



# PROGRAMMATION de L'ENTRAINEMENT



Nicolas DELPECH  
Moniteur régional 2005



# SOMMAIRE

1. Quelques définitions
2. La séance
3. Les objectifs de la programmation
4. Les règles de la programmation en détail
5. Le développement des qualités chez les jeunes



# Quelques définitions



# Définitions





# Organiser une séance



# L'unité et la séance

Chaque séance d'entraînement devrait être construite avec la progression suivante:

**ECHAUFFEMENT**

Instructions

**Unité d'Habiletés**

**Unité de développement  
des aptitudes**

Retour au calme

**Bilan**

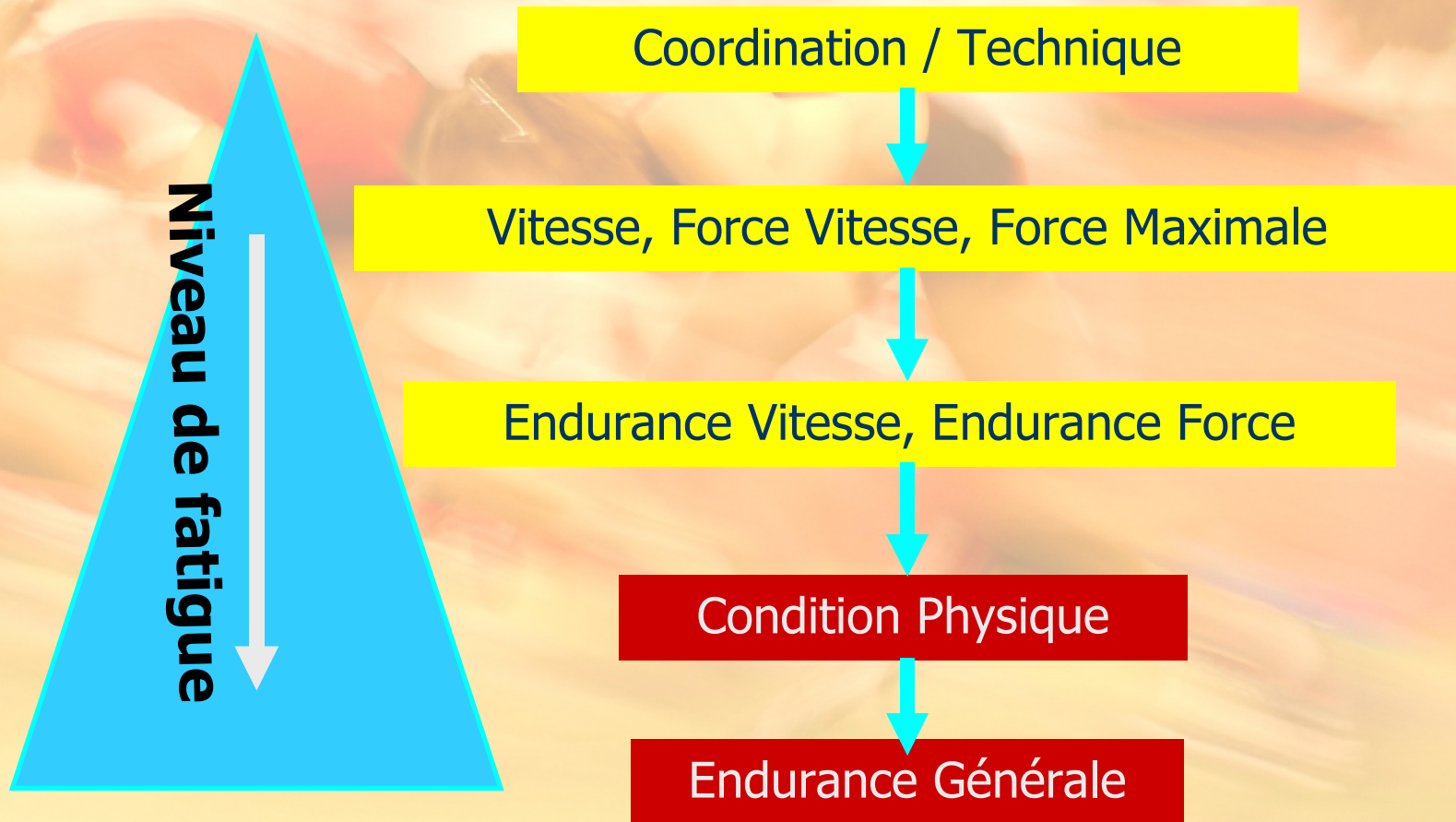
# L'unité et la séance

Quand un athlète veut travailler deux ou plusieurs unités dans une séance, il devrait toujours travailler:

**1- L'entraînement “Neuromusculaire”**  
(coordination – technique, Vitesse, force  
vitesse, force maximale)

**2- L'entraînement “Production d'énergie”**  
(accent sur l'endurance – aérobie et anaérobie  
alactique / lactique)

# L'unité et la séance





# Charge de l'entraînement

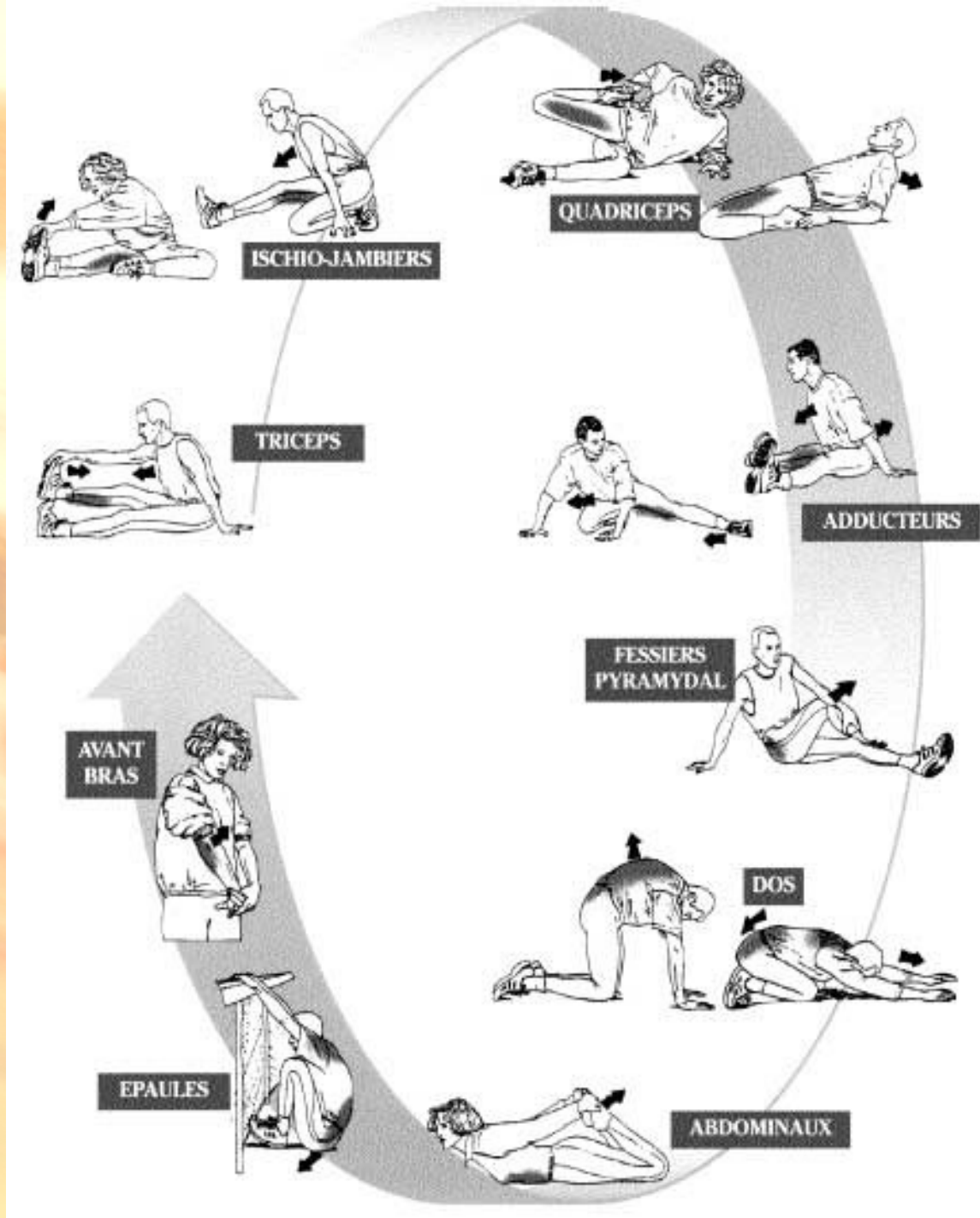
- **INTENSITE**
- **VOLUME**
- **RECUPERATION**
  - **TYPE**
  - **DUREE**



# Étirements passifs

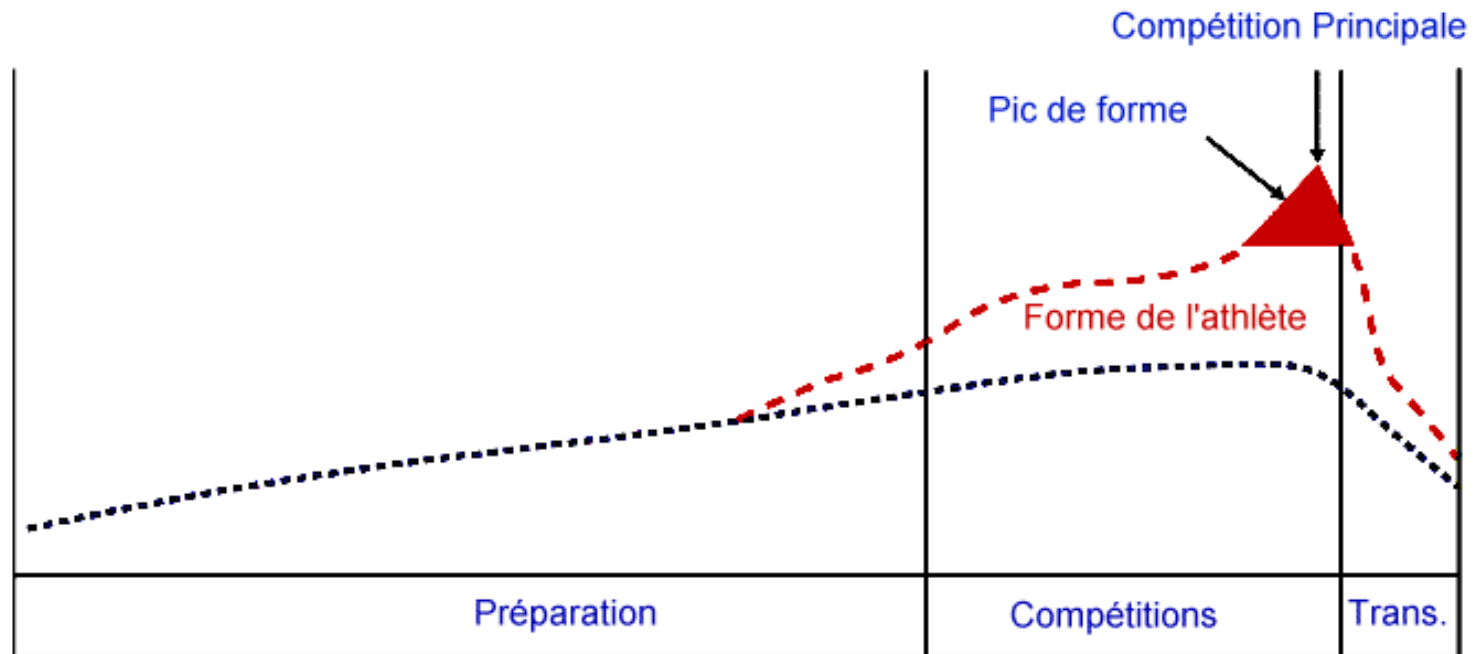
A réaliser après un entraînement ou une compétition ou mieux encore lors d'une séance spécifique.

Les étirements durent une vingtaine de seconde.  
Plutôt dans des positions couchées, confortables.

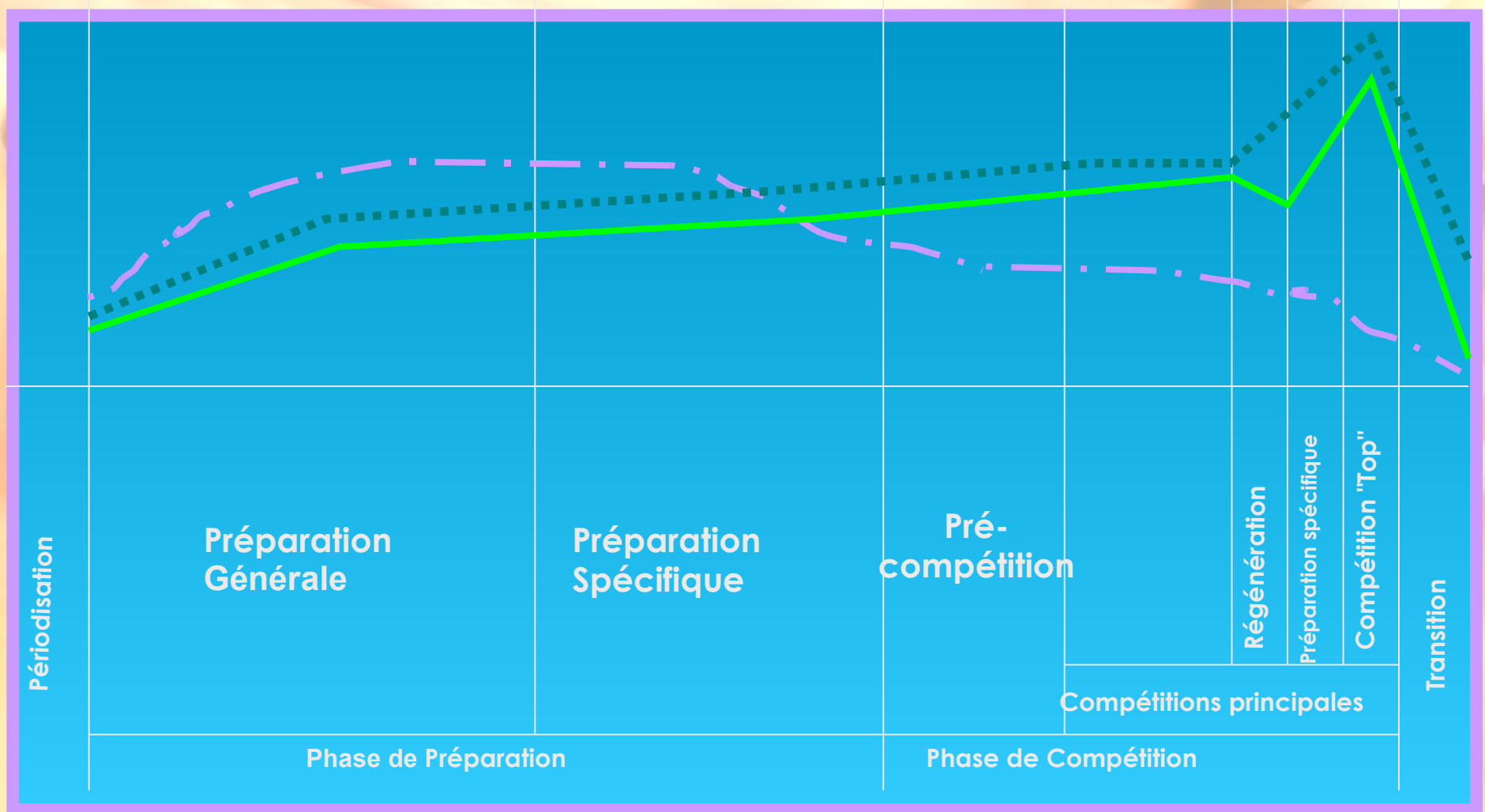




# Objectif de la programmation



# La programmation en détails



Volume

Intensité

Forme Athlétique

# PPG

- Augmenter la capacité de charge en augmentant le volume
- Avec des exercices longs et peu intenses ( activités d'endurance : footing, vélo, natation... - renforcement musculaire - exercices d'étirements )
- Appeller également travail foncier ; il permet à l'entraîné de supporter physiquement et moralement la suite du programme.

# PPS

- Elle s'effectue à base d'actions motrices qui par leur intensité, leur durée, leur structure, se rapprochent le plus possible des activités de compétition.

# Période de compétition

- Développer et maintenir la performance
- Maintenir les acquis
- Etre en forme optimale

# Période de transition

- Régénération physique et psychique passive puis active





# Saison hivernale 2006-2007

OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FÉVRIER	
1 D	Reprise - Forme Générale - Puissance sous-maximale	1 Me	Développement - Forme Générale - Puissance maximale	1 V	Développement - Forme orientée - Explosivité 1	1 L	Développement - Forme spécifique - Explosivité 2	1 J	Développement - Forme spécifique - Explosivité 3
2 L		2 J		2 S		2 Ma		2 V	
3 Ma		3 V		3 D		3 Me		3 S	
4 Me		4 S		4 L		4 J		4 D	
5 J		5 D		5 Ma		5 V		5 L	
6 V		6 L		6 Me		6 S		6 Ma	
7 S		7 Ma		7 J		7 D		7 Me	
8 D		8 Me		8 V		8 L		8 J	
9 L		9 J		9 S		9 Ma		9 V	
10 Ma		10 V		10 D		10 Me		10 S	
11 Me	11 S	11 L	11 J	11 D					
12 J	12 D	12 Ma	12 V	12 L					
13 V	13 L	13 Me	13 S	13 Ma					
14 S	14 Ma	14 J	14 D	14 Me					
15 D	15 Me	15 V	15 L	15 J					
16 L	16 J	16 S	16 Ma	16 V					
17 Ma	17 V	17 D	17 Me	17 S					
18 Me	18 S	18 L	18 J	18 D					
19 J	19 D	19 Ma	19 V	19 L					
20 V	20 L	20 Me	20 S	20 Ma					
21 S	21 Ma	21 J	21 D	21 Me					
22 D	22 Me	22 V	22 L	22 J					
23 L	23 J	23 S	23 Ma	23 V					
24 Ma	24 V	24 D	24 Me	24 S					
25 Me	25 S	25 L	25 J	25 D					
26 J	26 D	26 Ma	26 V	26 L					
27 V	27 L	27 Me	27 S	27 Ma					
28 S	28 Ma	28 J	28 D	28 Me					
29 D	29 Me	29 V	29 L						
30 L	30 J	30 S	30 Ma						
31 Ma		31 D	31 Me						

OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FÉVRIER	
Développement - Forme Générale - Puissance maximale		Développement - Forme orientée - Force maximale		Technique stato dynamique 1		Rappel de Force		TS JF 11m70-12m10 LG EF 5m70-5m90	
Force Concentrique 1		Force iso. 2		Technique pliométrique 3		Force Concentrique 2		France jeune	
PPG 3		Force isométrique 1		Technique pliométrique 2		Force Concentrique 1		France jeune	
PPG 2		Force Concentrique 3		Technique pliométrique 1		Technique stato dynamique 3		Technique stato dynamique ou volontaire 2	
PPG 1		Force Conc. 2		Technique stato dynamique 2		Technique stato dynamique 2		Technique stato dynamique ou volontaire 1	
		Force iso. 3		Technique stato dynamique 1		Technique stato dynamique 3		Technique stato dynamique ou volontaire 3	

Dominante = force ou technique

Cipt Alsace

Cipt pré-France



# Les règles de la programmation



# Etapes de la programmation

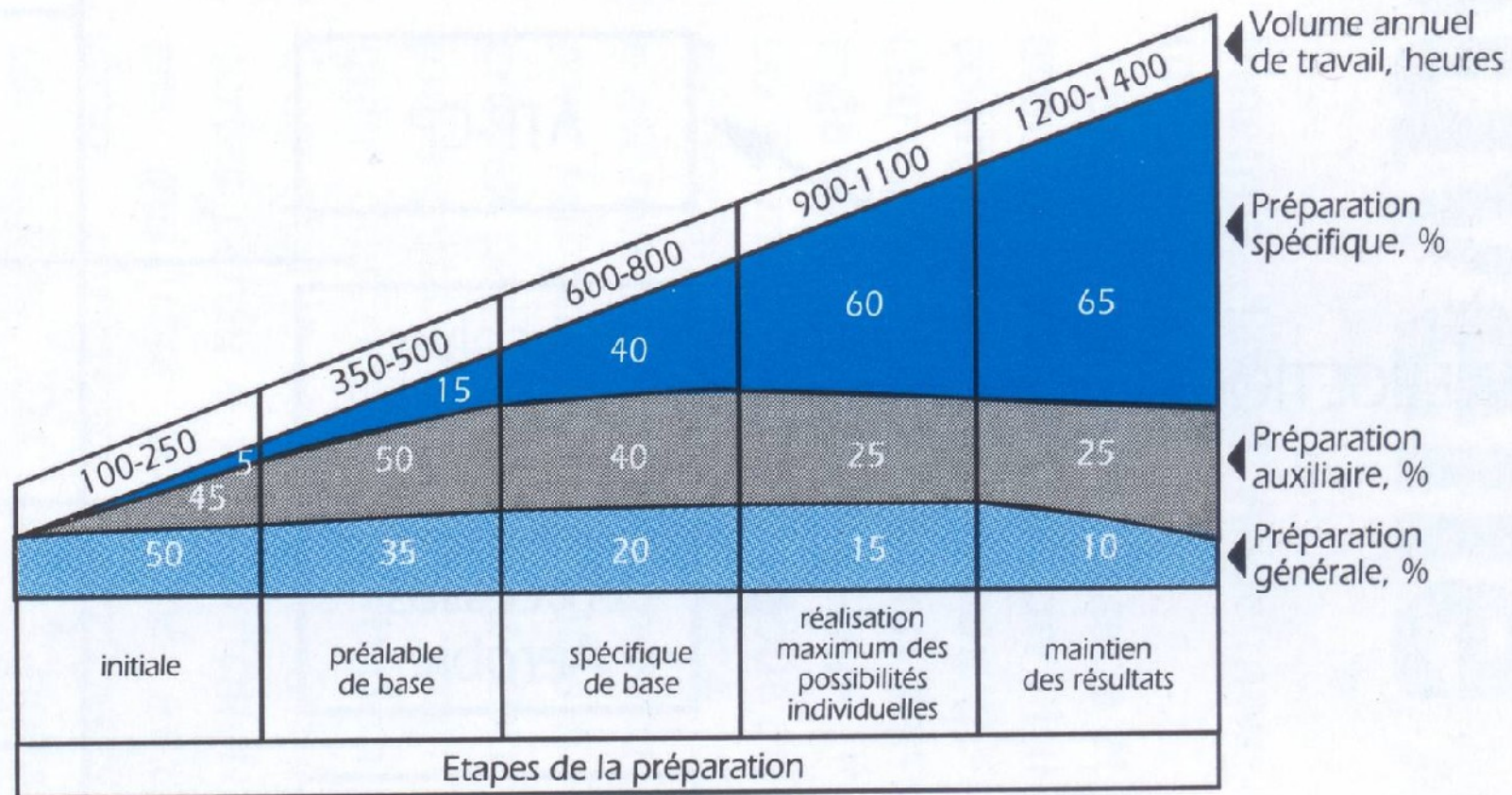


Figure 32 : Caractéristiques des étapes de préparation au cours d'un entraînement pluriannuel selon la classification de PLATONOV 1984

# Règle de l'INDIVIDUALISATION

Chaque athlète réagit différemment aux stimulations.

Chaque athlète a des besoins différents.

=> Individualisation de la charge de l'entraînement = Gage de progrès

# Règle de la VARIABILITE

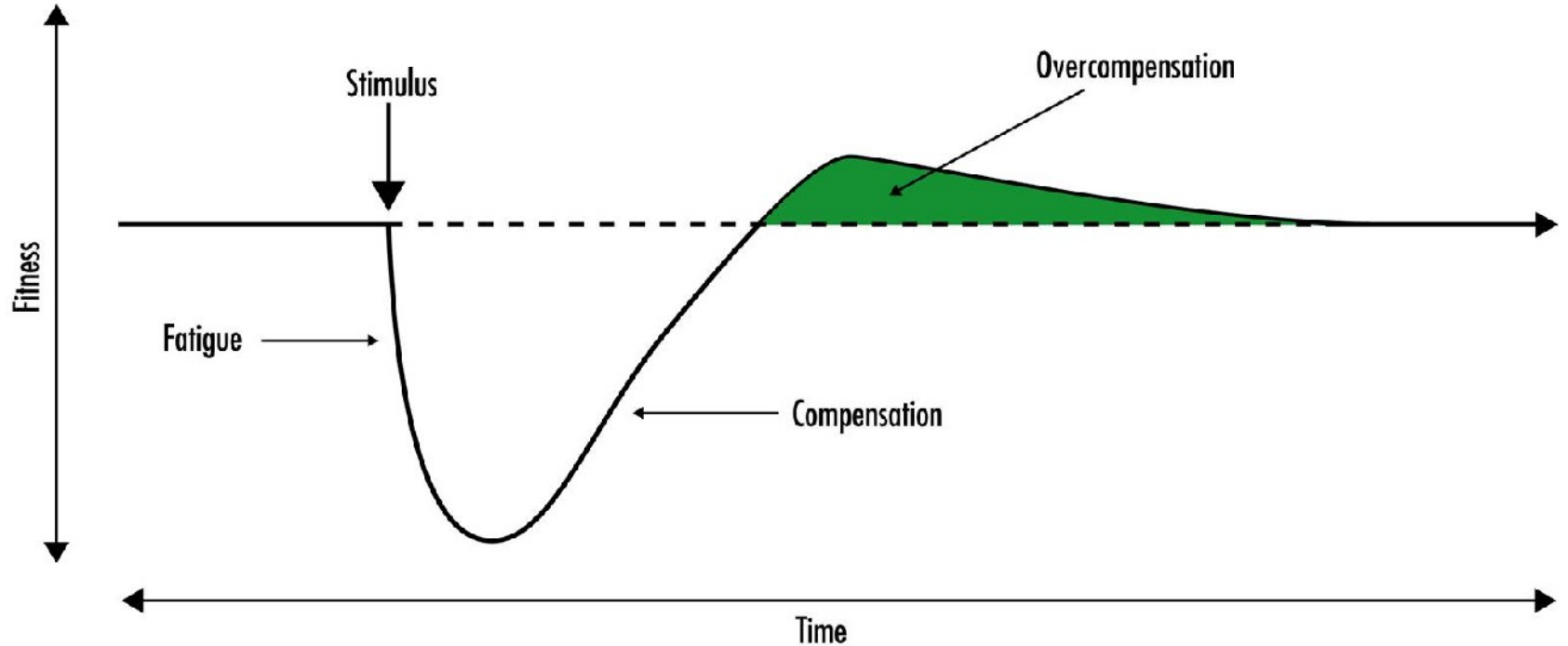
Il faut sans cesse « surprendre » l'organisme pour le rendre plus fort.

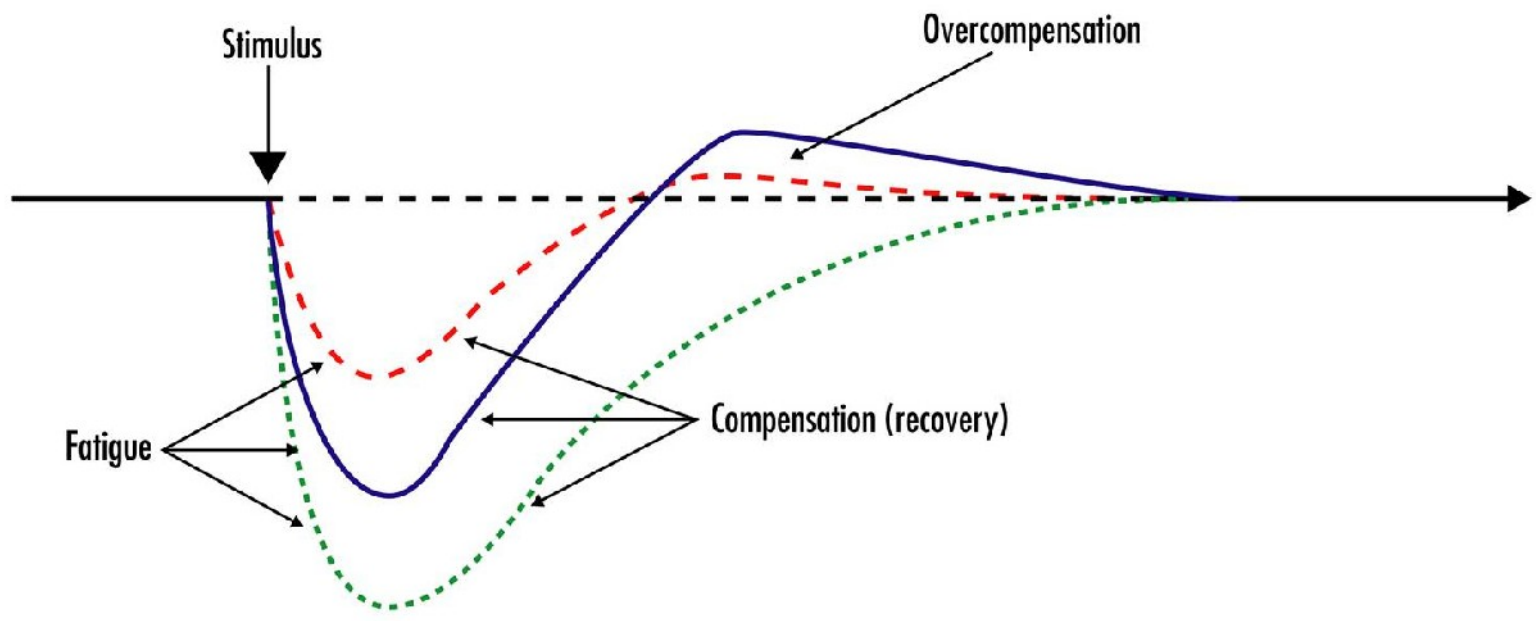
Il faut renouveler les exercices, l'exécution des exercices...

# LOI de la SPECIFICITE

On ne progresse que ce que l'on travaille...

# LOI de la SURCOMPENSATION

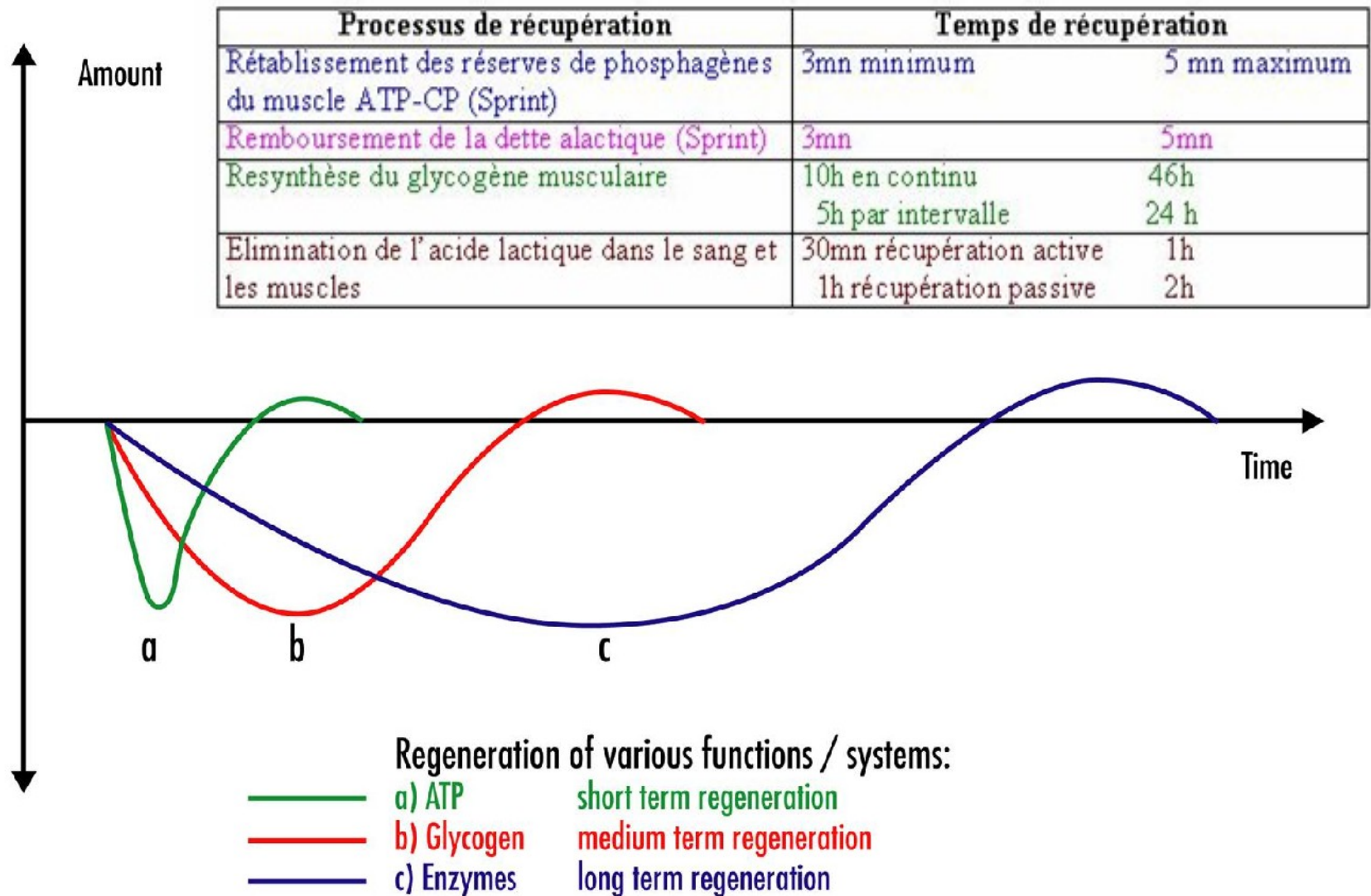




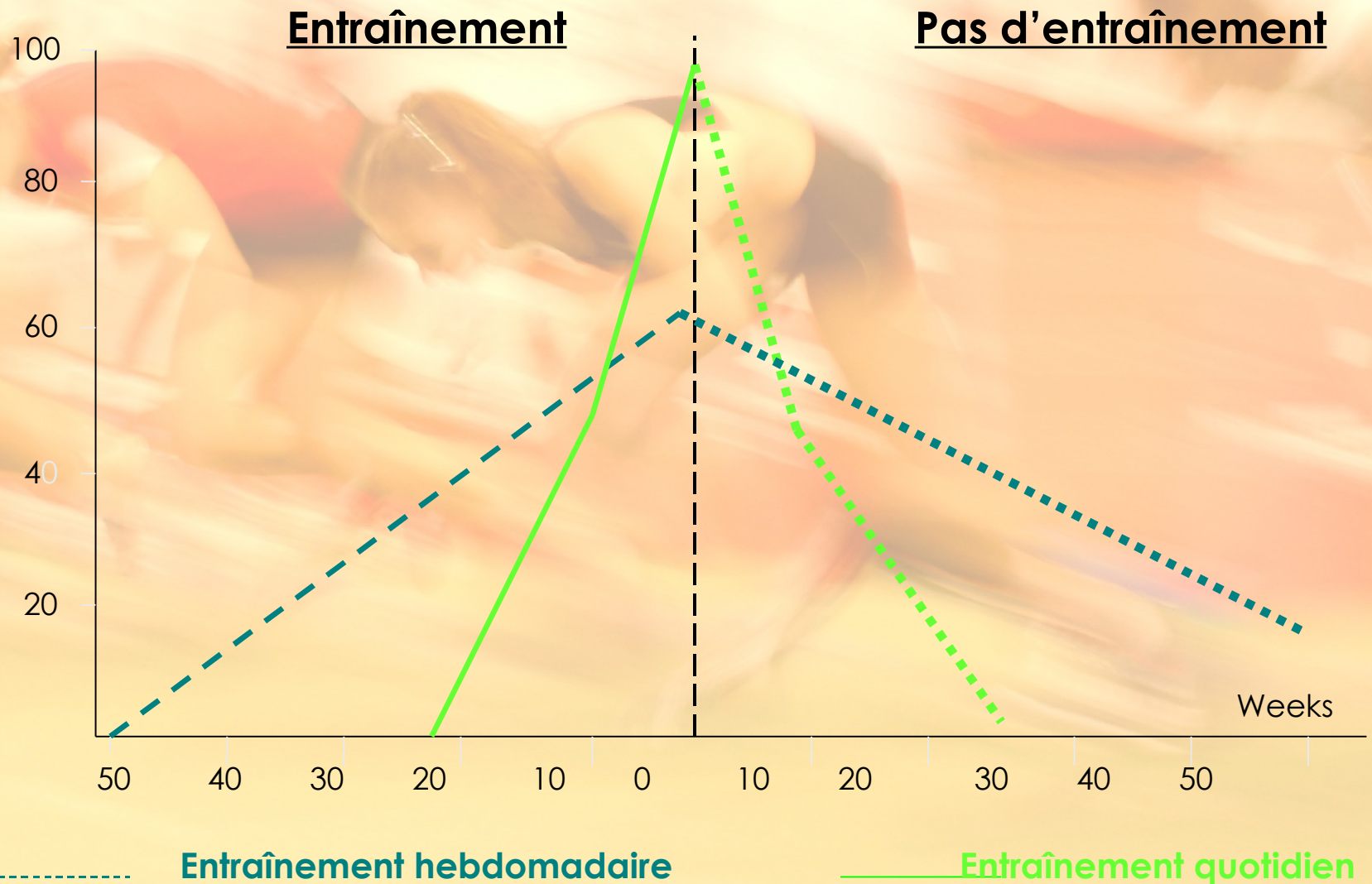
**KEY**

- - - Training too easy
- Training adequate
- · · Training too hard

# Régénération des différents systèmes et fonctions

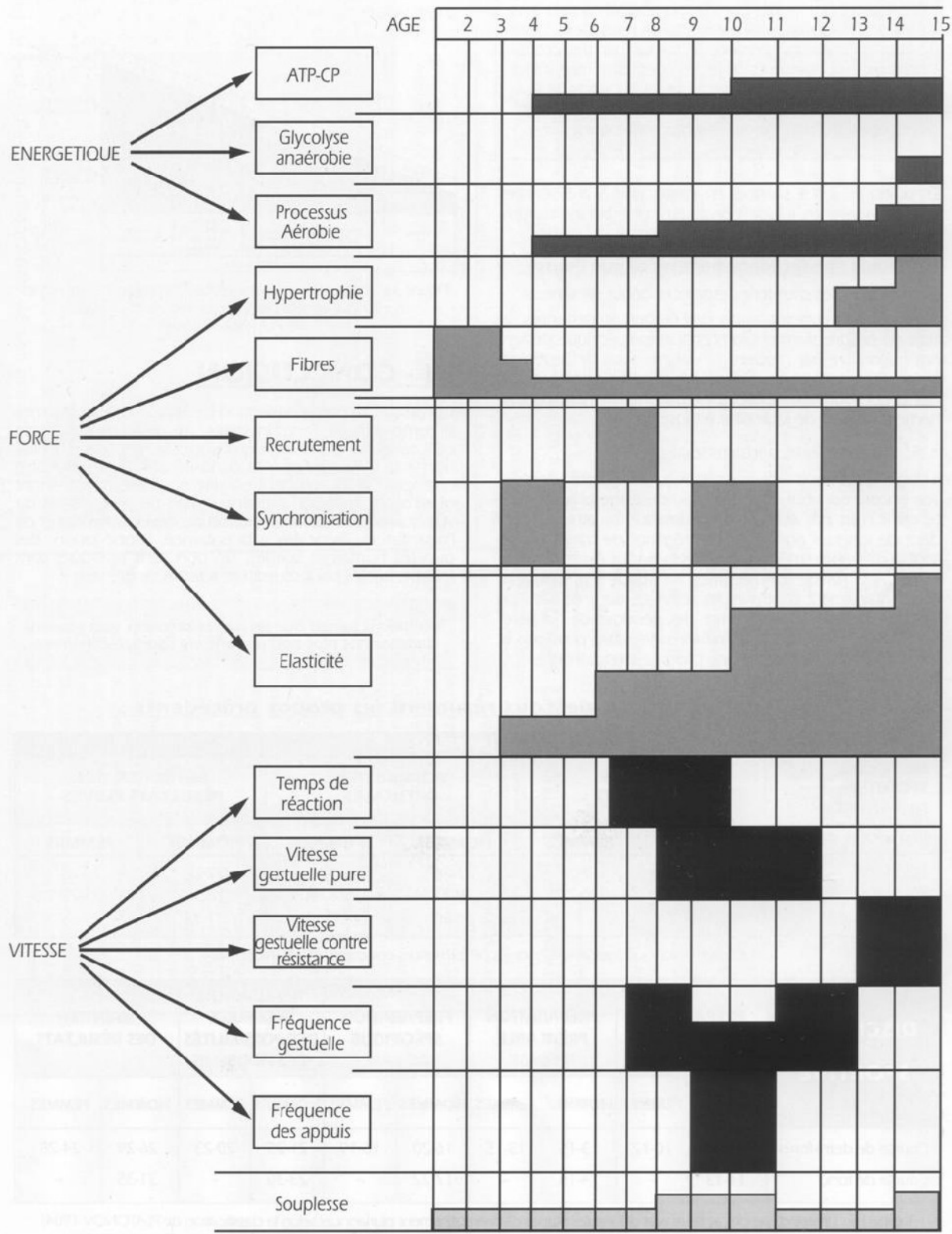


# LOI de la REVERSIBILITE ou de la CONTINUITE









Référence  
 Classeur  
 l'entraîneur fédéral  
 de la FFA

# Idée sur l'organisation avec les jeunes

## PPG

- Mettre en place des ateliers.
- Changement au bout d'un certain temps comme un 30"/30" ou d'un nombre de répétitions.
- Faire des séances motivantes (musique etc.) **ex de 30"/30"**.

## Echauffement

- N'hésitez pas à guider l'échauffement
- **exemple**



**Merci de votre attention**