



C107

Planification de l'entraînement

Plan sur 4 semaines

J+S brochure Physis: Bases théoriques

- Chapitre Principes de planification et de conception de l'entraînement
- Chapitre Effects de d'entraînement (Surcompensation)



Buts de la présentation

- Les PART connaissent le cycle de la planification et savent l'appliquer.
- Les PART connaissent la procédure permettant de concevoir une planification sur 4 semaines ou une unité d'enseignement.
- Les PART sont capables de réaliser un plan sur 4 semaines judicieux dans leur discipline.

Le cycle de planification

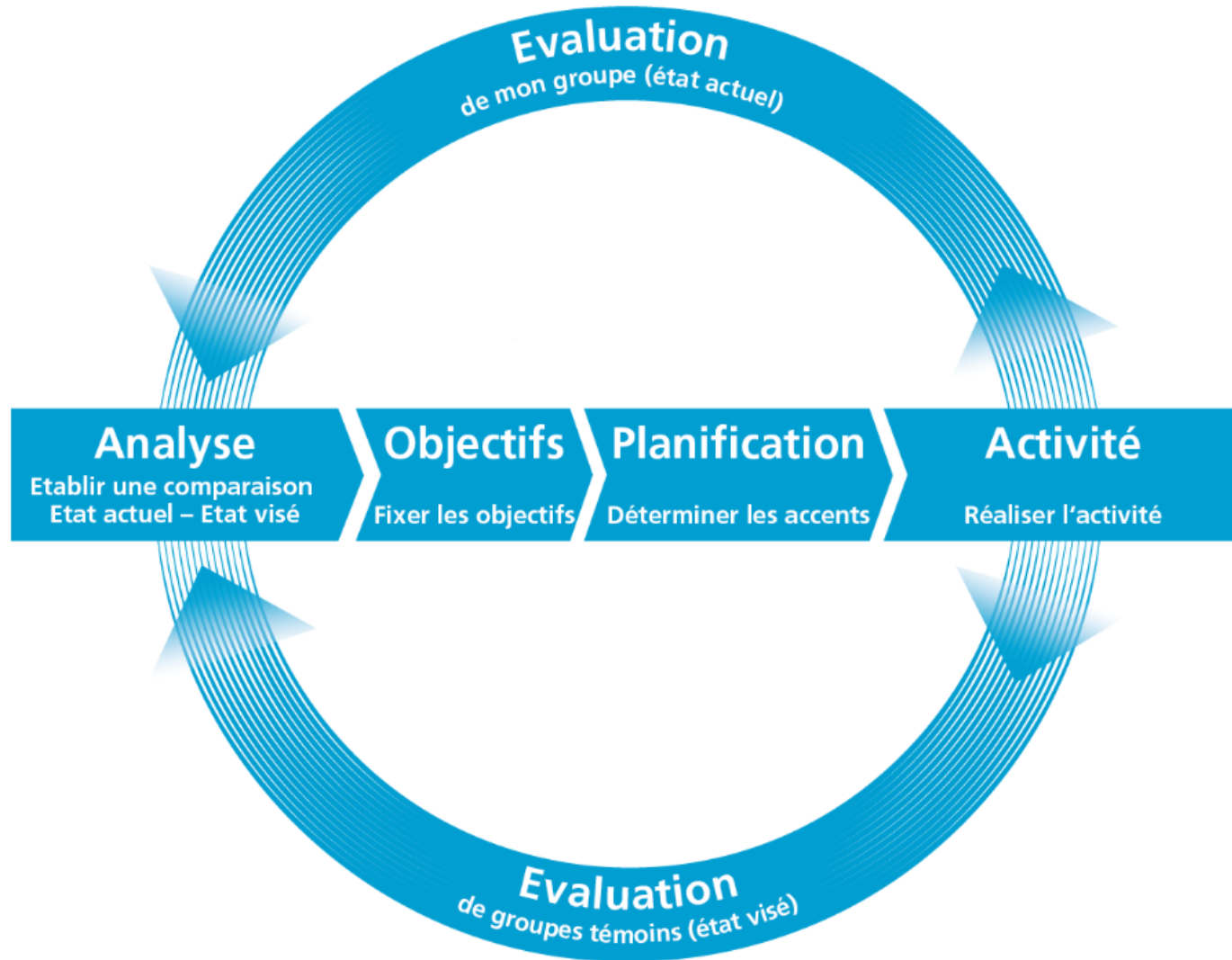


Abb. Der Planungskreislauf von Jugend+Sport. In Anlehnung an das Planungsmodell der Trainerbildung Schweiz (nach Bürgi/Fuchslocher, 2007) aus BASPO, J+S Planung im Sport, Ausg. 2016, S.7)

Analyse – Etablir une comparaison Etat actuel – Etat visé

Conditions d'enseignement et d'apprentissage Conditions générales personnelles	<ul style="list-style-type: none"> • De quoi est capable le moniteur / la monitrice? Est-ce que je satisfais aux exigences? • De quoi est capable ton groupe? Quelles sont les conditions et quel est le potentiel de mes athlètes? • Combien de temps puis-je investir, et mes athlètes?
Conditions cadre situatives	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles conditions d'entraînement est-ce que je trouve? • De combien d'unités d'entraînement disposes-tu? • Quelle infrastructure et quel matériel sont à disposition quand?
Conditions cadre normatives	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles prescriptions organisationnelles dois-je prendre en considération?



Fixer les objectifs

Objectifs principaux	<ul style="list-style-type: none"> Qu'est-ce que les enfants/jeunes doivent avoir <ul style="list-style-type: none"> appris (connaissances) mieux maîtriser (savoir-faire) avoir expérimenté (comportement) <p>à la fin du plan sur 4 semaines/ de l'unité d'enseignement .</p>
Objectifs partiels par objectif principal	<ul style="list-style-type: none"> De combien de semaines resp. unités d'entraînement est-ce que je tiens compte dans ma planification? Quels objectifs partiels dois-tu élaborer pour atteindre tes objectifs principaux? Quel est le nombre d'objectifs partiels judicieux par unité d'enseignement? Comment contrôles-tu si les objectifs ont été atteints?
Moyens d'entraînement pour atteindre les objectifs partiels	<ul style="list-style-type: none"> Quels moyens d'entraînement conviennent? Quels exercices et formes de jeu conviennent pour atteindre les différents objectifs partiels? Comment diriger volume, intensité et récupération des contenus d'entraînement au cours de l'unité d'enseignement?



Planification – Déterminer les accents

Planification

- De quels objectifs partiels est-ce que je tiens compte à quel entraînement.
- De combien d'objectifs partiels est-ce que je tiens compte dans un entraînement.
- Dans quel ordre est-ce que je tiens compte des objectifs partiels.



Planification: Plan sur 4 semaines

Planung

Wie und bis wann wollt ihr eure Ziele erreichen?



KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TZ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
TZ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
TZ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
TZ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Activité: Planification de leçon

Réaliser l'activité

Planification de leçon

Je me base sur les tâches, les exercices et les formes de jeu que tu as décrits dans les objectifs partiels. Je les présente dans un ordre logique.

Analyse

Etablir une comparaison
Etat actuel – Etat visé

Objectifs

Fixer les objectifs

Planification

Déterminer les accents

Activité

Réaliser l'activité

Évaluation de mon groupe

Auswertung

- **Quels objectifs ont été atteints? Pourquoi ont-ils été atteints?**
 - Je vérifie, après l'unité d'entraînement globale, si les objectifs principaux ont été atteints.
 - Il est capital de noter les raisons qui ont permis d'atteindre les objectifs pour devenir un bon moniteur.
- **Quels objectifs n'ont pas été atteints? Pourquoi?**
- **Quelles conséquences est-ce que j'en tire? Que ferais-je différemment? Et que referais-je de manière identique?**

Comment évaluer un entraînement : observer l'entraînement, journal d'entraînement, évaluation de la compétition, entretien avec les athlètes.



Aufgabe: Plan sur 4 semaines



- Novembre (Période de préparation générale)
- Avril (Période de pré-compétition)
- Août (Période de compétition)

Les conditions générales : 3 entraînements par semaines pour des athlètes U16



Planification sur 4 semaines -> Planification hebdomadaire

- Quelles conditions et ressources sont disponibles?
- Quels sont les objectifs principaux et partiels de ma planification sur 4 semaines?
- Quels accents est-ce que je place en fonction de la phase d'entraînement?
- Quels accents est-ce que je place quand, au cours de la semaine?
- Comment est-ce que je tiens compte des principes d'entraînement?



Importance des contenus d'entraînement en fonction de la phase

Sprung
Disziplinspezifisch

Schwerpunkt	VP 1	VP 2	VP 3	WP 1	WP 2
Échauffement, étirement, retour au calme	2	5	6	5	3
ABC de la course du saut	1	4	4	3	2
Technique		1	1-2	2	1
Travail de saut		1-2	2	2	1
Vitesse		1	2	2	1
Coordination	1	2	2	1-2	2
Athlétisme général	1	4	4	3	1
Force		1-2	1-3	1-2	1
Endurance	3	2	1	1	
Somme hebdomadaire	8	21-23	23-26	20-22	13

- Dauer eines Bausteins = ca. 30min



Importance des contenus d'entraînement en fonction de la phase

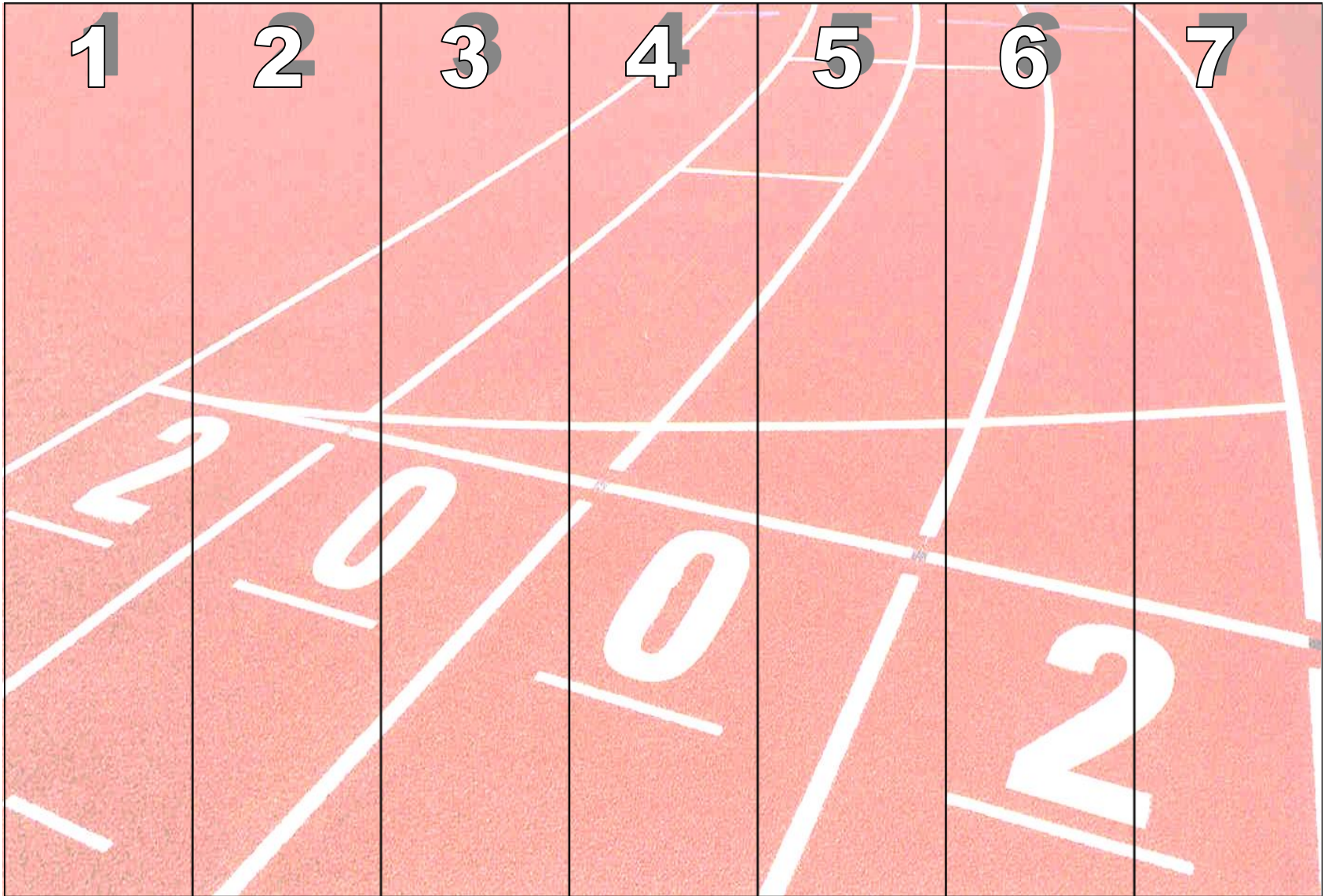
Sprint
Disziplinspezifisch

PP	Travail technique sur 50m à 90%, 6x à 8x avec 4', 1 à 2x par semaine	Choisir quelques exercices, 2-4 séries de 8-10 répétitions à 70%, 2' de pause, 1x par semaine	Beaucoup d'exercices sur les haies pour la mobilité du bassin et du mouvement spécifique, travailler les 2 côtés, passer entre 150 à 200 haies + travailler le rythme entre avec espaces raccourcis et haies très basses
PPC	Travail sous forme de in/out sur 60m (30 (bonne phase d'accélération), 10 (relâcher), 20 (haute fréquence)), 5x avec 7', 1x par semaine	Choisir quelques exercices, 3-5 séries de 4-6 répétitions à 80%, 3' de pause, 1x par semaine	Mélanger petits exercices sur les haies et exercices spécifiques sur les haies de compétitions, travailler les 2 côtés, passer entre 100 à 150 haies, travailler la résistance spécifique sur 6 à 12 haies avec espaces raccourcis et haies légèrement plus basses
PC	Travail à 100% sur 50 à 60m, 3 à 5x, pause complète, 1x par semaine	Choisir 3-4 exercices spécifiques, 2-3 séries de 2-3 répétitions à 90% suivi de 5 répétitions explosifs à 50%, pause complète, 1x par semaine	Travailler des exercices spécifiques pour stabiliser la technique en effectuant les dernières réglages, passer 60 à 100 haies, travailler le départ sur 1 à 5 haies avec espaces légèrement raccourcis
	Vitesse	Force	Haies

Concevoir un plan hebdomadaire (puzzle)

VITESSE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> maximal <input type="checkbox"/> sub maximal <input type="checkbox"/> supra maximal <input type="checkbox"/> accélération <input type="checkbox"/> départ <input type="checkbox"/> réaction <input type="checkbox"/> vitesse endurance Intensité: Volume: Récupération:	FORCE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> générale <input type="checkbox"/> maximale <input type="checkbox"/> force vitesse <input type="checkbox"/> sauts réactifs <input type="checkbox"/> départ <input type="checkbox"/> réaction <input type="checkbox"/> vitesse endurance Intensité: Volume: Récupération:	ENDURANCE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> récupération <input type="checkbox"/> en général <input type="checkbox"/> vitesse endurance <input type="checkbox"/> spécial (8' – 15') <input type="checkbox"/> spécial (15' – 40') <input type="checkbox"/> vitesse extensive <input type="checkbox"/> vitesse intensive Intensité: Volume: Récupération:	ECHAUFFEMENT <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> mouvement général <input type="checkbox"/> mesure passive <input type="checkbox"/> course générale <input type="checkbox"/> activation musculaire <input type="checkbox"/> déchauffement Intensité: Volume: Récupération:	JOKER <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Intensité: Volume: Récupération:	GYMNASTIQUE
COORDINATION TECHNIQUE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> éducatifs de course complet <input type="checkbox"/> éducatifs de course partiels Intensité: Volume: Récupération:	FLEXIBILITE SOUPLESSE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> statique <input type="checkbox"/> mobilité dynamique <input type="checkbox"/> assisté <input type="checkbox"/> PNF Intensité: Volume: Récupération:	FLEXIBILITE SOUPLESSE <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> statique <input type="checkbox"/> mobilité dynamique <input type="checkbox"/> assisté <input type="checkbox"/> PNF Intensité: Volume: Récupération:	TEST ET COMPETITION <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> évaluation <input type="checkbox"/> développement <input type="checkbox"/> observation <input type="checkbox"/> compétition Intensité: Volume: Récupération:		VELO
ACCELERATION	DESCENDE	PLYOMETRIE	COURSE LANCEE	RESISTANCE	ERGOMETRE
INS & OUT	MONTEE	TECHNIQUE	TAPIS ROULANT	SPORT D'ÉCOLE
SAUTS endurance	SAUTS court / long / sur place	SAUTS avec poids	LANCEE multi	SAUTS AVEC POIDS VITESSE maximal OVER-SPEED supramaximal

Concevoir un plan hebdomadaire (puzzle)





Principe de la succession optimale des charges d'entraînement

1. **„charge nerveuse“** (p.ex. technique, vitesse)
→ les systèmes nerveux chargés fortement
ont besoin d'au moins 48 h. de récupération!
2. **„charges musculaires“** (p.ex. force – entr. force maximale)
→ les systèmes musculaires chargés fortement
ont besoin d'au moins 48 h. de récupération!
3. **„charges énergétiques“** (p.ex. endurance - marathon)
→ les systèmes énergétiques chargés fortement
ont besoin d'au moins 72 h. de récupération!
4. **„mesures complémentaires et de récupération“**
→ selon l'intensité des divers temps de récupération...

Les principes des charges sportives

- **Efficacité du stimulus** → en état de récupération
par ex. technique avant vitesse, avant force, avant endurance
- **Charge adaptée à l'âge** → âge biologique
par ex. pas de charge supplémentaire avec des enfants/jeunes
- **Charge croissante** → augmentation progressive
par ex. augmentation du nombre d'entraînements de 1 à 2 par semaine
- **Variation des charges** → éviter l'ennui
par ex. entraîner bilatéralement
- **Efficacité du stimulus** → en état de récupération...
par ex. vitesse avant force avant endurance...
- **Charges continues** → pas d'interruption
par ex. offrir des entraînements aussi pendant les vacances
- **Charge et récupération** → planifier la récupération
par ex. planifier un jour libre après un jour d'entraînement
- **Charge ciblée** → du général au spécifique
par ex. d'abord renforcement général (tronc), puis force spécifique

Plan hebdomadaire - Contrôle

- ☐ Les principes d'entraînement ont-ils été respectés?
- ☐ Est-ce que les contenus et la structure sont adaptés au niveau de développement de l'athlète?
- ☐ Est-ce que les contenus sont adaptés à la période?
- ☐ Est-ce que le temps de récupération selon le type de charge (nerveux, métabolique ou structurel) a été respecté?
- ☐ Est-ce que les charges sont spécifiques?
- ☐ Y a-t-il variété dans et entre les leçons?
- ☐ Est-ce que les capacités de coordination de coordination variées sont incluses?



Exemple 4 semaines - Plan période de prép. générale (novembre)

Mehrkampf
Disziplinspezifisch

	1. Semaine	2. Semaine	3. Semaine	4. Semaine
Lundi	Vitesse (estafette pendule) Force de saut (50 sauts sur petits tapis) Circuit force avec propre poid du corps (2x10 Min.)	Vitesse (3x20m, 3x30m, 3 Min pause) Force de saut (60 sauts sur petits tapis) Circuit force avec propre poid du corps (2x12 Min.)	Vitesse (4x20m, 4x30m, 3 Min pause) Force de saut (80 sauts sur petits tapis) Circuit force avec propre poid du corps (2x14 Min.)	Vitesse (2x30m - chronométré) Force de saut (2x5 sauts de grenouille et sauts de course – distance à prendre)
Mercredi	Haies (ABC) Exercices barre fixe pour perche Force de lancer (60 lancers/poussées avec médecine balle)	Haies (ABC) Exercices barre fixe pour perche Force de lancer (80 lancers/poussées avec médecine balle)	Haies (ABC) Exercices barre fixe pour perche Force de lancer (100 lancers/poussées avec médecine balle)	Haies (ABC) Exercices barre fixe pour perche Force de lancer (3x „Schocken“, pousser et lancer en longueur)
Vendredi	Vitesse (Starts différentes positions) Force de saut (150 sauts à la corde) Course (30 sec. Course mit 30 sec. pause, 20 Min.)	Vitesse (Starts différentes positions) Force de saut (150 sauts à la corde) Course (30 sec. Course mit 30 sec. pause, 22 Min.)	Vitesse (Starts différentes positions) Force de saut (200 sauts à la corde) Course (30 sec. Course mit 30 sec. pause, 25 Min.)	Jeux

Exemple 4 semaines - Plan période de pré-comp (avril)

Mehrkampf
Disziplinspezifisch

	1. Semaine	2. Semaine	3. Semaine	4. Semaine
Lundi	Vitesse (4x20m, 4x30m, 3 Min pause) Longueur (Take off sur petits haies 10x3) Poids (technique)	Vitesse (3x20m, 3x30m, 4 Min pause) Longueur (Take off sur petits haies 8x3) Poids (technique)	Vitesse (2x20m, 3x30m, 4 Min pause) Longueur (5-8 sauts complets de 8-10 AS) Poids (technique)	Vitesse (2x30m - chronométré) Force de sauts (2x5 sauts grenouille et sauts de course - distance)
Mercredi	Haies (8x5 haies 3er) Disque (technique) Force (5-8 répétitions vite, 3 séries)	Haies (8x5 haies 3er) Disque (technique) Force(5-8 répétitions vite, 3 séries)	Haies (Start 1 / 3 / 5 haies) Disque (technique) Force (5-8 répétitions vite, 2 séries)	Haies (Start 1 / 3 / 5 haies) Disque (technique) Force (5-8 répétitions vite, 1 série auf Zeit)
Vendredi	Perche (technique) Javelot (technique) Course (2 Min / 1 Min / 30 sec de course, chaque fois 1 min pause, 3 séries)	Hauteur (technique) Gymnastique pour perche Course (2 Min / 1 Min / 30 sec de course, chaque fois 1 min pause, 3 séries)	Perche (technique) Javelot (technique) Course (2 Min / 1 Min / 30 sec de course, chaque fois 1 min pause, 3 séries)	Hauteur (technique) Gymnastique pour perche Course (2 Min / 1 Min / 30 sec de course, chaque fois 1 min pause, 1 série)

Exemple 4 semaines - Plan période de compétition (août)

Mehrkampf
Disziplinspezifisch

	1. Semaine	2. Semaine	3. Semaine	4. Semaine
Lundi	Vitesse (Starts du bloc) Longueur (contrôle de l'élan, 6-8 sauts élan raccourci) Poids (technique)	Vitesse (Starts du bloc) Longueur (contrôle de l'élan, 6-8 sauts élan raccourci) Poids (technique)	Vitesse (Starts du bloc) Longueur (contrôle de l'élan, 4-6 sauts complets - compétition) Poids (2x3 lancers - distance)	Vitesse (Starts du bloc) Longueur (contrôle de l'élan, 3 sauts élan complet - compétition) Course (2x500m avec 1 Min pause)
Mercredi	Haies (2x3, 2x5 haies) Disque (technique) Course (2x5x200m avec 30 sec pause, 5 Min pause entre les 2 séries)	Haies (2x3, 2x5 haies) Disque (technique) Course (2x5x200m avec 30 sec pause, 5 Min pause entre les 2 séries)	Haies (2x3, 2x5 haies) Disque (2x3 lancer - distance) Course (2x500m avec 1 Min Pause)	Haies (2x3, 2x5 haies) Disque (2x3 lancers – distance)
Vendredi	Perche (technique) Javelot (technique)	Hauteur (technique)	Préparation à la compétition	Préparation à la compétition