



C105

# Planification de l'entraînement

## Introduction au plan d'entraînement cadre

### J+S brochure Physis: Bases théoriques

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

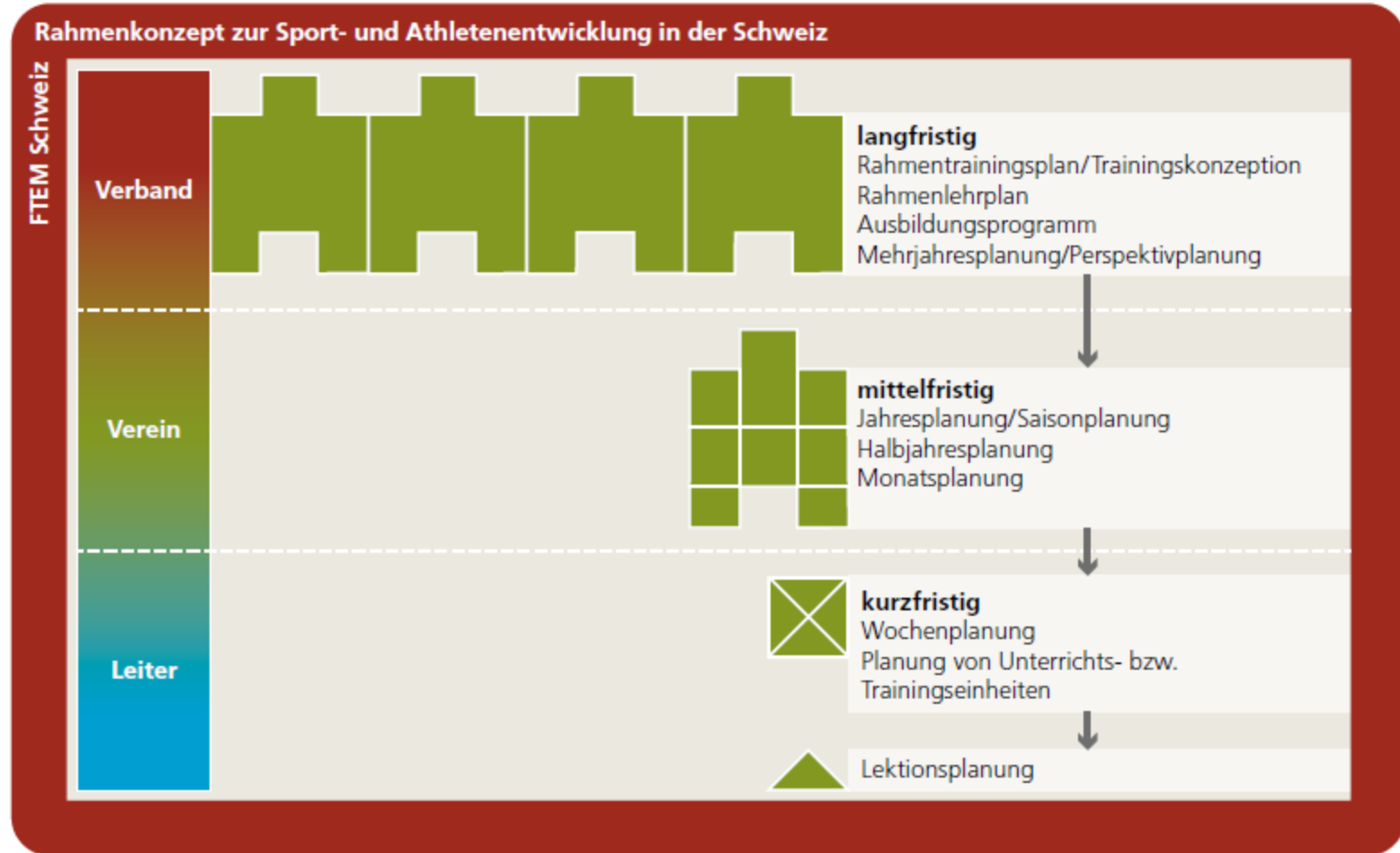


# Ziele der Präsentation

- Les PART comprennent le plan d'entraînement de leur groupe de discipline.
- Les PART connaissent les caractéristiques des différentes phases d'entraînement.



Übersicht über verschiedene Planungsarten (von sehr langfristig bis sehr kurzfristig):



BASPO, Planung im Sport, Ausg.2016, S. 13

# Rahmentrainingsplan / Jahresplanung



**Plan d'entraînement cadre:** Directives généralisées basées sur la philosophie de la fédération faîtière pour la réalisation du processus de l'entraînement  
(J. Weineck, Optimales Training, 2010, S65)



## **Planification annuelle à planification mensuelle:**

- Différents buts de l'entraînement et accents au cours de l'année
- Planification de compétition y compris concours de construction, préparation et tests
- Planification de la charge (périodisation)

# Von der Jahres- zur Lektionsplanung



## **Période/phase de l'entraînement (= >macrocycle)**

Englobe généralement 1-3 mois et au moins un mésocycle avec un accent / but commun en matière de contenu.

## **Planification mensuelle, plan sur 4 semaines (= plan mésocycle)**

Se compose de plusieurs microcycles.



## **Planification hebdomadaire (=plan microcycle)**

Charge d'entraînement au cours de la semaine ainsi que suite et variation des tâches principales dans les unités d'entraînement. Englobe généralement 5 à 12 jours.

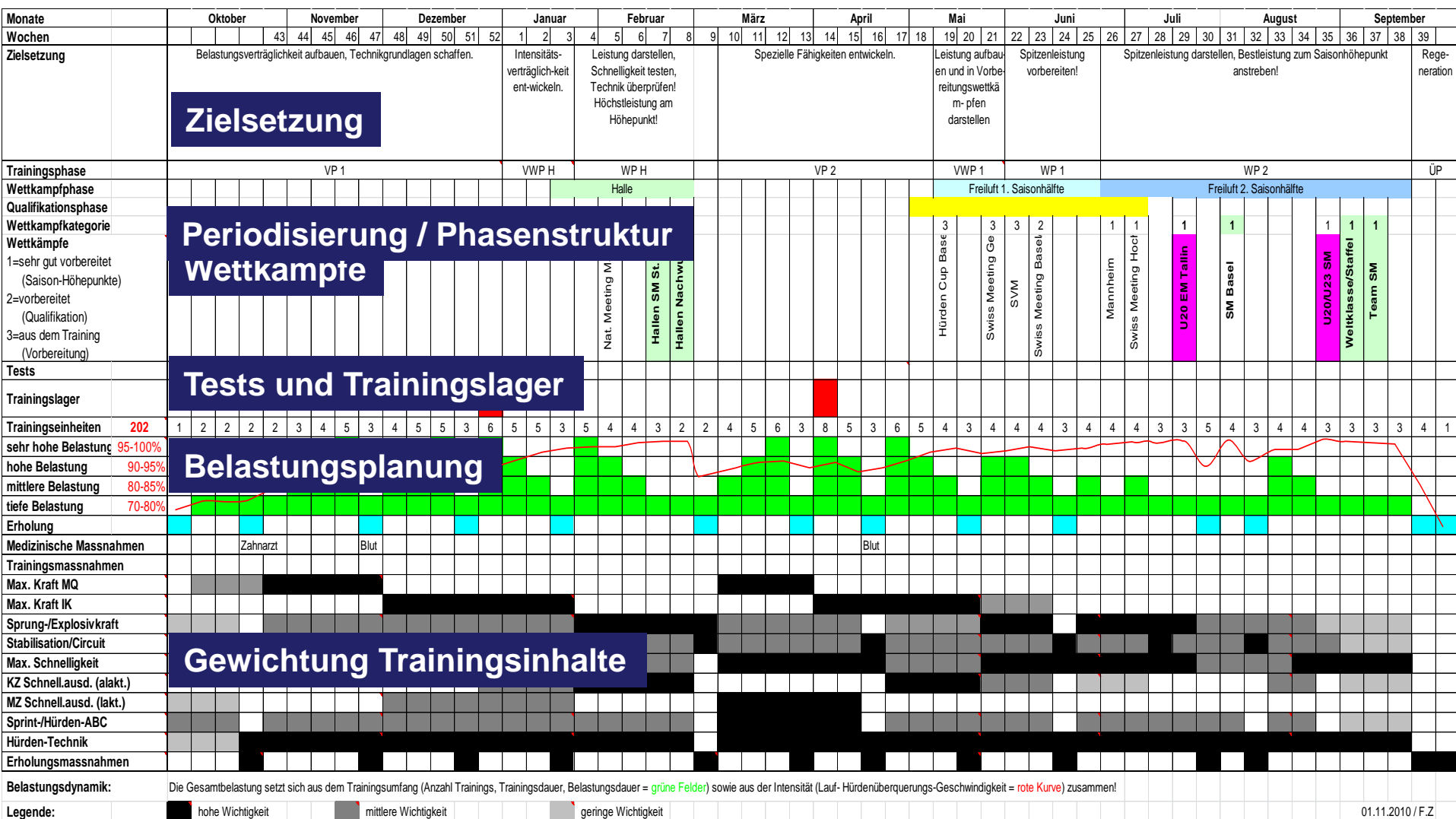


## **Planification de leçon**

Conception des unités d'entraînement respectives avec la description des buts de la charge ainsi que des méthodes, contenus et moyens pour les réaliser.



# De quoi peut avoir l'air une planification annuelle?

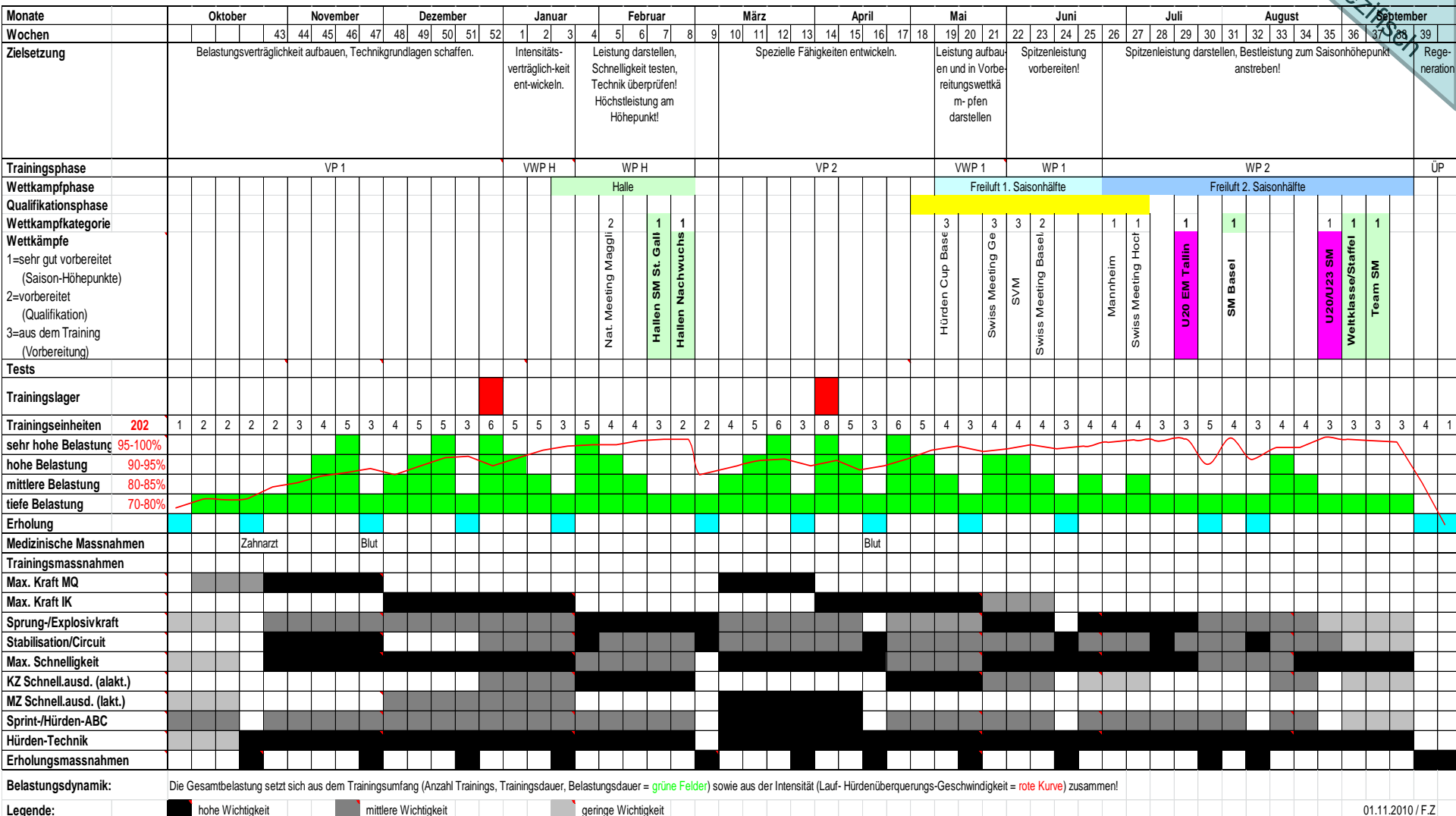


01.11.2010 / F.Z



# Aperçu d'un plan d'entraînement cadre

Sprint  
Disziplinspezifisch



# Division en phases d'entraînement (macrocycles)

Sprint  
Disziplinspezifisch

Monate		Oktober					November					Dezember					Januar			Februar					
Wochen						43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Zielsetzung		Belastungsverträglichkeit aufbauen, Technikgrundlagen schaffen.														Intensitätsverträglichkeit entwickeln.			Leistung darstellen, Schnelligkeit testen, Technik überprüfen! Höchstleistung am						
Trainingsphase		VP 1														VWP H			WP H						
Wettkampfphase																		Halle							
Qualifikationsphase																									
Wettkampfkategorie																									
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																									
Tests																									
Trainingslager																									
Trainingseinheiten	202	1	2	2	2	2	3	4	5	3	4	5	5	3	6	5	5	3	5	4	4	3	2	2	
sehr hohe Belastung	95-100%																								
hohe Belastung	90-95%																								
mittlere Belastung	80-85%																								
tiefe Belastung	70-80%																								
Erholung																									



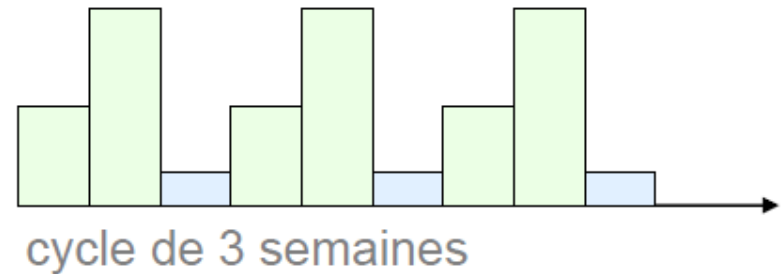
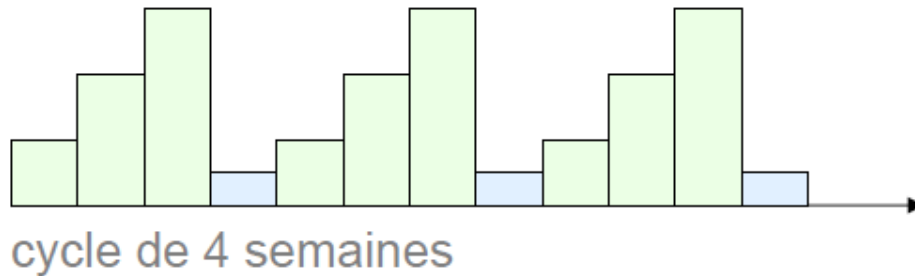
# Division en phase d'entraînement (macrocycles)

Sprint  
 Disziplinspezifisch

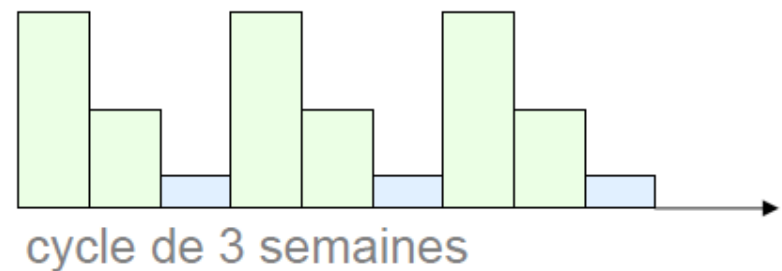
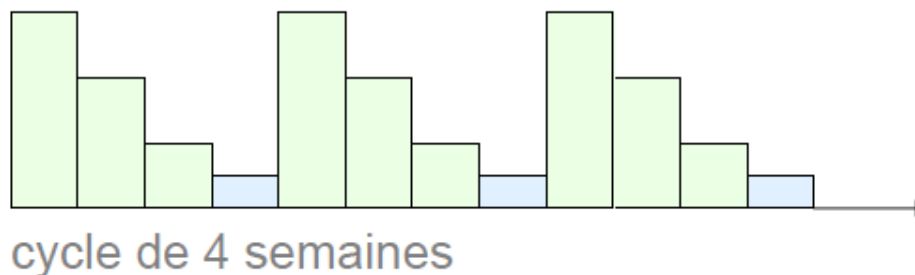
Monate		März					April					Mai				Juni					Juli					August					
Wochen		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33					
Zielsetzung		Spezielle Fähigkeiten entwickeln.										Leistung aufbau- en und in Vorbe- reitungswett				Spitzenleistung vorbereiten!				Spitzenleistung darstellen, Be- Saisonhöhepunkt ans											
Trainingsphase		VP 2										VWP 1				WP 1					WP 2										
Wettkampfphase												Freiluft 1. Saisonhälfte					Freiluft 2. Saisonh														
Qualifikationsphase																															
Wettkampfkategorie												3		3	3	2			1	1		1		1							
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)												Hürden Cup Basel		Swiss Meeting Genf	SVM	Swiss Meeting Basel/Zc			Mannheim	Swiss Meeting Hochd		U20 EM Tallin		SM Basel							
Tests																															
Trainingslager																															
Trainingseinheiten	202	2	4	5	6	3	8	5	3	6	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	4	3	4					
sehr hohe Belastung	95-100%																														
hohe Belastung	90-95%																														
mittlere Belastung	80-85%																														
tiefe Belastung	70-80%																														
Erholung																															

# La dynamique de charge / Volume

„dynamisme progressif“ (p.ex. entraînement hivernal)



„dynamisme regressif“ (p.ex. période de compétition)



La dynamique de charge (**Volume**)..



# Leichtathletik - Jahresplanung

**info** **navi**

Gruppenname

Alter

Niveau

Leiter/in

Tabelle zurücksetzen

Inhalte aktualisieren

Trainingsdaten und  
Wettkämpfe eintragen



Vorbereitungsperiode

Vorwettkampfperiode

Wettkampfperiode

Erholungsperiode

Trainingsdaten und Wettkämpfe eintragen		<div>▲</div> <div>▼</div>		##		Oktober					November					Dezember					Januar					Februar					März					April				
				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						
Bereich/ Diszipli				Ausbildungsinhalte																																				
Mitteldistanz		Laufschulung, anaerobe Ausdauer																																						
		Variantenreiches Lauftraining																																						
Kugelstoss		Wechselschrittechnik,																																						
		Einführung weitere Kugelstosstechniken																																						
Ballwurf		Speerwerfen aus 5-Schrittanlauf																																						
		Impulsschritt schulen																																						
Staffetten		Staffellauf in Sprinttraining einbauen,																																						
		auf allen Positionen laufen																																						
Kurzsprint		Schulung Start, Einführung Zuglauf																																						
		Sprints 40-60m, Zugwiderstandsläufe																																						
Langsprints		Laufen mit verkürzten Abständen																																						
		Start und Lauf über 3-6 Hürden																																						
Kurzhürden		Schrittsprung mit Fokus Absprung																																						
		Landung schulen																																						
Langhürden		Grobform Flop-Hochsprung																																						
		Sprünge aus verkürztem Anlauf																																						
Weitsprung		Lauf-/Sprung-/Wurfrhythmen spezifisch und																																						
		technikorientiert schulen																																						
Hochsprung		Zyklische und azyklische Schnelligkeit für alle																																						
		Disziplinen schulen																																						
Rhythmus		Turnen, Rumpfkraftigung, Sprung- und																																						
		Wurfkraft, Fusskraft, Kraft mit Körperge-																																						
Schnelligkeit		wicht, Zubringerübungen Hanteltraining																																						
		Langsame Dauerläufe, Footing																																						
Kraft		Extensive Dauerläufe, Fahrtspiele																																						
		Dynamisches und statisches Dehnen																																						
Ausdauer		Technikspezifische Beweglichkeit																																						
		Technikorientierte Reaktionsübungen																																						
Beweglichkeit		(Start, Staffelübergabe, etc.)																																						
		Springen im Gleichgewicht, erreichen																																						
Reaktion		von Wurfauslagen im Gleichgewicht																																						
		Rumpfkraft, Sprinttests,																																						
Gleichgewicht		Wurf- und Sprungtests																																						
		Mit Elementen der Bewegungsvorstellung																																						
Konzentration		arbeiten (Bro Psyche)																																						
Taktik																																								



# ***Quand place-t-on quels accents d'entraînement?***

# Caractéristique des différentes phases

## **Période de préparation** (durée: 2 - 5 mois)

- Amélioration des capacités physiques et psychiques générales
- Amélioration des capacités de coordination et de certaines aptitudes de coordination
- Volume de charge élevé, intensité de charge en augmentation
- Des exercices de développement général aux exercices spécifiques

## **Période de pré-compétition** (durée: 3 - 6 semaines)

- Maintien des capacités générales et amélioration des capacités physiques, psychiques et tactiques spécifiques
- Maintien des capacités de coordination et amélioration des aptitudes de coordination
- Légère diminution du volume de charge, augmentation de l'intensité de charge
- Exercices généralement spécifiques

Quelle: Hansruedi Kunz

# **Caractéristique des différentes phases**

## **Période de compétition**

- Maintien des capacités générales
- Optimisation des aptitudes de coordination et des capacités physiques, psychiques et tactiques spécifiques
- Diminution du volume de charge, augmentation de l'intensité de charge
- Entraînement conforme à la compétition, compétitions de construction, de préparation, compétitions principales

## **Période de transition**

- Régénération physique et psychique, récupération active

Quelle: Hansruedi Kunz

# Construction à long terme en athlétisme

FTEM	F1	F2	F3					T1 + T2		T3 + T4				E1 + E2				M			
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Entraînement physique de base																					
Entraînement de base de la condition: vitesse de base, endurance de base (aérobie), force de stabilisation, souplesse																					
Entraînement de base de la coordination : capacités de coordination																					
Entraînement de la technique																					
Compétences de coordination course, saut, lancer, richesse de base de mouvements		Entraînement de base éléments clés: formes ludiques et exercices contraignants pour entraîner les éléments clés de tous les groupes de discipline							Entraînement de la technique axé sur une discipline ou une combinaison de disciplines: Séries constructives et points de correction dans les différentes disciplines												
Entraînement physique spécifique																					
Base vitesse		Développement de la vitesse général-ciblé							Développement de la vitesse spécifique-ciblé (et vitesse-endurance)												
Base force		Force de stabilisation					Force avec poids du corps, barres haltères			Introduire force avec charges complémentaires			Concrétiser force maximale et endurance de force								
Endurance ludique							Endurance aérobie			Endurance spécifique (aérobie et anaérobie)											
Maintenir la souplesse naturelle							Améliorer la souplesse et la mobilité, acquérir la souplesse spécifique														

Swiss Athletics, Nachwuchsförderkonzept 2016, S. 7



# Importance des contenus d'entraînement en fonction de la phase

Sprung  
Disziplinspezifisch

Schwerpunkt	VP 1	VP 2	VP 3	WP 1	WP 2
Einlaufen, Dehnen, Auslaufen	2	5	6	5	3
Lauf- Sprung ABC	1	4	4	3	2
Technik		1	1-2	2	1
Sprungarbeit		1-2	2	2	1
Schnelligkeit		1	2	2	1
Koordination	1	2	2	1-2	2
Allgemeine Athletik	1	4	4	3	1
Kraft		1-2	1-3	1-2	1
Ausdauer	3	2	1	1	
Wochensumme	8	21-23	23-26	20-22	13

- Dauer eines Bausteins = ca. 30min

«Tab. 7.3, Wöchentliche Trainingsbausteine» aus DLV (Hrsg.), Jugendleichtathletik – RTP DLV für Sprungdisziplinen, Philippka Sportverlag, Münster, 2008, S195 )





# Importance des contenus d'entraînement en fonction de la phase

**Sprint**  
Disziplinspezifisch

<b>PP</b>	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
<b>PPC</b>	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
<b>PC</b>	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
	<b>Vitesse</b>	<b>Force</b>	<b>Haies</b>