



La planification

Lely Thibaut et Christophe Damien

BP JEPPS AF



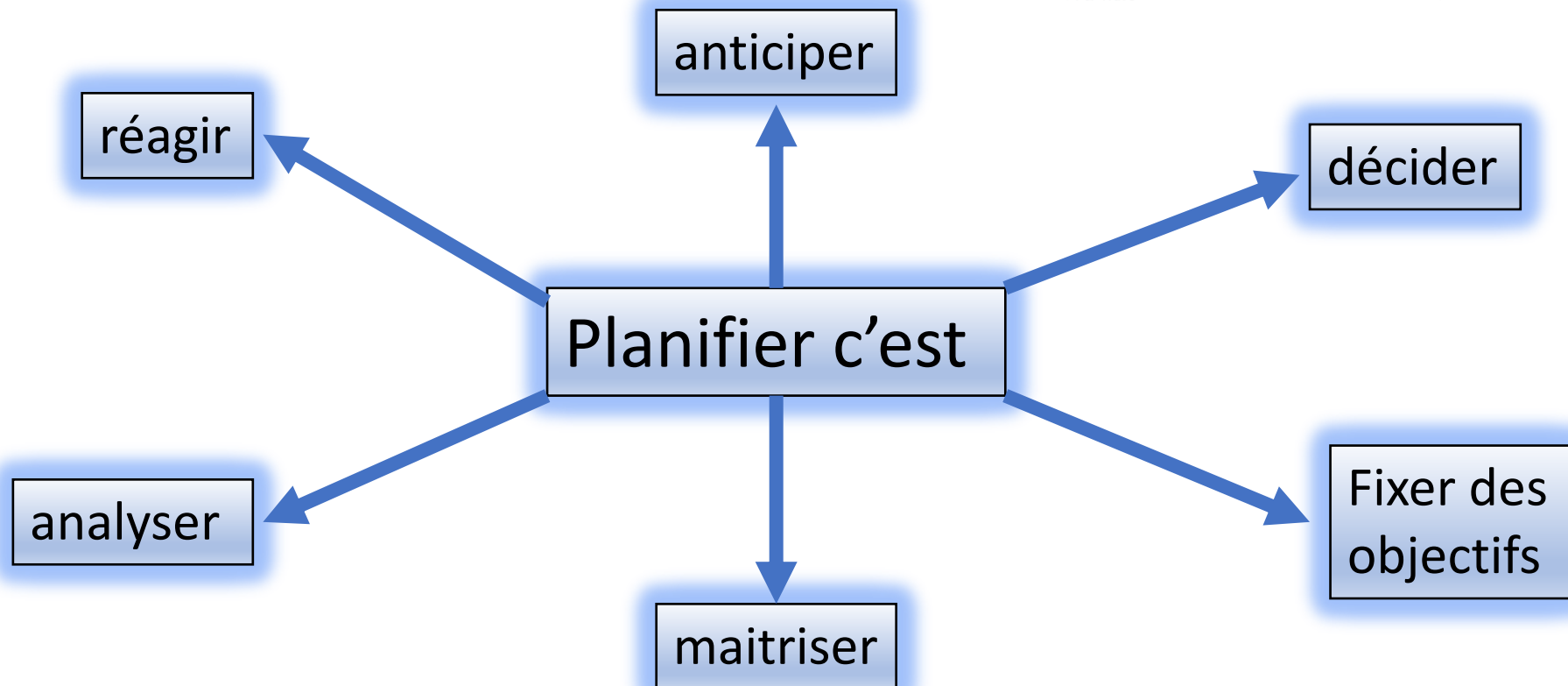
ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Sommaire:

- 1) définition
- 2) planification en musculation (uc3)
- 3) planification en préparation physique (BP +++++)
- 4) la périodisation

1: DÉFINITION

définition




Définition:

- « La planification est un projet d'entraînement dans la perspective d'une ou plusieurs saisons sportives, une stratégie pour conduire la préparation des sportifs.

A ce titre, la planification est le cadre méthodologique dans lequel nous voulons traiter l'écart entre le profil des ressources du sportif, et les exigences de sa discipline »

Frederic Aubert

Chercheur en préparation physique à l'INSEP



2: LA PLANIFICATION EN MUSCULATION (UC 3)

planification en muscultation:

- La planification en muscultation consiste à élaborer un programme à plus ou moins long termes. Elle est organisée en différents cycles, afin d'amener le sportif à l'objectif final, en passant par des objectifs secondaires.
- Il conviendra donc de commencer avant tout par une analyse des besoins de l'athlète:
 - ✓ Qui? (âge, sexe...)
 - ✓ Quoi ? (quelle discipline, quel niveau)
 - ✓ Quand? (début et fin de la préparation?)
 - ✓ Comment? (quels sont les moyens dont je dispose)
 - ✓ Scan postural
 - ✓ Analyse des besoins de la discipline (analyse de tâche)

planification en muscultation:

- Cette analyse se fait en amont de la planification, elle prend généralement la forme d'un questionnaire à remplir avec l'athlète.
- Une fois ces données récoltées, il conviendra de mettre en place différents tests de départ. Ils seront liés à l'objectif final et éventuellement aux objectifs secondaires
- Par exemple:
 - Prise de masse: prise de mensurations
 - Perte de poids: pesées régulières
 - Force max: test des 1 RM

Planification en muscultation

La durée des différents types de cycle:

Force max	3 semaines max
Puissance	4 à 6 semaines max
Force vitesse	4 à 6 semaines max
Endurance	4 à 8 semaines max
Renfo	À volonté
Prise de masse	3 à 5 semaines max
Perte de poids	À volonté
Bien etre	À volonté

Planification en musculature

Les paramètres d'effort en musculation:

Objectifs	Pourcentages	RM	rep	séries
Force max	85% à 120%	1 au 6 rm	1 à 5	3 à 5
Puissance	50% à 70%	/	3 à 6	4 à 6
Force endurance	30% à 65%	15 au 100 rm	15 et +	4 à 6
Force vitesse	30% à 60%	/	3 à 6	3 à 5
Explosivité	0% à 30%	/	4 à 8	4 à 6
Masse	65% à 80%	6 au 12 rm	6 à 12	Dépend du format
Volume	50% à 75%	12 au 15 rm	12 à 15	Dépend du format
renfo	/	/	10 à 20	3 à 5

Planification en muscultation

La répartition des cycles:

La répartition des différents cycles doit suivre une suite logique vers l'objectif final.


Prenons l'exemple d'un débutant qui souhaite de la force, comment est ce que vous concevriez l'organisation des cycles??????

Planification en musculature

La répartition des cycles:

Prenons l'exemple d'un débutant qui souhaite de la force, comment est ce que vous concevriez l'organisation des cycles??????

Réponse:




Renfo muscu 6 semaines (postural)	Endurance 6 semaines (Efforts répétés)	Prise de masse 3 semaines (Sarco puis myo)	Force max 3 semaines
Charges légères	30% à 65%	Sarco: 50% à 70% Myo: 75% à 85%	De 85% à 110%

Planification en musculature

La répartition des cycles:

Autres bonnes réponses pour notre exemple

Tout est bon si c'est justifiable



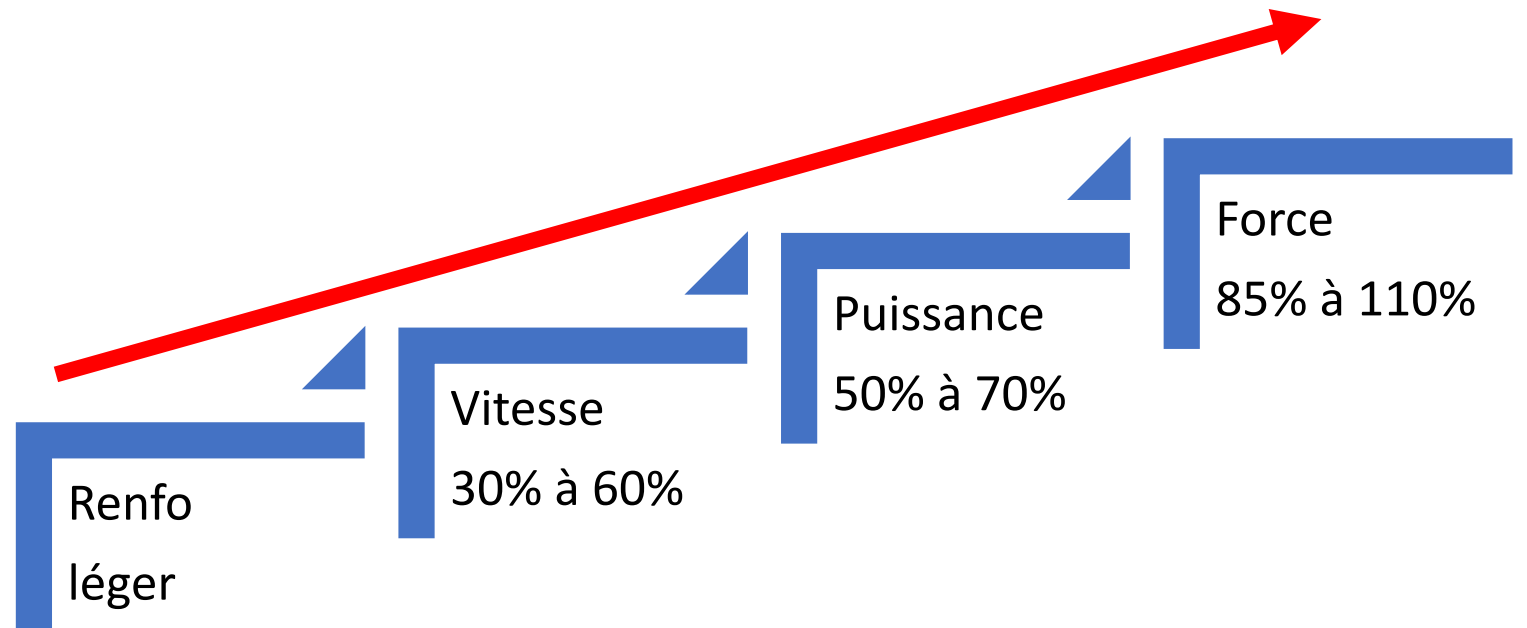
Renfo muscu 6 semaines (postural)	Force vitesse 6 semaines (Efforts répétés)	Force puissance 3 semaines (Sarco puis myo)	Force max 3 semaines
Charges légères	30% à 60%	50% à 70%	De 85% à 110%

Planification en musculature

La planification par dynamique de charge:

Reprenons notre exemple

L'intensité en pourcentage du 1 rm évolue de manière régulière au fil des semaines jusqu'à arriver en fin de planification sur les intensités les plus élevées.



Planification en musculature

La planification par dynamique de charge:

ATTENTION

- Une dynamique de charge ne s'applique pas uniquement sur l'intensité (pourcentage, RPE, RM...). Vous pouvez tout à fait créer une dynamique de charge sur le volume total d'entraînement, le tonnage par séance, le temps de récupération, le nombre de répétition...
- Il est possible de créer une dynamique de charge sur l'ensemble de la planification ou cycle par cycle. Ou au sein d'une même semaine d'entraînement

Planification en musculature

Autres cas concrets:

Tout est bon si c'est justifiable!

Cas numéro 1:

Joueuse foot pro souhaite améliorer sa détente

renfo	explosivité	Force vitesse
-------	-------------	---------------

Cas numéro 2:

Homme sédentaire souhaite une prise de masse

Force max	Hypertrophie sarco	Hypertrophie myo
-----------	--------------------	------------------



Dossier UC3 A ou B

TRAME

Par Christophe Damien

Pour Rappel

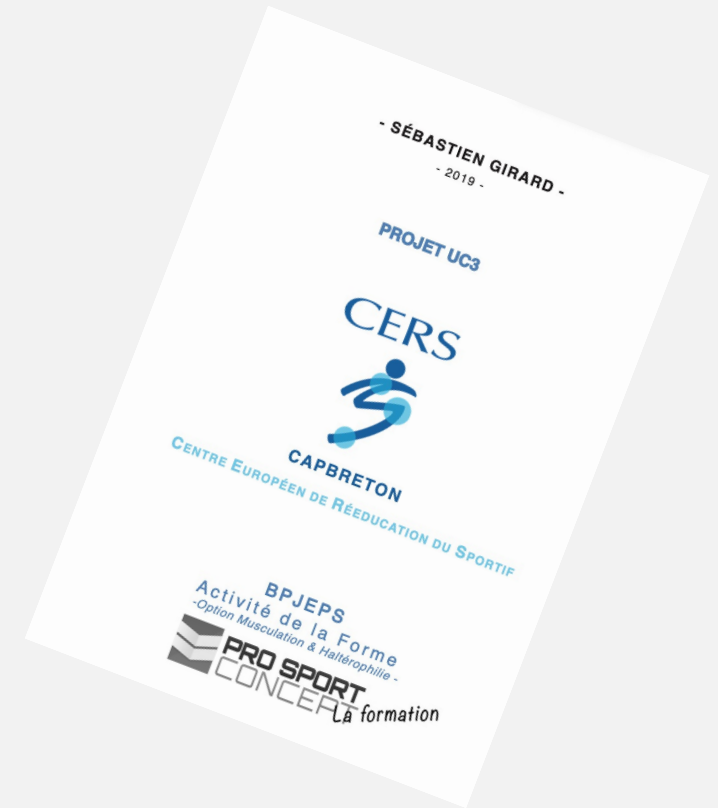
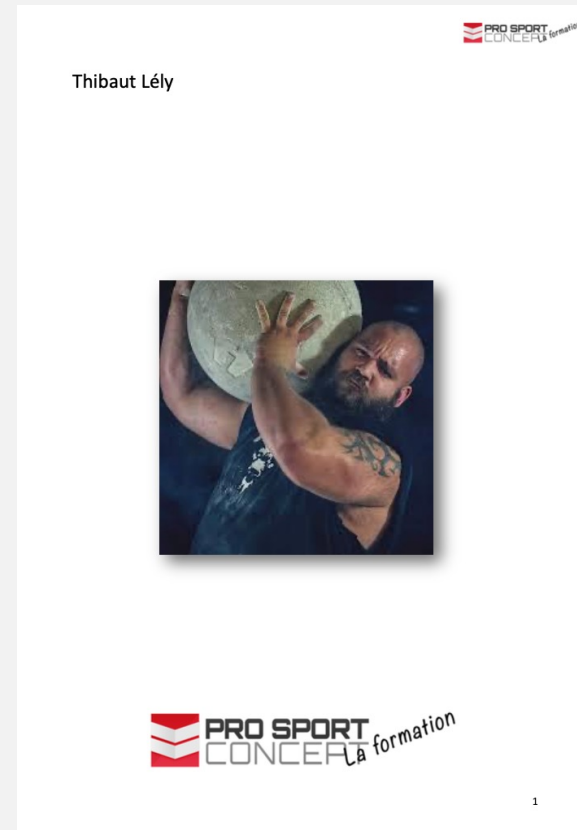
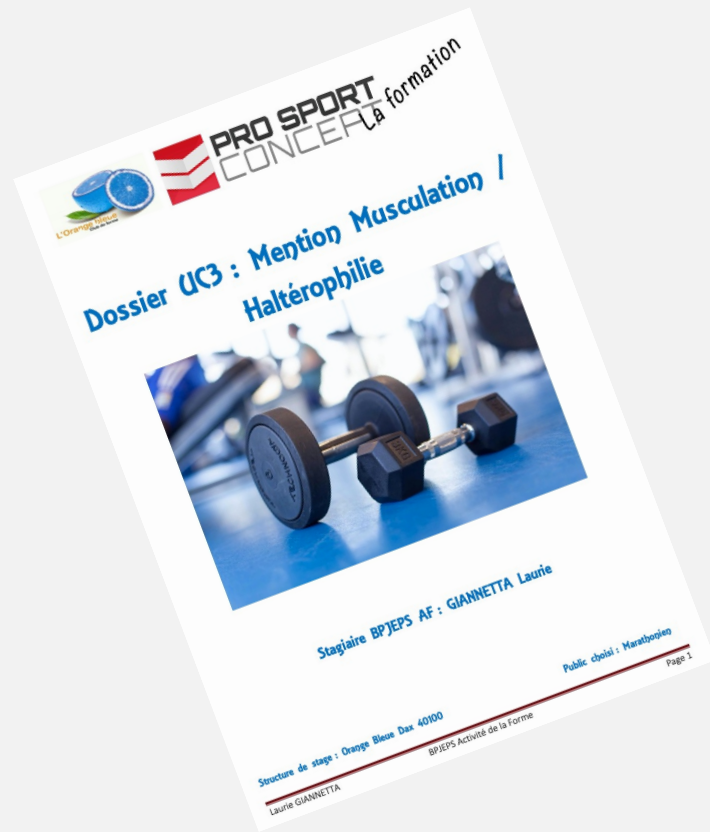
Concevoir le cycle

Conduire la séance

Evaluer la séance et le cycle

Epreuve UC3									
Cycle d'animation ou d'apprentissage réalisé dans une structure d'alternance pédagogique									
BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME, N° DE SESSION:									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Nom et prénom :</td> <td style="width: 20%;">Signature du candidat :</td> </tr> <tr> <td>Option choisie : <input type="checkbox"/> Cours collectifs <input type="checkbox"/> Haltérophilie, musculation</td> <td>Organisme de formation : Date et lieu :</td> </tr> <tr> <td>Epreuve : <input type="checkbox"/> Initiale <input type="checkbox"/> Rattrapage</td> <td>Nom du tuteur : Structure d'alternance :</td> </tr> <tr> <td>Cycle d'activité : Nombre de séances :</td> <td>Séance animée : Public :</td> </tr> </table>	Nom et prénom :	Signature du candidat :	Option choisie : <input type="checkbox"/> Cours collectifs <input type="checkbox"/> Haltérophilie, musculation	Organisme de formation : Date et lieu :	Epreuve : <input type="checkbox"/> Initiale <input type="checkbox"/> Rattrapage	Nom du tuteur : Structure d'alternance :	Cycle d'activité : Nombre de séances :	Séance animée : Public :	
Nom et prénom :	Signature du candidat :								
Option choisie : <input type="checkbox"/> Cours collectifs <input type="checkbox"/> Haltérophilie, musculation	Organisme de formation : Date et lieu :								
Epreuve : <input type="checkbox"/> Initiale <input type="checkbox"/> Rattrapage	Nom du tuteur : Structure d'alternance :								
Cycle d'activité : Nombre de séances :	Séance animée : Public :								
UC 3 UC3 : CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME									
OI 3-1 CONCEVOIR LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation</td><td style="width: 20%;"></td></tr> <tr><td>3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle</td><td></td></tr> <tr><td>3.1.3 Organiser la séance et le cycle</td><td></td></tr> </table>		3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation		3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle		3.1.3 Organiser la séance et le cycle			
3.1.1 Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation									
3.1.2 Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle									
3.1.3 Organiser la séance et le cycle									
OI 3-2 CONDUIRE LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">3.2.1 Programmer une séance et un cycle en fonction des objectifs</td><td style="width: 20%;"></td></tr> <tr><td>3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle</td><td></td></tr> <tr><td>3.2.3 Adapter son action pédagogique</td><td></td></tr> </table>		3.2.1 Programmer une séance et un cycle en fonction des objectifs		3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle		3.2.3 Adapter son action pédagogique			
3.2.1 Programmer une séance et un cycle en fonction des objectifs									
3.2.2 Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle									
3.2.3 Adapter son action pédagogique									
OI 3-3 EVALUER LA SEANCE, LE CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">3.3.1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés</td><td style="width: 20%;"></td></tr> <tr><td>3.3.2 Evaluer son action</td><td></td></tr> <tr><td>3.3.3 Evaluer la progression des pratiquants</td><td></td></tr> </table>		3.3.1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés		3.3.2 Evaluer son action		3.3.3 Evaluer la progression des pratiquants			
3.3.1 Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés									
3.3.2 Evaluer son action									
3.3.3 Evaluer la progression des pratiquants									
MOTIVATION DE L'AVIS AU REGARD DES COMPETENCES EVALUEES (obligatoire)									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Avis UC 3</td> <td style="width: 40%;"><input type="checkbox"/> FAVORABLE</td> <td style="width: 45%;"><input type="checkbox"/> DÉFAVORABLE</td> </tr> </table>		Avis UC 3	<input type="checkbox"/> FAVORABLE	<input type="checkbox"/> DÉFAVORABLE					
Avis UC 3	<input type="checkbox"/> FAVORABLE	<input type="checkbox"/> DÉFAVORABLE							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 100%;">Nom et prénom des évaluateurs</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>	Nom et prénom des évaluateurs			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 100%;">Signature</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>	Signature				
Nom et prénom des évaluateurs									
Signature									

La trame Chapitre par chapitre



1.VOUS

- Description rapide
- Votre parcours et votre projet professionnel



2.La structure

MAXIMUM 1 PAGE (TYPE DE COURS PROPOSE)

3.Présentation du cobaye (B) ou du groupe (A)

Age, sexe, CSP

Objectifs / motivation

Pathologie

3. BIS Evaluation de départ du groupe

- Mention A: c'est une évaluation du niveau de pratique global du groupe
- Mention B: c'est une évaluation du potentiel liés à l'objectifs.

4. Votre approche de l'objectif

Mention A: décrire les objectifs de vos cours

Mention B: Comment vous allez procéder pour atteindre votre objectif principal. Vous devez détailler l'articulation de vos 2 cycles au service de votre objectifs principal

4. Votre approche pédagogique / planification

Mention A

Séance 1

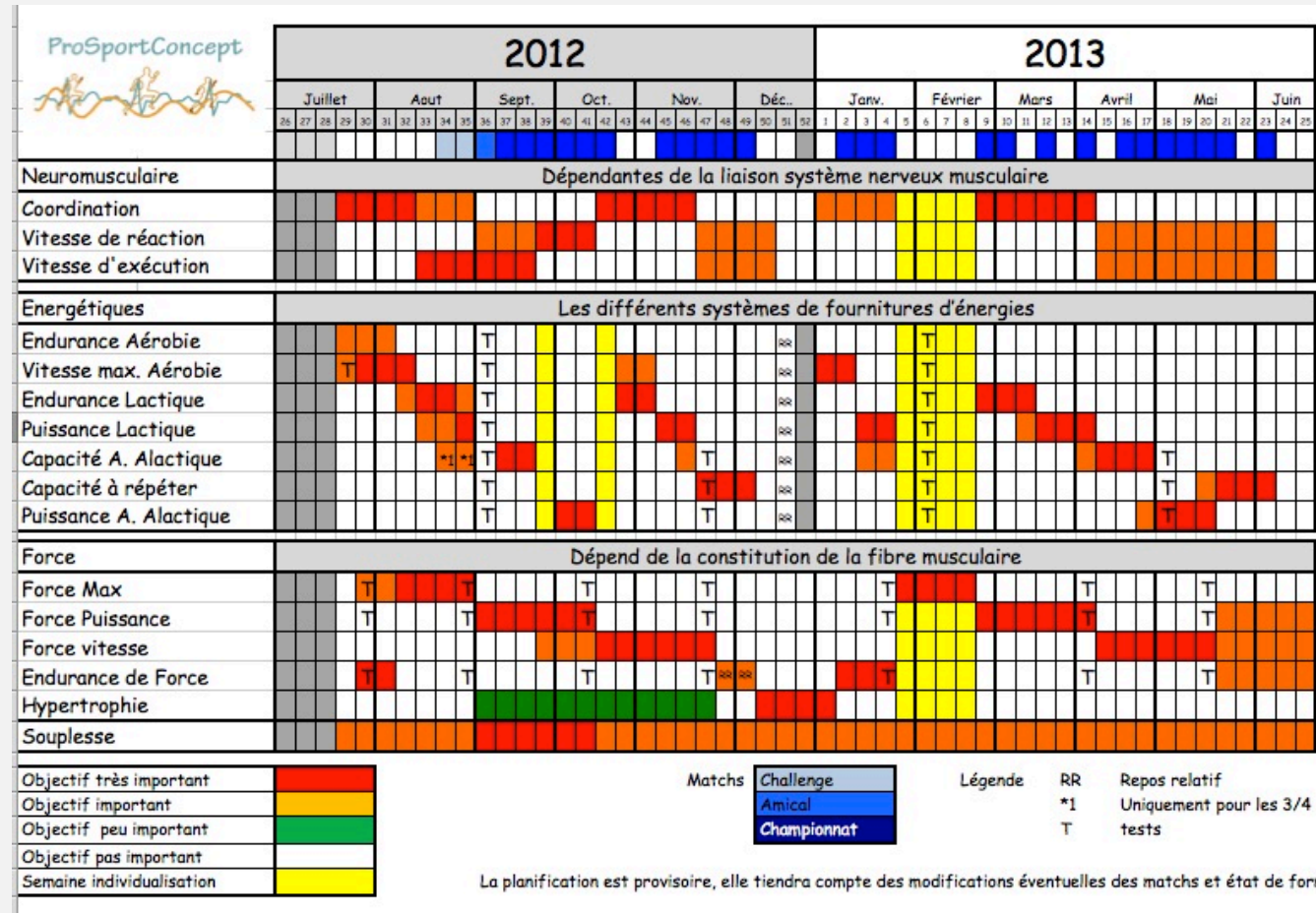
...

...

....

Séance 6

Mention B



Votre approche pédagogique / planification

Attention

Cours collectifs:

6 séances de cours chorégraphiés

6 séances de cours de renforcement

6 séances de stretching

Haltérophilie:

2 cycles sur deux objectifs différents (Minimum 6 séances détaillées dans chaque cycle)

Vos séances détaillées

PRO SPORT CONCEPT La formation

DATE :

NOM de l'intervenant :

Objectif principal de la séance :

Renforcement musculaire	Energétiques

Objectif(s) secondaire(s) :

Matériels / besoins :

N° de séance dans le cycle	/
Publics	

Chronomètre de la séance	BPM
0	
10	
20	
30	
40	
50	
60	

Méthode	Pédagogie	Consignes de sécurité	Erreurs récurrentes rencontrées	Adaptation à la problématique

PRO SPORT CONCEPT La formation

Fiche de séance

NOM de l'intervenant : DATE :


1. Publics :

Conséquences physiques :	Conséquences pédagogiques :

2. Objectifs de la séance :

MECANIQUE	ENERGETIQUE	AUTRE

3. Pathologies

	
--	---

4. Chronomètre de la séance / méthodes utilisées

Echauffement :	Méthodes / organisations / timing	Retour au calme :

Formation AF - ProSportConcept - 2020

N° Exercice :	Objectif(s) :				
Nom de l'exercice	Croquis	Muscles sollicités (principaux)			
		Moteurs			
		Fixateurs			
Tempo	Temps sous tension TOTAL	Absolu	% max	RM	
		Charge corrigée			
Volume de travail :		Récupération (R/d)			
Consignes d'exécution :	Consignes de sécurité :	Erreurs récurrentes :			
	Respiration :				
Critères de réussite :	Qualités d'exécutions :	Remarques :			

Bilan de chaque séance

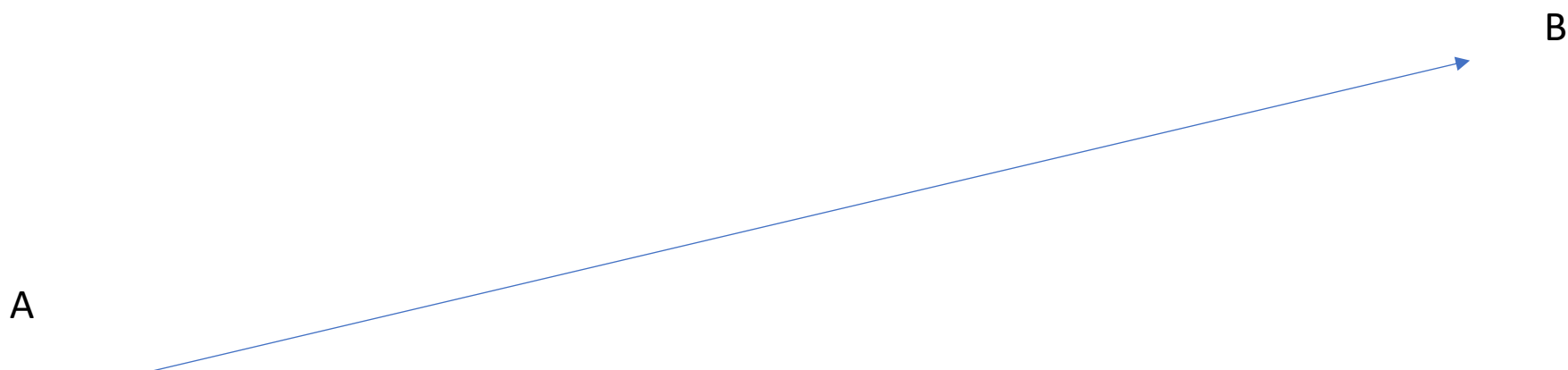
Vous devez réaliser un bilan de chaque séance réalisée

Relater les problèmes rencontrés et les changements à réaliser.

Votre système de contrôle de charge

- BORG
- HOOPER
- RPE....

Votre évaluation



Faire un bilan de votre dossier
Le cobaye a t'il atteint ses objectifs? Si non, pourquoi?



3: LA PLANIFICATION EN PRÉPARATION PHYSIQUE (BP +++)

Planification en préparation physique

La planification en préparation physique est donc la mise en place d'une vision globale, dans un laps de temps défini, de l'organisation des différentes phases d'entraînement d'un athlète.

Elle se distinguera d'une planification en musculation par le fait que la préparation physique englobe l'ensemble des qualités physiques:

- Neuromusculaires
- Énergétiques
- mécaniques

Planification en préparation physique

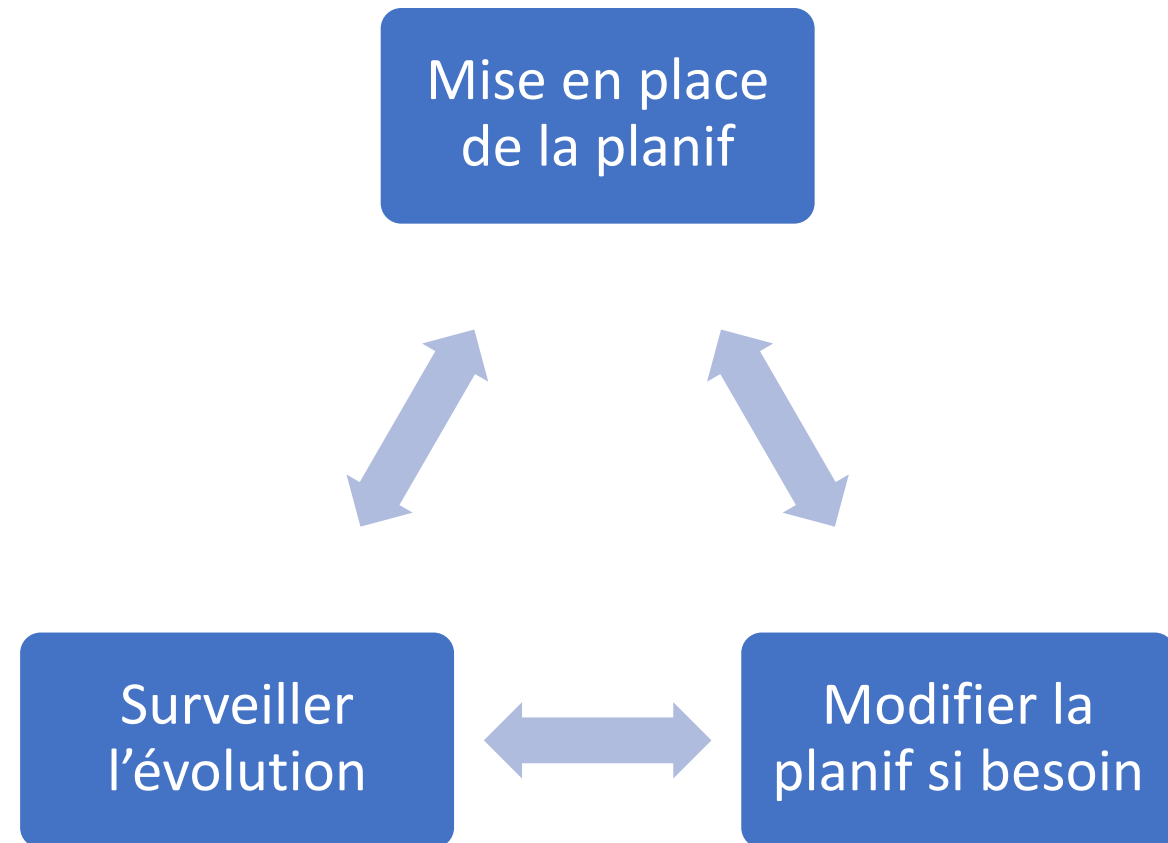
Il conviendra donc de commencer avant tout par une analyse des besoins de l'athlète, appelée analyse de tâche:

- ✓ Qui? (âge, sexe...)
- ✓ Quoi ? (quelle discipline, quel niveau)
- ✓ Quand? (début et fin de la préparation?)
- ✓ Comment? (quels sont les moyens dont je dispose)
- ✓ Scan postural
- ✓ Analyse des besoins de la discipline

Tout comme lors d'une planification en musculation, il conviendra de commencer, une fois l'analyse de tâche réalisée, de mettre en place un certain nombre de tests de terrain afin d'établir le niveau de départ de l'athlète, fixer différents objectifs intermédiaire et principaux

Planification en préparation physique

Peu importe la planification que vous mettez en place et sur combien de temps, rien ne doit être définitif. Elle doit être sans cesse adapté et modifier en fonction de nombreux paramètres (blessures, modifications des dates de compétitions, objectifs intermédiaires non atteints...)



Planification en préparation physique

Une fois l'analyse de tâche puis les différents tests effectués il sera temps d'élaborer une planification

Une planification se divise en différentes périodes:

- Le plan de carrière
- Le plan annuel
- Les périodes (préparatoires / compétitives / transition)
- Les cycles (macro / meso / micro)

Planification en préparation physique

Le plan de carrière :

Plan à long termes qui s'étale sur plusieurs années.

- ✓ Soit par rapport à un jeune sportif qui nécessitera plusieurs années pour atteindre l'âge de la maturité et rechercher la performance avec un potentiel au sommet de ses possibilités.
- ✓ Soit par rapport à un objectif (olympique par exemple) s'étalant sur plusieurs années.

Dans le premier cas on ne cherchera pas à appliquer des méthodes optimales destinées au haut niveau mais plutôt à laisser le jeune sportif évoluer visant essentiellement à prévenir les blessures.

Dans le deuxième cas on visera plutôt à augmenter la charge d'entraînement chaque année afin d'amener le sportif à exploiter son plein potentiel lors d'un objectif majeur au meilleur moment

Planification en préparation physique

Le plan annuel :

C'est le plan qui définit les moments importants de l'année. Il prend forcément donc en compte la discipline de l'athlète, on n'obtiendra pas le même plan selon que l'on prépare un champion de gym et une équipe de foot.

Généralement un plan annuel définit un ou deux objectifs prioritaires et plusieurs objectifs secondaires.

Le plan annuel est divisé en période

Planification en préparation physique

Les périodes :

Le plan annuel est divisé en période, dont le nombre et la durée peuvent varier en fonction de la discipline.

On distingue trois types de périodes:

- Préparatoires
- Compétitives
- Transitoire

Leur durée varie de 2 à 6 mois selon la période et la discipline.

Chaque période est divisé en macrocycles

Planification en préparation physique

Les macrocycles:

Les différents macrocycles compose une période. Ils durent généralement de 1 à 3 mois, ils donnent l'orientation sportive.

- PPG (préparation physique générale)
- PPS (préparation physique spécifique)
- Pré-compétition
- Compétition
- Transition

Chaque macrocycle sera divisé en mesocycles

Planification en préparation physique

périodes	macrocycle
préparatoire	Préparation physique générale PPG
	Préparation physique spécifique PPS
compétitive	Pré-compétition
	compétition
transitoire	transition

Planification en préparation physique

Les mésocycles:

Les mésocycles ont une durée de 2 à 5 semaine, ils visent le développement d'une ou plusieurs qualité physique spécifique (force max, vma, aérobie...).

Un macrocycle est généralement composé de 3 à 5 mésocycles.

Les mésocycles sont composés microcycles

Planification en préparation physique

Les microcycles:

Les microcycles ont la majorité du temps une durée d'une semaine mais ils peuvent varier de 2 à 10 jours.

Un microcycle est composé d'un ensemble de séances. L'objectif des différents microcycles vise à faire évoluer la fatigue, l'intensité et les volumes de travail au sein d'un même mesocycle et donc d'influer sur le couple fatigue / récupération

(voir cours sur la surcompensation)

Planification en préparation physique

Les différents microcycles:

- ✓ Les blocs d'introduction, situés le plus souvent en début de phases
- ✓ Les blocs de développement ou de chocs, dont la fonction est de développer efficacement les capacités de l'individu en appliquant des sollicitations importantes et répétées
- ✓ Les blocs d'affûtage, permettant aux capacités de se restaurer et d'être ainsi " plein de jus " pour l'échéance
- ✓ Les blocs de récupération, généralement placés en fin de phases, indispensables à l'assimilation du travail précédent et à la diminution de l'état de fatigue.

À noter que l'on ne trouve pas forcément tout ces microcycles dans un même mesocycle

Planification en préparation physique

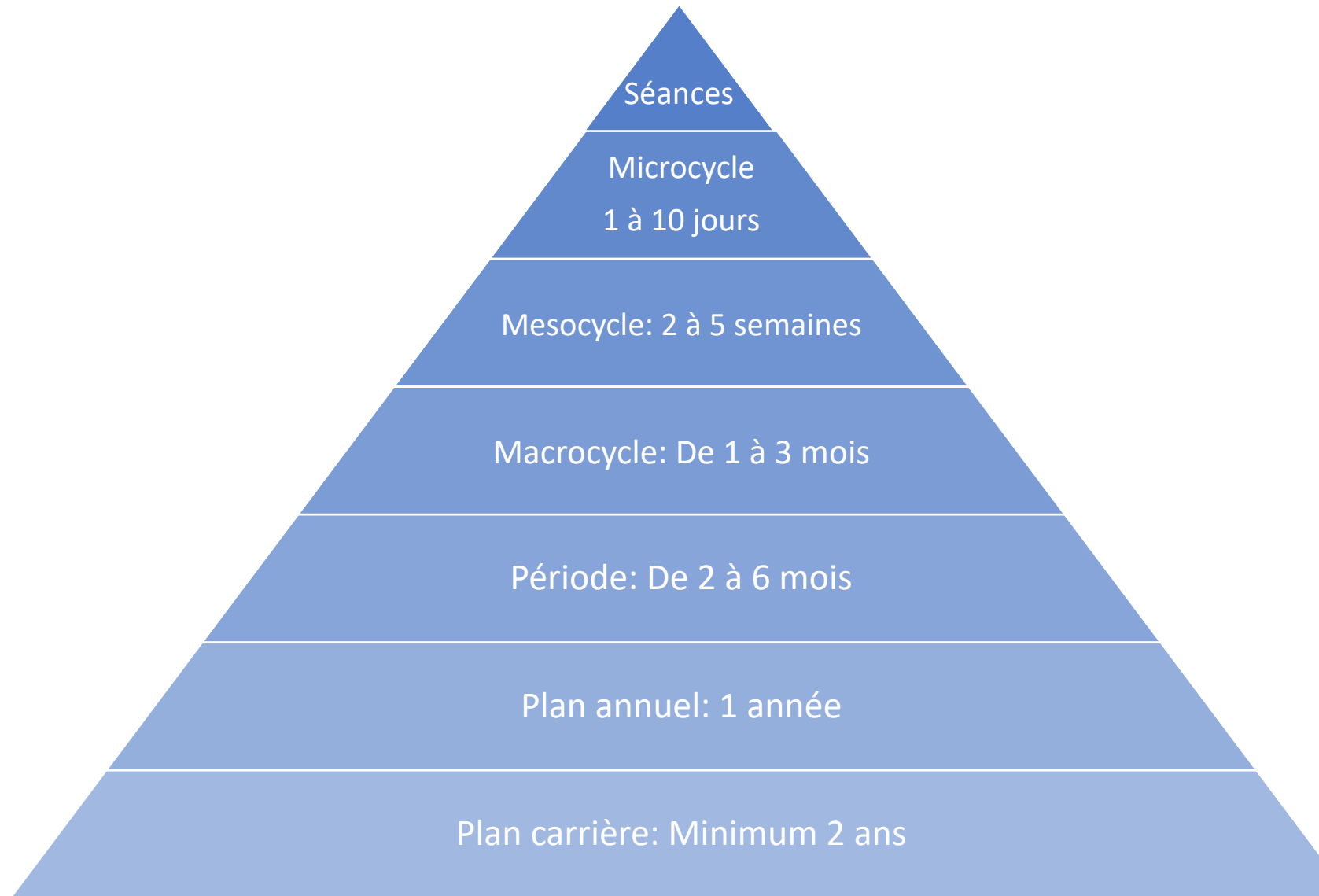
Les séances:

Bien entendu, nous arrivons en bout de chaîne, l'ensemble des séances compose le microcycle.

Elles peuvent être à objectif unique ou multiple, généralement lié au niveau de l'athlète.

En effet les séances à objectifs uniques semblent montrer une meilleure efficacité et seront la majorité du temps utilisées dans le sport de haut niveau du fait de la possibilité d'un nombre important de séances hebdomadaires.

Planification en préparation physique



Planification en préparation physique

Une planification peut être mise en place pour une durée plus ou moins longues, selon la demande et besoin de votre athlète.

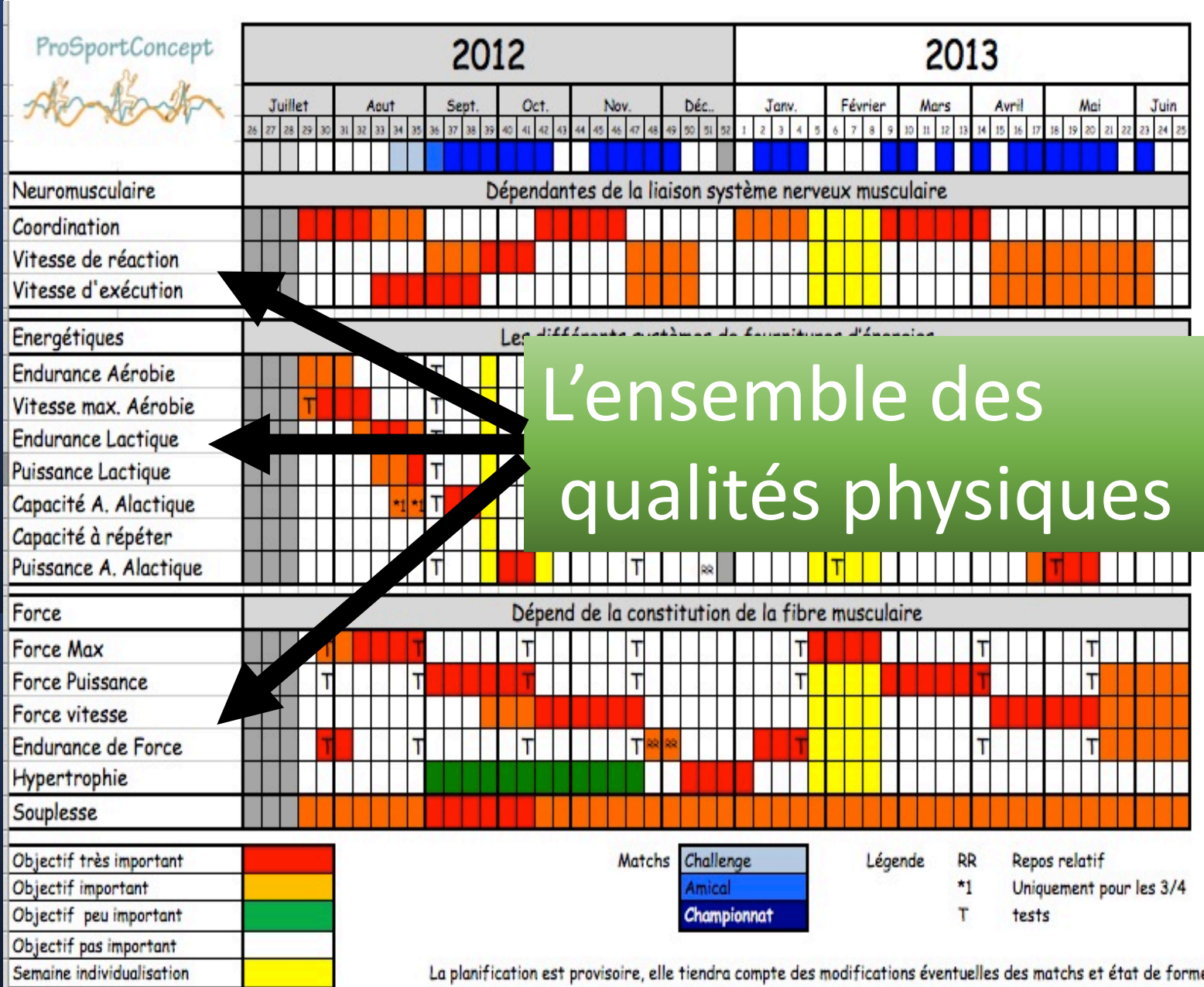
En effet il est possible d'envisager la mise en place d'une planification sur plusieurs années tout comme sur quelques mois.

Il sera primordial une fois ceci déterminer, de fixer un objectif final, jalonné de plusieurs objectifs secondaires et de composer alors les différents cycles expliqués précédemment.

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 et modulé en fonction des blessures, des qualifications...

Un exemple de planification sur deux ans:

Planification en
préparation
physique

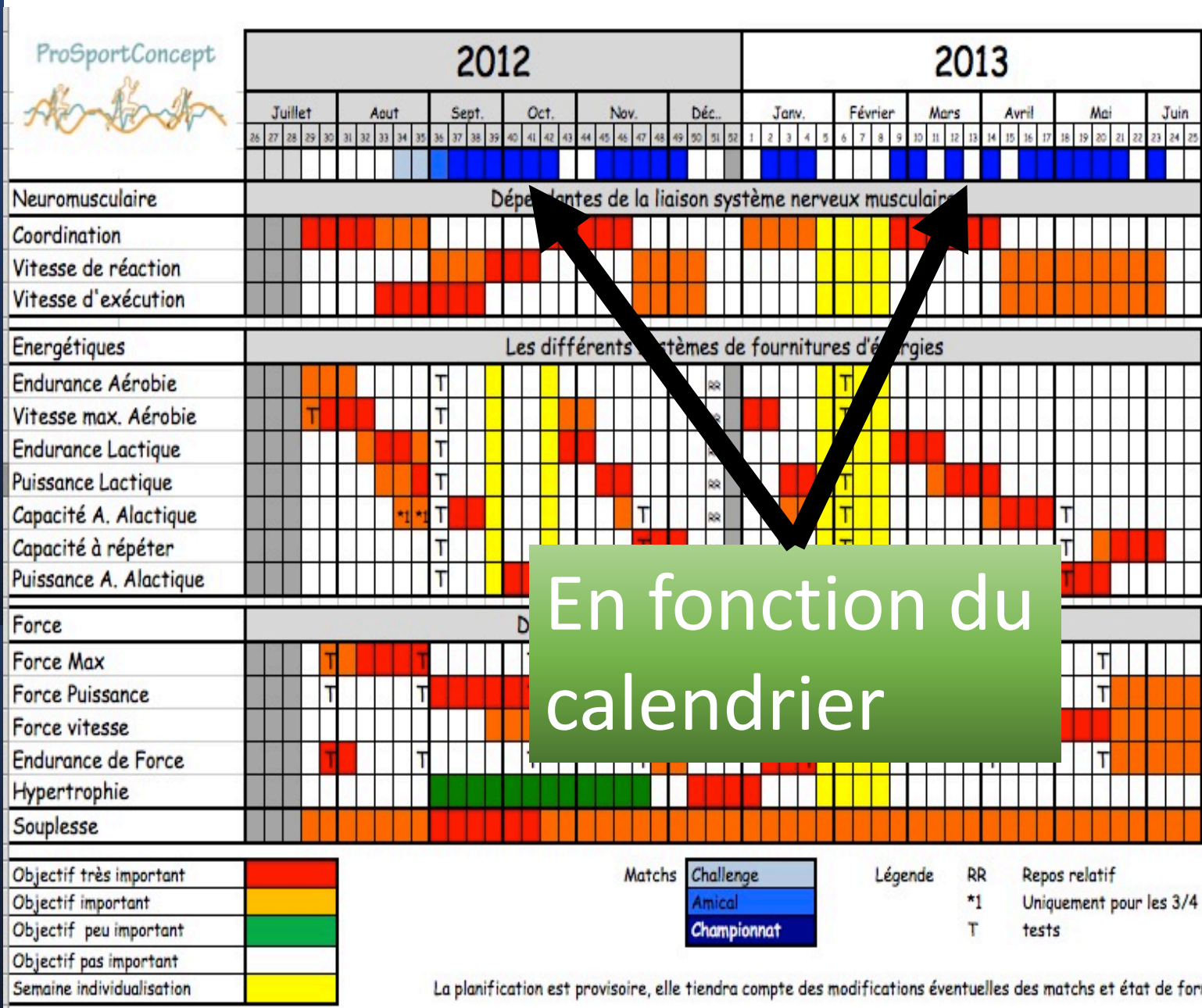


Planification générale

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

Un exemple de planification sur deux ans:

Planification en
préparation
physique



Planification générale

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

4: LA PÉRIODISATION

La périodisation:

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 l'intensité et le volume d'entraînement au sein d'un cycle d'entraînement.