

---

---

# LA PERIODISATION

---

## définition

- La périodisation, c'est la répartition ou l'alternance des séances afin d'obtenir une amélioration des qualités physique, qu'elles soient neuromusculaire, mécaniques ou énergétiques.
- Elle vise à réguler le contenu au sein d'une semaine d'entraînement

## définition

- Une semaine d'entraînement est également appelée microcycle
- La périodisation sera donc la manière dont vous organisez votre semaine d'entraînement

## L'organisation sur la semaine

- Toutes les séances et tout les exercices de votre cycle d'entraînement ne se limitent pas à une seule méthode d'entraînement ou au développement d'une seule qualité physique

# L'organisation sur la semaine

- Il est tout à fait possible de travailler différentes qualités physiques au sein d'une même séance ou dans le même microcycle (semaine)

## L'organisation sur la semaine

- La majorité des qualités physiques ne peuvent pas être entraînées quotidiennement, par exemple pour un cycle de force on ne programmera pas plus de 3 séances d'efforts maximaux par semaine et par groupe musculaire

# L'organisation sur la semaine

- Un cycle est orienté sur un objectif principal, cela ne signifie pas que l'on entrainera une seule qualité au sein de ce cycle

# Le tableau du nombre de séances hebdomadaires

type d'entraînement	Nombre de séances par semaine
Force max	3 séances par semaine maxi
vitesse	4 séances par semaine maxi
Endurance force	4 séances par semaine maxi
hypertrophie	3 à 6 séances par semaine
renfo	À volonté
HIIT	4 séances par semaine maxi
Circuit training	5 séances par semaines maxi

- La force se limitera à 3 séances semaines et sur des groupes musculaires ou exercices différents.
- La vitesse peut être entraîné jusqu'à 4 fois par semaine à condition de varier les groupes de muscles et exercices
- Les HIIT à très haute intensité seront limités à 5 par tranche de 15 jours
- Le renfo étant par définition à une intensité faible, il peut être réalisé quasiment quotidiennement



## En musculaton

- Il est possible d'intégrer un « rappel » du bloc précédent lors d'un cycle d'entraînement afin de maintenir les acquis de ce dernier.
- Son volume et son intensité doit en revanche être fortement limité afin de ne pas entraver l'objectif principal du cycle

# En muscultation

Exemple:

Objectif force max



Deux possibilités pour les rappels:

- Soit une séance spécifique dédiée au rappel
- Soit intégrer un exercice dans les séances de l'exercice principal

Quelque soit l'option choisit, ne perdez pas de vue qu'il s'agit d'un rappel visant à conserver les acquis du cycle précédent, l'intensité et le volume devront être contrôlé

## En préparation physique

La complexité de la périodisation en préparation physique réside dans le fait qu'elle doit développer à la fois des qualités neuromusculaires, mécaniques et énergétiques au sein d'une même semaine d'entraînement.

Mais également tenir compte des différents moments de la saison (hors saison, semaine de match, semaine de repos...) et aussi de l'état de fatigue variable selon les semaines.

Par exemple en rugby, le préparateur physique devra gérer l'organisation d'une semaine de travail comprenant des séances de rugby en équipe et par poste, des entraînements de développement des filières mais aussi de musculation



## En préparation physique

Il existe des interférences entre certaines qualités physiques. De ce fait le développement de ces dernières en serait altéré.

Par exemple,  
on n'entraînera pas dans le même cycle la force maximale et la filière aérobie (diminution de l'enzyme responsable de la réparation musculaire

Ou

L'hypertrophie avec le cardio à haute intensité (VMA, capacité lactique... (déplétion glycogène en interférence)