



C105

Planification d'entraînement

Introduction plan d'entraînement cadre

J+S brochure Physis : bases théoriques

- Chapitre planification d'entraînement et conception de l'entraînement
- Chapitre effets de l'entraînement (Supercompensation)





Objectifs de la présentation

- Les participants peuvent faire la distinction entre la planification à court, moyen et long terme.
- Les participants connaissent les termes planification annuelle, planification hebdomadaire, planification mensuelle (planification de 4 semaines) ou unité d'enseignement
- Les participants connaissent les différentes phases de formation.



Table des matières

1. Aperçu des types de planification (à long et à court terme)

❖ Planification à long terme / FTEM

2. Planification annuelle et périodisation

❖ Caractéristiques des phases

3. Planification simple ou complexe

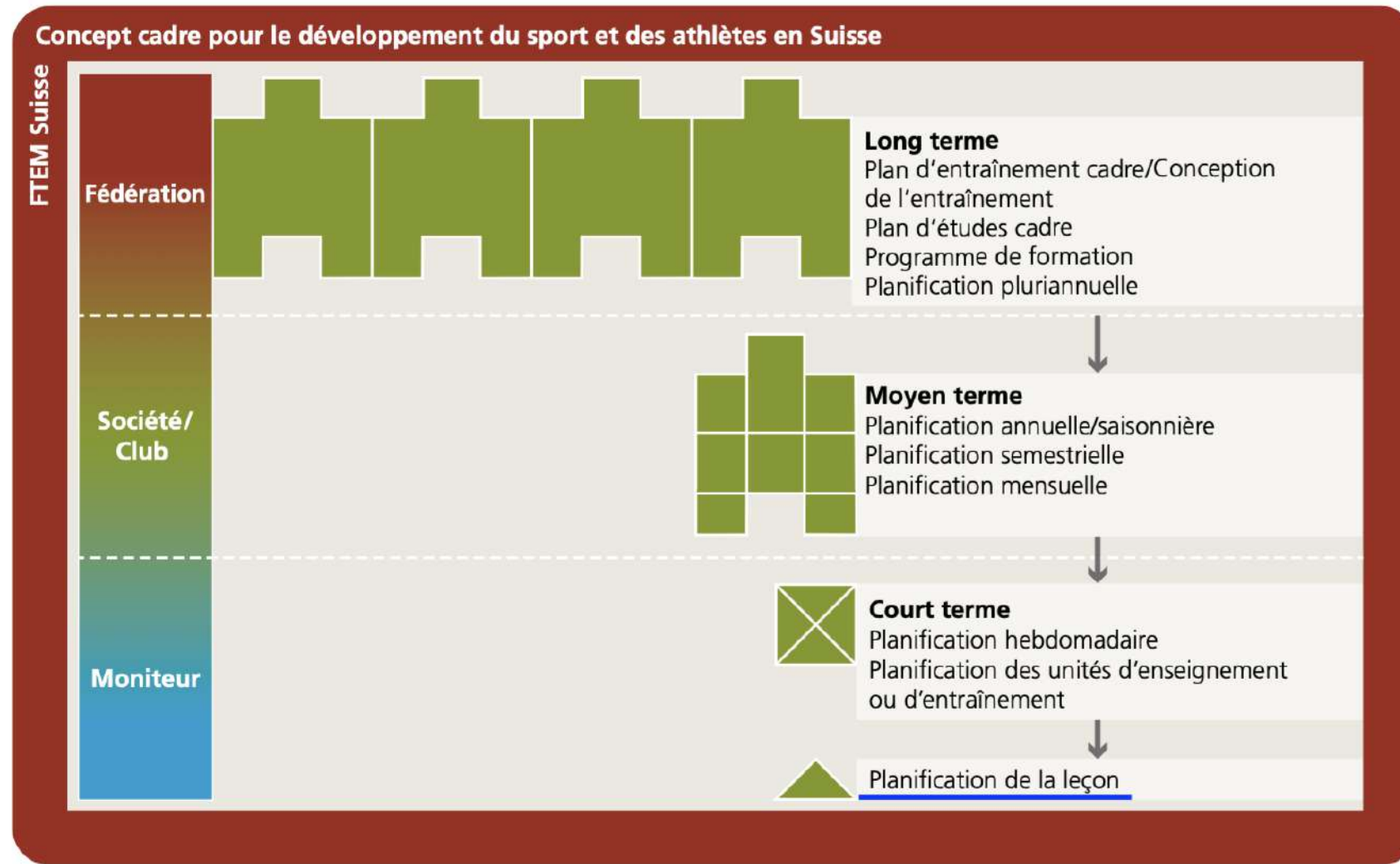
❖ Programme de formation des jeunes

❖



Aperçu Types de planification

Aperçu des différents types de planifications (du programme à très long terme au plan à très brève échéance):



OFSPPO, *Planification dans le sport*, éd. 2016, p. 13

Plan-cadre d'entraînement / planification annuelle



Plan d'entraînement cadre :

Lignes directrices généralisées pour la conception du processus de formation basées sur la philosophie de l'association professionnelle

(J. Weineck, Optimales Training, 2010, S65)



Planification annuelle :

- Divers objectifs d'entraînement et points forts au cours de l'année
- Planification de la compétition, y compris les compétitions de construction, de préparation et de test
- Planification des diagnostics de performance
- Planification de la charge (périodisation)



De la planification annuelle à la planification des leçons



Période/phase d'entraînement

(=> ensemble forment le macrocycle)

Comprend généralement 1 à 3 mois et au moins un mésocycle avec un objectif point fort de contenu commun.

Planification mensuelle, plan de 4 semaines

(= Plan de mésocycle)

Se compose de plusieurs microcycles.

Leçon

Comprend plusieurs leçons, avec un objectif de contenu commun.



Planification hebdomadaire (= Plan de microcycle)

Charge d'entraînement au cours de la semaine ainsi que la séquence et la variation des tâches principales au sein des sessions d'entraînement. Prend habituellement environ 5 à 12 jours.



Planification ou préparation des leçons

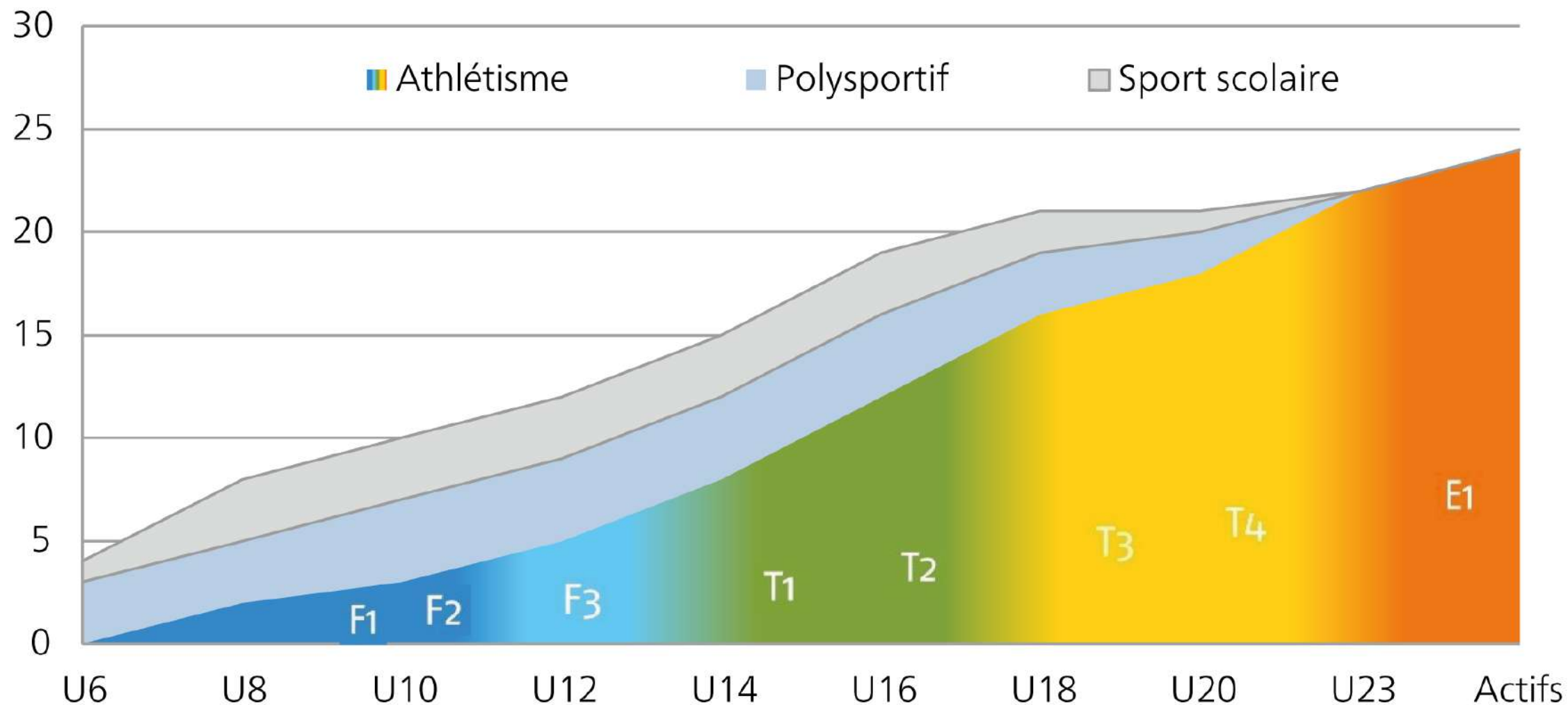
Conception de l'unité d'entraînement respective avec la description des objectifs de charge ainsi que des contenus méthodologiques et moyens pour leur réalisation.



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 axée 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						



Parcours d'athlète – Nombre d'heures d'entraînement recommandées dans le sport de performance





Exemple : planification à long et à court terme

Bereich	Beispiel U12
Karriereplanung <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prüfungen<input type="checkbox"/> Umstellung Schule-Lehre	
Jahresplanung Termine <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hauptwettkämpfe festlegen<input type="checkbox"/> Nebenwettkämpfe festlegen<input type="checkbox"/> Trainings/ Ferien definieren<input type="checkbox"/> Trainingslager/ Tests definieren	<ul style="list-style-type: none">- Kids-Cup/ Kantonalmeisterschaft- Vorausscheidungen/ Meetings- Mo/Mi jede Woche/ Ferien kein Training
Jahresplanung Inhalte (Makrozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Perioden/ Phasen festlegen<input type="checkbox"/> Ausbildungsziele festlegen<input type="checkbox"/> Disziplinen/ Inhalte planen<input type="checkbox"/> Zuordnung der Inhalte zu den Trainings	<ul style="list-style-type: none">- Weit; rhythmischer Absprung- Schwergewicht Sprint Weit Ball- Gemäss Ausbildungsprogramm JA
Monatsplanung (Mesozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Unterrichtseinheiten festlegen (Aufbau von Inhalten über mehrere Lektionen)	<ul style="list-style-type: none">- Weitsprung aufrechter Absprung- Ballwurf Rhythmus Jam-ta-tam
Wochenplanung (Mikrozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sinnvolle Abgrenzung innerhalb Woche	<ul style="list-style-type: none">- Mo Sprint/ Ball, Mi Weit Kräftigung
Lektionsplanung (Mikrozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Übungsauswahl<input type="checkbox"/> Flexibilität/ Improvisation	<ul style="list-style-type: none">- Präparationen von Beispiellektionen- Schwankende Gruppengrössen





Exemple : planification à long et à court terme

Bereich	Beispiel U16
Karriereplanung <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prüfungen<input type="checkbox"/> Umstellung Schule-Lehre	<ul style="list-style-type: none">- Weniger Training während Prüfungen- Müdigkeit im Training berücksichtigen
Jahresplanung Termine <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Hauptwettkämpfe festlegen<input type="checkbox"/> Nebenwettkämpfe festlegen<input type="checkbox"/> Trainings/ Ferien definieren<input type="checkbox"/> Trainingslager/ Tests definieren	<ul style="list-style-type: none">- Schweizermeisterschaft Hürden- Meetings/ Mehrkampf- Mo/Mi/Fr jede Woche, Ferien Mi/Fr- Trainingslager im Frühling + Sommer
Jahresplanung Inhalte (Makrozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Perioden/ Phasen festlegen<input type="checkbox"/> Ausbildungsziele festlegen<input type="checkbox"/> Disziplinen/ Inhalte planen<input type="checkbox"/> Zuordnung der Inhalte zu den Trainings	<ul style="list-style-type: none">- Hallenwettkämpfe + Outdoor- Hürden; aktives Angehen der Hürde- Hürden/ Sprint/ Weit/ Schnelligkeit- Gemäss Ausbildungsprogramm JA
Monatsplanung (Mesozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Unterrichtseinheiten festlegen (Aufbau von Inhalten über mehrere Lektionen)	<ul style="list-style-type: none">- Speerwurf 7-Schritt Anlauf mit Speerrückführung
Wochenplanung (Mikrozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sinnvolle Abgrenzung innerhalb Woche	<ul style="list-style-type: none">- Mo Sprint/ Kugel, Mi Hürden/ Kraft, Fr Hoch/Speer/ Läufe
Lektionsplanung (Mikrozyklus) <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Übungsauswahl<input type="checkbox"/> Flexibilität/ Improvisation	<ul style="list-style-type: none">- Individuelle Präparation- Kurzfristige Disziplinwechsel





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

Source: 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

Source: Hansruedi Kunz



Planification simple et planification complexe

Planification simple	Planification complexe	
		
Grand groupe d'entraînement hétérogène (12-20)	Petit groupe d'entraînement homogène (3-8)	Athlète
Niveau de performance très différent	Niveau de performance similaire	Niveau de performance élevé à très élevé
Toutes les disciplines, parfois groupes de disciplines	Parfois spécialisation dans des groupes de disciplines / disciplines	Spécialisation dans des disciplines en particulier
Planification générale	Planification de groupes	Planification individuelle personnalisée
Sport populaire 	Sport de performance 	Sport d'élite 
 J+S Athlétisme – Brochure Planifier		Swiss Athletics Plans d'entraînement cadres 

Tab. 1: Variantes de planification et leurs accents

J+S
Programme de
formation jeunesse



Aperçu d'un plan d'entraînement cadre

3

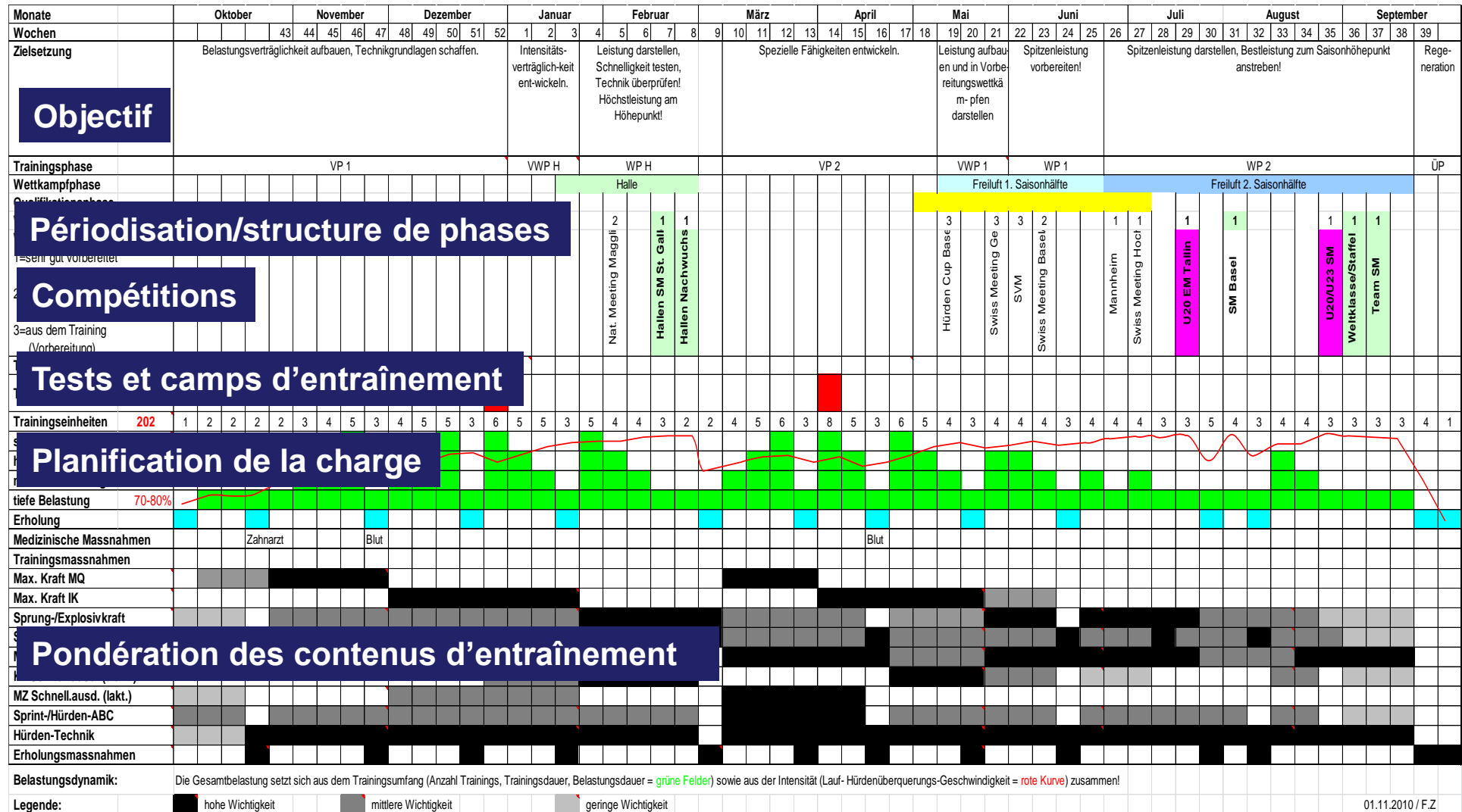
2

1

4

5

1





Planification simple- planification annuelle

info

navi

Leichtathletik - Terminplanung

Gruppenname

Alter

Niveau

Leiter/in

von

bis

neuen Kurs eröffnen

Nachwuchs


1.10.2016

31.05.2017

Oktober '16		November '16		Dezember '16		Januar '17		Februar '17		März '17		April '17		Mai '17	
So 09		Mi 09		Fr 09		Mo 09		Do 09		Do 09		So 09	Lager, Balgach	Di 09	
Mo 10		Do 10		Sa 10		Di 10		Fr 10		Fr 10		Mo 10	Lager, Balgach	Mi 10	
Di 11		Fr 11		So 11		Mi 11		Sa 11	Wettkampf, SMNW, St. Gallen, -	Sa 11		Di 11	Lager, Balgach	Do 11	
Mi 12		Sa 12		Mo 12		Do 12		So 12	Wettkampf, SMNW, St. Gallen, -	So 12		Mi 12	Lager, Balgach	Fr 12	
Do 13		So 13		Di 13		Fr 13		Mo 13		Mo 13		Do 13	Lager, Balgach	Sa 13	
Fr 14		Mo 14		Mi 14		Sa 14	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Basel, -	Di 14		Di 14		Fr 14	Karfreitag	So 14	
Sa 15		Di 15		Do 15		So 15	Wettkampf, Tagi-Meeting, Wetztingen, -	Mi 15		Mi 15		Sa 15		Mo 15	
So 16		Mi 16		Fr 16		Mo 16		Do 16		Do 16		So 16	Ostern	Di 16	
Mo 17		Do 17		Sa 17		Di 17		Fr 17		Fr 17	Vereinsanlass, GVLVwB, Wasserschloss, 19-21	Mo 17	Ostermontag	Mi 17	
Di 18		Fr 18		So 18		Mi 18		Sa 18		Sa 18	Wettkampf, Kids-Cup, Regiofinal, U'Siggenthal, -	Di 18		Do 18	
Mi 19		Sa 19		Mo 19		Do 19		So 19		So 19	Vorbereitungs-Wettkampf, NW-Meeting, St. Gallen, -	Mi 19		Fr 19	
Do 20		So 20		Di 20		Fr 20		Mo 20		Mo 20		Do 20		Sa 20	Vorbereitungs-Wettkampf, Hu/Sprint Meeting, Basel, -
Fr 21		Mo 21		Mi 21		Sa 21	Elternabend, ... -	Di 21		Di 21		Fr 21		So 21	
Sa 22		Di 22		Do 22		So 22		Mi 22		Mi 22		Sa 22		Mo 22	
So 23		Mi 23		Fr 23		Mo 23		Do 23		Do 23		So 23		Di 23	
Mo 24		Do 24	Vereinsanlass, PartyPoint, Laden 5 Baden, 18-??	Sa 24	Heiliger Abend	Di 24		Fr 24		Fr 24		Mo 24	Training, Start Sommertraining, Aue Baden, -	Mi 24	
Di 25		Fr 25		So 25	Weihnachten	Mi 25		Sa 25	Vorbereitungs-Wettkampf, Seeländer-MK, Magglingen, -	Sa 25	Wettkampf, Kids-Cup, Regiofinal, U'Siggenthal, -	Di 25		Do 25	Auffahrt
Mi 26		Sa 26		Mo 26	Stephanstag	Do 26		So 26		So 26		Mi 26		Fr 26	
Do 27		So 27		Di 27		Fr 27		Mo 27		Mo 27		Do 27		Sa 27	
Fr 28		Mo 28		Mi 28		Sa 28	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Magglingen, -	Di 28		Di 28		Fr 28		So 28	
Sa 29		Di 29		Do 29		So 29	Vorbereitungs-Wettkampf, Meeting, Magglingen, -			Mi 29	Elternabend, Info Sommer, Aue Baden, 19-20	Sa 29		Mo 29	
So 30		Mi 30		Fr 30		Mo 30				Do 30		So 30		Di 30	
Mo 31				Sa 31	Silvester	Di 31				Fr 31				Mi 31	
	Training		Lager		Vorbereitungs-Wettkampf		Pflicht-Wettkampf		Vereinsanlass		Elternabend		Schulferien		
															07.02.2018
															v1.0/ Nov 2016/awe



Exemple planification annuelle / périodisation



Leichtathletik - Jahresplanung

info

navi

Tabelle zurücksetzen

Inhalte aktualisieren

Trainingsdaten und Wettkämpfe eintragen

▲
▼

Gruppenname

Alter

Niveau

Leiter/in

Vorbereitungsperiode

Vorwettkampfperiode

Wettkampfperiode

Erholungsperiode

##	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	18	
Bereich/ Diszipl. Ausbildungsinhalte																																



Exemple planification annuelle / périodisation

Mehrkampf
Disziplinspezifisch

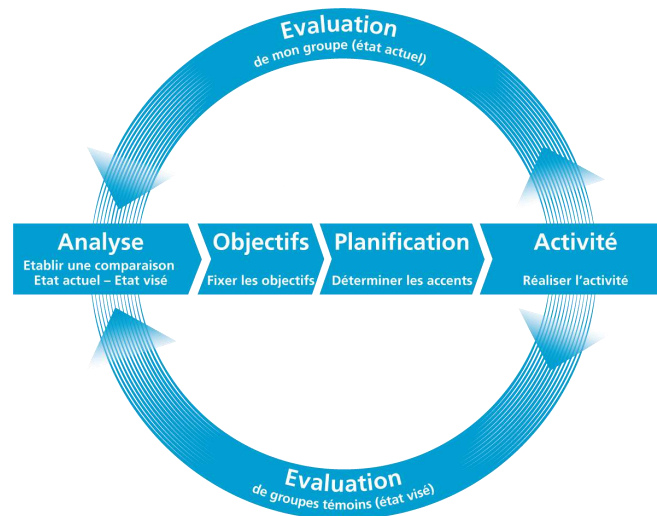
Planification d'entraînement et de compétition + mesures d'entraînement concours multiples U20 (national)

Mois		Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Juin						
Semaines		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	26
Objectif						Accoutumance aux nouvelles formes d'entraînement Renforcement et stabilisation L'entraînement athlétique revêt une grande importance Amélioration de l'endurance aérobie								Le travail de la vitesse est le point fort de l'entraînement Dynamisation de l'entraînement de force Entraînement athlétique Exercer et perfectionner les éléments					Compétitions en mettant l'accent sur les haies et le saut en longueur				Combinaison d'un travail de base en salle de musculation et des exercices de puissance Entraînement athlétique Travail de la fréquence				Accent principal sur la vitesse Entraînement des formes finales des différentes disciplines				Compétitions de qualification :				Input puissance Adaptations techniques suite aux premières compétitions					
Phase d'entraînement						PP 1								PPC 1										PPC 2				PPC 2										PPC 3		
Phase de compétition																				PC 1																				
Phase de qualification																																								
Catégorie de compétition																			3	2	1		1											2			2			
Compétitions 1= très bien préparé (Points forts de la saison) 2= préparé (Qualification) 3= directement à partir de l'entraînement (Préparation)																			LAC-Meeting Magglingen	GGB-Meeting Magglingen	SM Mehrkampf St. Gallen		SM Einzel Nachwuchs Magglingen											7-Kampf Landquart			7-Kampf Götzis			

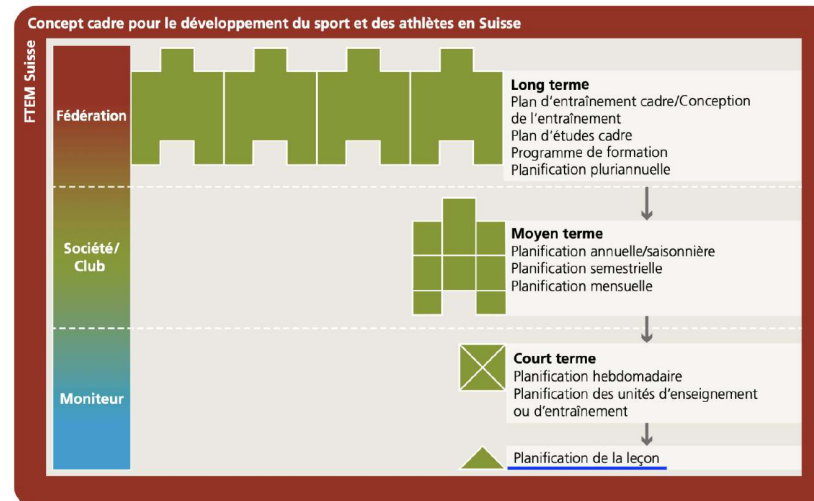


Contenu

- Cycle de planification
- Types de planification
- Planification annuelle (macrocycle)



Aperçu des différents types de planifications (du programme à très long terme au plan à très brève échéance):





Cycle de régulation de l'entraînement

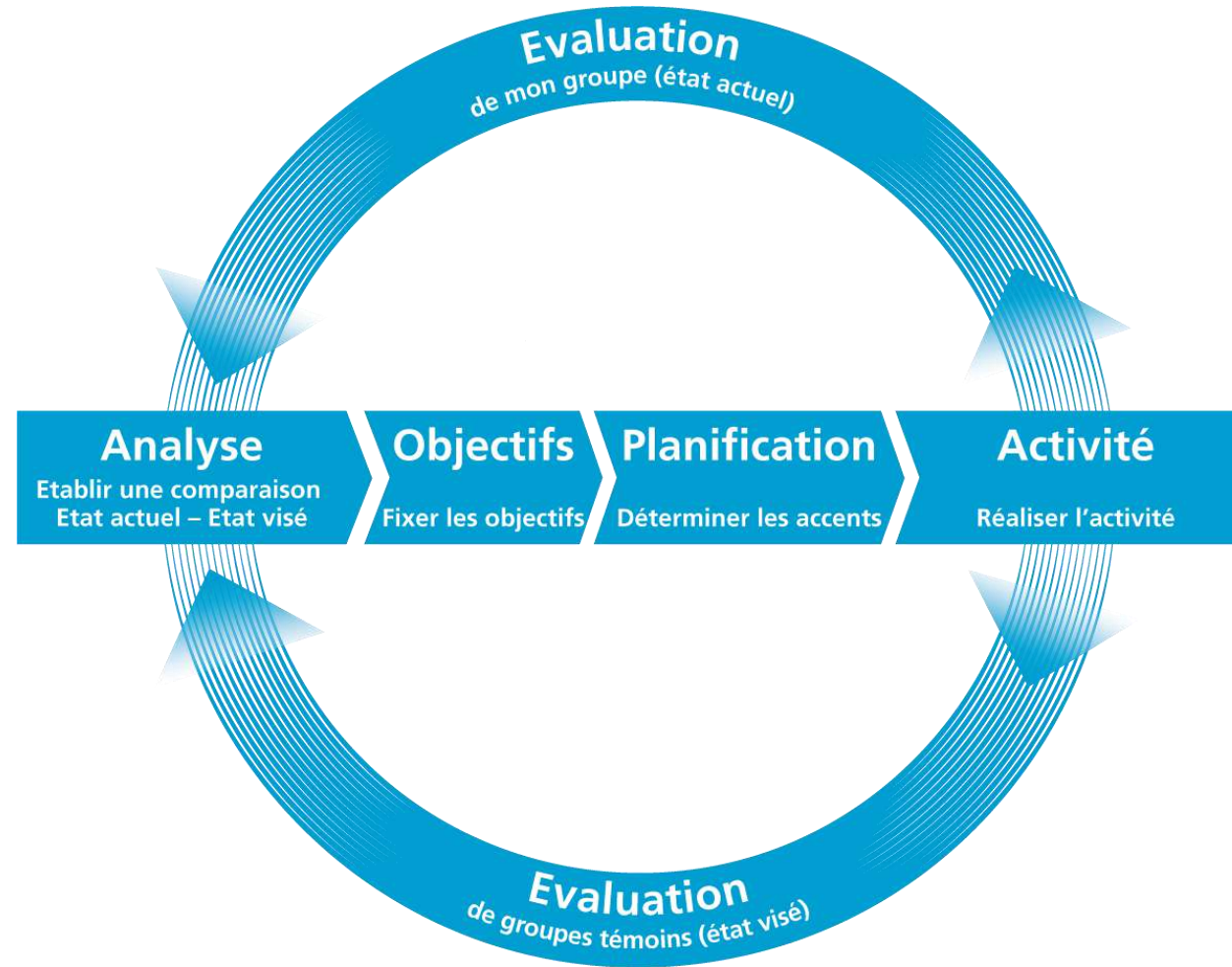


Fig. Le cycle de planification de Jeunesse+Sport d'après le modèle de planification de la Formation des entraîneurs Suisse (Friedli, 2016, selon Bürgi & Fuchslocher, 2007) Brochure de l'OFSPPO, J+S planification dans le sport, édition 2016, p.7)



Boucle de régulation de l'entraînement

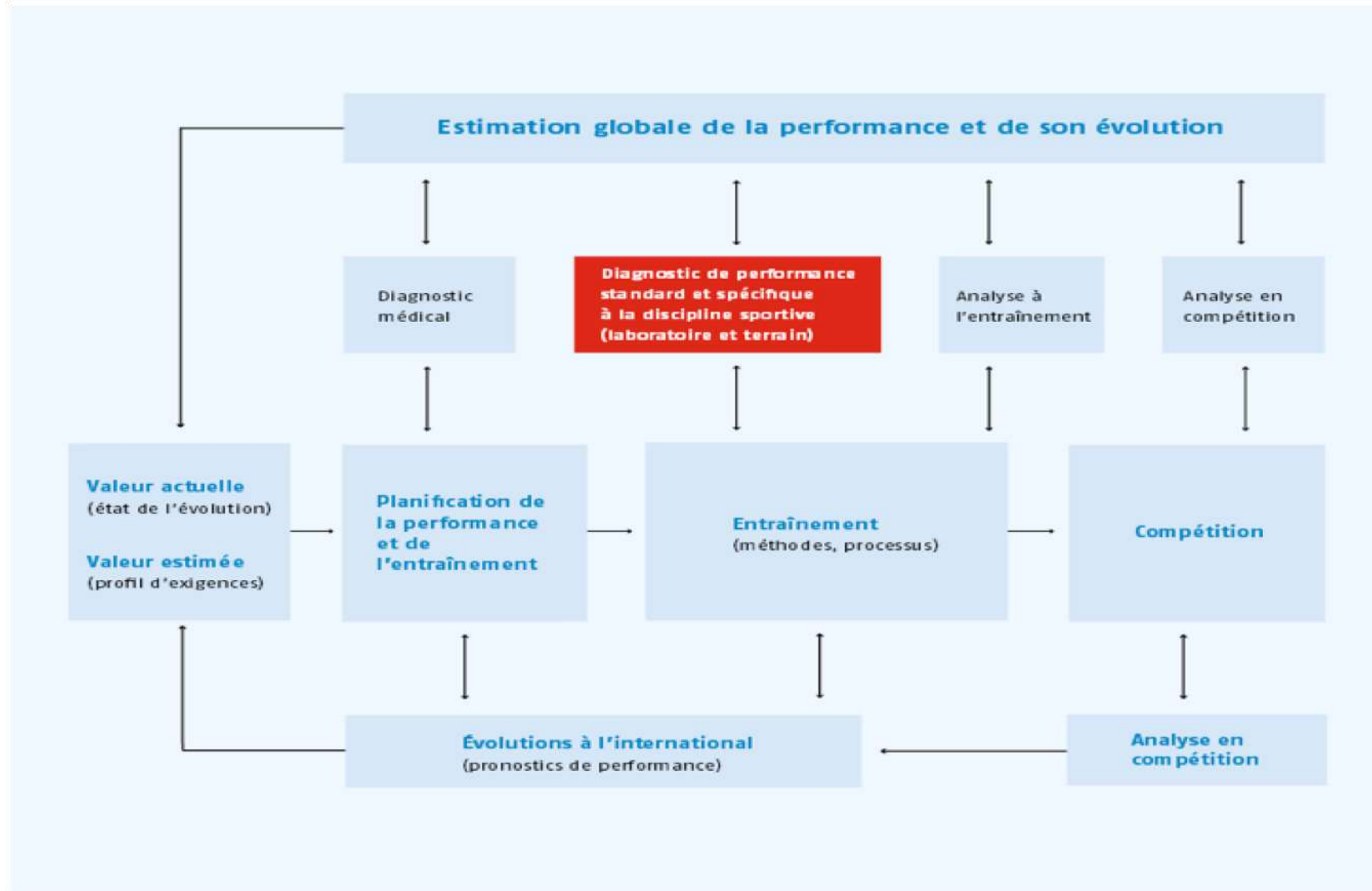


Schéma 1-1. Circuit de contrôle de l'entraînement (adapté selon Pfützner⁴ et Fuchslocher & Bürgli⁵).

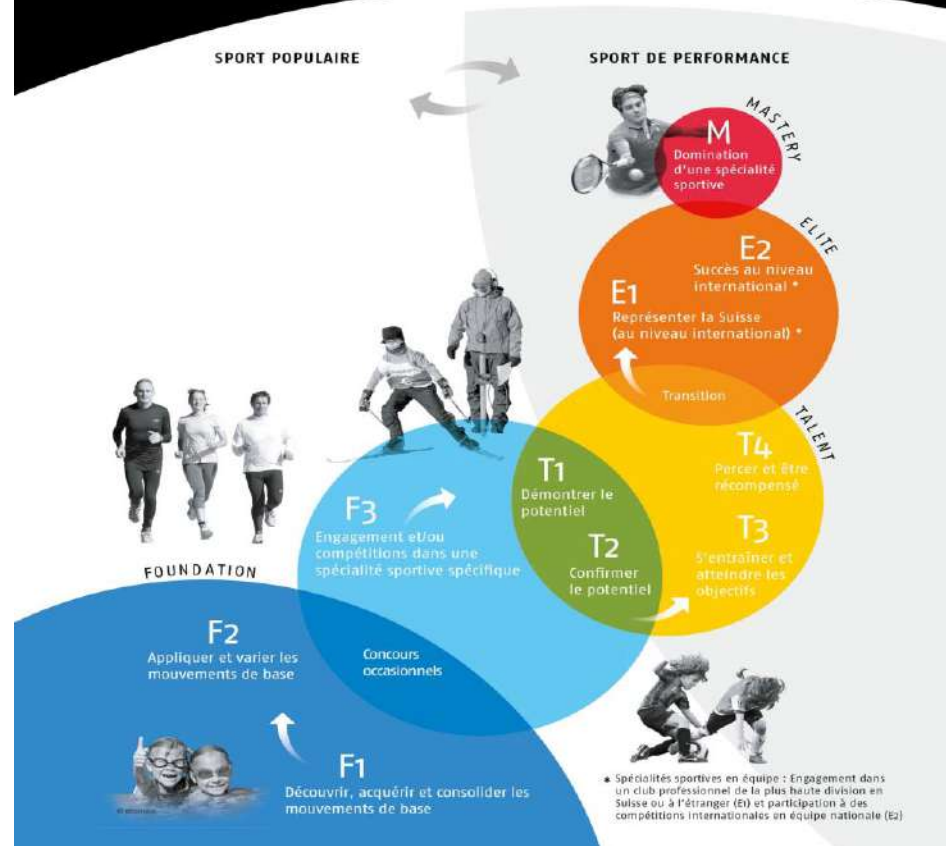


Concept de soutien à la relève

Vue d'ensemble des dix phases de « FTEM Suisse »

« FTEM Suisse » se fonde sur quatre domaines clés : F signifie Foundation (fondement, fondation, bases), T Talent, E Elite et M Mastery (élite mondiale). Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E, E2, M). Des phases peuvent être ajoutées, supprimées ou renommées selon les besoins spécifiques des spécialités sportives.

Illustration : « FTEM Suisse » – Développement du sport et des athlètes (adaptée selon Gulbin et al. 2013)





La carrière d'athlète FTEM Athlétisme |

Style de vie actif	Sport pour tous	Sport de performance / Sport d'élite	
~ dès 26 ans		Championnat de l'activité sportive M	Succès international constant pendant plus de 4 ans. Domination dans la discipline. Autre optimisation de l'environnement, (Semi-) professionnalisme.
~ dès 20 ans		Elite Avoir du succès au niveau international E₂	Atteindre le niveau international des seniors dans les paramètres d'entraînement et de performance. Nouvelle optimisation de l'environnement. Niveau de performance CE seniors/Top 40 atteint.
		Elite Représenter la Suisse au niveau international E₁	Nette progression des paramètres d'apport et de performance. Augmentation de la qualité et quantité à l'entraînement. Soutien Elite-Card. Quali sans problème (plusieurs fois) pour grandes manifestations U23. Entraîneur si possible avec FEP/FED.
~ 16-22 ans		Talent Percée et distinction T₄	Atteindre des paramètres internationaux à l'entraînement et en compétition, niveau relève. Promotion en tant que Swiss Starters Future, Talentcard N. Quali CE jeunesse. Entraînement si possible avec entraîneur A ou plus élevé. Planification de carrière.
		Talent S'entraîner et atteindre des buts T₃	Performance en comp. proche du niveau international. Talentcard Regional, Entraînement si possible avec entraîneur B ou plus, entraînement complémentaire dans cadre régional. Commencer à optimiser l'environnement (planification des vacances, journal d'entraînement, év. classe de sport).
~ 12-17 ans		Talent Confirmer le potentiel T₂	Montrer de bonnes performances de niveau national aux CR, CS ou finale suisse d'un projet jeunesse. Entraînement de construction axé sur le sport de performance sous la direction d'un entraîneur C ou plus, Sélection cadre régional
		Talent Montrer le potentiel T₁	Montrer de bonnes performances de niveau régional à l'entraînement et comp. régionales. Participation aux CC/CR. Entraînement régulier d'athlétisme de base.
~ 8-14 ans		Poser les bases 3 Engagement spécifique au sport éventuellement participation à des concours F₃	Entrée dans un club d'athlétisme ou section d'athlétisme Entraînement: entraînement de base structuré orienté athlétisme Concours: journées jeunesse, fêtes de gymnastique, Grand meeting pour les Petits
~ 5-12 ans		Poser les bases 2 Développement et affinement en répertoire de mouvement normal F₂	Mouvement polysportif varié enseigné à l'école ou dans la société (par ex. Pa&Enf → Gym enf. → Section jeunesse ou d'athlé pour les jeunes)
Dès la naissance		Poser les bases 1 Découvrir et acquérir les mouvements de base F₁	Jouer avec les parents et copains, bouger dans la nature, sur les places de jeux et à la maison



F1	F2	F3	T1 + T2				T3 + T4				E1 + E2				M			
----	----	----	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---------	--	--	--	---	--	--	--

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														

Chemin de l'athlète, Swiss Athletics, Nachwuchsförderkonzept 2016, S. 7



34

Bulletin entraîneur











Plan d'entraînement cadre

Demi-fond/fond

Plans d'entraînement cadre



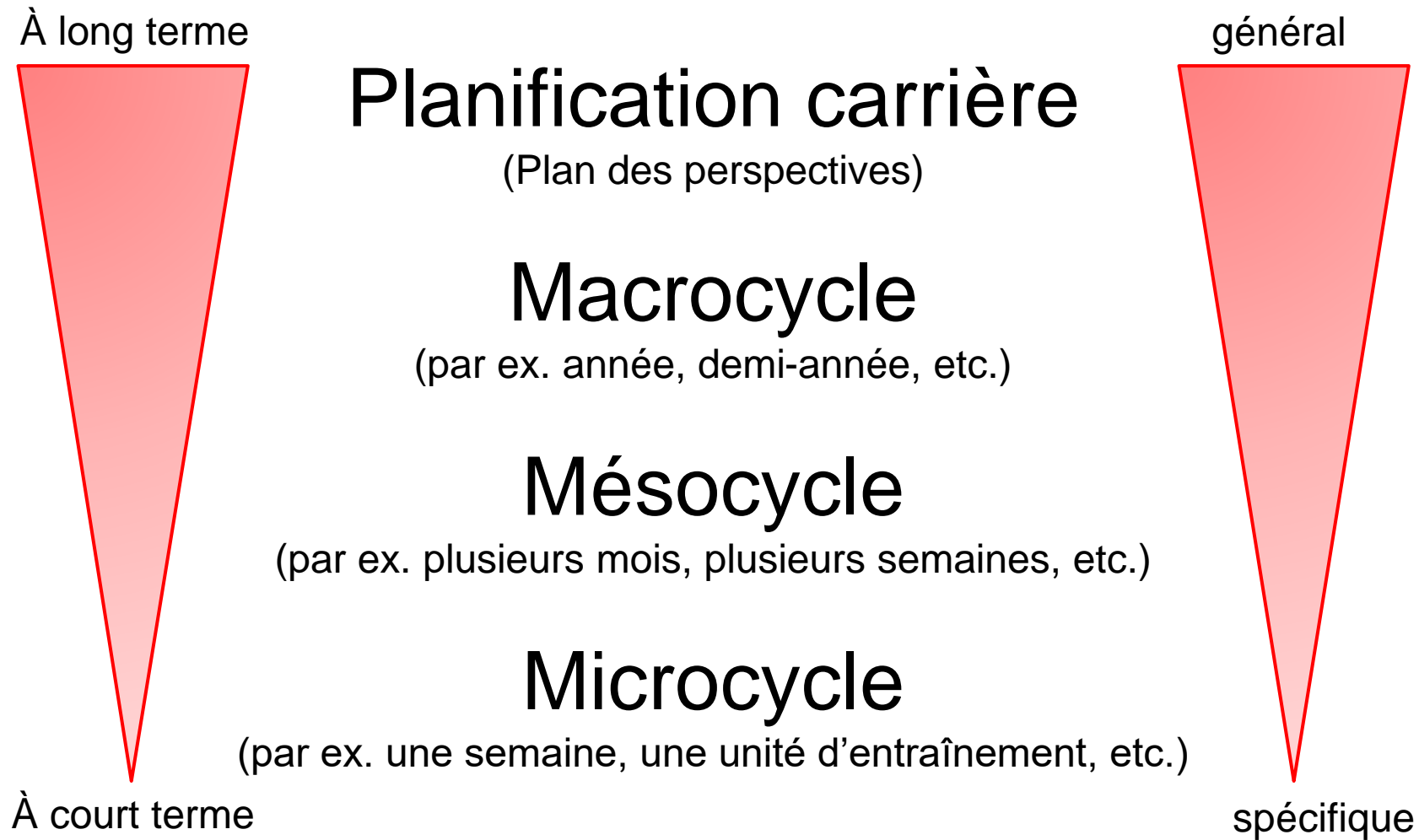
Aperçu Types de planification

Planification simple	Planification complexe	
		
Grand groupe d'entraînement hétérogène (12-20)	Petit groupe d'entraînement homogène (3-8)	Athlète
Niveau de performance très différent	Niveau de performance similaire	Niveau de performance élevé à très élevé
Toutes les disciplines, parfois groupes de disciplines	Parfois spécialisation dans des groupes de disciplines / disciplines	Spécialisation dans des disciplines en particulier
Planification générale	Planification de groupes	Planification individuelle personnalisée
Sport populaire 	Sport de performance 	Sport d'élite 
 J+S Athlétisme – Brochure Planifier		Swiss Athletics Plans d'entraînement cadres 

Tab. 1: Variantes de planification et leurs accents



Aperçu Types de planification





La planification annuelle : différentes approches

info

navi

neuen Kurs eröffnen

Nachwuchs

1.10.2016

31.05.2017

Oktober '16

So 09

Mo 10

Di 11

Mi 12

Do 13

Fr 14

Sa 15

So 16

Mo 17

Di 18

Mi 19

Do 20

Fr 21

Sa 22

So 23

Mo 24

Di 25

Mi 26

Do 27

Fr 28

Sa 29

So 30

Mo 31

November '16

Mi 09

Do 10

Fr 11

Sa 12

So 13

Mo 14

Di 15

Mi 16

Do 17

Fr 18

Sa 19

So 20

Mo 21

Di 22

Mi 23

Do 24

Fr 25

Sa 26

So 27

Mo 28

Di 29

Mi 30

Dezember '16

Fr 09

Sa 10

So 11

Mo 12

Di 13

Mi 14

Do 15

Fr 16

Sa 17

So 18

Mo 19

Di 20

Mi 21

Do 22

Fr 23

Sa 24

So 25

Mo 26

Di 27

Mi 28

Do 29

Fr 30

Sa 31

Januar '17

Mo 09

Di 10

Mi 11

Do 12

Fr 13

Sa 14

So 15

Mo 16

Di 17

Mi 18

Do 19

Fr 20

Sa 21

So 22

Mo 23

Di 24

Mi 25

Do 26

Fr 27

Sa 28

So 29

Mo 30

Di 31

Februar '17

Do 09

Fr 10

Sa 11

So 12

Mo 13

Di 14

Mi 15

Do 16

Fr 17

Sa 18

So 19

Mo 20

Di 21

Mi 22

Do 23

Fr 24

Sa 25

So 26

Mo 27

Di 28

Fr 31

März '17

Do 09

Fr 10

Sa 11

So 12

Mo 13

Di 14

Mi 15

Do 16

Fr 17

Sa 18

So 19

Mo 20

Di 21

Mi 22

Do 23

Fr 24

Sa 25

So 26

Mo 27

Di 28

Mi 29

Do 30

Fr 31

April '17

So 09

Mo 10

Di 11

Mi 12

Do 13

Fr 14

Sa 15

So 16

Mo 17

Di 18

Mi 19

Do 20

Fr 21

Sa 22

So 23

Mo 24

Di 25

Mi 26

Do 27

Fr 28

Sa 29

So 30

Mai '17

Di 09

Mi 10

Do 11

Fr 12

Sa 13

So 14

Mo 15

Di 16

Mi 17

Do 18

Fr 19

Sa 20

So 21

Mo 22

Di 23

Mi 24

Do 25

Fr 26

Sa 27

So 28

Mo 29

Di 30

Mi 31

Training

Lager

Vorbereitungs-Wettkampf

Pflicht-Wettkampf

Vereinsanlass

Elternabend


Schulferien

07.02.2018

v1.0/ Nov 2016/awe



Planification simple – Contenu



info

navi

réinitialiser le tableau

Actualiser les contenus

Trainingsdaten und Wettkämpfe eintragen

Athlétisme - planification annuelle

Nom du groupe

âge

niveau

moniteur / monitrice

Période de préparation

Période de

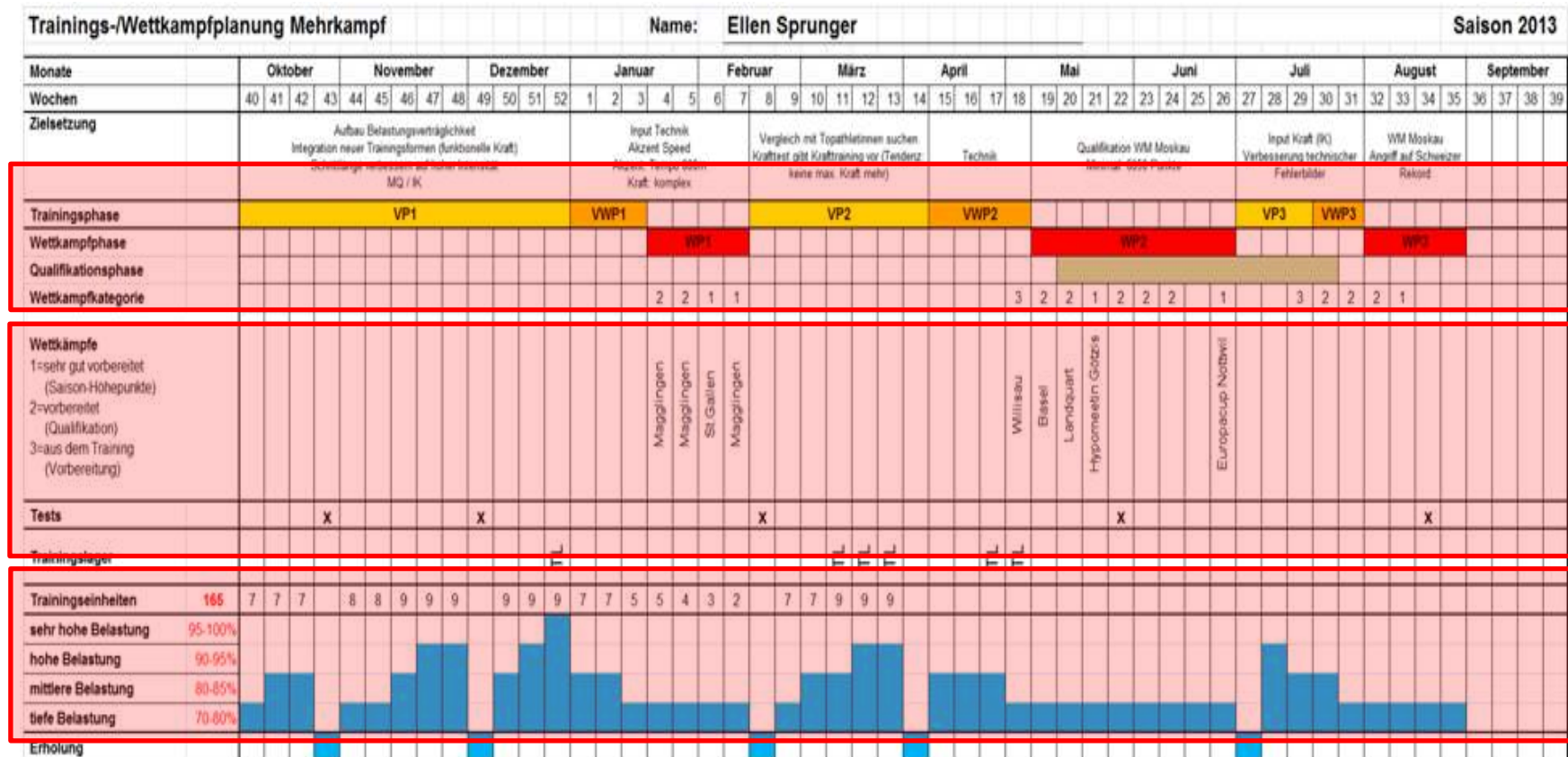
Période de compnétition

Période de récupération

##	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	18
Bereich/ Diszipli																																
Ausbildungsinhalte																																
Mitteldistanz																																
Kugelstoss																																
Ballwurf																																
Speerwurf																																
Staffetten																																
Staffeln																																
Kurzsprint																																
Langsprints																																
Kurzhürden																																
Langhürden																																
Weitsprung																																
Hochsprung																																
Rhythmus																																
Schnelligkeit																																
Kraft																																
Ausdauer																																
Beweglichkeit																																
Reaktion																																
Gleichgewicht																																
Konzentration																																
Taktik																																



La planification annuelle : différentes approches



VP = Phase de préparation

VWP = Phase de précompétition

WP = Phase de compétition

Périodisation simple = une phase de compétition
par période

Périodisation double = deux phases de compétition
par période



No	K 21 EC	WP 22 SM	(1) 23 GRTD	REG. 24	VORP 25	(2) 26	VORP 27
	-1 28 EH						

SCHWÄCHEN

- Kniehub
- Zug - Schrittlänge
- Speed
- Hurdles → Aggressivität
- Reaktivität

① AKZENTE

- SPRINTPROGRAMM
- HOCHSTEIGEN
- SPURÜBUNG 3 SPRINTERART
KRAFTRAUM → Anfallschritte
Zugübung

② AKZENTE

- Kraftausputz (2x) → Beidbeinig, Ref → 3er-Wiederholungen
- Sprungkraft → Plyo mittel (Winter)
- Sprintkraft



La planification annuelle : différentes approches

Définir des principes – Exemple Ellen Sprunger 2012

- Durée du cycle : 3 semaines + 1 semaine de récupération (semaine de test)
- Vitesse = thème toute l'année (longueur et fréquence des foulées)
- Entraînement fonctionnel de force de sprint (nouvelles façons – être courageux)
- Construction de force :
 1. Force maximale (coordination intramusculaire)
 2. Force maximale (Pyramide)
 3. Entraînement de force complexe
- Le lendemain d'un entraînement de force, un entraînement de force de saut (formes réactives) doit suivre.
- Force de saut :

petite plyométrie –	toujours
plyométrie moyenne –	pendant la phase de force maximale
grande plyométrie –	pendant la phase de musculation complexe



Planification annuelle