

La planification




ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN Formation 2023/2024

MAIORANA Matteo

La planification

ProSportConcept



| | 2012 | | | | | | | | | | | | 2013 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|----|----|------|----|----|-------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|-------|----|----|---------|----|----|------|----|----|-------|----|----|-----|----|----|-------|----|----|--|--|--|--|--|--|
| | Juillet | | | Août | | | Sept. | | | Oct. | | | Nov. | | | Déc. | | | Janv. | | | Février | | | Mars | | | Avril | | | Mai | | | Juin. | | | | | | | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | |
| Neuromusculaire | Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Coordination | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitesse de réaction | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitesse d'exécution | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energétiques | Les différents systèmes de fournitures d'énergies | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance Aérobic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitesse max. Aérobic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance Lactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puissance Lactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capacité A. Alactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capacité à répéter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puissance A. Alactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force | Dépend de la constitution de la fibre musculaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force Max | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force Puissance | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force vitesse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance de Force | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hypertrophie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Souplesse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---------------------------|-------------|
| Objectif très important | Orange |
| Objectif important | Jaune |
| Objectif peu important | Vert |
| Objectif pas important | Bleu clair |
| Semaine individualisation | Jaune clair |

| | |
|-------------|--------|
| Challenge | Orange |
| Amical | Bleu |
| Championnat | Violet |

Légende RR Repos relatif
*1 Uniquement pour les 3/4
T tests

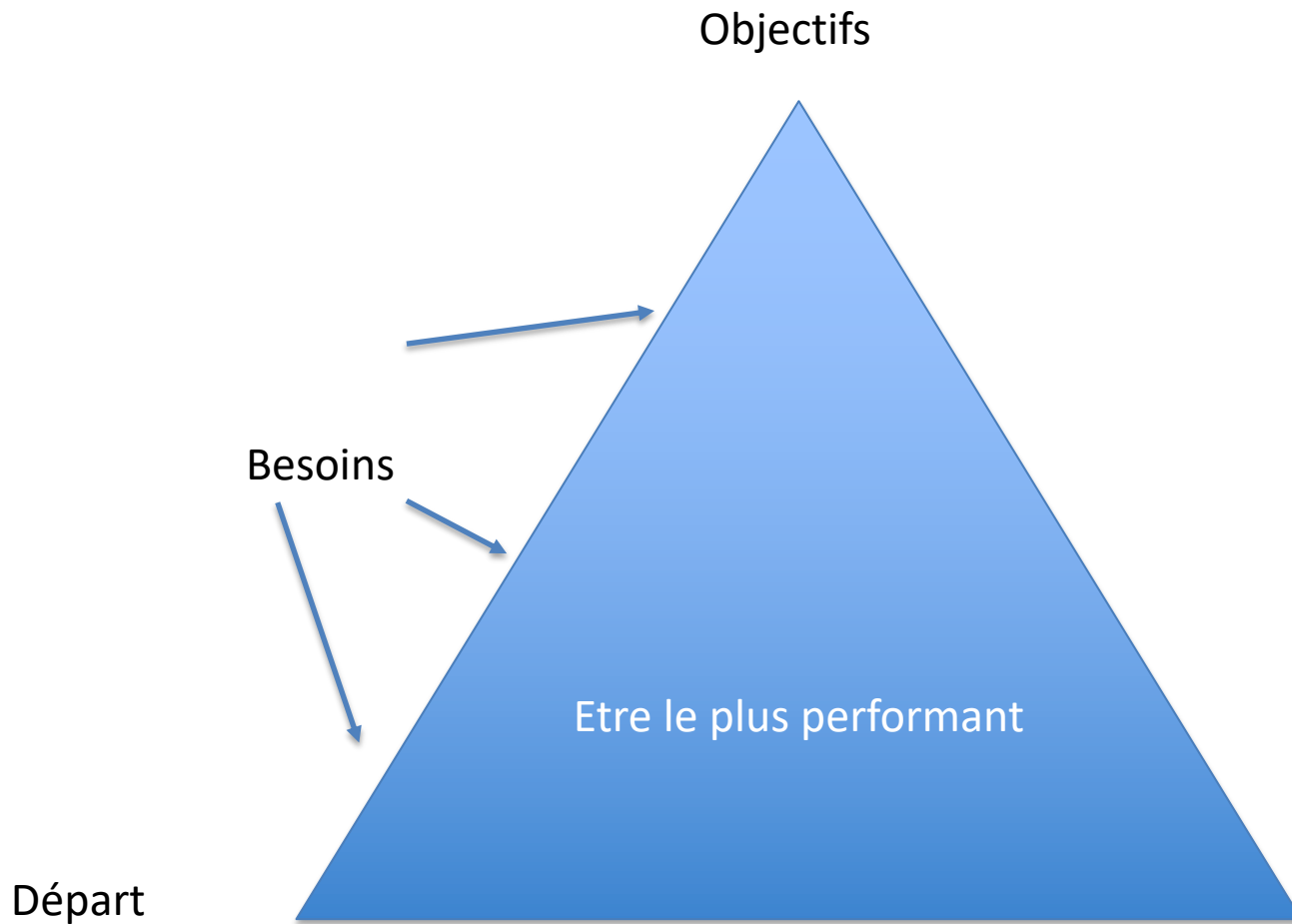
La planification est provisoire, elle tiendra compte des modifications éventuelles des matchs et état de forme physique

Planification générale



Ou comment optimiser la performance.

Pourquoi planifier ?



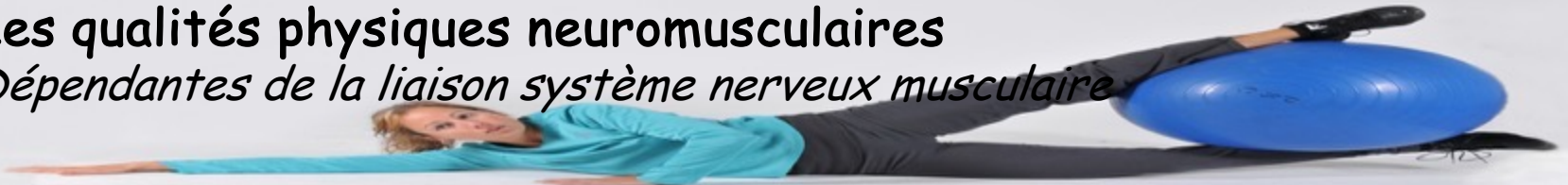
Quelques rappels

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



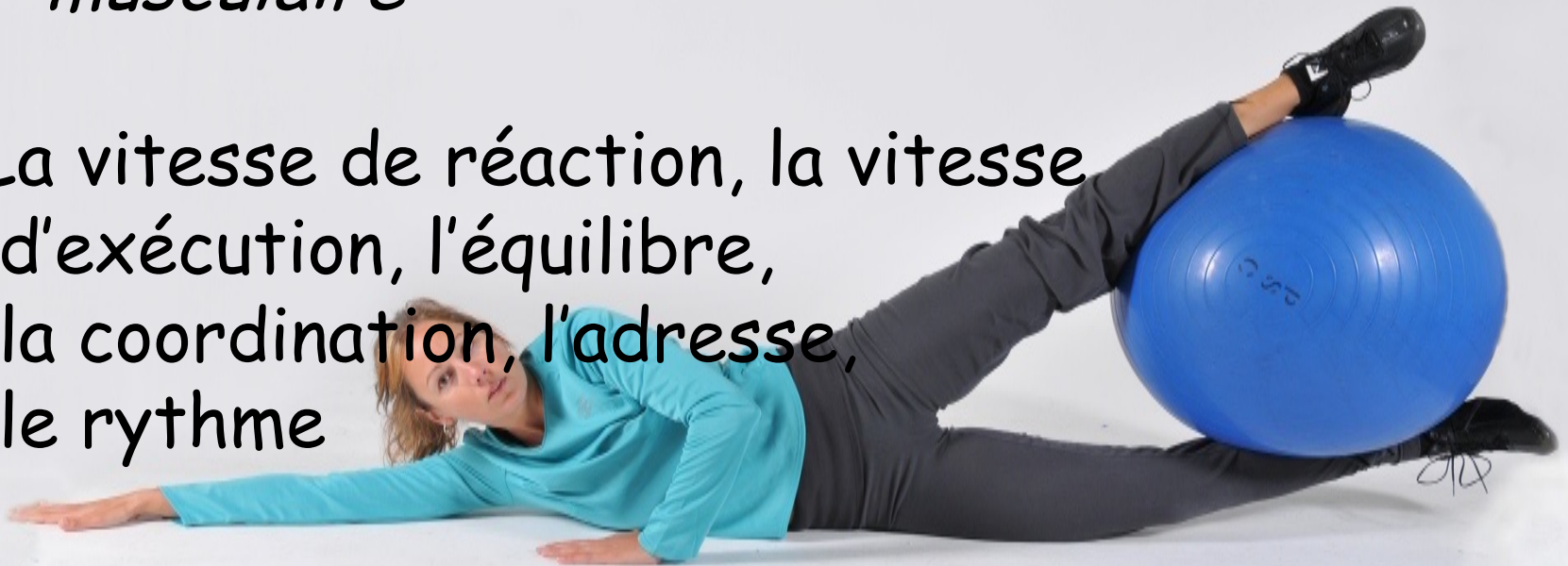
Les qualités physiques liées à la mécanique musculaire
Dépend de la constitution de la fibre musculaire



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

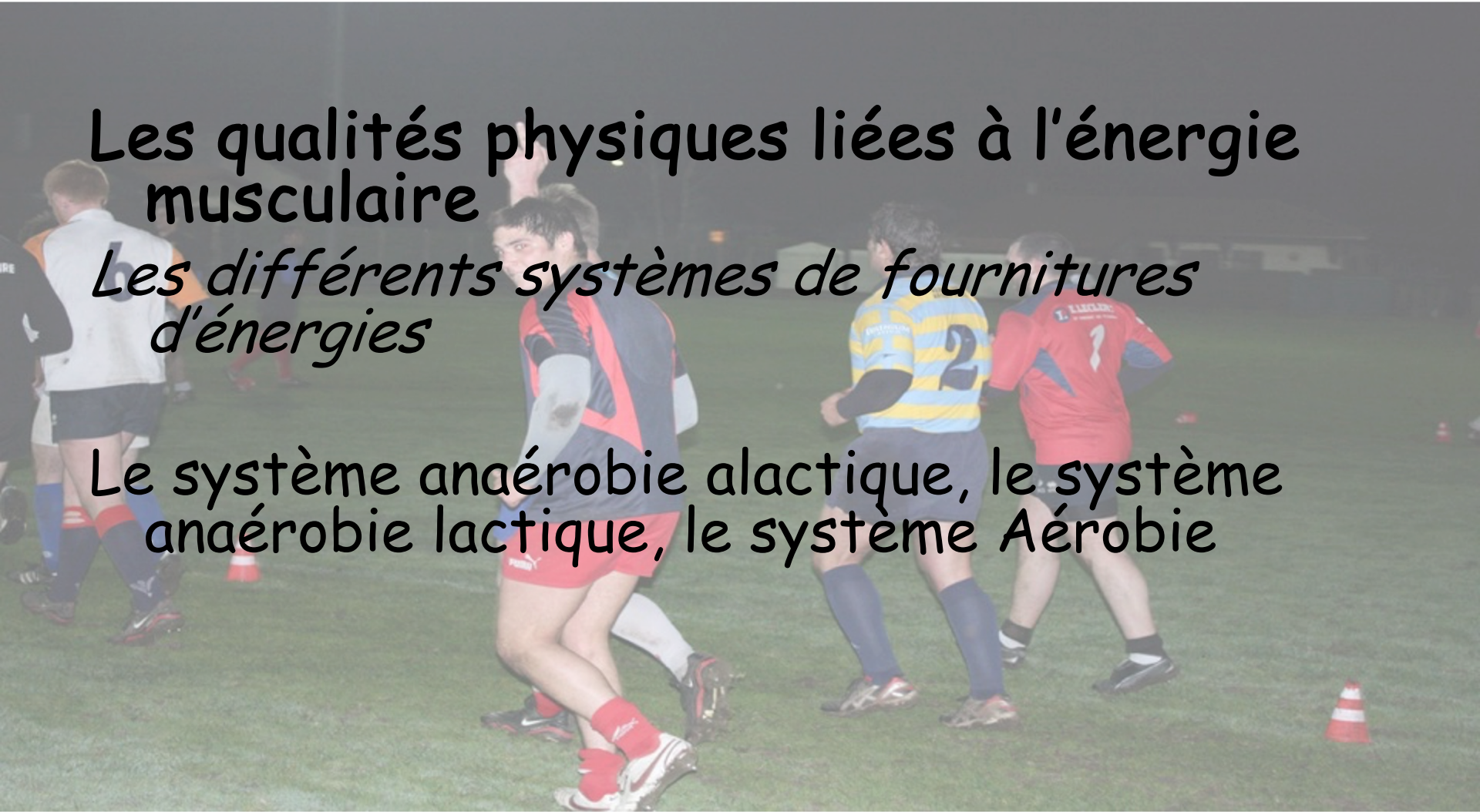


Les qualités physiques 2

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



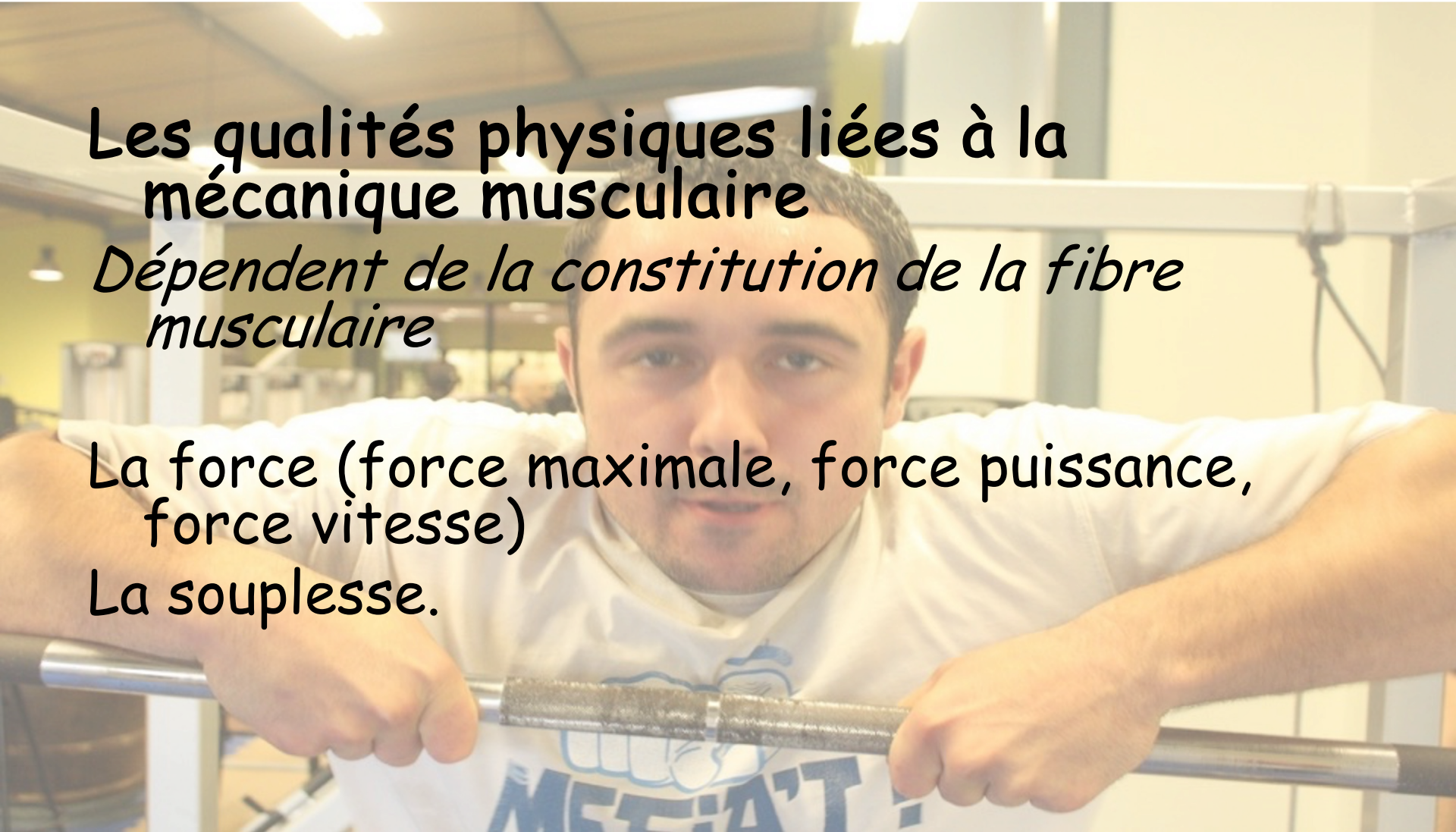
Les qualités physiques 3

Les qualités physiques liées à la
mécanique musculaire

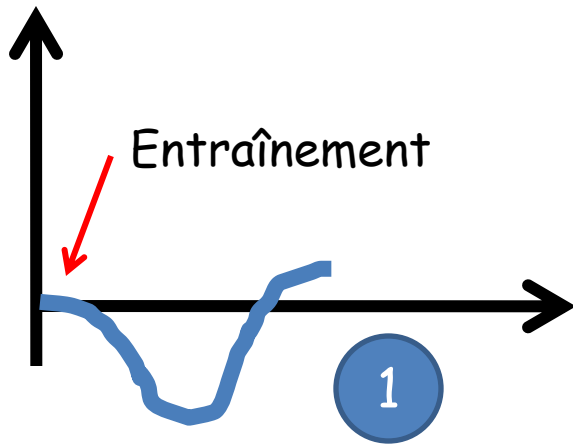
*Dépendent de la constitution de la fibre
musculaire*

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

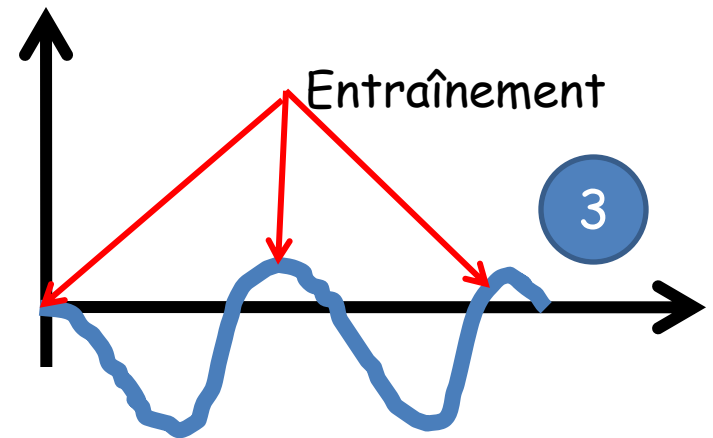
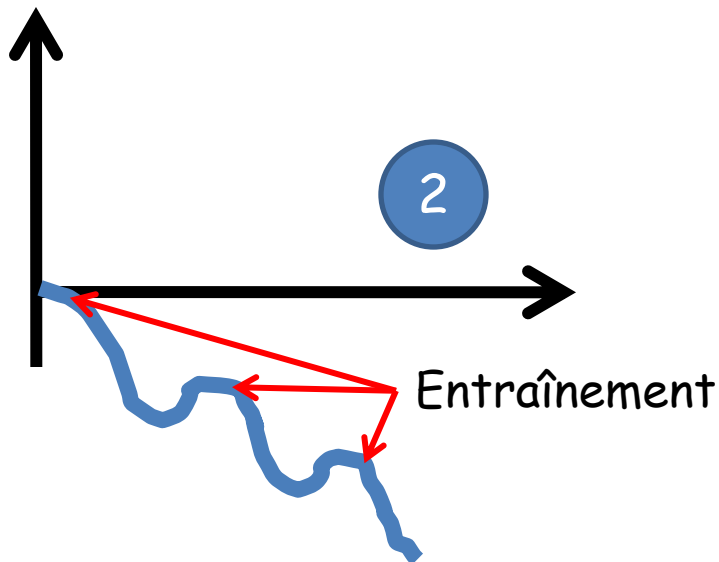
La souplesse.



Quelques rappels



1. HYPERSurcompensation
2. Surentraînement
3. Sous entraînement



Exemple d'une planification

ProSportConcept



| | 2012 | | | | | | | | | | | | 2013 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|----|----|----|------|----|----|----|-------|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|-------|----|----|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|-------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| | Juillet | | | | Aout | | | | Sept. | | | | Oct. | | | | Nov. | | | | Déc. | | | | Janv. | | | | Février | | | | Mars | | | | Avril | | | | Mai | | | | Juin | | | | | | | | | | | | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | |
| Neuromusculaire | Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Coordination | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitesse de réaction | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitesse d'exécution | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energétiques | Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance Aérobie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vitesse max. Aérobie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance Lactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puissance Lactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capacité A. Alactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capacité à répéter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puissance A. Alactique | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force | Dépend de la constitution de la fibre musculaire | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force Max | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force Puissance | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force vitesse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance de Force | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hypertrophie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Souplesse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ensemble des qualités physiques

Planification générale

| | |
|---------------------------|--|
| Objectif très important | |
| Objectif important | |
| Objectif peu important | |
| Objectif pas important | |
| Semaine individualisation | |

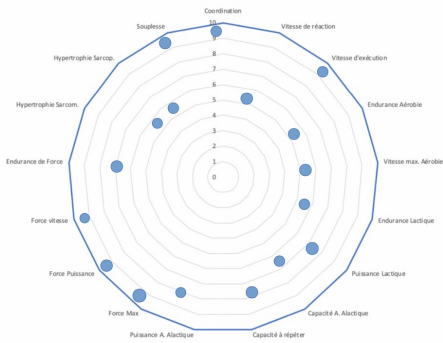
| | | | | |
|---------|-------------|---------|----|-------------------------|
| Matches | Challenge | Légende | RR | Repos relatif |
| | Amical | | *1 | Uniquement pour les 3/4 |
| | Championnat | | T | tests |

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

Sommaire

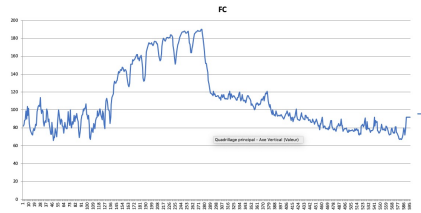
- Les étapes d'une préparation physiques
- L'état de forme
- Les différentes périodes de la planification
- L'état de forme
- La périodisation

Les étapes d'une planification



Analyse de tâche
identification des besoins

1



PRO SPORT CONCEPT

Pesée: Kg
Date: / /
Temps: _____
Modèle Balance: _____

Mesure Silhouette

Epais:
 Poitrine:
 Taille:
 Hanche:
 Cuisse:
 Genoux 10cm:
 Date: / /

MG1

| | | | |
|-----------------|------------|---------------|-----------|
| Sous scapulaire | Tricipital | Supra iliaque | Ombilical |
|-----------------|------------|---------------|-----------|




Résultats: %

MG2

| | | | | | | |
|-----------------|------------|---------------|-----------|-----------|-------|---------------|
| Sous scapulaire | Tricipital | Supra iliaque | Ombilical | Bicipital | sural | quadricipital |
|-----------------|------------|---------------|-----------|-----------|-------|---------------|

Résultats: %

Postural:

Profil: 
 face: 
 dos: 

Remarques:

Tests en fonction des
besoins

2

Planification générale

| | 2012 | 2013 |
|----------------|------|------|
| Mardi 12h00 | | |
| Vendredi 18h00 | | |
| Samedi 10h00 | | |
| Samedi 18h00 | | |
| Samedi 20h00 | | |
| Samedi 22h00 | | |
| Samedi 24h00 | | |
| Samedi 26h00 | | |
| Samedi 28h00 | | |
| Samedi 30h00 | | |
| Samedi 32h00 | | |
| Samedi 34h00 | | |
| Samedi 36h00 | | |
| Samedi 38h00 | | |
| Samedi 40h00 | | |
| Samedi 42h00 | | |
| Samedi 44h00 | | |
| Samedi 46h00 | | |
| Samedi 48h00 | | |
| Samedi 50h00 | | |
| Samedi 52h00 | | |
| Samedi 54h00 | | |
| Samedi 56h00 | | |
| Samedi 58h00 | | |
| Samedi 60h00 | | |
| Samedi 62h00 | | |
| Samedi 64h00 | | |
| Samedi 66h00 | | |
| Samedi 68h00 | | |
| Samedi 70h00 | | |
| Samedi 72h00 | | |
| Samedi 74h00 | | |
| Samedi 76h00 | | |
| Samedi 78h00 | | |
| Samedi 80h00 | | |
| Samedi 82h00 | | |
| Samedi 84h00 | | |
| Samedi 86h00 | | |
| Samedi 88h00 | | |
| Samedi 90h00 | | |
| Samedi 92h00 | | |
| Samedi 94h00 | | |
| Samedi 96h00 | | |
| Samedi 98h00 | | |
| Samedi 100h00 | | |

Planification

3



Animation des séances

4

LES TESTS



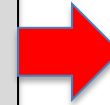
Australien



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 | |
|--------------------|-----------|------------------------|-----|--------------------|---------------------------------------|------------------|
| Aérobie | Endurance | ++ | +++ | +++ | + entretien | entretien |
| | VMA | + | ++ | ++++ | +++ entretien | +++ entretien |
| Anaérobie 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 + | Compétition | Affutage | Inter-début + | Compétition | Affutage | Inter-début + | Compétition | Affutage | Inter-début + | Compétition | 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...

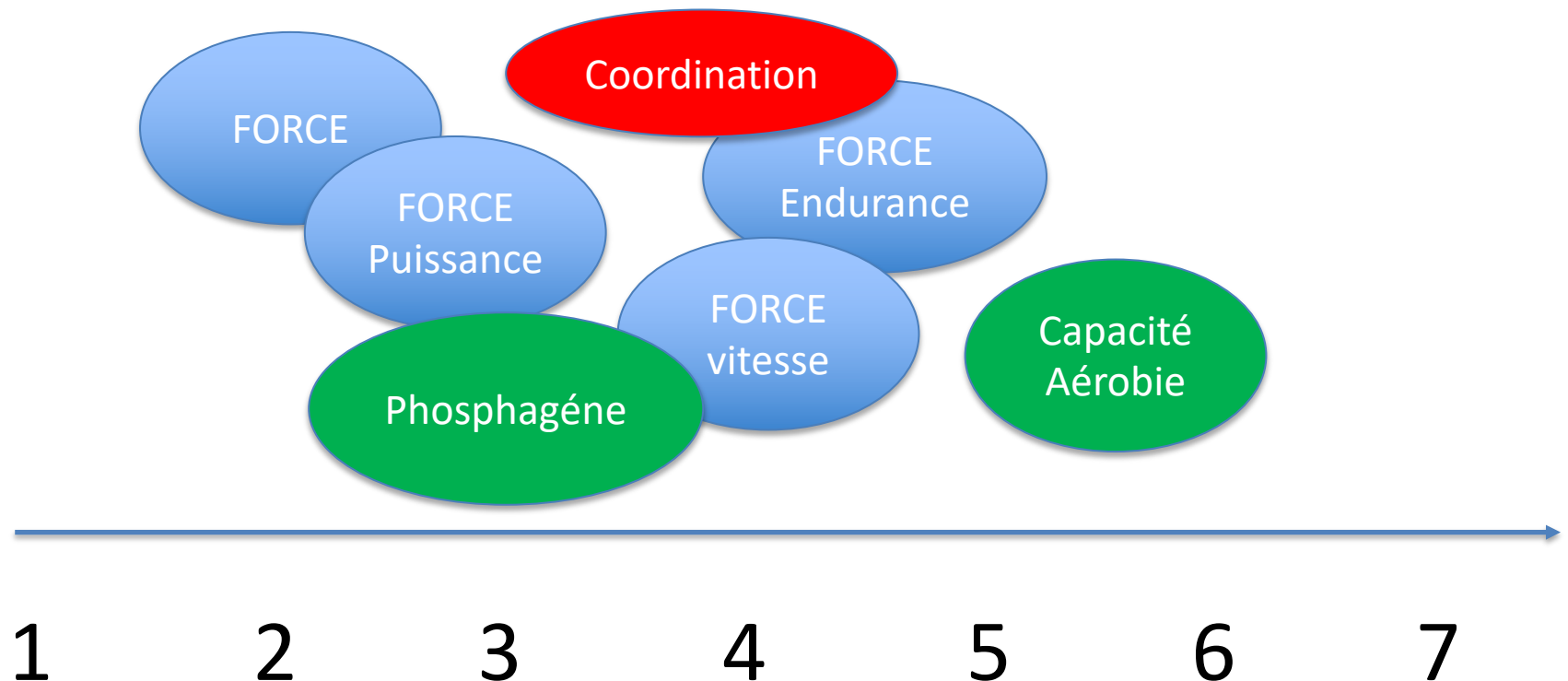
Les différents cycles

| 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 |

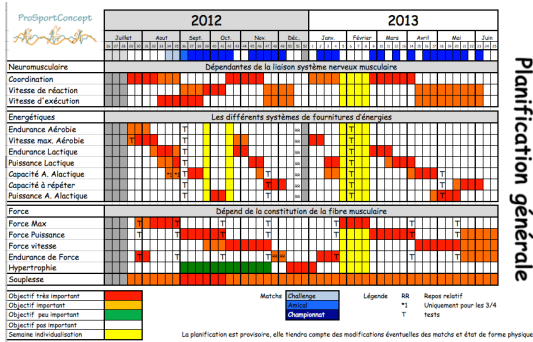
Les temps maximum de cycle

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

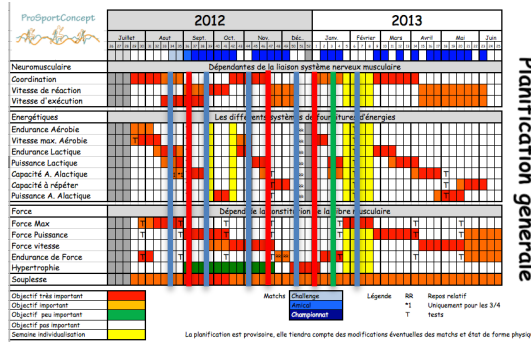
En règle générale et dans la plupart des objectifs un cycle dure de 3 à 6 semaines.



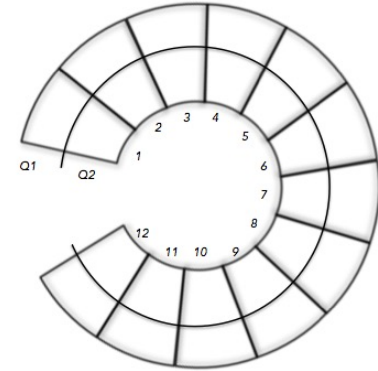
Différentes méthode de plannif



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

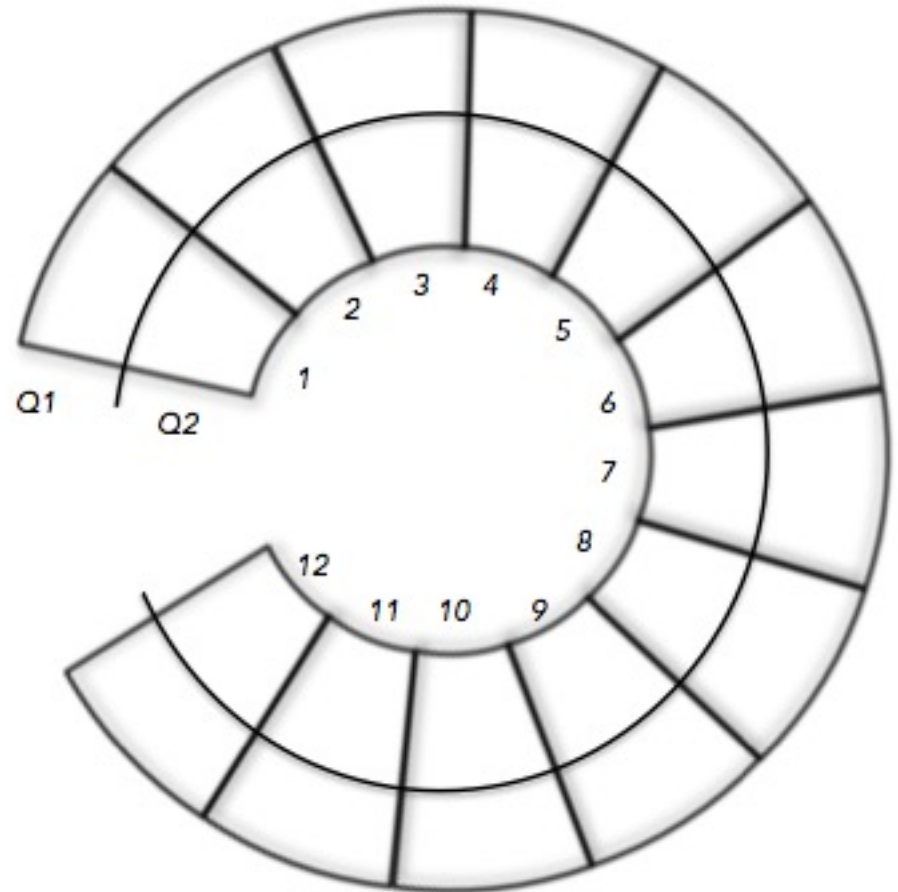
puissance

hypertrophies

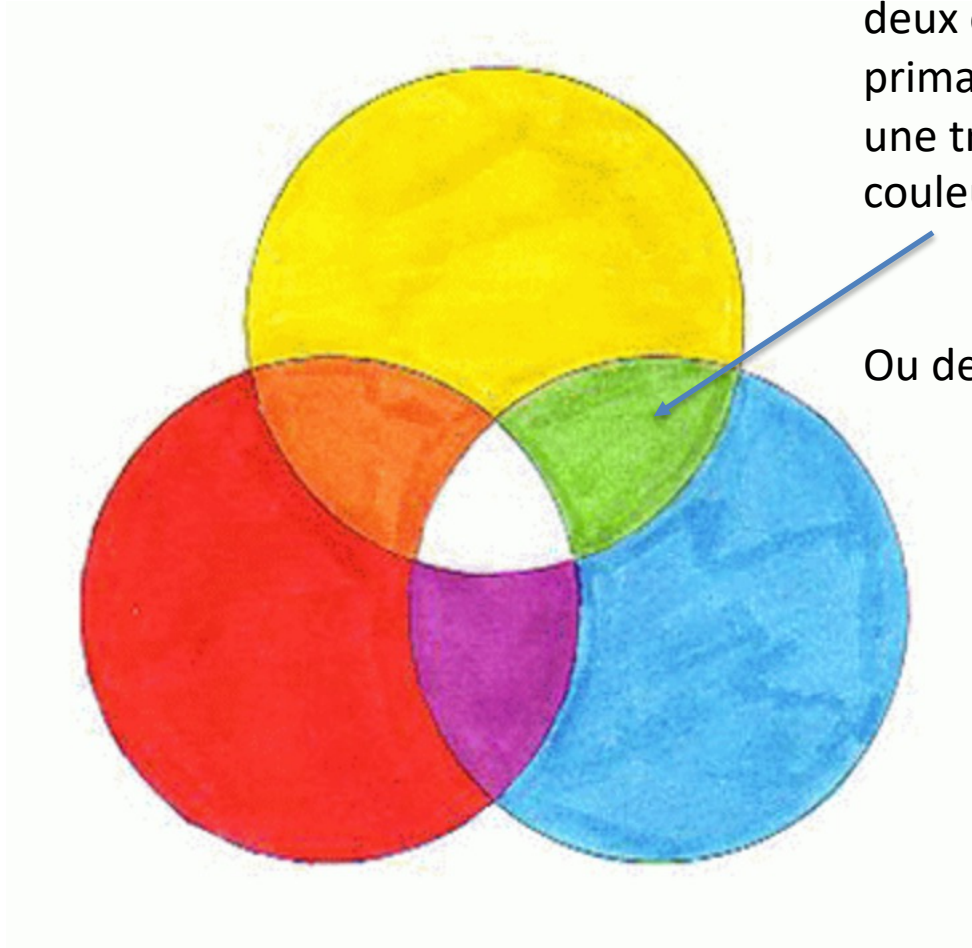
Objectifs: FORCE



Planification chromatique

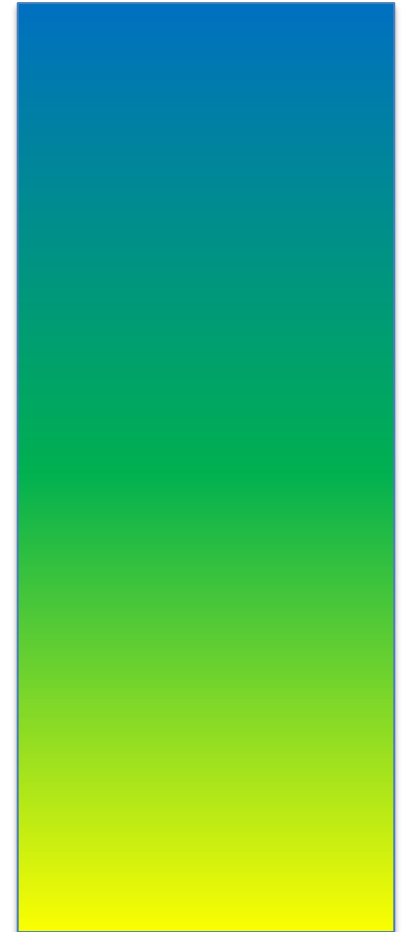
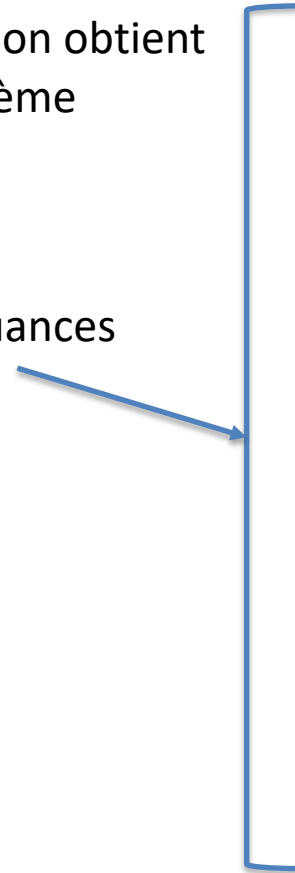


Les couleurs primaires et leurs nuances

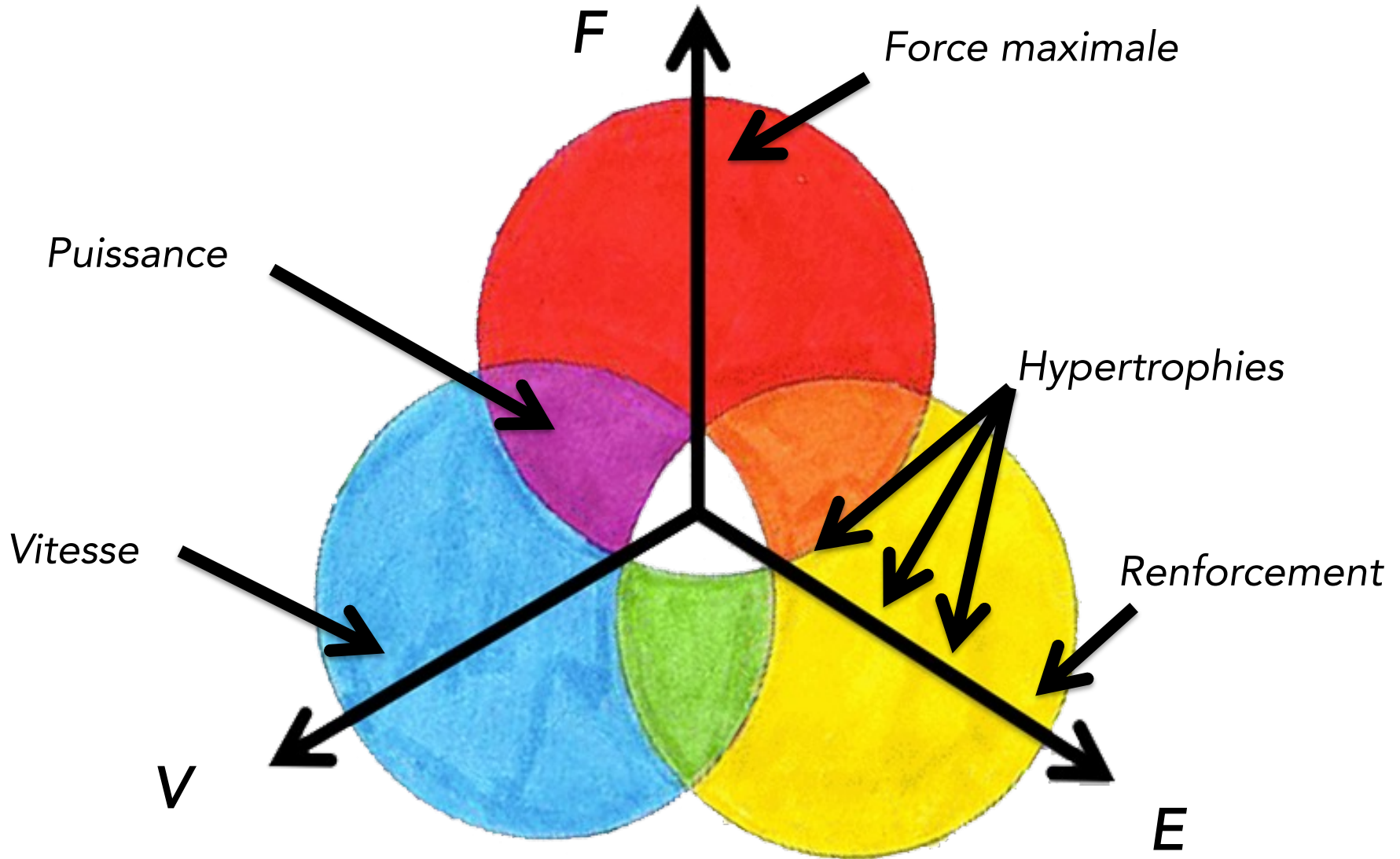


Quand on mélange deux couleurs primaires on obtient une troisième couleur

Ou des nuances



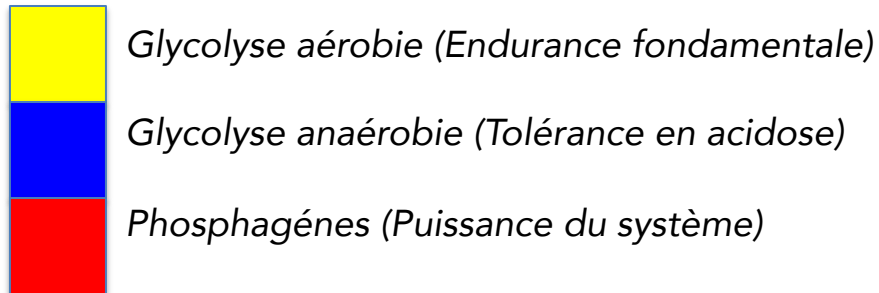
Q1 : Les qualités physiques mécaniques



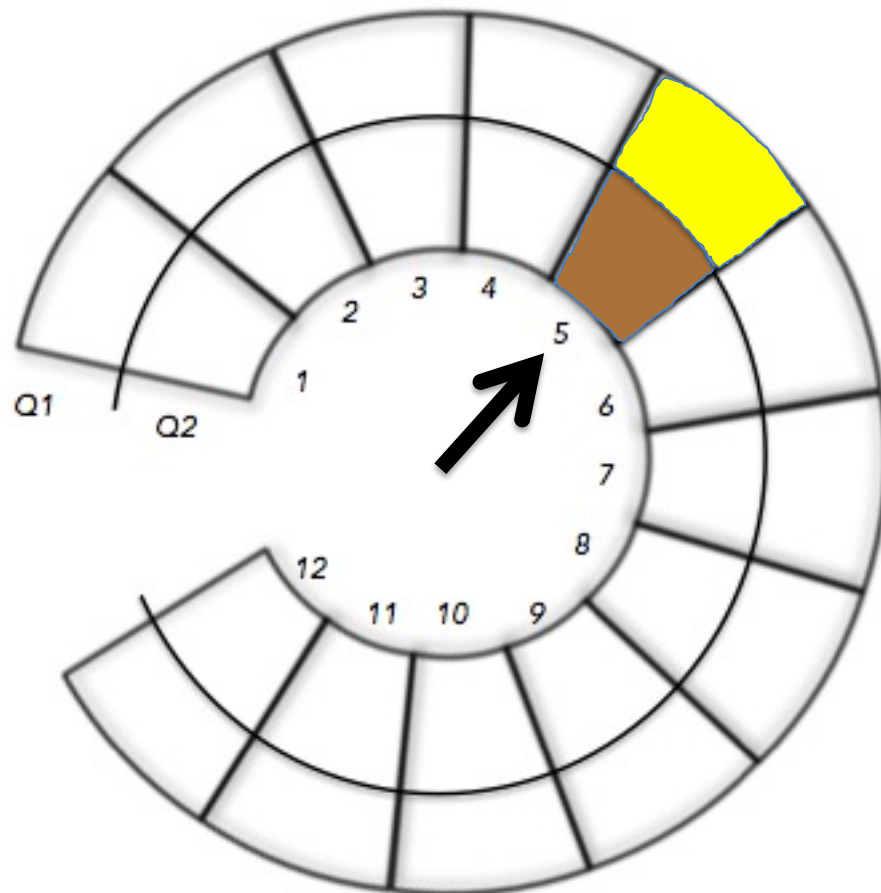
Q2 : Les qualités physiques énergétiques



Couleur des intensités / processus énergétiques



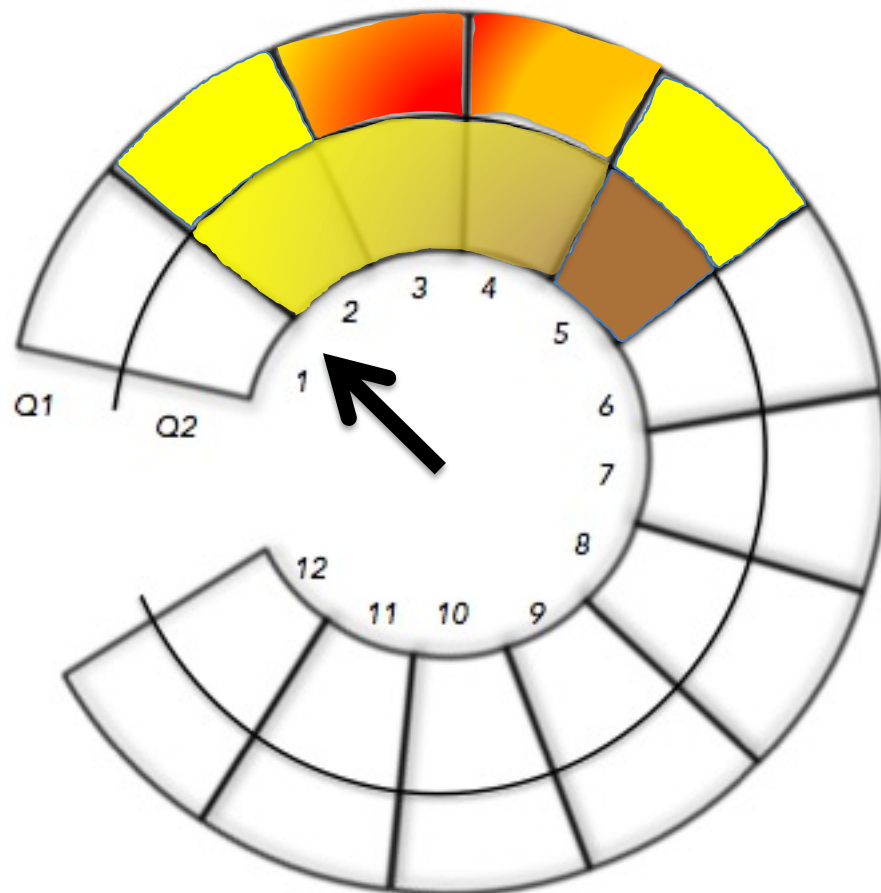
Construire sa planification



On commence par colorier les cases qui correspondent à la date de l'objectif par la couleur qui correspond le plus aux qualités physiques de l'objectif

Exemple pour un coureur de 10KM

Construire sa planification



On recule ensuite vers la date du jour en coloriant selon les étapes indispensables à l'amélioration de la qualité physique attendue

Exemple

Puissance

H. Sarcoplasmique

H. myofibrillaire

Force

5X 6 à 50%
6 X 6 à 60%
6 x 6 à 70%

14RM
12RM
10RM

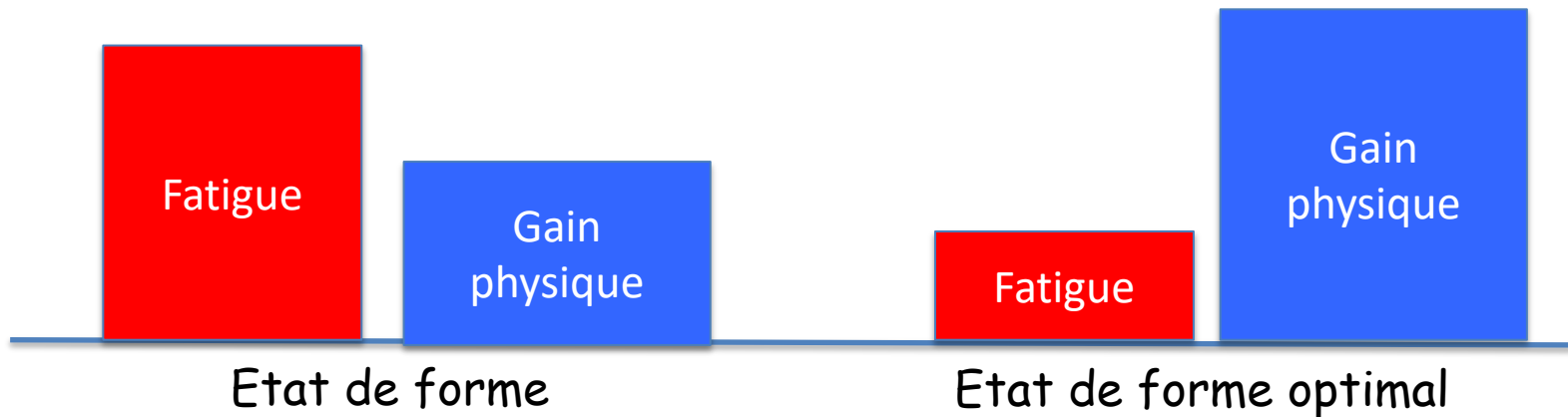
8RM T: 1/1/1/1
8RM. T: 1/1/2/1
6RM

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 : |
|---|---|--|--|
| Objectifs 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. |

Concernant l'UC3

Exemple sur 2 objectifs (renforcement et masse)

Renfo

Endurance de
force

Puissance

Masse

Force