

# La planification



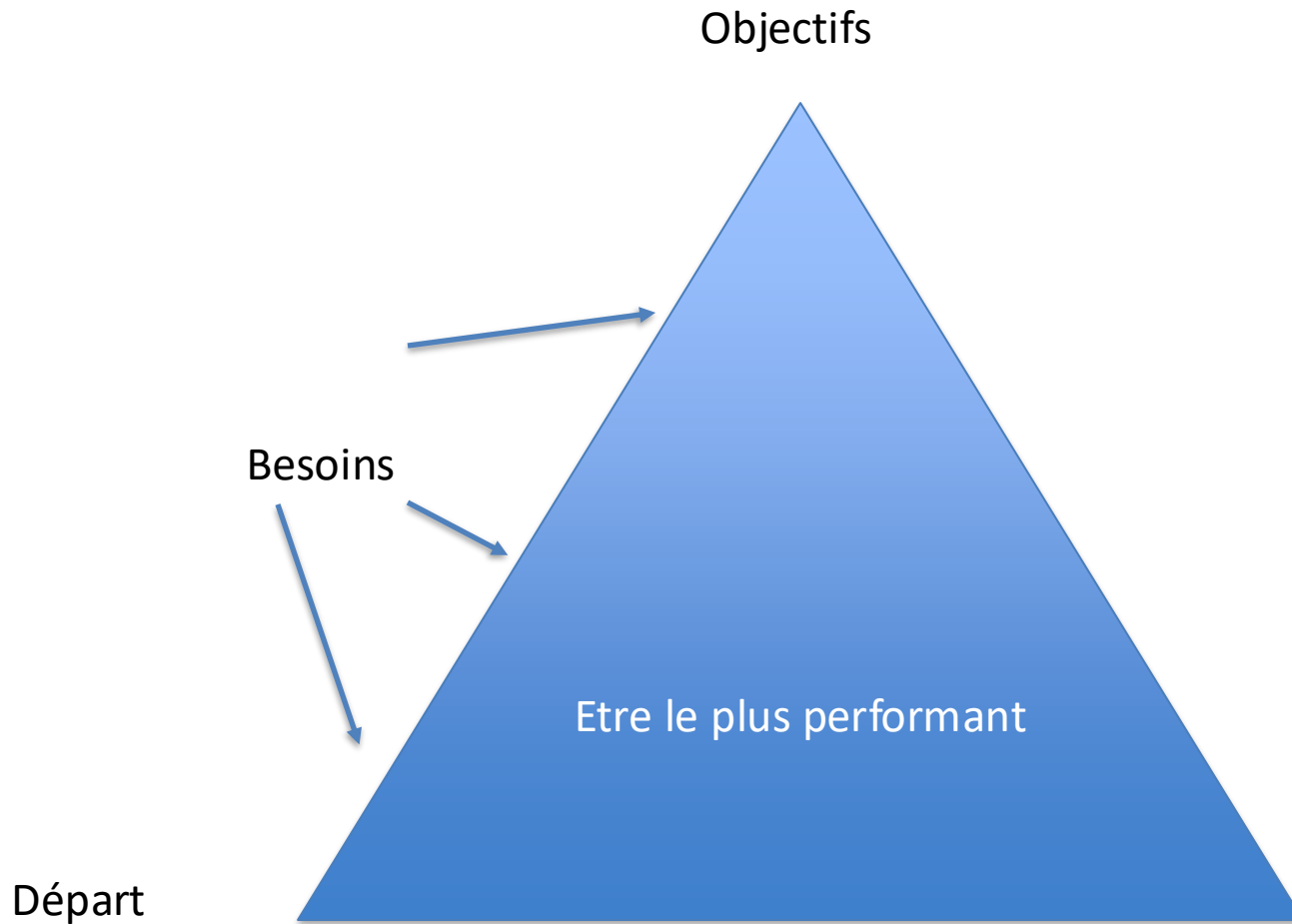
ProSportConcept  
Formation aux metiers du sport

*Christophe DAMIEN Formation 2024/2025*

*MAIORANA Matteo*



# 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

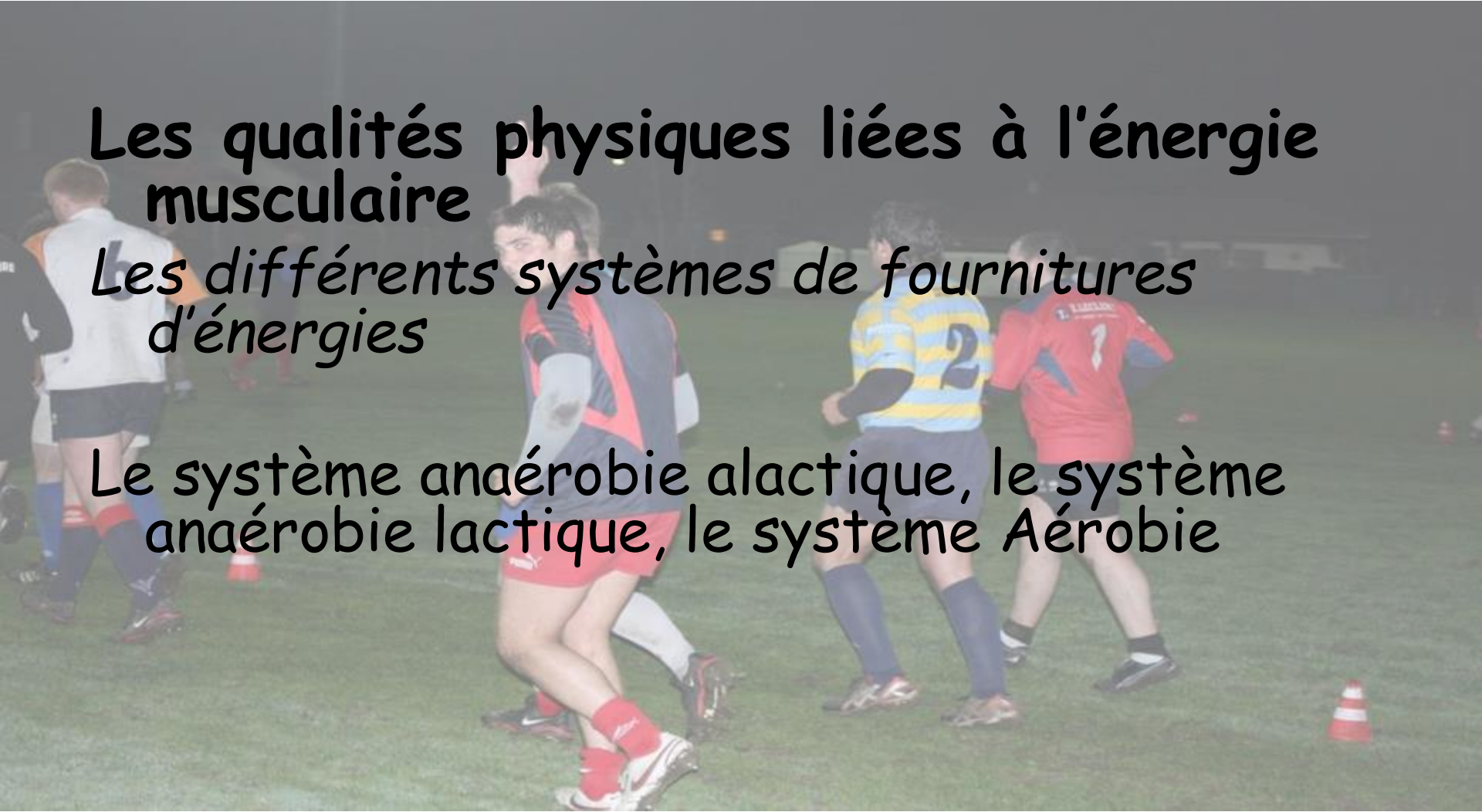


# Les qualités physiques 2

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



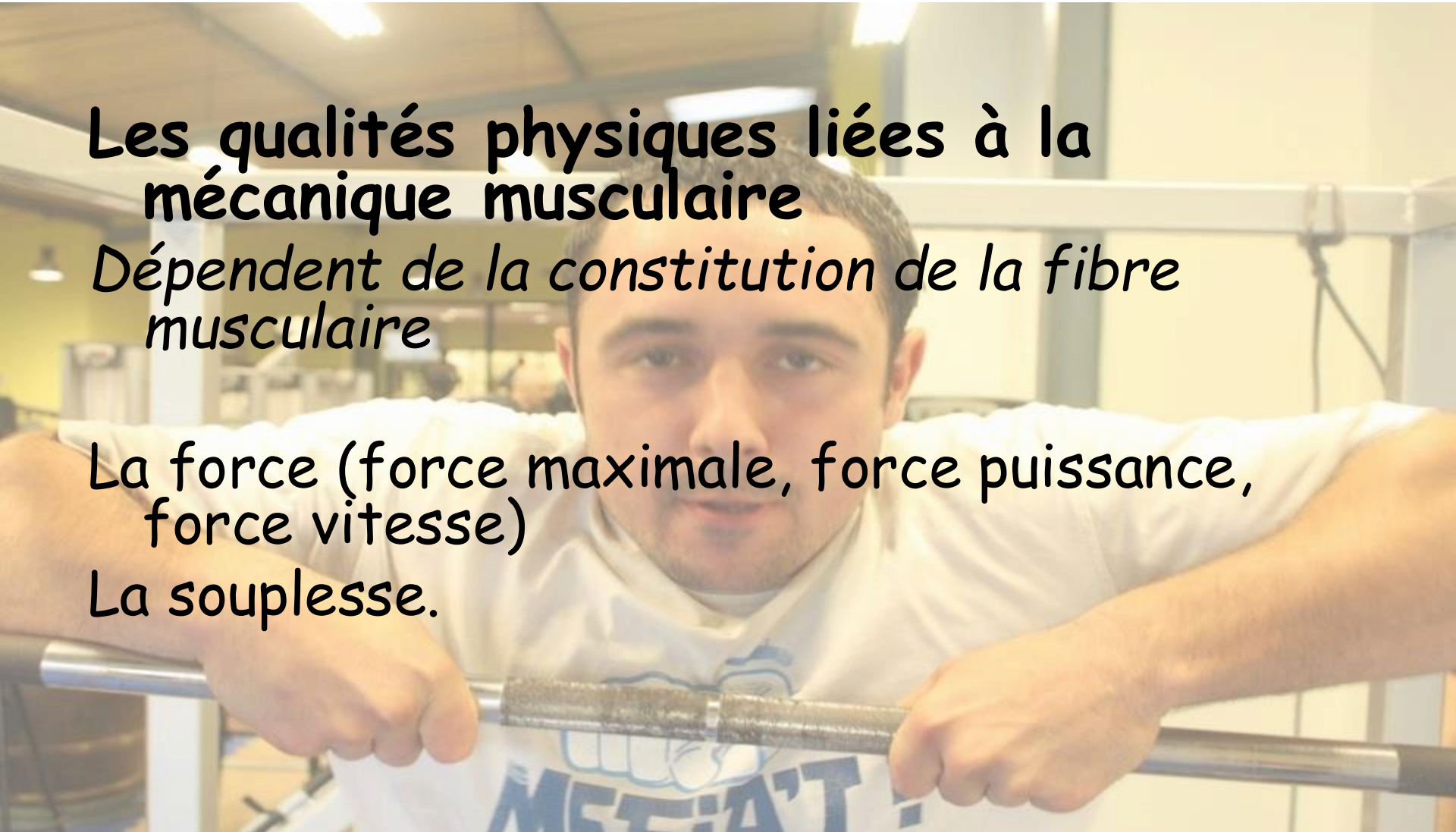
# Les qualités physiques 3

Les qualités physiques liées à la  
mécanique musculaire

*Dépendent de la constitution de la fibre  
musculaire*

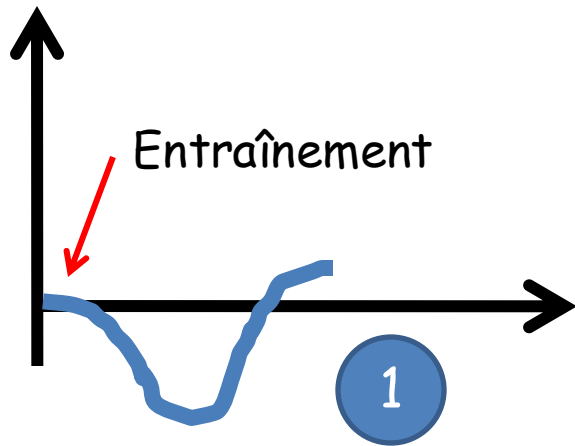
La force (force maximale, force puissance,  
force vitesse)

La souplesse.

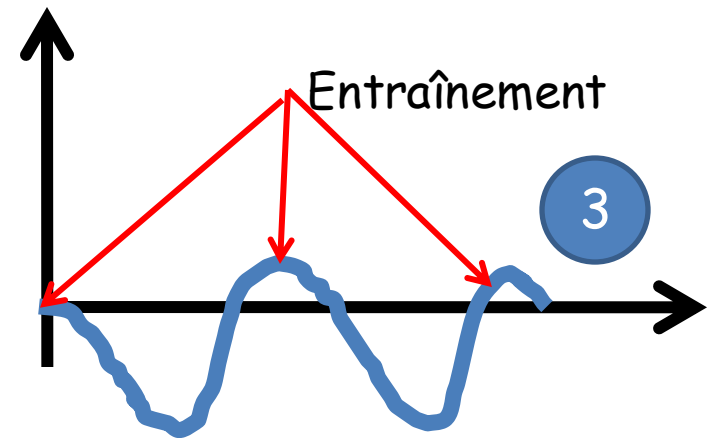
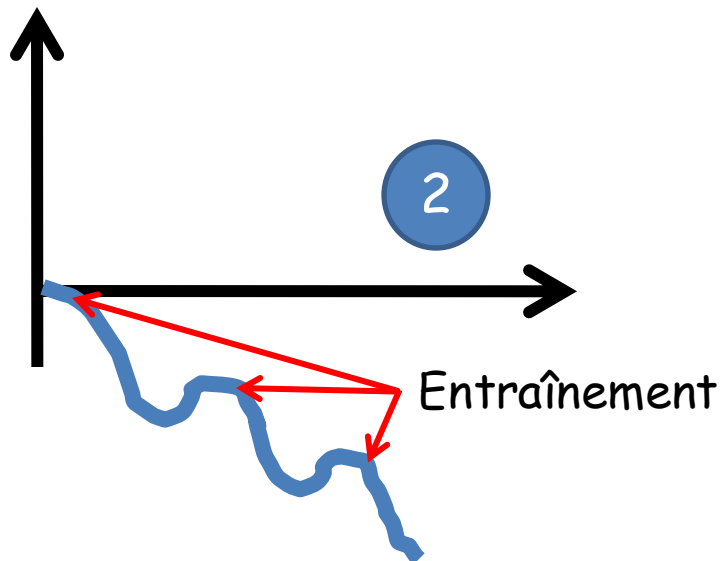




# Quelques rappels



1. HYPER Surcompensation
2. Surentraînement
3. Sous entraînement





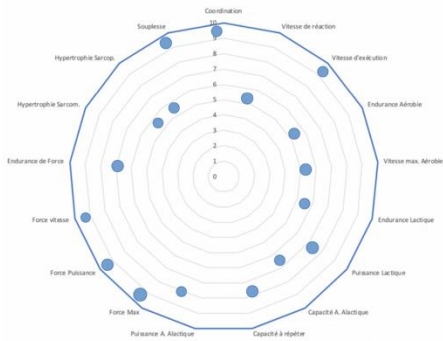


# Sommaire

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

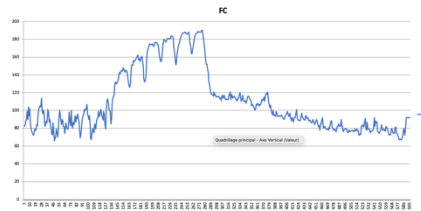


# Les étapes d'une planification



Analyse de tâche  
identification des besoins

1



PRO SPORT CONCEPT assessment form. It includes sections for:
 

- Pesée:** Weight in Kg, Date, Tenue.
- Modèle Balance:** MG1 and MG2 with tables for Scapulaire, Tricipital, Supra iliaque, Ombilical, Bicipital, sural, and quadricipital.
- Mesure Silhouette:** Measurements for Epaules, Poitrine, Taille, Hanche, Cuisse, and Genoux 18cm.
- Postural:** Diagrams for Profil, face, and dos views, with a 'Remarques' box.

Tests en fonction des besoins

2

Planification générale table for 2012 and 2013. The table has columns for months and rows for various training components like Matin, Après-midi, and Soir. It uses color coding (red, yellow, green) to indicate training intensity or type.

Planification

3



Animation des séances

4

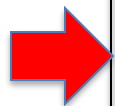
# LES TESTS



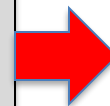
Australien



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...

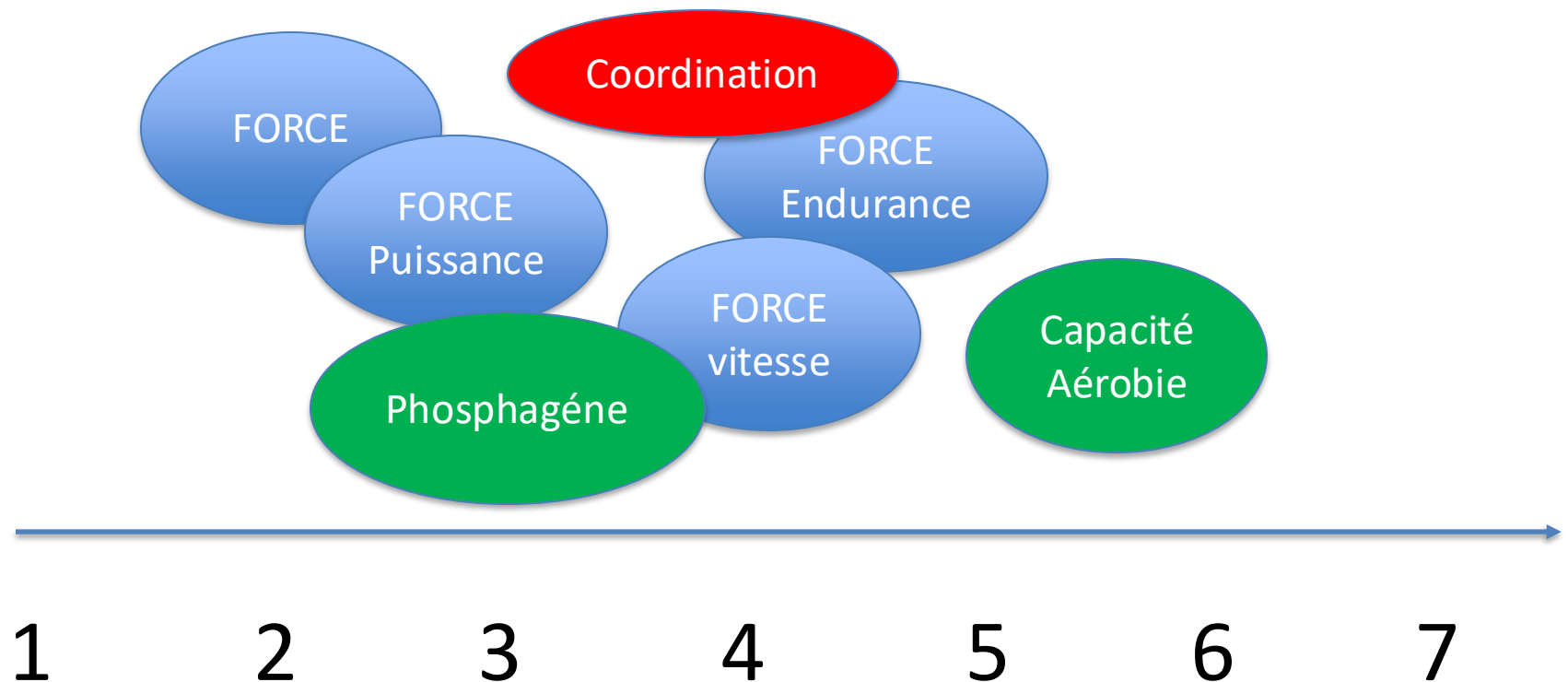
# Les différents cycles

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

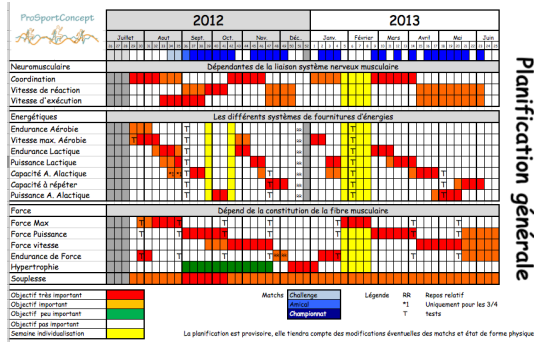
# Les temps maximum de cycle

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

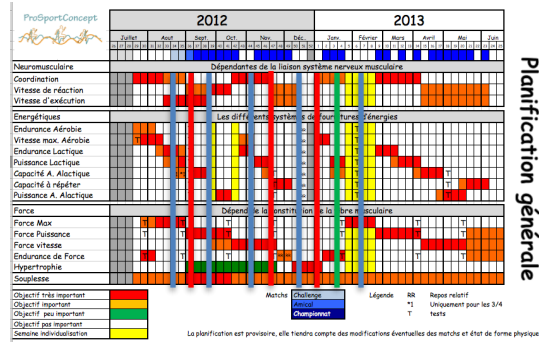
En règle générale et dans la plupart des objectifs un cycle dure de 3 à 6 semaines.



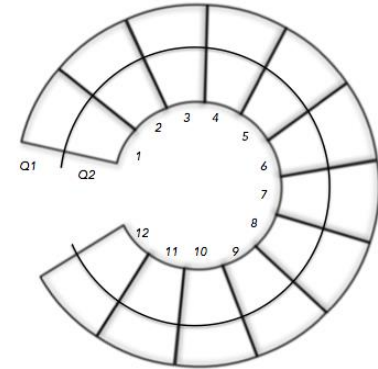
# Différentes méthode de plannif



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

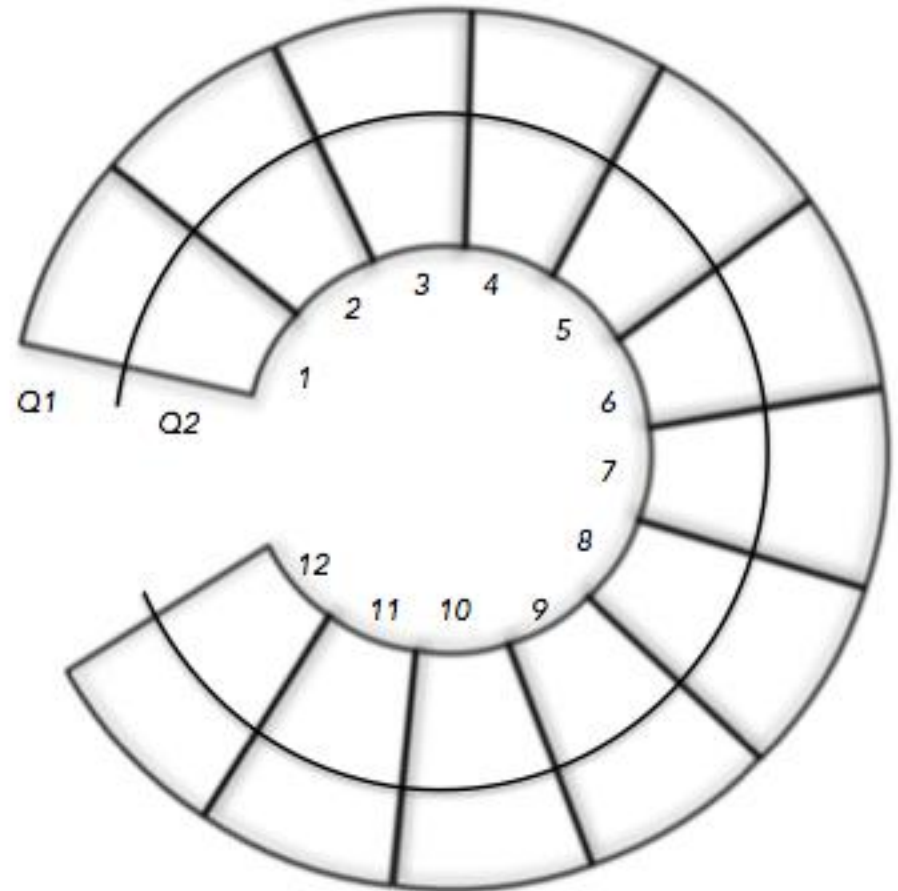
puissance

hypertrophies

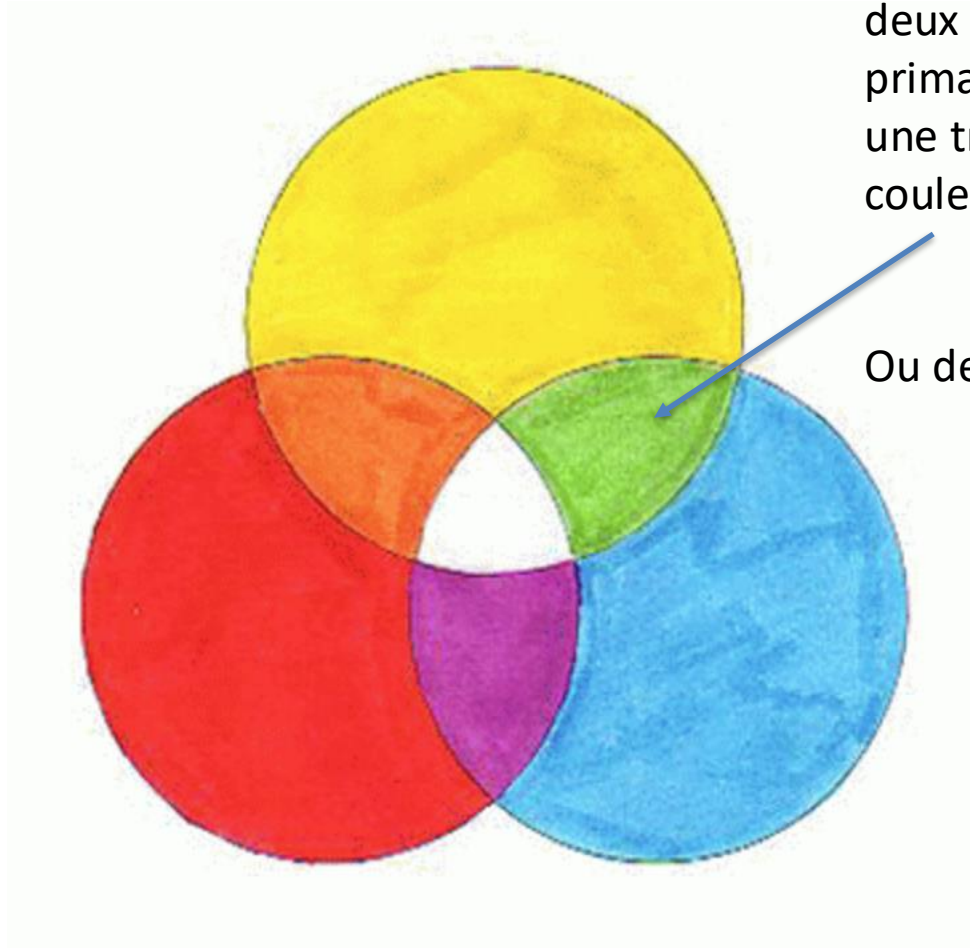
Objectifs: FORCE



# Planification chromatique

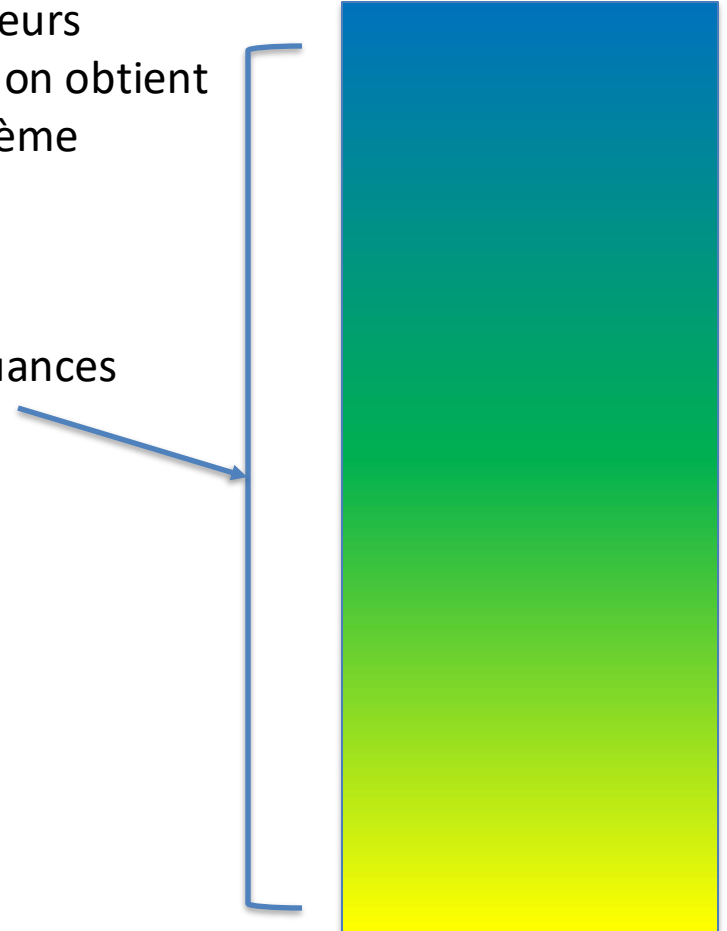


# Les couleurs primaires et leurs nuances

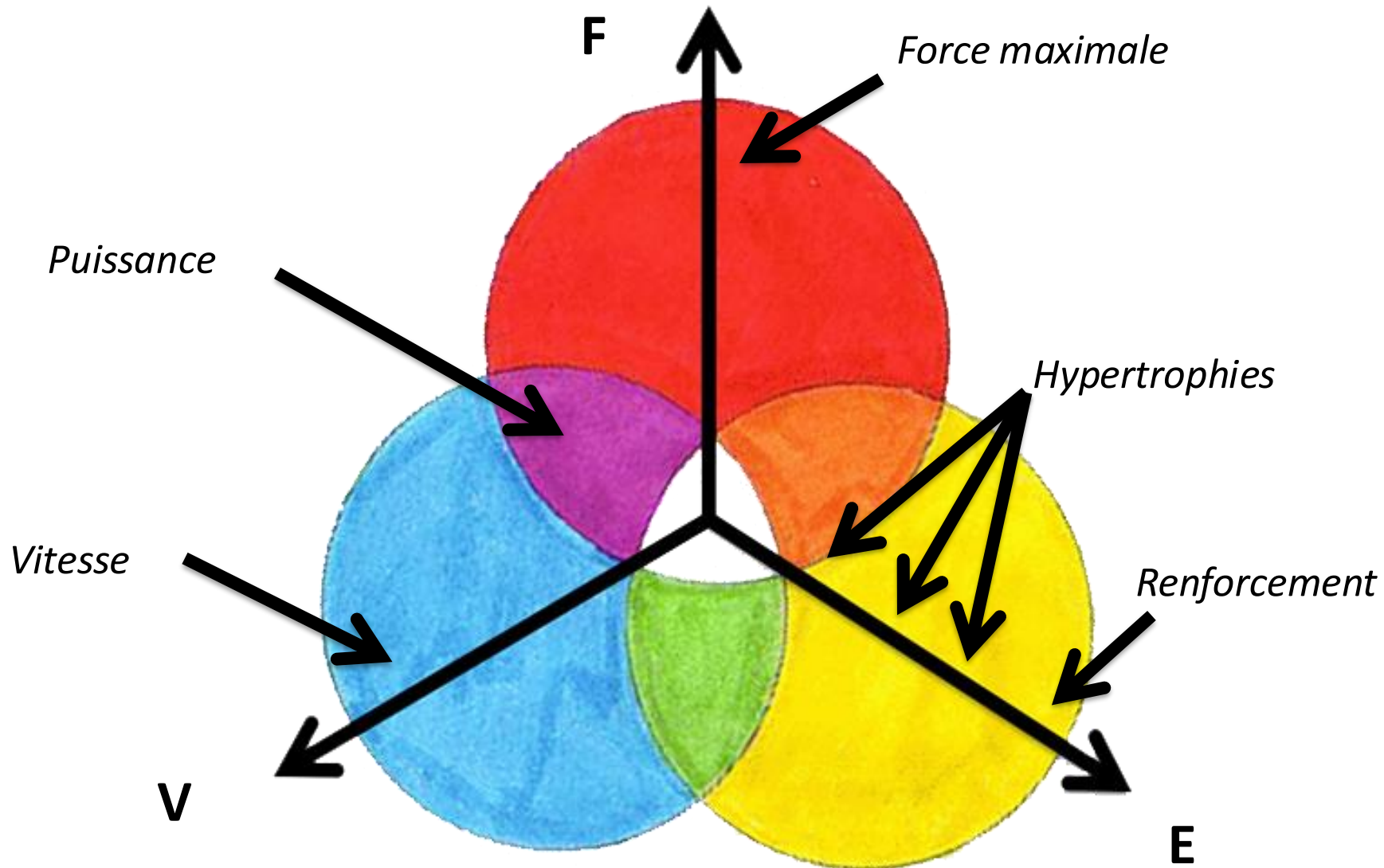


Quand on mélange  
deux couleurs  
primaires on obtient  
une troisième  
couleur

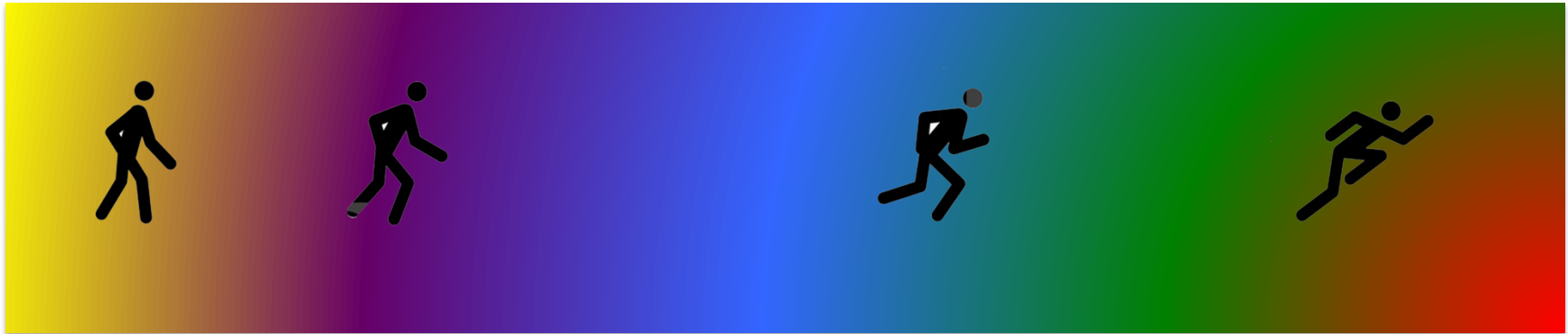
Ou des nuances



# Q1 : Les qualités physiques mécaniques



## Q2 : Les qualités physiques énergétiques



Couleur des intensités / processus énergétiques



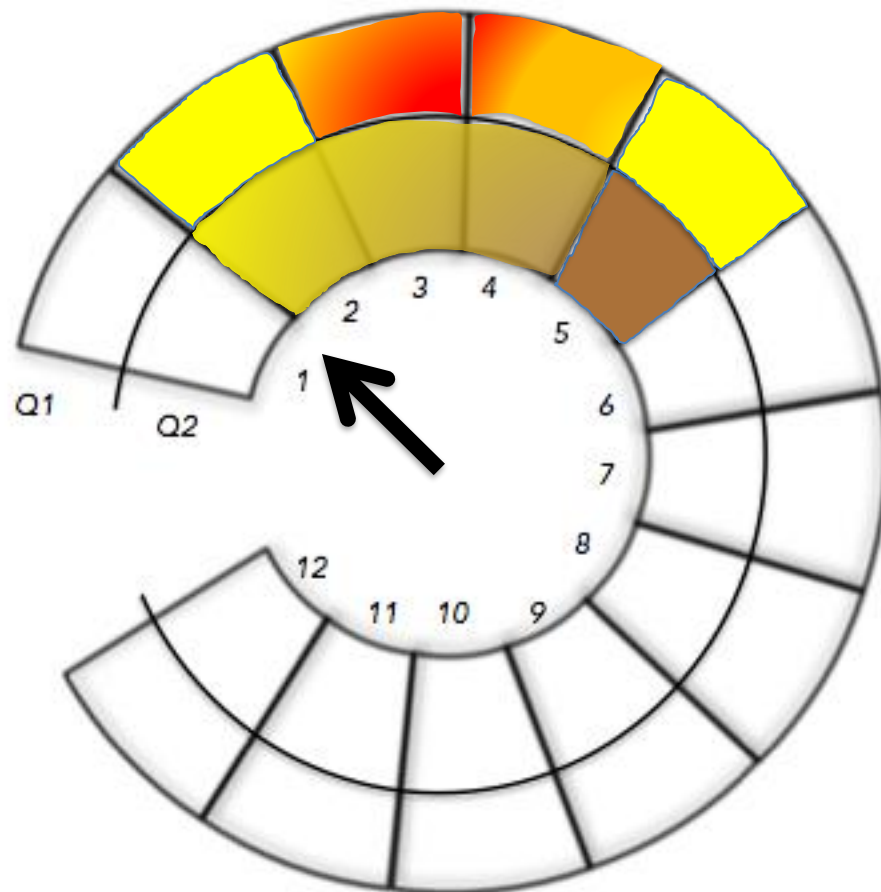
Glycolyse aérobie (Endurance fondamentale)

Glycolyse anaérobie (Tolérance en acidose)

Phosphagènes (Puissance du système)



# 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

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

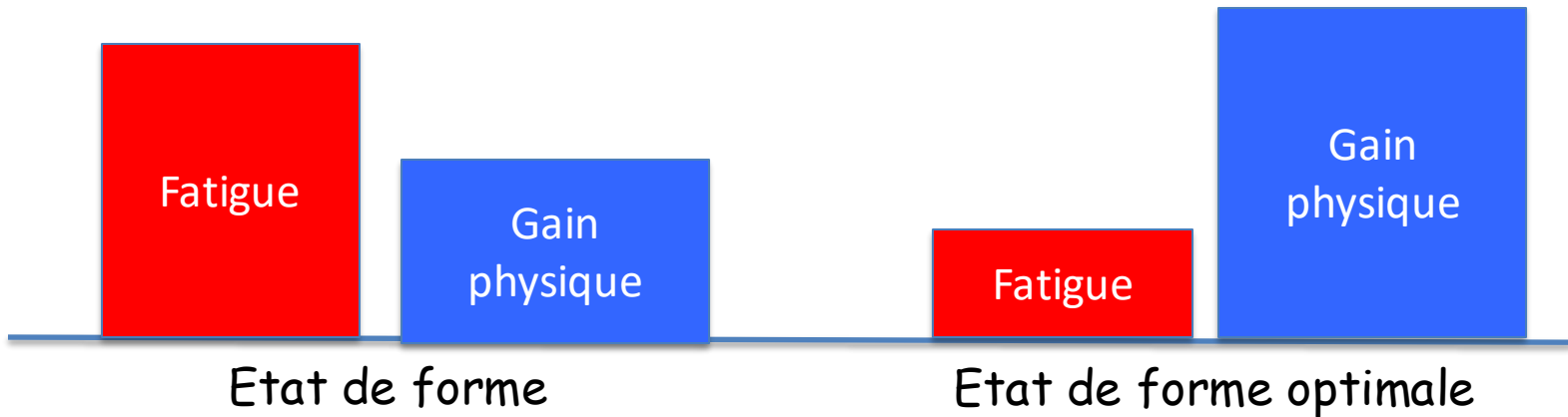
Force

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 <sub>2</sub> Synthèse enzymes oxydatives	Vitesse ou capacité lactique
Capacité lactique (puissance + endurance)	Glycogène (baisse modérée). Production de lactate et de protons H <sup>+</sup>	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