



«Planification : les grands principes »

N. Krantz

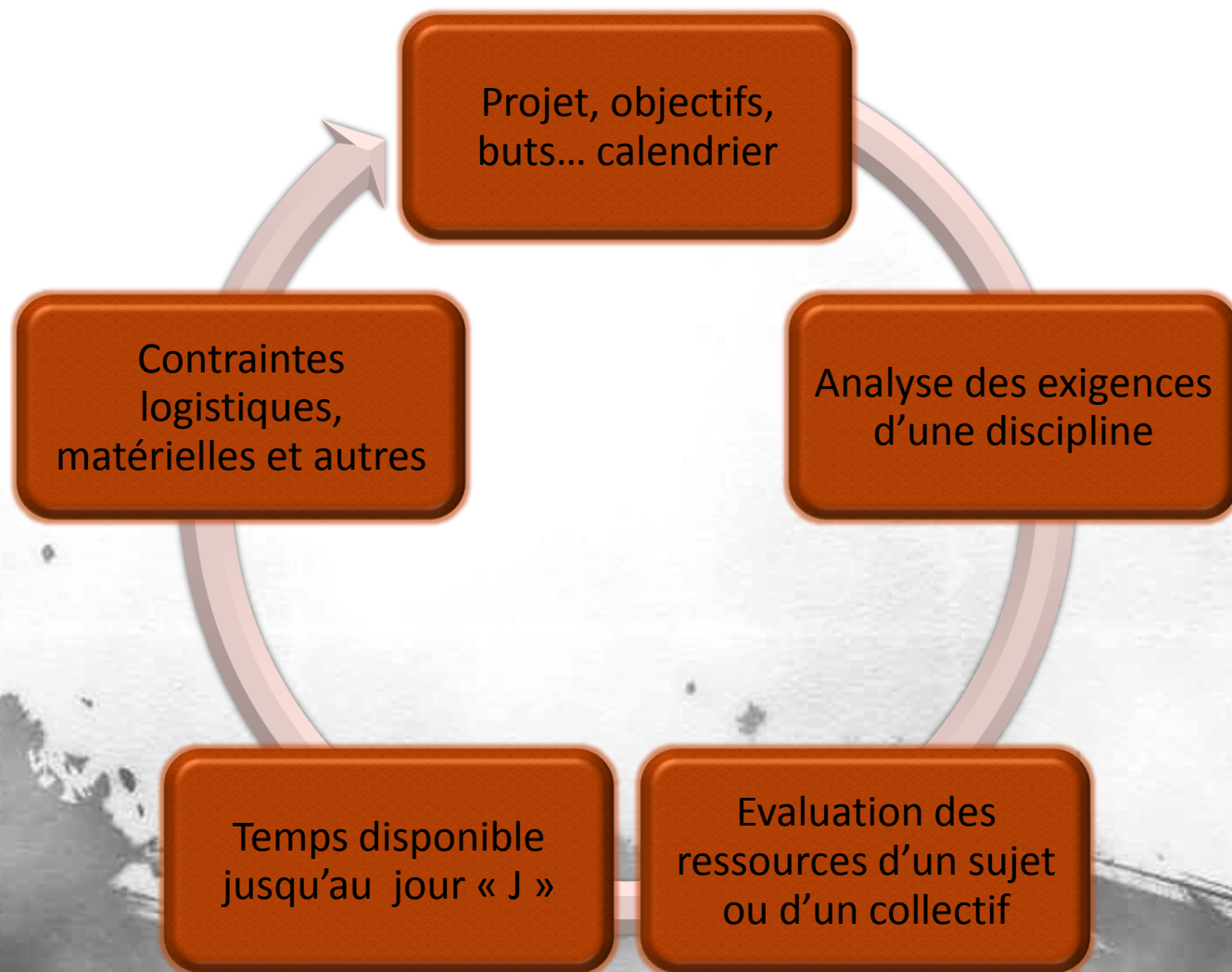
Conseiller de la Fédération Tunisienne d'Athlétisme

29.1.2011

*Il existe **des planifications pour des durées variables**: mensuelle, bimensuelle, trimestrielle ou semestrielle, annuelle, biannuelle, pour 3 ans, pour une olympiade... pour une carrière qui atteindra son « zénith » après de nombreuses années de formation et d'entraînement*

DES TEMPS DISPONIBLES...
DES TEMPS NÉCESSAIRES

Le cercle « vertueux » de la programmation



*La planification, périodisation, programmation est une opération de **stratégie**.
Elle peut être également définie comme la science **des compromis**!*

**DES CHOIX À OPÉRER ET DES
SCENARIO A ENVISAGER PARMIS UN
ENSEMBLE DE POSSIBLES**

Planifier: 1^{ère} étape

■ La 1^{ère} étape vise à déterminer dans le temps un certain nombre de contraintes:

1. Les objectifs majeurs / imposés par le calendrier fédéral (=) régional, national, international
 - a) Et les objectifs intermédiaires
 - a) Il existe des objectifs plus ou moins proximaux, plus ou moins distaux
2. Les périodes de vacances scolaires, universitaires ou professionnelles
 - a) Les périodes de stage sportif
3. Les périodes de « testing »... évaluations de terrain ou de laboratoire / suivi médical (souvent imposées à des dates précises par les centres médicaux)
4. Les contraintes imposées par les autres domaines de la vie (familial, examens, etc.)
5. Les lieux d'implantation également ou temps de déplacement

Planifier: 2ème étape

■ La 2ème étape a pour objectif de découper en unités de temps ou mésocycles, la période de préparation ou temps disponible

1. L'opération consiste à prévoir la façon dont le temps de préparation doit être découpé / en « x » périodes ou cycles de préparation et de récupération / d'une durée à déterminer en fonction de nombreuses considérations :
 - a) période de reprise, de développement (1, 2, 3, etc.), spécifique, terminale
 - b) de 3, 4, 5, 6 ou 7 semaines!

■ Et à déterminer parallèlement les objectifs visés à l'occasion de chacune des périodes de préparation

1. Nécessite une hiérarchisation claire des objectifs visés ...
2. Implique un travail sur l'harmonisation et l'articulation des différentes parties pour former un tout cohérent / préparation du sportif / objectif ciblé

PREPARATION HIVERNALE DE W.K. (2000-2001)

Phase 2 : « PREPARATION SPECIFIQUE »

4 semaines en 1 cycle

Du 3/1 au 28/1/2001 = date des Inter E.C.

« Cycle de transition » entre 2 PHASES Semaines 13-14-15

PRIORITES

- 1) Assimiler l'important travail précédemment accumulé (augmenter les temps de récupération)
- 2) Se « ressourcer » mentalement (faire autre chose, avoir d'autres sources d'intérêt)
- 3) Rompre avec la quotidienneté de l'entraînement et le niveau de sollicitation (décharge à différents niveaux)
- 4) Se préparer à la suite...
- 5) Tout en conservant un minimum de condition (conservation d'un niveau minimum de pratique --) séances ciblées, stages de quelques jours ailleurs avec d'autres cadres)

1er Cycle Cycle de « préparation aux Inter »

du 3/1 au 28/1 = 3 semaines 1/2

PRIORITES

- 1) Maintenir un développement important de la FORCE (plus spécifiquement adapté) et conserver le niveau acquis en ce qui concerne la Vitesse
- 2) Se centrer sur la préparation SPECIFIQUE TECHNIQUE aux 5 épreuves du Pentathlon --) traiter ce qui semble poser un problème et saisir les opportunités en matière de progression...
- 3) S'assurer tout au long de cette phase de « la fraîcheur physique »
- 4) Donner confiance