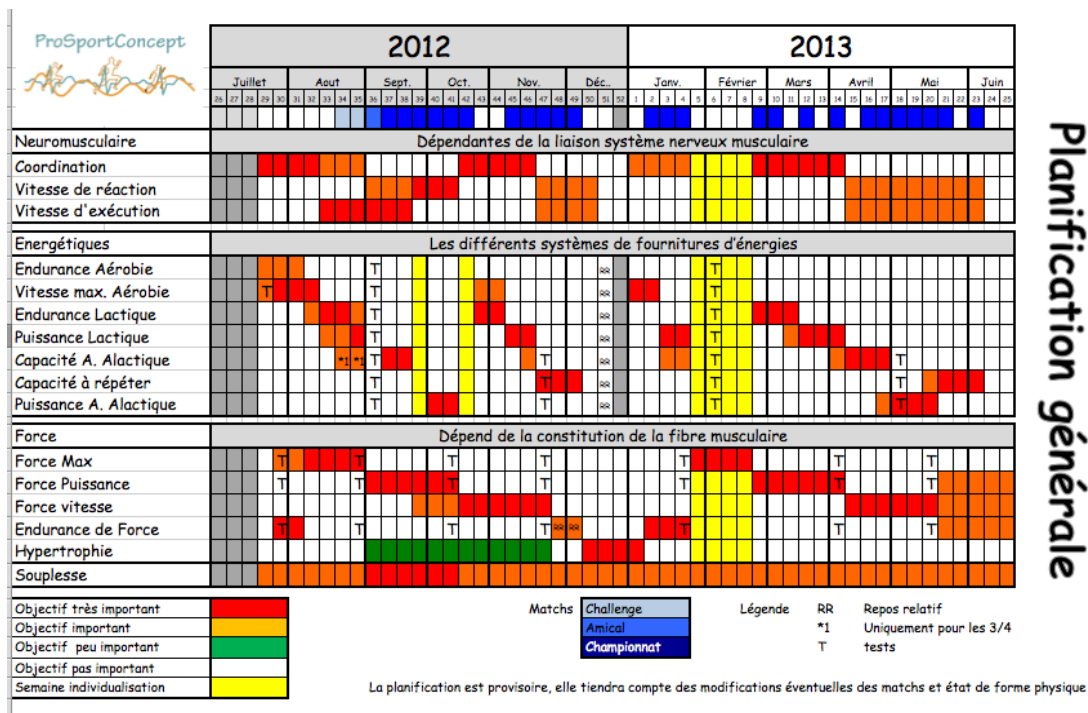


La planification



Christophe DAMIEN Formation 2025/2026

La planification

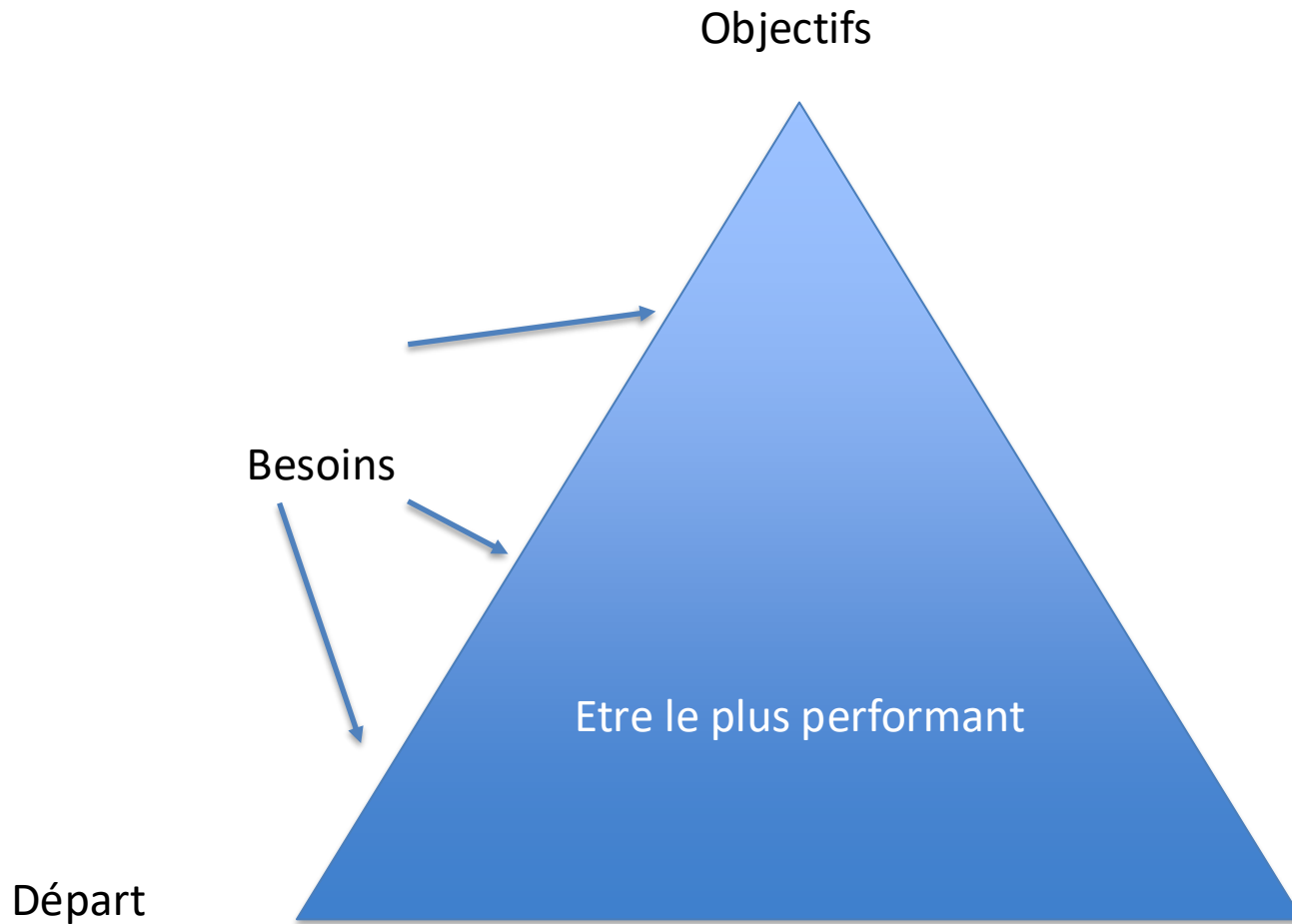


Planification générale



Ou comment optimiser la performance.

Pourquoi planifier ?



Quelques rappels

Améliorer une performance, c'est
améliorer l'ensemble des qualités
physiques.

Qualités physiques ???????

Les qualités physiques

Les qualités physiques neuromusculaires

Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire



Les qualités physiques liées à l'énergie musculaire

Les différents systèmes de fournitures d'énergies



Les qualités physiques liées à la mécanique musculaire

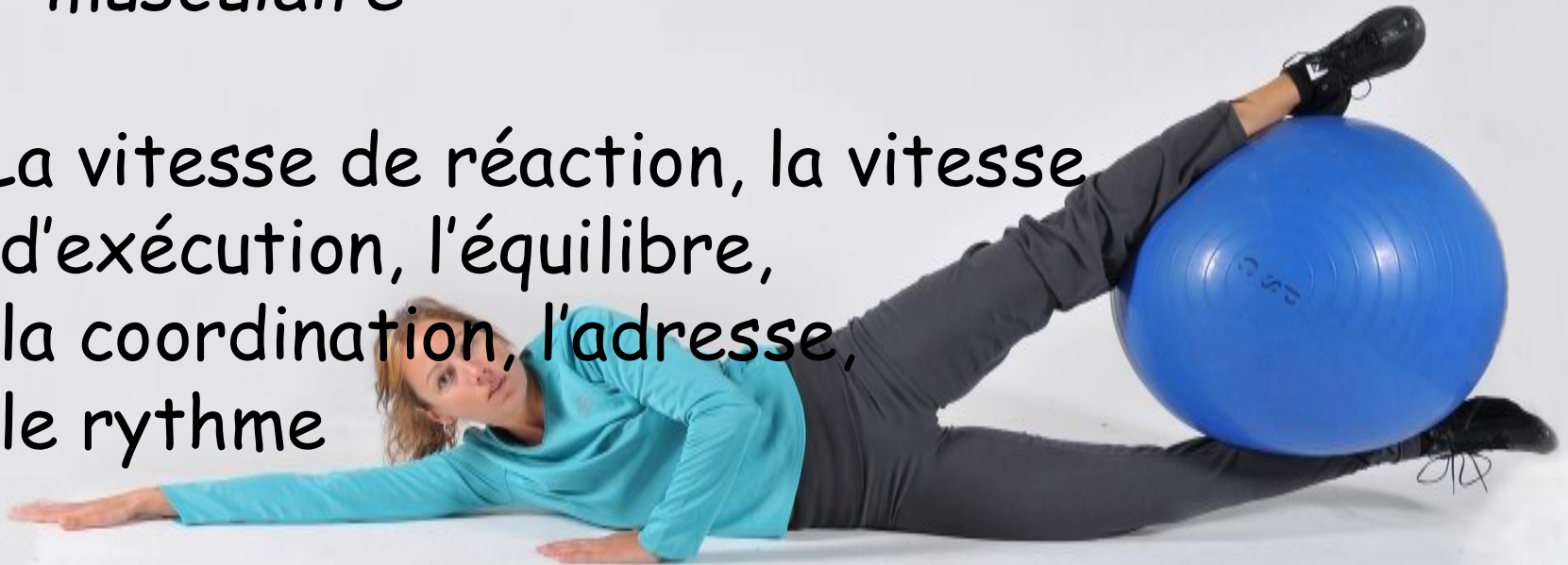
Dépend de la constitution de la fibre musculaire



Les qualités physiques 1

Les qualités physiques neuromusculaires
Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire

La vitesse de réaction, la vitesse d'exécution, l'équilibre, la coordination, l'adresse, le rythme

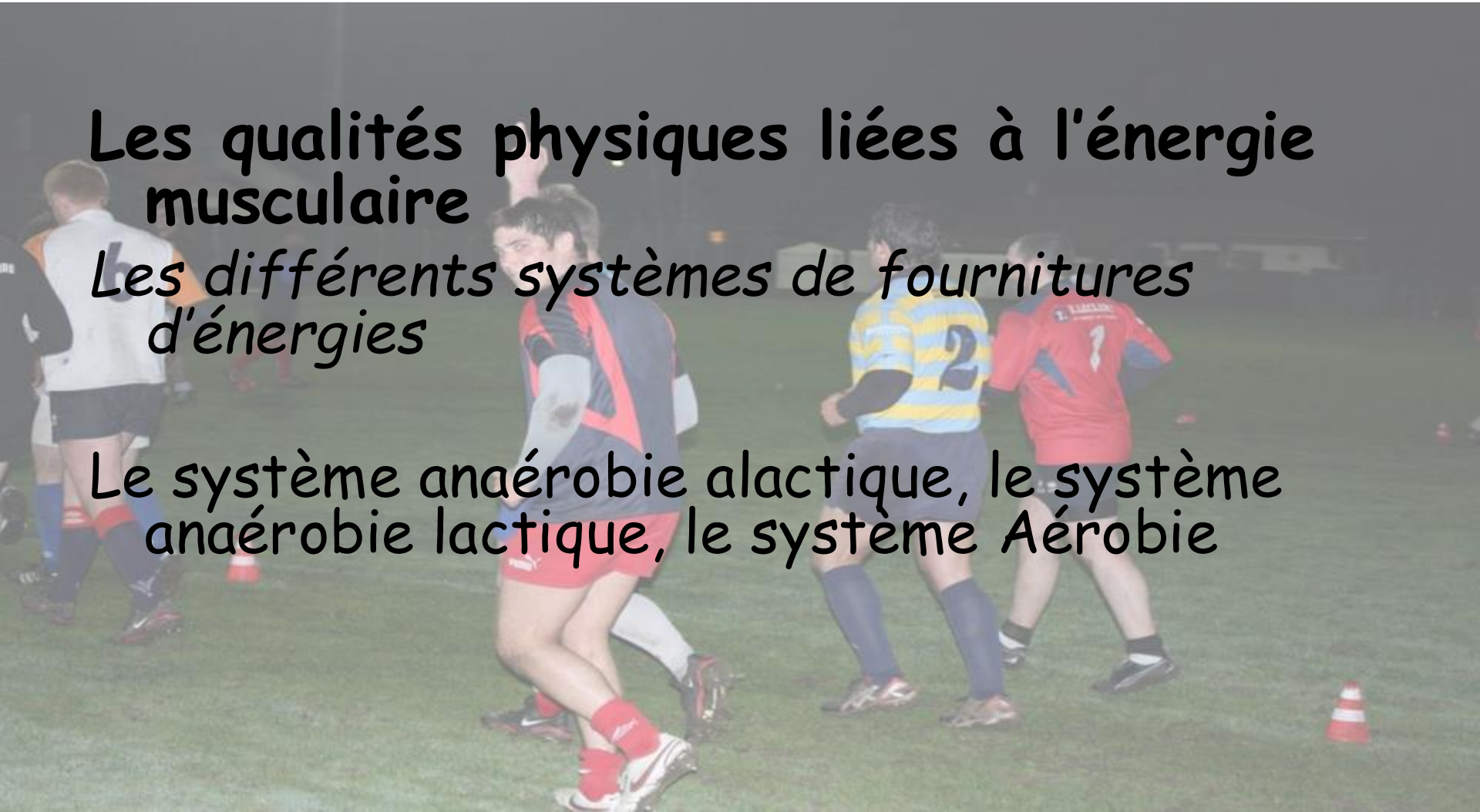


Les qualités physiques 2

Les qualités physiques liées à l'énergie musculaire

Les différents systèmes de fournitures d'énergies

Le système anaérobie alactique, le système anaérobie lactique, le système Aérobie



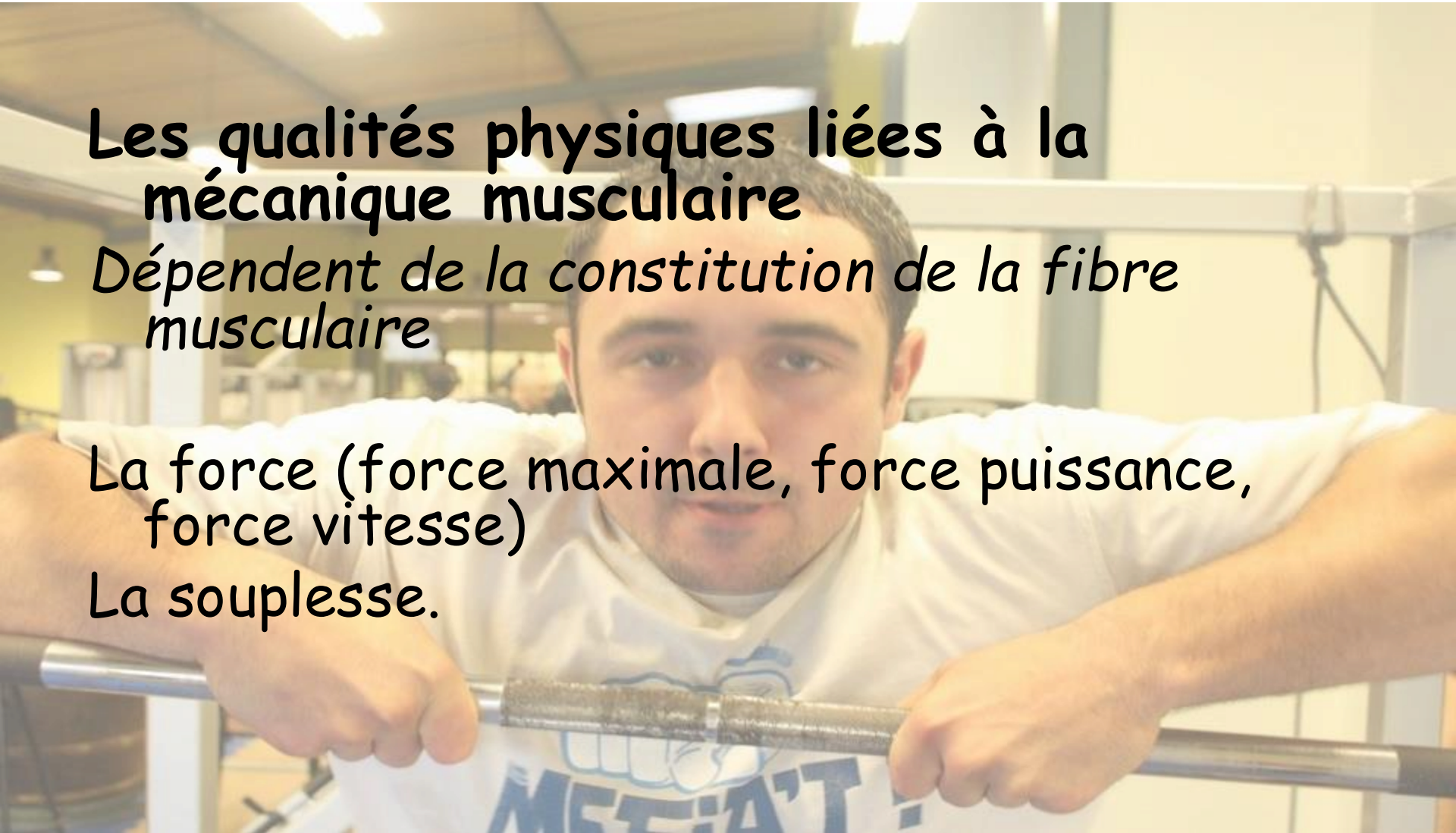
Les qualités physiques 3

**Les qualités physiques liées à la
mécanique musculaire**

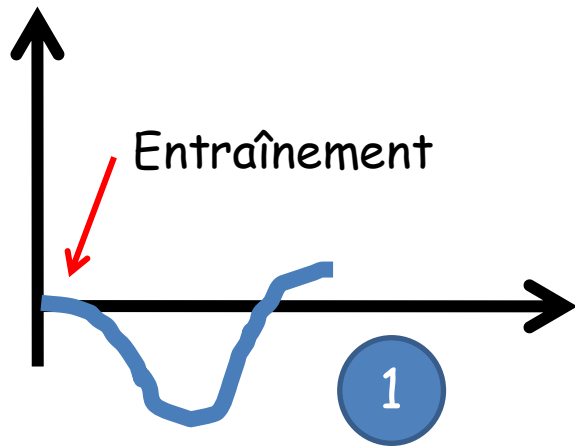
*Dépendent de la constitution de la fibre
musculaire*

La force (force maximale, force puissance,
force vitesse)

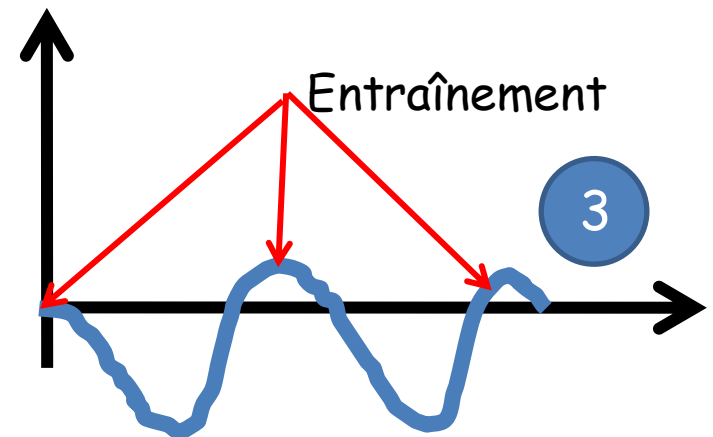
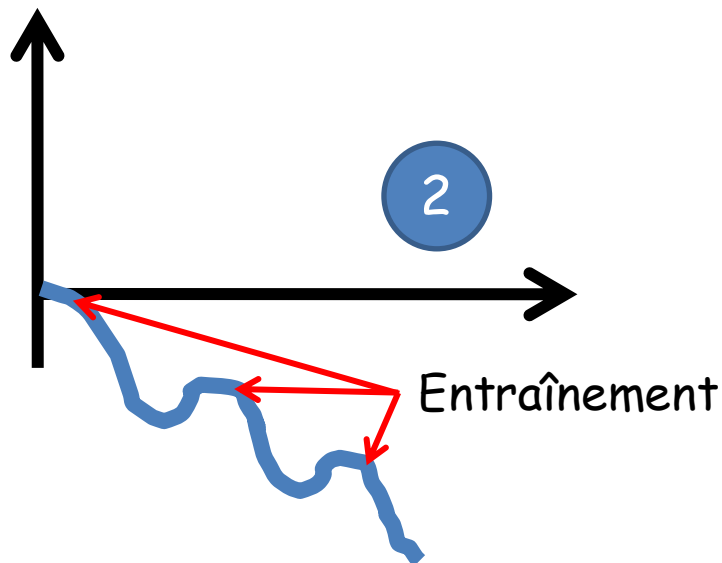
La souplesse.



Quelques rappels



1. HYPER Surcompensation
2. Surentraînement
3. Sous entraînement

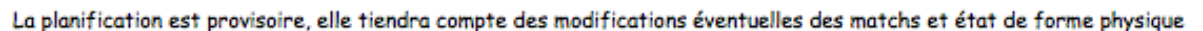


Planification générale



La planification est provisoire, elle tiendra compte des modifications éventuelles des matchs et état de forme physique

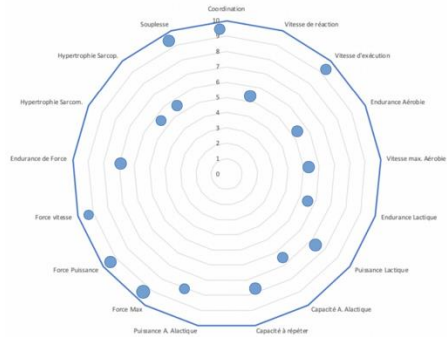
Planification générale



Sommaire

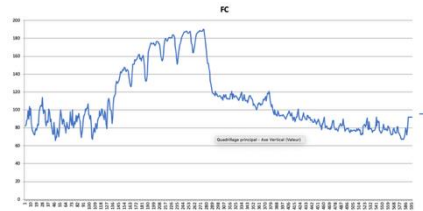
- Les étapes d'une préparation physiques
- L'état de forme
- Les différentes périodes de la planification
- L'état de forme
- La périodisation

Les étapes d'une planification



Analyse de tâche
identification des besoins

1

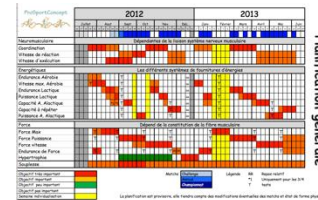


PRO SPORT CONCEPT

Pesée Kg
Date : / /
Tenue :
Modèle Balance :
MG1
 Sous scapulaire Date : / /
 Tricipital Supra iliaque Omibical
 Résultats : %
MG2
 Sous scapulaire Tricipital Supra iliaque Omibical Ricipital sural quadricipital
 Résultats : %
Postural :
 Profil face dos
Mesure Silhouette
 Epouls Poitrine Taille
 Hanche Cuisse Genoux 10cm
 Date : / /
Remarques :

Tests en fonction des
besoins

2



Planification

3



Animation des séances

4

LES TESTS



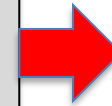
Australien



TUB2



2
Tests spécifiques



Vitesse

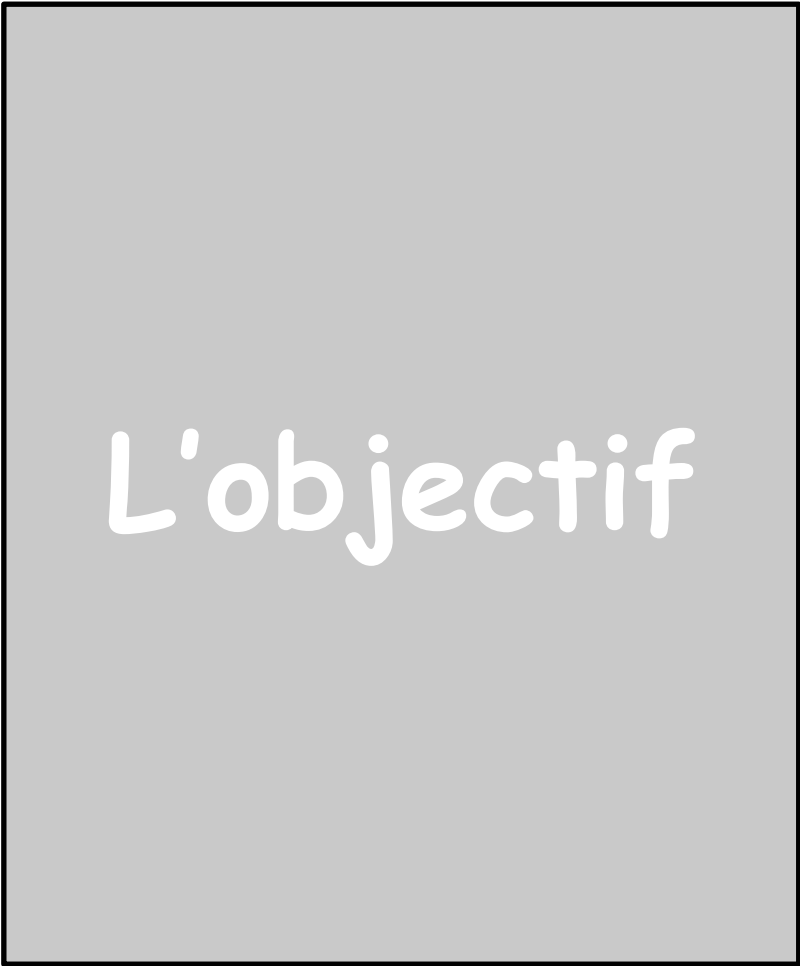


1RM



Les différents moments (ou cycles) de la planification

Chaque moment de la planification doit tenir compte d'un élément important.



L'objectif

Les différents moments (ou cycles) de la
planification

Les différents moments (ou cycles) de la planification

1. PLAN DE CARRIERE

- A quel âge dois-je commencer l'entraînement ?
- Quelles qualités physiques ?
- Fin de carrière ?

6 ans

10 ans

14 ans

18 ans

22 ans

26 ans

30 ans

50 ans

????

Périodes les plus favorables au développement des principales qualités physiques

*D'après CAZORLA

		Période pré pubertaire		Période pubertaire	Période post-pubertaire : adolescence	
Aérobic	Endurance	++	+++	+++	+ entretien	entretien
	VMA	+	++	++++	+++ entretien	+++ entretien
Anaérobic lactique				+	+++	+++
Vitesse		++	+++	++++	++++	++++

- + Début du développement ou développement très modéré
- ++ Augmentation du développement ou développement modéré
- +++ Important développement
- ++++ Développement très important et prioritaire

Les différents moments (ou cycles) de la planification

1. PLAN ANNUEL

- Quelle qualité physique dois-je travailler en début de saison ?
- Dois-je arrêter en phase de compétition ?
- Quels sont les exercices à faire pour s'affûter ?

Janvier
Février
Mars
Avril
Mai
Juin
Juillet
Août
Septembre
Octobre
Novembre
Décembre

????

En fonction des capacités physiques à développer, exemple de fréquence d'exercices dans une série, de séries dans une séquence, de séquence dans une séance et de séances dans un microcycle d'une semaine

D'après CAZORLA

Périodes de la saison	Nombre de répétitions par série			Nombre de séries par séquence			Nombre de séquences par séance			Nombre de séances par semaine		
	Inter début	+ Compé- tition	Affutage	Inter début	+ Compé- tition	Affutage	Inter début	+ Compé- tition	Affutage	Inter début	+ Compé- tition	Affutage
Endurance aérobie	1 à 2 de 10 à 20'	2 de 15 à 20'	1 de 20'	1	2	1	1	1	1	2	1/2	1
Puissance aérobie	Fartlek 20 à 30'	De 10 à 15 de 15"	De 8 à 10 de 15"	1	3/4	2/3	1	1	1	2/3	2	1
Endurance lactique	0	3 de 2'	3 de 2'	0	2	1/2	0	2	1	0	1	0
Puissance lactique	0	3 à 4 de 1'	4 à 5 de 1'	0	2/3	1/2	0	2	2	0	1	1/2
Endurance alactique	2/4 de ' à 5"	4 de 6 à 10"	3 de 15 à 20"	0	2/3	2/4	1	1/2	1/3	0	1	1/2
Puissance alactique	2/3 de 4 à 5"	2/4 de 4 à 6"	4 à 6 de 6 à 8"	0	2/6	4/6	1	1/2	2/3	0	2	1/2

Différents cycles...

Pour construire une planification suivant l'objectif final, il est nécessaire de procéder par étape. Chaque cycle contient un objectif qui amène au suivant qui amène à l'objectif final. Ces cycles sont constitués en fonction du développement des qualités physiques mais également des vacances, des compétitions il doit être réactif en fonction des blessures, des qualifications...

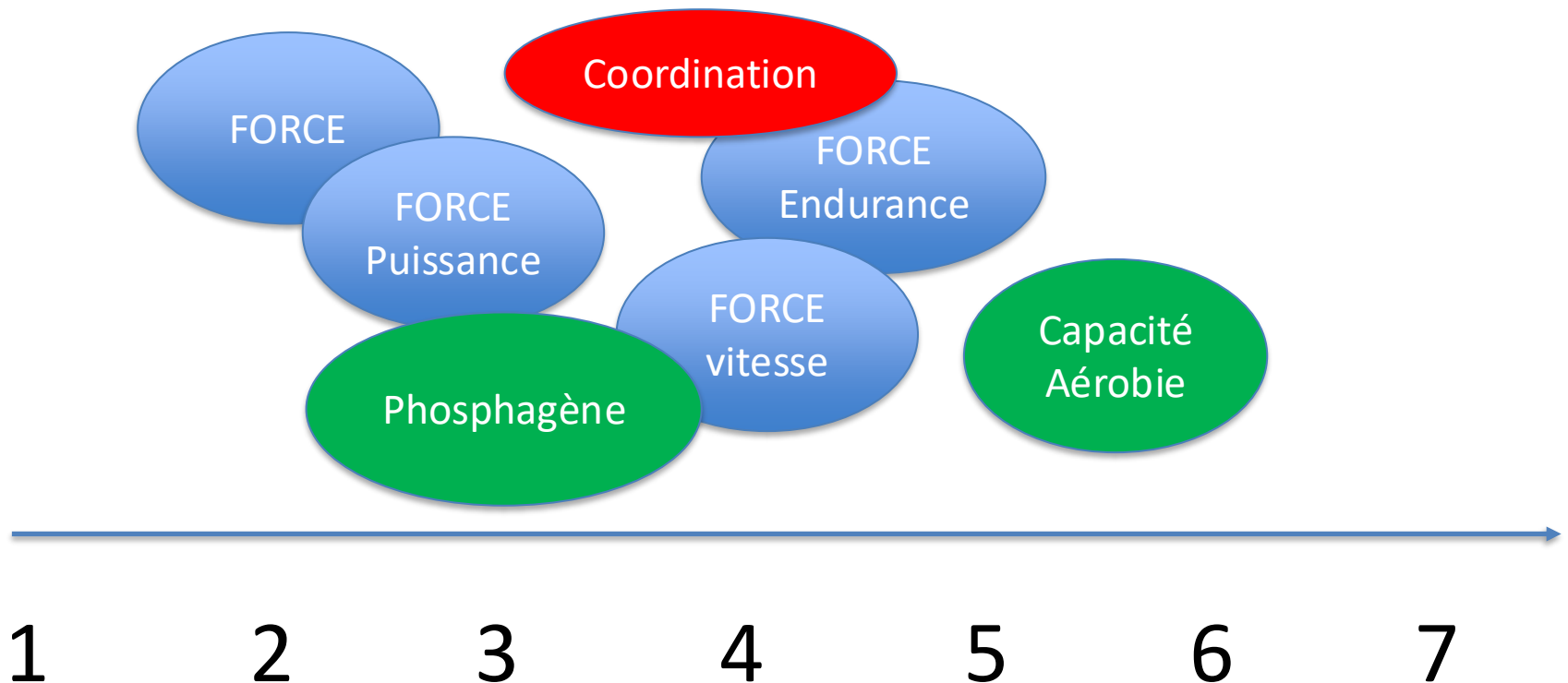
Les différents cycles

Cycle de progression et d'alternance	Durée
Minicycle retrouvé dans une série d'exercices constituant une partie du corps de la séance	De quelques minutes à quelques dizaines de minutes
Cycle de la séance quotidienne, bi ou tri quotidienne d'entraînement	De quelques dizaines de minutes à plusieurs heures
Cycle quotidien d'entraînement	Vingt-quatre heures
Microcycle hebdomadaire d'entraînement	Sept jours
Mésocycle comprenant deux à six microcycle	Deux à six semaines
Macrocycle comprenant deux à quatre mésocycles	Un à six mois
Cycle annuel d'entraînement	Une année
Mégacycle comprenant une succession de deux à quatre cycles annuels	Deux à quatre ans
Gigacycle comprenant une succession de plusieurs mégacycles et qui constitue le plan de carrière du sportif	Huit ans et plus

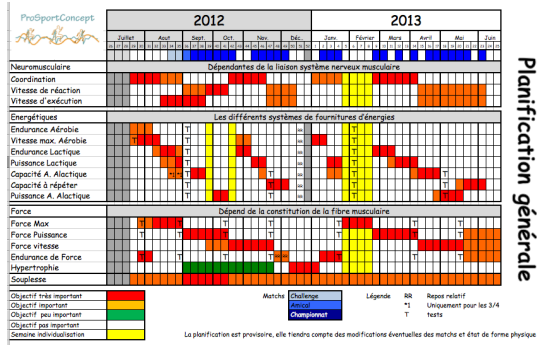
Les temps maximums de cycle

(Temps approximatif (dépends des paramètres d'effort....))

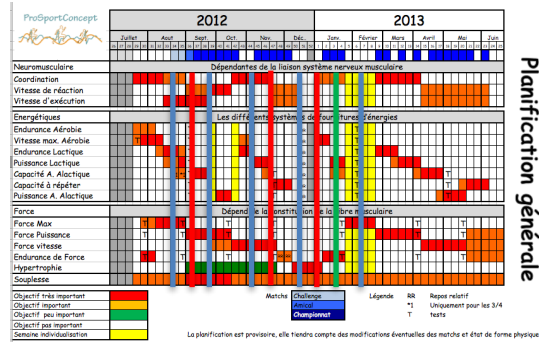
En règle générale et dans la plupart des objectifs un cycle dure de 3 à 6 semaines.



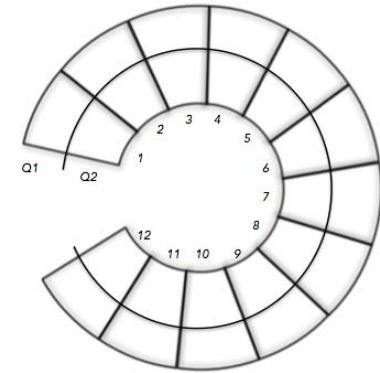
Différentes méthodes de planif



Linéaire



Ondulatoire



Dynamique de charge

Cycles (exemple)



Entraîné

Cycle
d'approche

????

Objectifs: MASSE



Débutant

Cycle d'approche

????

Objectifs: FORCE

Cycle d'approche

➡ Au service de... ➡

Cycle d'objectif

Cycles (exemple)



Entrainé

Cycle
d'approche

????

Objectifs: MASSE

Force endurance

puissance

H. Sarcoplasmique

Objectifs: MASSE

Cycles (exemple)



Débutant

Cycle d'approche

????

Objectifs: FORCE

Postural

Pédagogie

Renforcement

puissance

hypertrophies

Objectifs: FORCE

Exemple

Puissance

5X 6 à 50%
6 X 6 à 60%
6 x 6 à 70%

H. Sarcoplasmique

14RM
12RM
10RM

H. myofibrillaire

8RM T: 1/1/1/1
8RM. T: 1/1/2/1
6RM

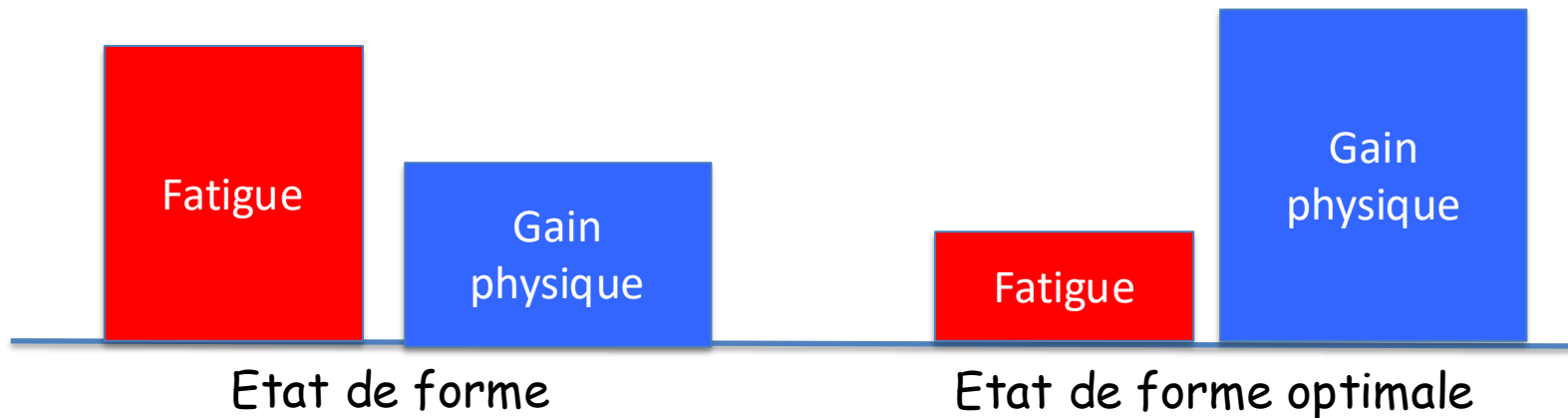
Force

5RM
4RM
3RM

L'état de forme / le pic de forme

Pourquoi ?

Le pic de forme correspond au moment où la fatigue est au minimal et la surcompensation des efforts précédents est au maximum.



L'état de forme / le pic de forme

Quand ?

Pour les sports où les dates de compétition sont ciblées sur des périodes de quelques semaines il est facile d'amener l'état optimal de forme au bon moment !!!!

Quand est-il des sports collectifs

On ne peut pas créer un état de forme aussi durable sur la saison.

L'état de forme / le pic de forme

Quand ?

En début de saison il est facile de créer un état de forme en créant un repos relatif avant la reprise du championnat.

Dans la saison: pour éviter la descente, se qualifier pour les phases finales ou être compétitif pour les phases finales....

Avant la réalisation il est donc indispensable de réaliser le plan avec l'ensemble du staff.

Périodisation

La périodisation, c'est la répartition ou l'alternance des séances afin d'obtenir une amélioration des qualités physiques.

Influences réciproques des différentes sollicitations métaboliques et proposition d'orientation de contenus séances en alternance.

Contenu de la séance d'entraînement	Effets immédiats principaux et à moyen terme		Alternance suggérée avec séances du type :
Objectif principal	Baisse des réserves en	Effet stimulant sur :	
Vitesse, Puissance musculaire	Phosphagènes	Système oxydatif (capacité aérobie)	Endurance et puissance aérobie maximale
Capacité aérobie (puissance + endurance)	Glycogène	Synthèse ATP-PCr Système de transport de l'O ₂ Synthèse enzymes oxydatives	Vitesse ou capacité lactique
Capacité lactique (puissance + endurance)	Glycogène (baisse modérée). Production de lactate et de protons H ⁺	Néoglycogénèse et système oxydatif. Synthèse enzymes glycolytiques. Efficacité des systèmes tampon	Endurance et puissance aérobie maximale.

Les objectifs de l'UC3

- Force
- Puissance
- Vitesse
- Explosivité
- Prise de masse (englobant Masse/volume)
- Perte de poids

Concernant l'UC3

Exemple sur 2 objectifs (Puissance et Force)

Renfo

Endurance de
force

Masse

Puissance

Force