



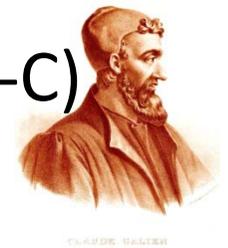
Introduction à la planification en préparation physique

lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	vitesse skipping	Vitesse - fréquence	Force	Vitesse 10 m		match
	 					
	PMA réduite					

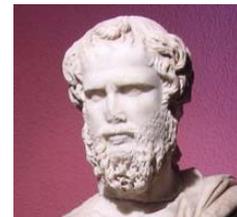
*La planification est une notion ancrée dans l'histoire
et dans le quotidien de l'entraînement*

V^e siècle avant Jésus-Christ : Iccus de Taras

« Preservation of Health » Claude Galien (~200 après J,-C)



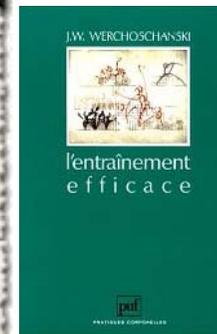
« Gymnasticus » Flavius Philostratus
(170-245 après J,-C), « 10+1 » « 4 »



*La planification est une notion ancrée dans l'histoire
et dans le quotidien de l'entraînement*

1950 URSS « Périodes de préparation » Matveyev

« Programmation efficace »
Werchoschanski

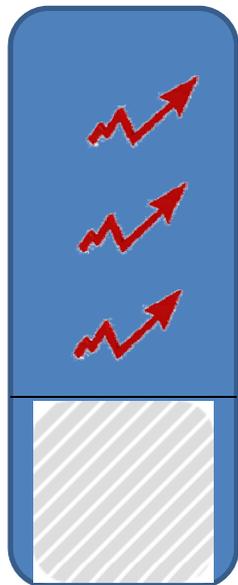


« Zone stimulante » Platonov

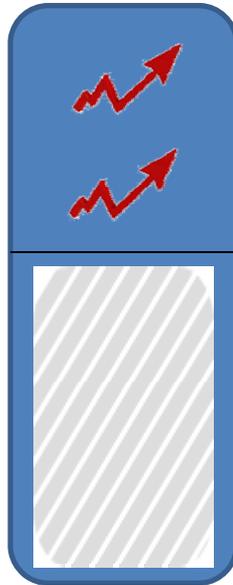


*La planification est une notion ancrée dans l'histoire
et dans le quotidien de l'entraînement*

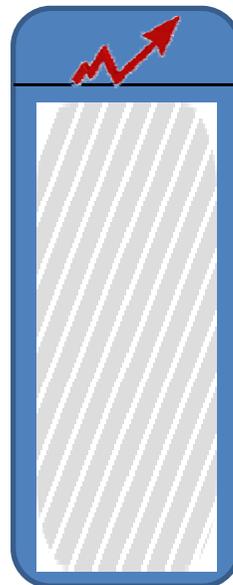
« Zone stimulante » Platonov



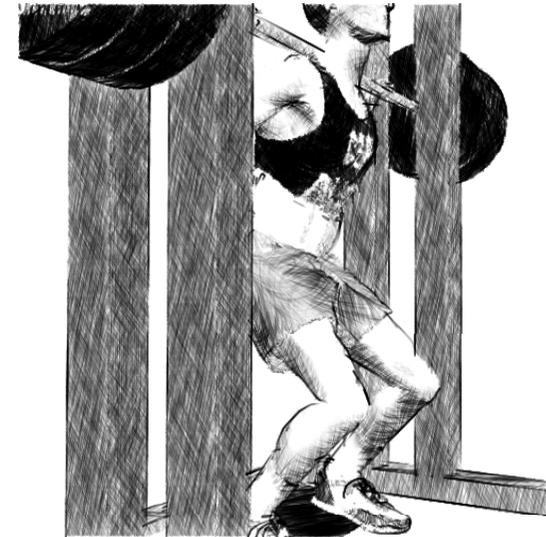
*Débutant
ou jeune*



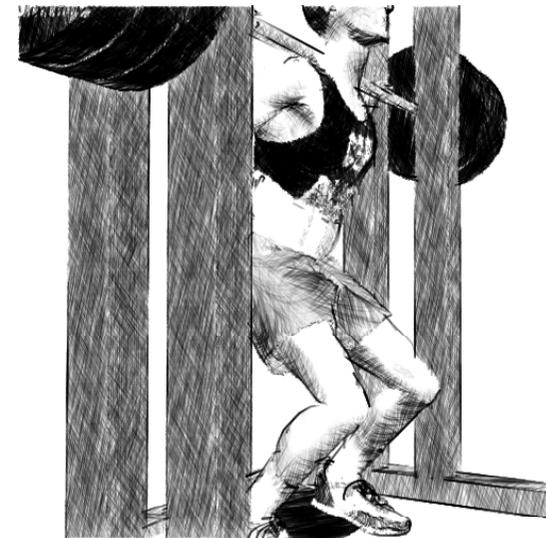
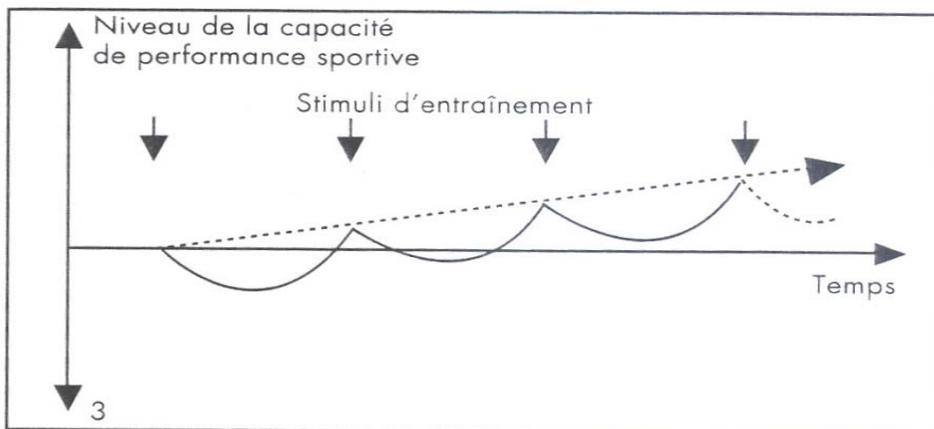
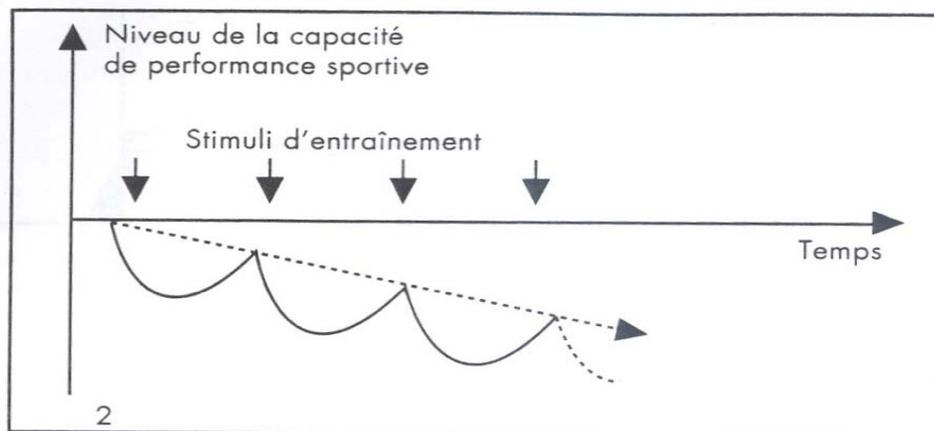
Moyen



Haut niveau



La planification est une notion ancrée dans l'histoire et dans le quotidien de l'entraînement



C'est une notion complexe et plurifactorielle

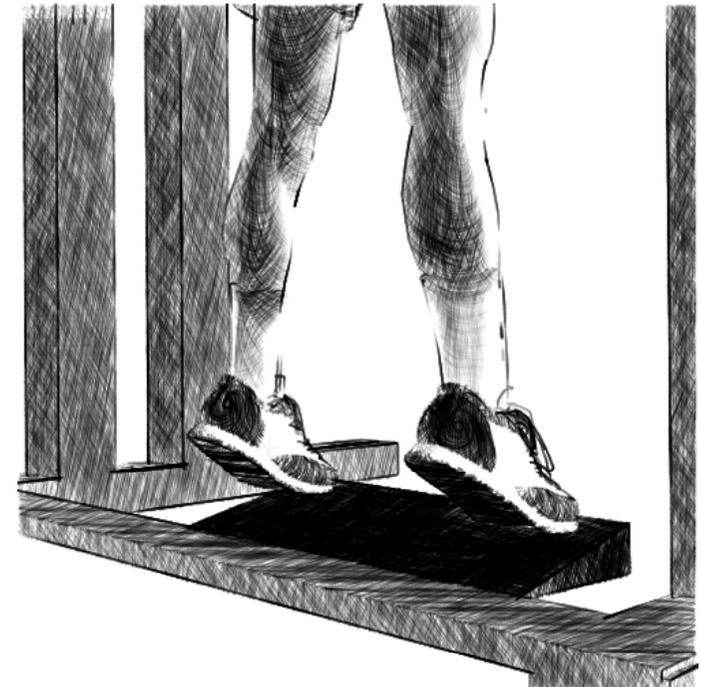
Typologie de l'activité (analyse, connaissance...)

Niveau des athlètes

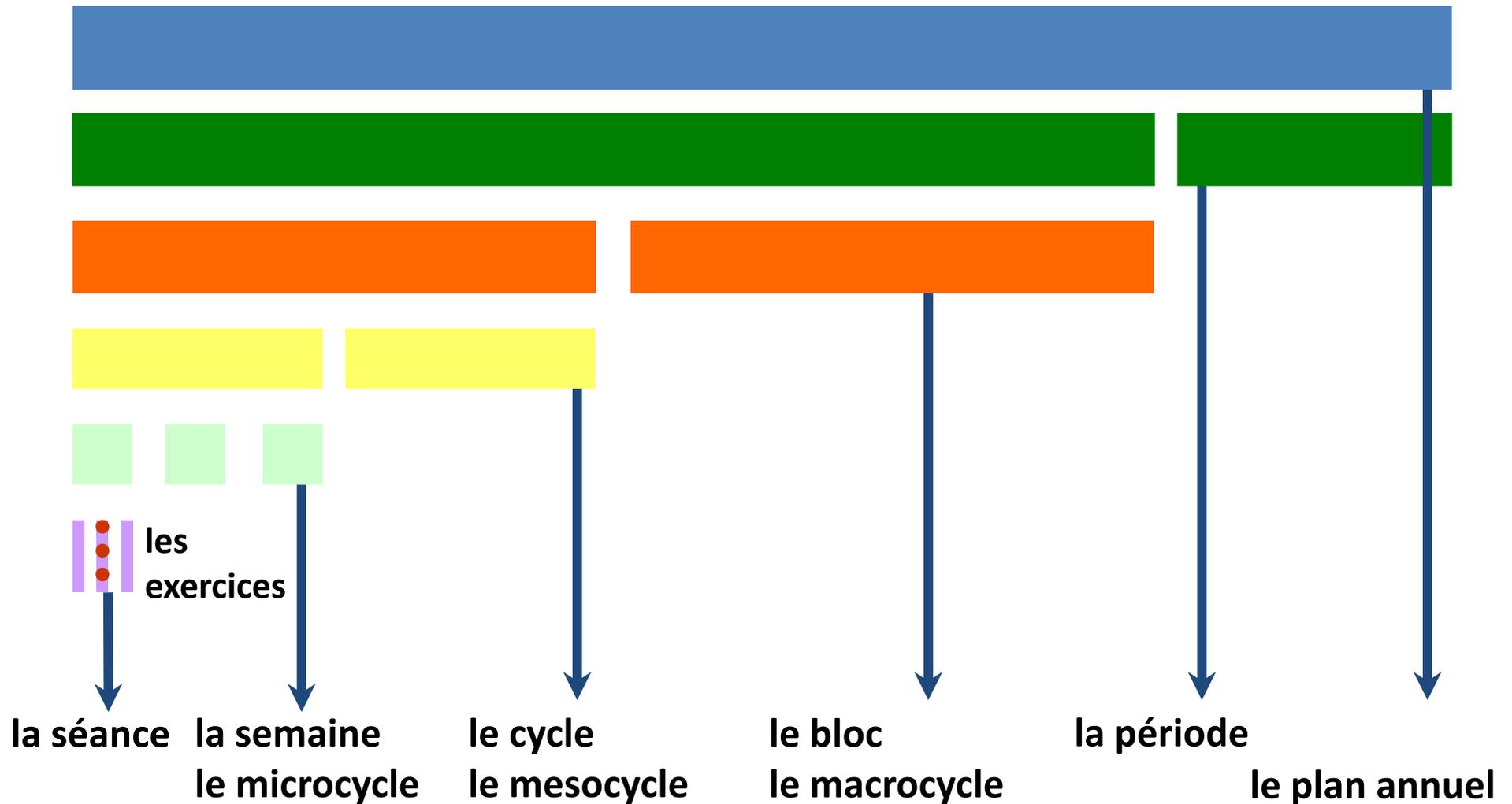
Profils des athlètes (tests ?)

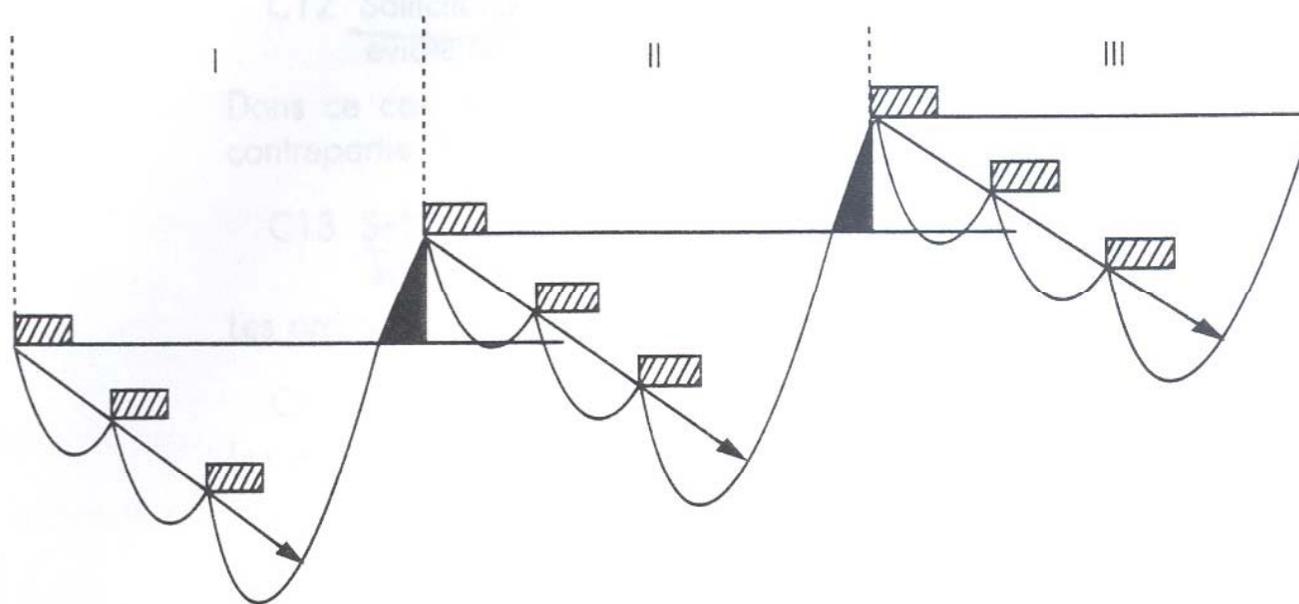
Objectifs sportifs (exigences)

Calendrier officiel (périodes...)



Les différents niveaux





Exemple de variante de « sommation » de l'effet de trois microcycles d'entraînement. (d'après Matveiev in Platonov 1988)

Les différents niveaux

- Plan de carrière
- Plan annuel
- Périodes/Phases
- Macrocycle/Bloc : somme de tous les cycles de travail visant un objectif
- Mesocycle/Cycle : somme de tous les microcycles visant un objectif spécifique
- Microcycle : cycle d'entraînement de charges de travail avec un objectif particulier. Ensemble composé de plusieurs séances d'entraînement (généralement 1 semaine ; 2 à 7 jours)
- Séance : unité de base du processus de planification
- Exercice : contenu d'une séance

Les exercices

Classification de A. PIRON (1970)

Les exercices spécifiques

Les exercices multiformes

Les exercices généraux

GENERAUX



MULTIFORMES



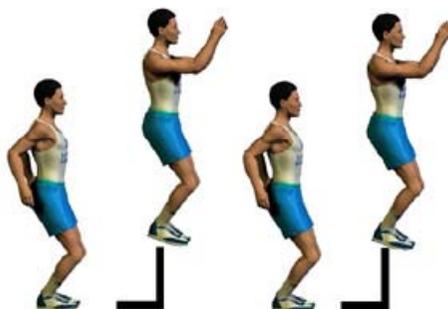
SPECIFIQUES



GENERAUX



MULTIFORMES

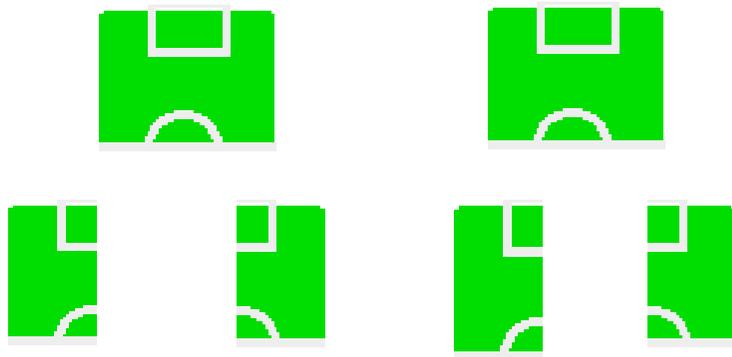


SPECIFIQUES



Les exercices spécifiques

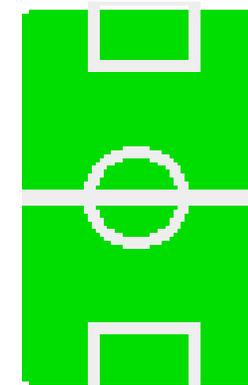
Collectifs



Individuels



Spécifiques « analytiques »



spécifiques « spécifiques »

Les exercices spécifiques en football

Les exercices multiformes



exercices multiformes « généraux »

exercices multiformes « orientés »

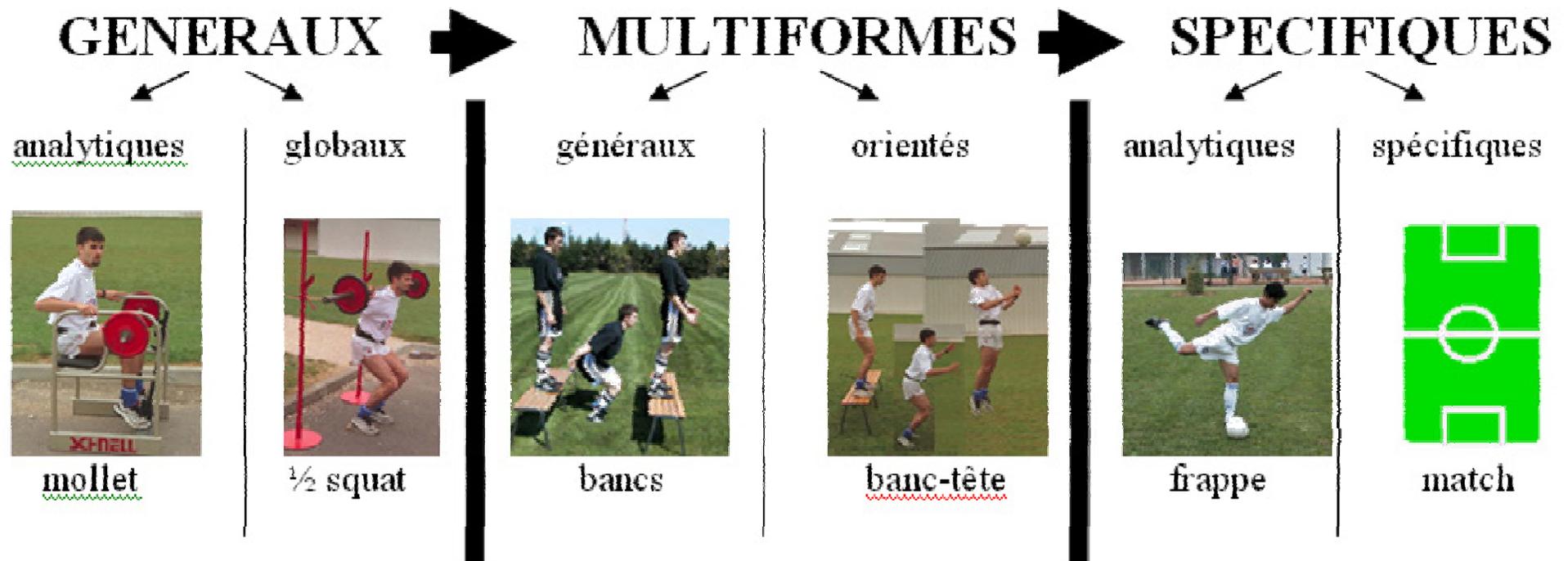
Les exercices généraux



exercices généraux « analytiques »

exercices généraux « globaux »

Construction d'un enchaînement



GENERAUX

MULTIFORMES

SPECIFIQUES

analytiques

globaux

généraux

orientés

analytiques

spécifiques



mollet



1/2 squat



bancs



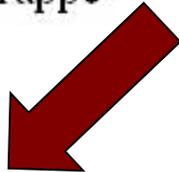
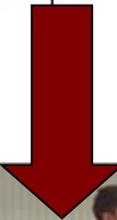
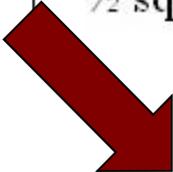
banc-tête



frappe



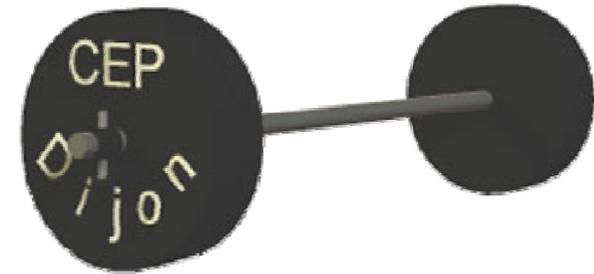
match



LES DIFFERENTS TYPES DE SEANCES

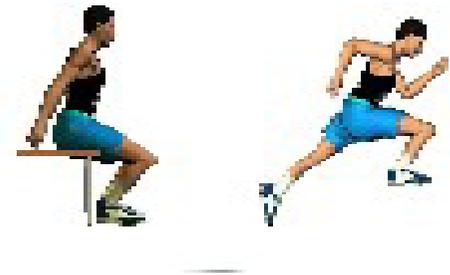
- Séance Force
- Séance Vitesse
- Séance Energétique (Aérobie – Répétitions d'efforts intenses)
- Séance Souplesse
- Séance Prophylactique
- Séance PP Intégrée
- Séance Motricité/Coordination
- Séance Récupération

Séance Force



- Sur organisme frais
- Structure (haut + bas, haut seul, bas seul)
- Structurée autour des exercices généraux
- Intensité maximale (relation F/v et notion de répétitions maximales (RM))
- Peut se planifier sur le long terme (effets des modes d'action musculaires)
- Travail complet (agonistes/antagonistes)
- Placements et sécurité
- ...

Séance Vitesse



- Sur organisme frais
- Echauffement spécifique
- Attention au volume (distance, nombre de sprints, récupération)
- Travail autour des 4 étapes (vitesse, démarrage, skippings, fréquence)
- Respect de la technique
- ...

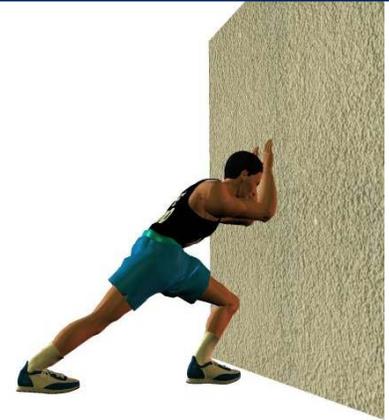
Séance Energétique

- Peut s'ajouter à une fatigue
- Loin de la compétition
- Spécificité à l'activité (ratio temps de travail/récupération)
- Peut s'intégrer au travail technico-tactique
- Continue ou Intermittent



Séance Souplesse

- 1h pas plus
- Loin de la compétition
- Varier les exercices
- Varier les types d'étirements
- Echauffement ?
- ...



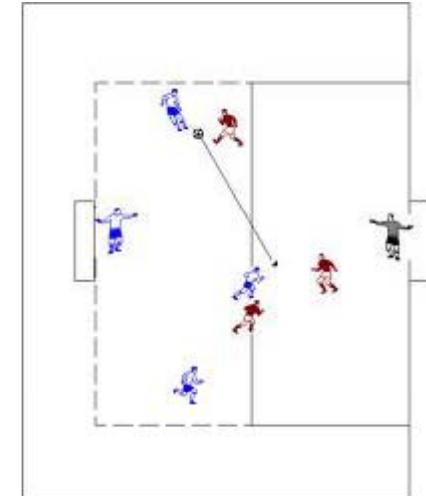
Séance Prophylactique

- Fraicheur ou fatigue
- Adapté à l'athlète (antécédents)
- Adapté à la discipline (blessures récurrentes)
- N'importe quand
- Varier les situations et les positions
- ...



Séance Préparation Physique Intégrée

- Technico-physique
- Tactico-physique
- Rigoureusement structurée
- N'importe quand (en fonction du thème)
- ...



Séance Motricité/Coordination



- Nécessite concentration
- Nécessite correction (pas sous forme de circuit)
- N'importe quand
- Progressivité
- Individualisation
- ...

Séance Récupération

- Immédiatement après une séance
- Immédiatement après une compétition
- Le lendemain
- Entre les entraînements
- Adapter en fonction de l'activité
- Adapter en fonction du sportif (aspect mental)
- ...



Les différents types de semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

- Semaine « compétition »
- Semaine « sans match »
- Semaine « développement »
- Semaine « affûtage »
- Semaine « récupération »

Semaine « compétition »

lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	vitesse skipping  PMA réduite 	Vitesse - fréquence 	Force 	Vitesse 10 m 		match 

- Entretien des qualités physiques
- Travail général début de semaine
- Travail spécifique fin de semaine
- Se caractérise par un rapport judicieux entre PP et travail technique
- Se planifie en fonction de la compétition précédente et à venir

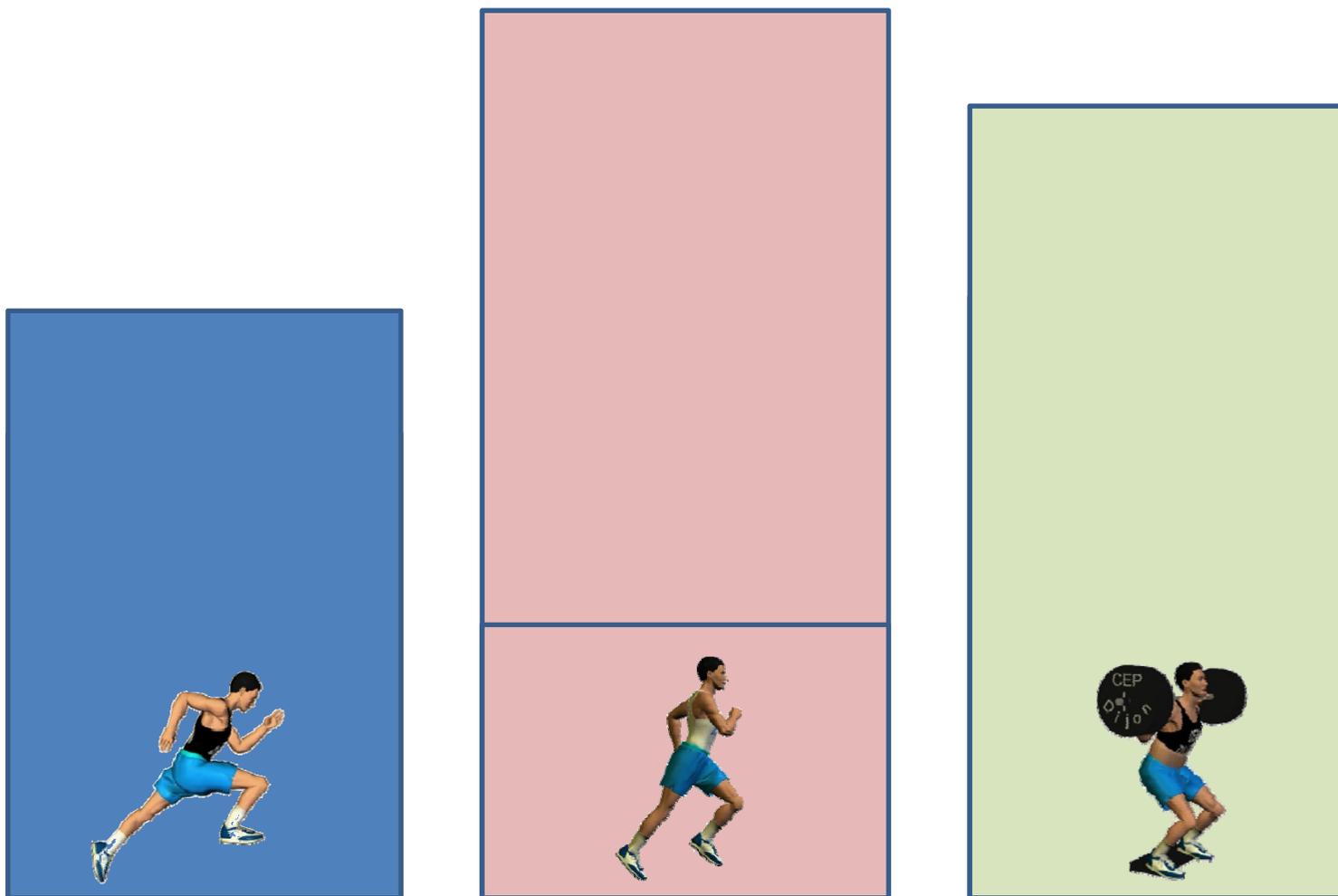
Ex. : basket proA

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						
						
						
						

Semaine « sans match »

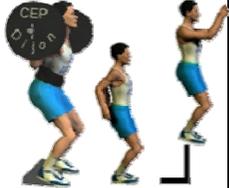
lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	vitesse skipping  PMA réduite 	Vitesse - fréquence 	Force 	Vitesse 10 m 		

- Dominante, thème de travail
- Qualité en début de semaine
- Répétition des efforts sur la fin de semaine
- Se caractérise par une thématique en rapport avec la place dans le calendrier

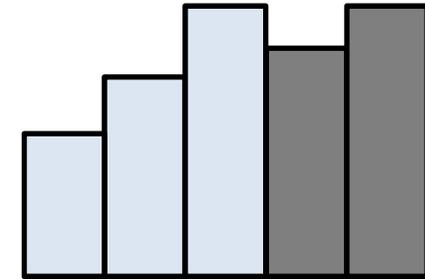


Dominante de travail

Ex. : basket

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						

Semaine « développement »

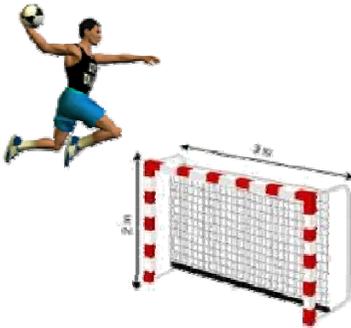
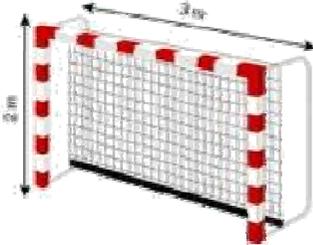
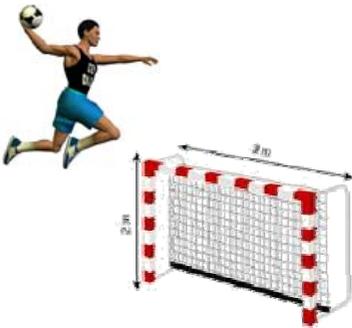


- En pré saison, en préparation (sp. indiv.)
- Règle de l'alternance
- Organisée dans un cycle
- Se caractérise par un volume de travail plus important en PP

Ex. : handball – Cycle Physique

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3	
<ul style="list-style-type: none"> - Endurance générale -Muscultation générale -Prévention spécifique 		<ul style="list-style-type: none"> - Développement aérobie -Muscultation charge (70-80% RM) -Prévention spécifique 		<ul style="list-style-type: none"> -Développement aérobie - Muscultation 90 à 60%RM -Travail multiforme haut et bas -Prévention spécifique 	
					

Ex. : handball – Cycle Spécifique

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
			
<ul style="list-style-type: none"> -Musclation / explosivité -Vitesse -Aérobie spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> - Récupération 	<ul style="list-style-type: none"> - Explosivité 	<ul style="list-style-type: none"> -Force max -Aérobie ou vitesse -Explosivité

Règle d'alternance

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						

Règle d'alternance

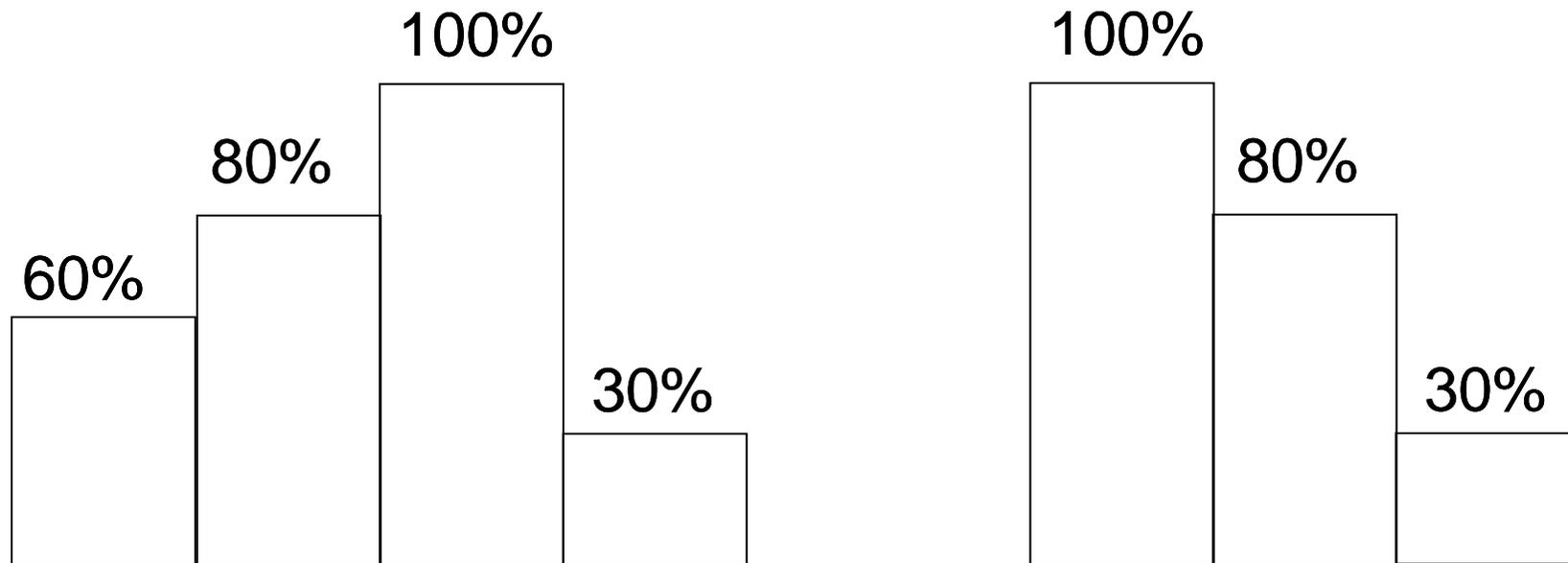
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	 		 		 	

Semaine « affûtage »

lundi	Mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	vitesse skipping  PMA réduite	Vitesse - fréquence 	Force 	Vitesse 10 m 		match 

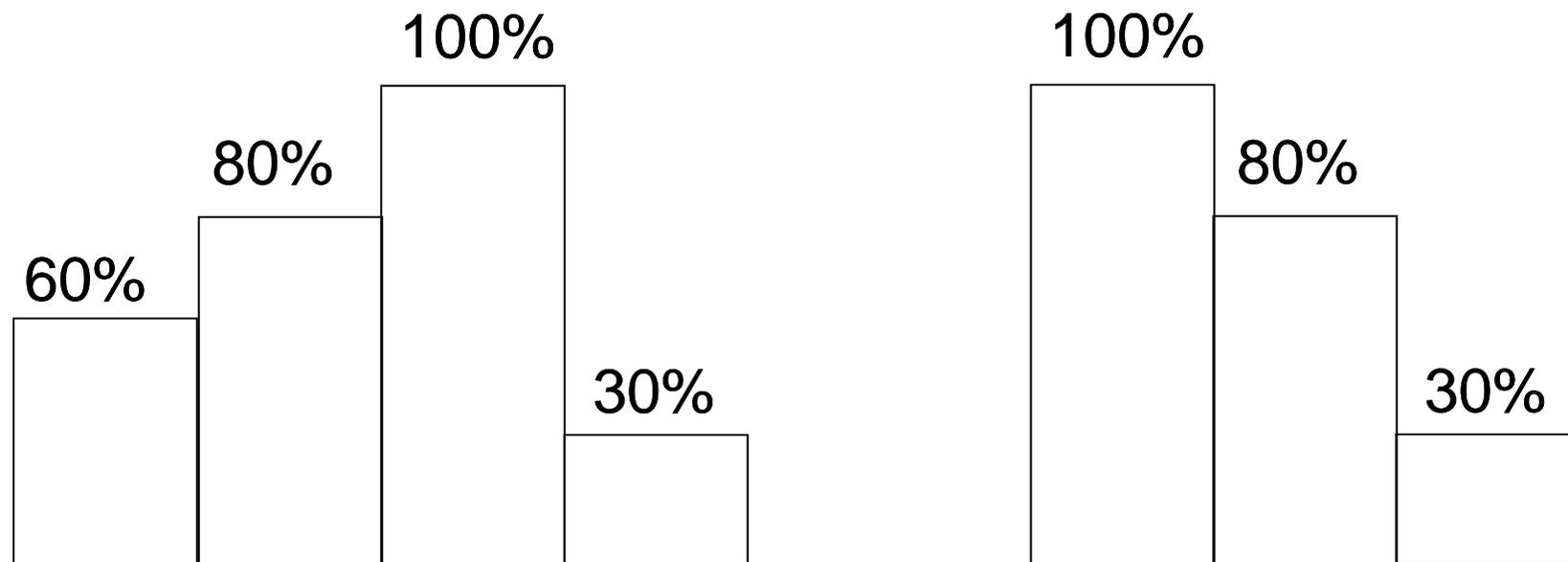
- Réduction volume de travail (durée des séances)
- Intensité de travail augmentée ou maintenue
- 1 à 2 semaines

LES CYCLES



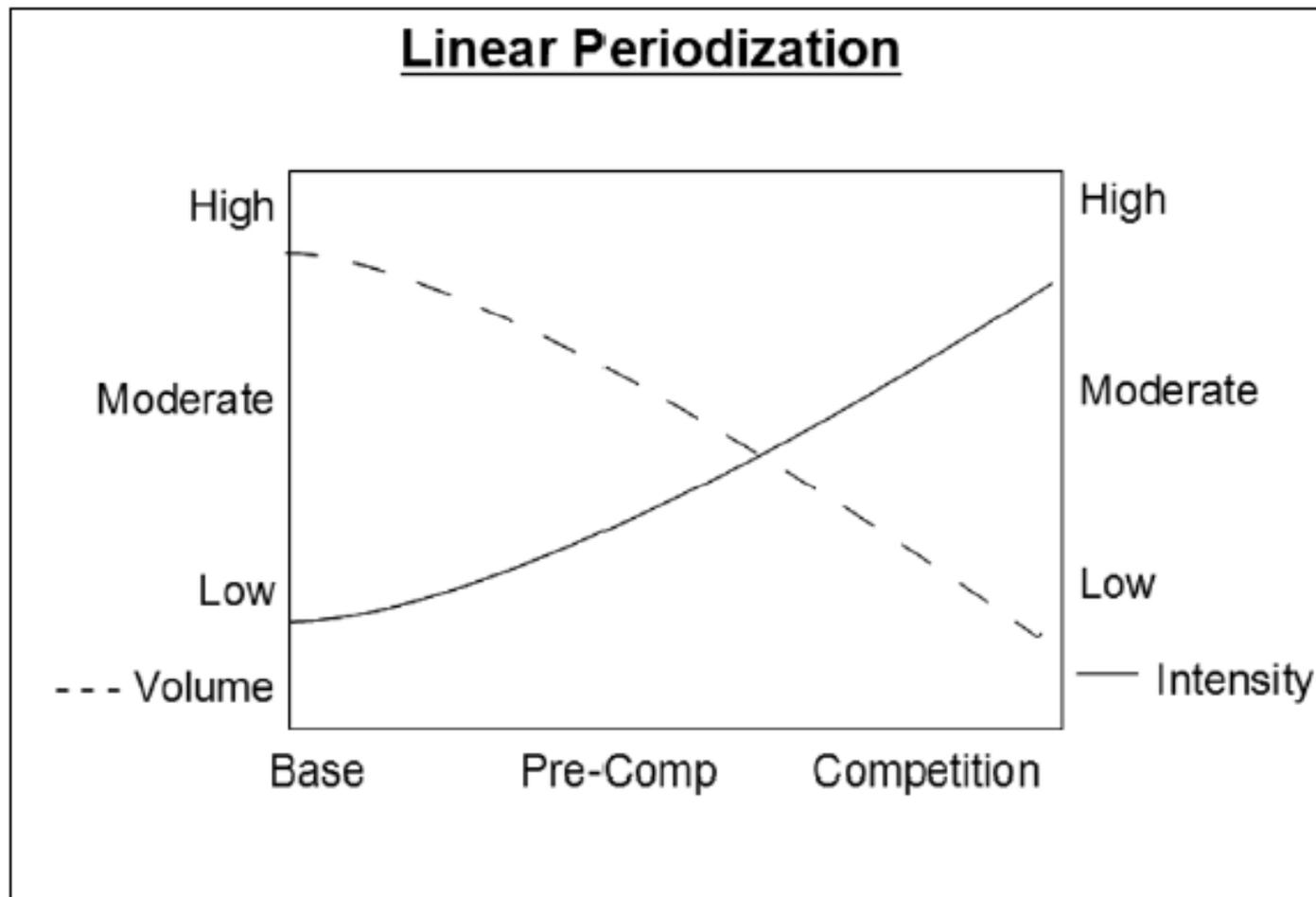
Charge d'entraînement = volume x intensité

LES CYCLES



Charge d'entraînement = volume x intensité
Attention au type d'exercice. Attention au modèle de planification (linéaire, non-linéaire, ondulé, polarisé...)

Ex. : modèle linéaire



Ex. : modèle polarisé

Zone	Dénomination	%VO2max		% FC		RPE	Exercice ressenti	
Zone 1	Intensité légère	45%	80%	55%	85%	0 à 4	Très facile à légèrement difficile	<SV1
Zone 2	Intensité sous-critique	81%	87%	85%	90%	5 à 6	Quelque peu difficile à difficile	SV1 SV2
Zone 3	Intensité critique à sur-critique	88%	100%	90%	100%	7 à 10	Très difficile à maximal	>SV2

~80% en Zone 1 et ~15% en Zone 3 (~5% en Zone 2)

LES CYCLES

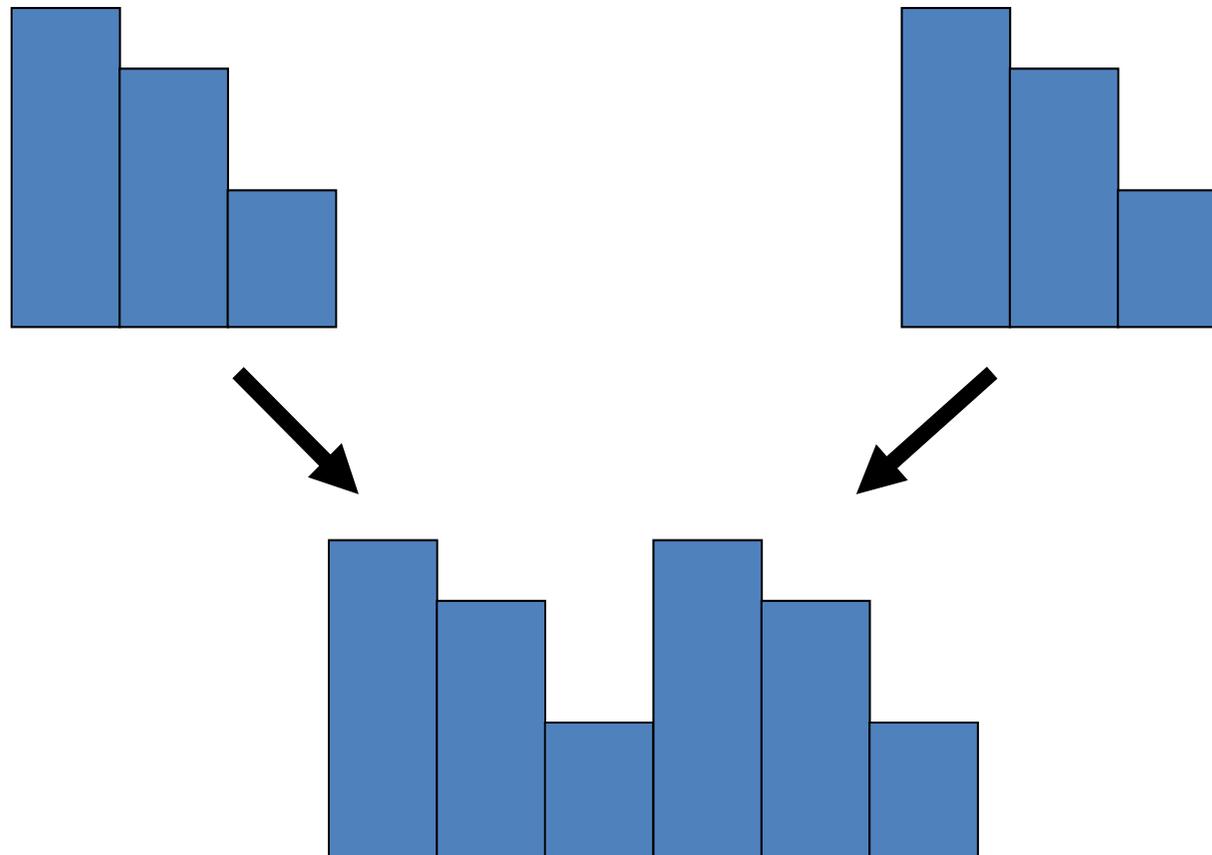
Notion de dominante

semaine	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
dominante	<p>Force</p> 	<p>Vitesse</p> 	<p>Puissance Maximale Aérobie</p> 

semaine	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
dominante	<p>Force</p> 	<p>Vitesse 10 m</p> 	<p>Bondissements</p> 	<p>Vitesse - fréquence</p> 	<p>Puissance Maximale Aérobie</p> 

LE BLOC

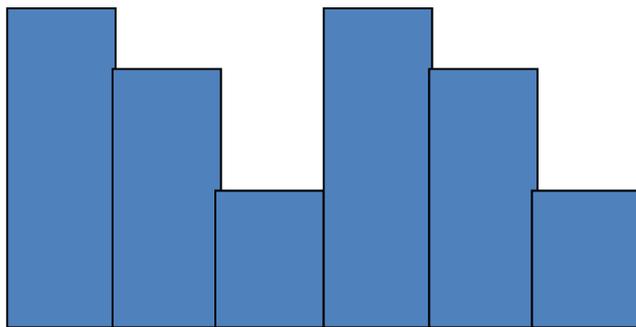
Composé de 2 cycles – Développement vs. Technique



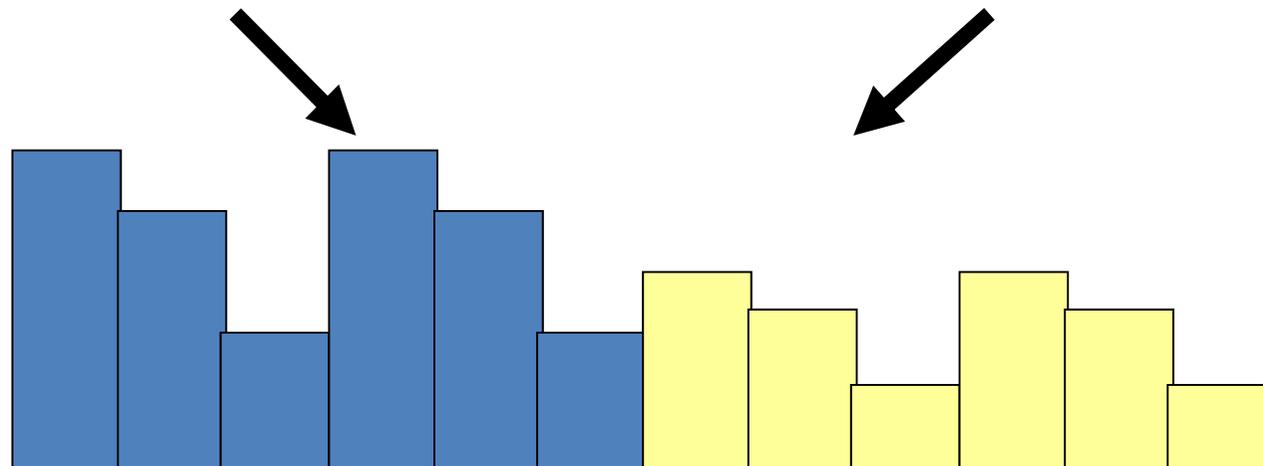
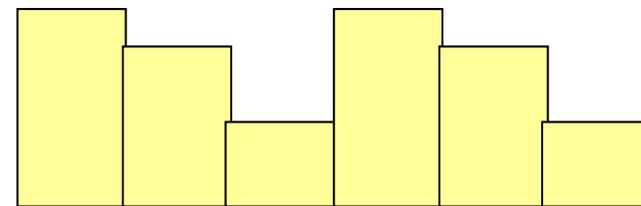
LA PERIODE

Enchaînement de 2 blocs développement et technique

Bloc « force »



Bloc « technique »

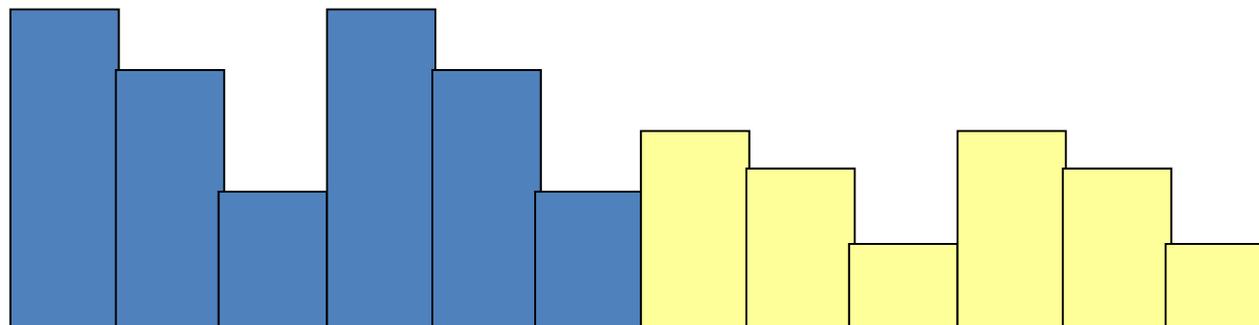


LA PERIODE

Enchaînement de 2 blocs développement et technique

Découpage différent selon le sport pratiqué :

- Sports individuels : préparation, pré-compétition, compétition, récupération.
- Sports collectifs : intersaison, pré-saison, saison, récupération ou trêve.



Vers un suivi et un contrôle de la charge d'entraînement

- **Tests**

Physiques

Biologiques

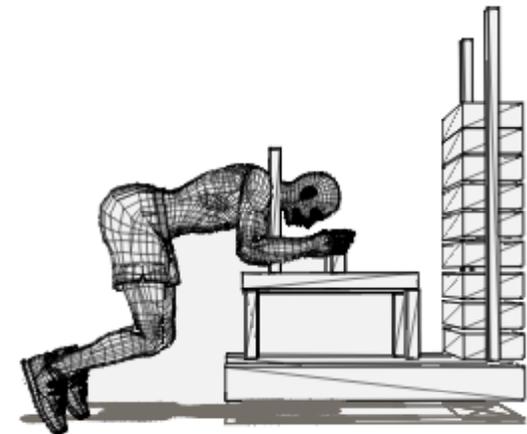
Psychologiques

- **Charge de travail**

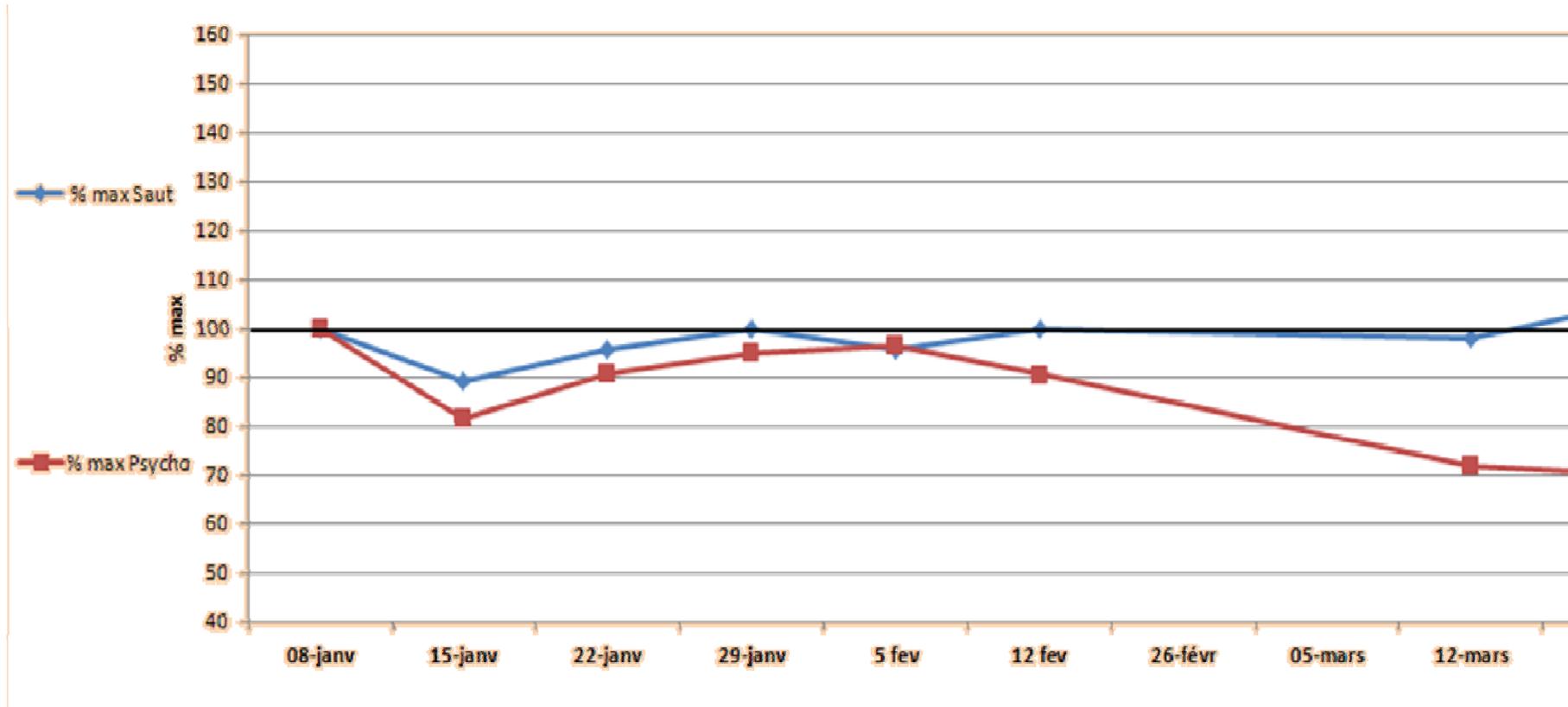
Technologie

Durée et nature des entraînements

Méthode RPE

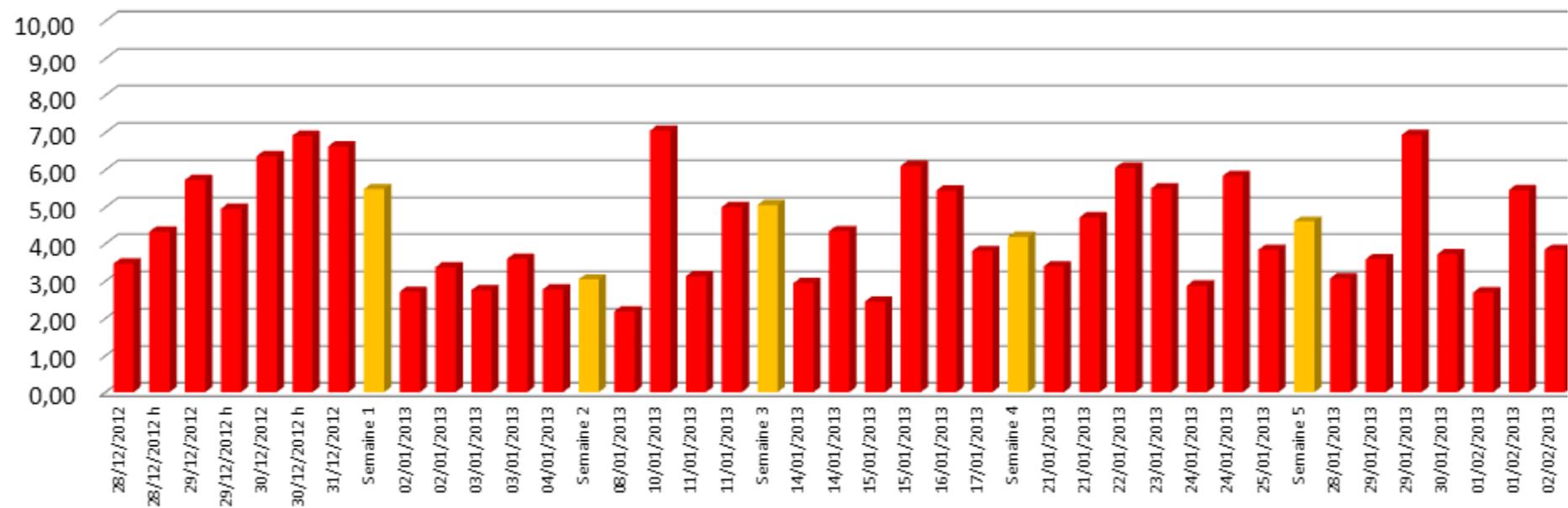


Suivi de l'entraînement



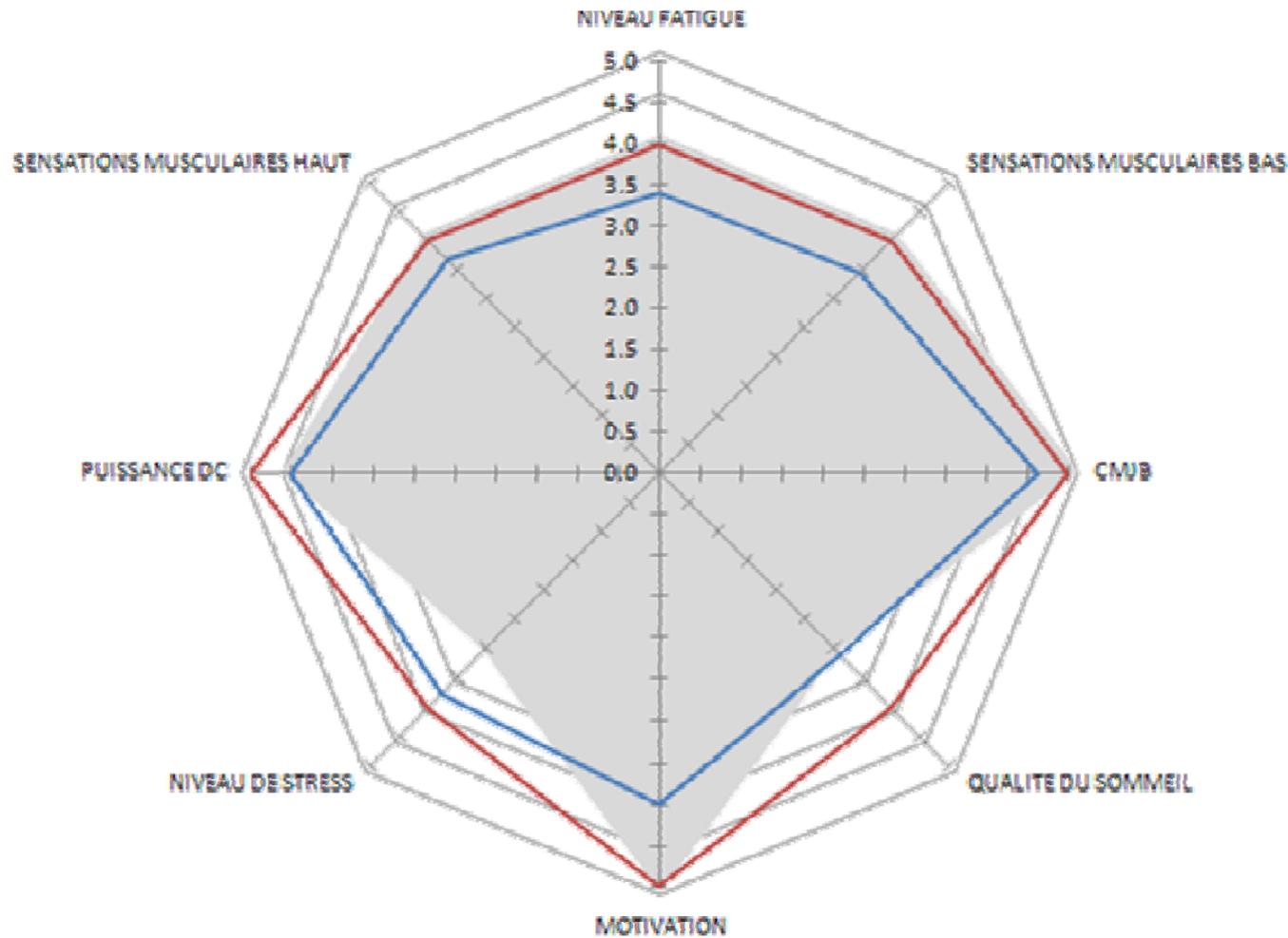
Suivi de l'entraînement

Intensité séance de 0 à 10



SUIVI ETAT DE FORME HEBDOMADAIRE

Semaine de 7 au 13 mars



Mars_7

MOYENNE

RECORD