



«Planification : les grands principes »

N. Krantz

Conseiller de la Fédération Tunisienne d'Athlétisme

29.1.2011

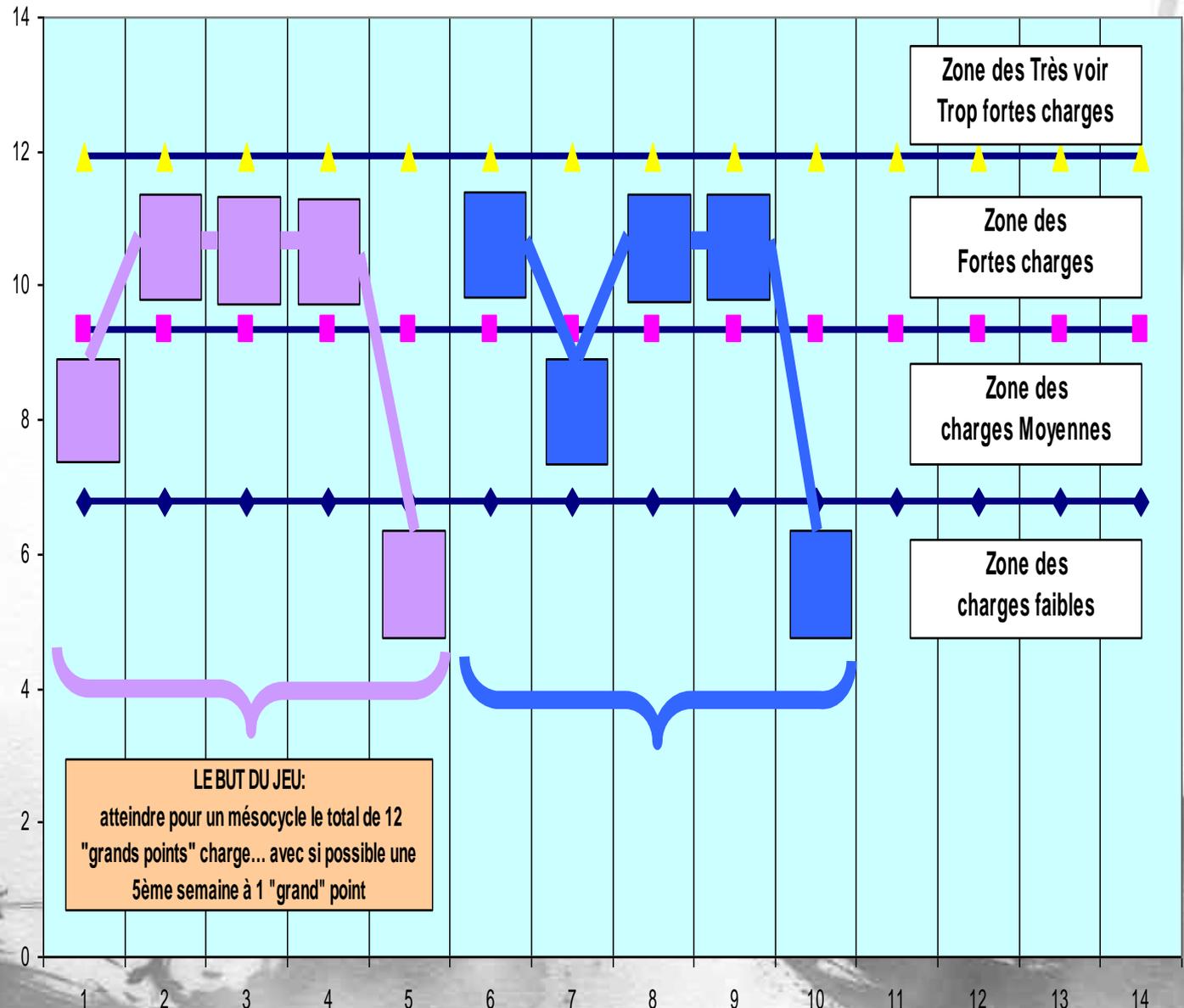
Prévoir et réguler

LA DYNAMIQUE DES CHARGES / MÉSOCYCLE & SEMAINE TYPE

Différents modèles de dynamique des charges (ch. 1)
Propositions pour un mésocycle. Saison WK 2001-2002

MESOCYCLE

MAITRISER
 LA
 DYNAMIQUE
 DES
 CHARGES:
 choisir
 parmi
 différents
 modèles,
 l'agencement
 idéal...



MICROCYCLE

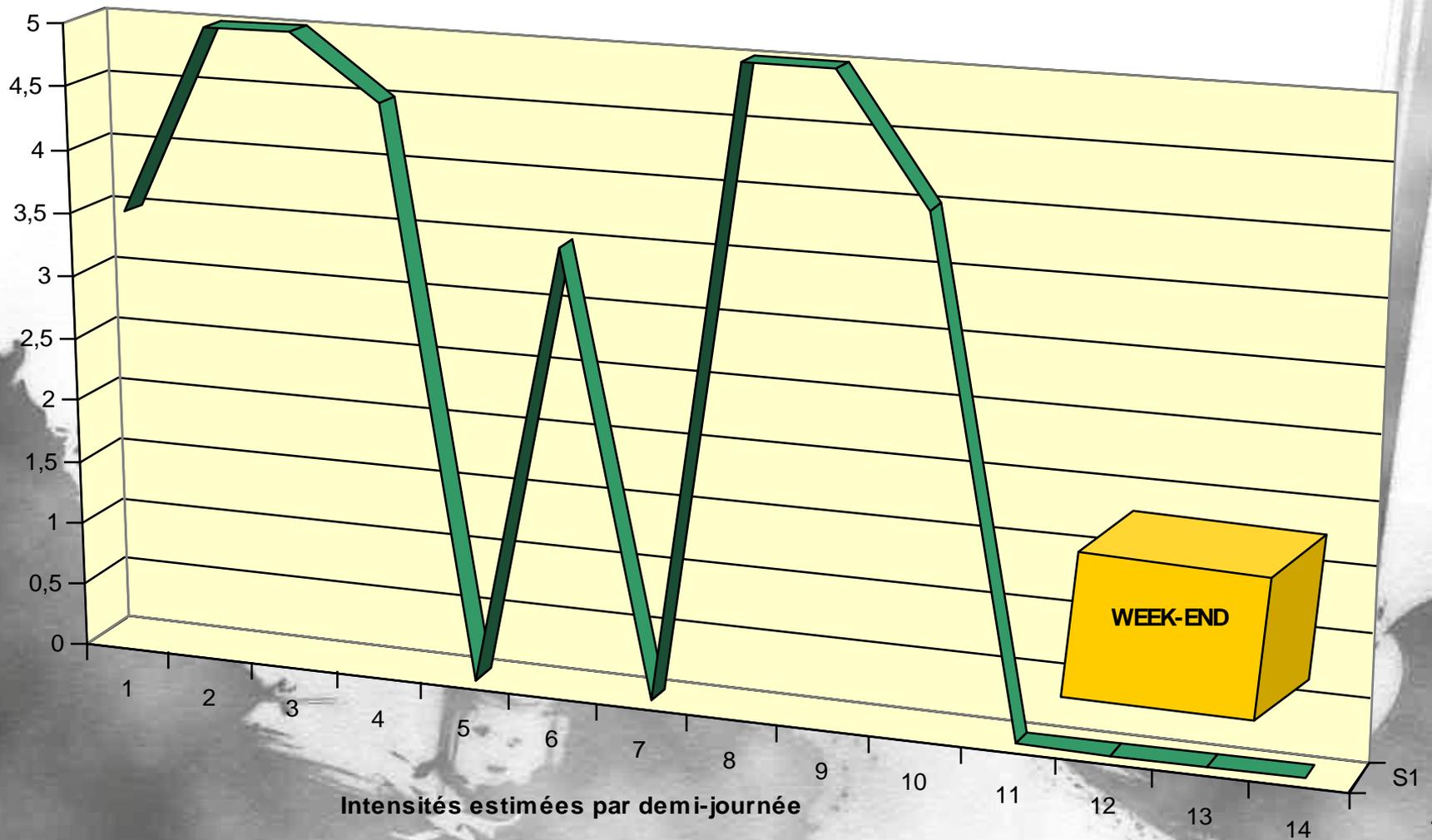
DE LA
DIFFICULTE
ESTIMEE
A LA
DIFFICULTE
PERCUE

<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCRE</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDRE</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANC</i>
MUSCUL DU HAUT	MUSCUL TOTALE	REPOS	REPOS	MUSCUL TOTALE	REPOS	REPOS
+++(+)	+++++			+++++		
SPRINT	1) PERCHE « souple » 2) PUISS. AEROBIE	1) LANCERS 2) PROPHYL assoupliss. renforc. gainages ...	TECHNIQ 1) PERCHE « fond frais » 2) HAIES ou/et SAUT	AEROBIE Travail en piscine ou sur piste ou en nature	REPOS	REPOS
+++++	+++++	+++(+)	+++++	++++		

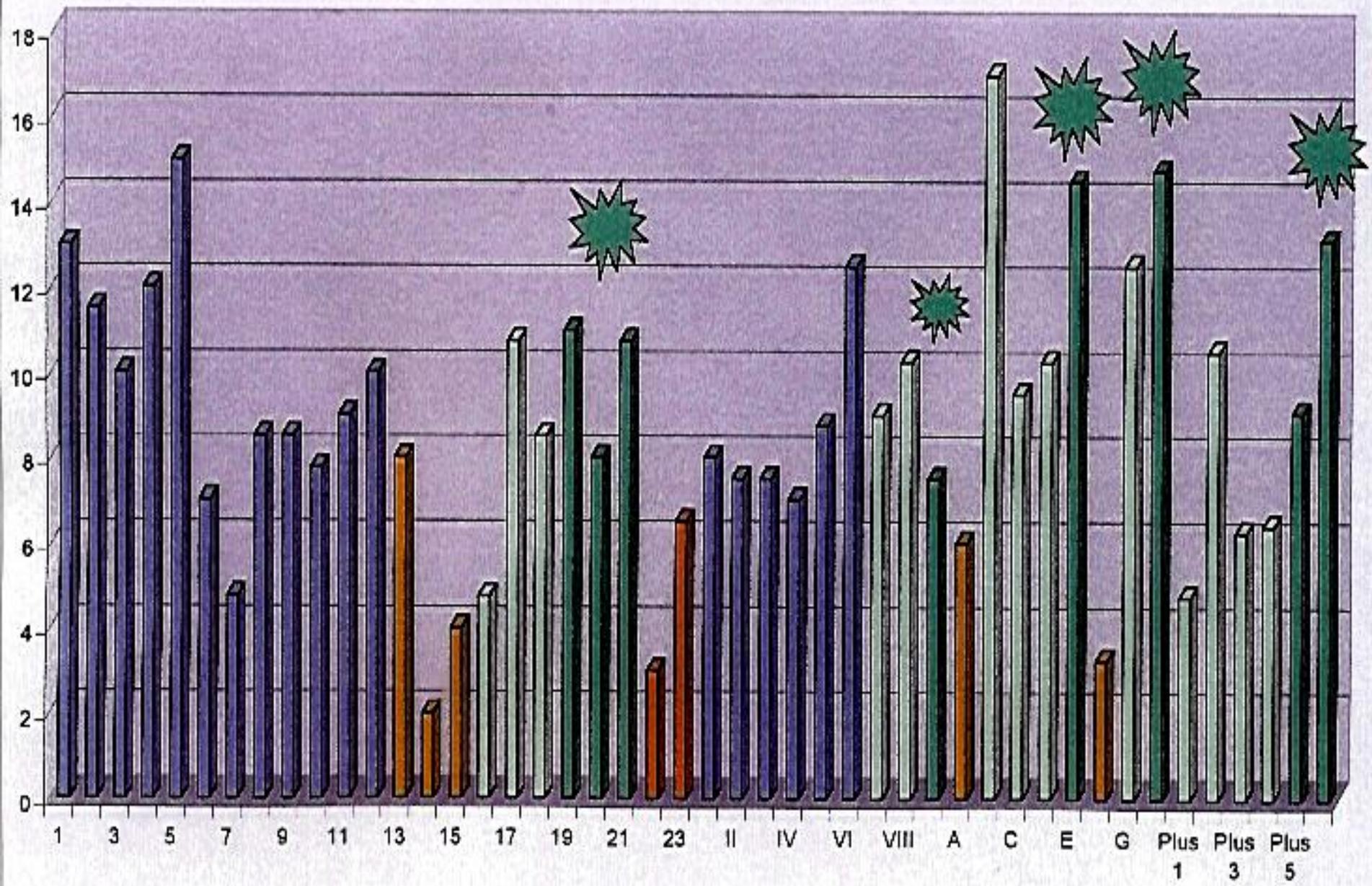
Classification des séances par niveau de difficulté (« complexité » ou « pénibilité »):
l'athlète s'exprime sur ce qu'il « vit »...

1. La séance du mardi après-midi: Perche + PMA... sur fond de fatigue accumulée;
2. Les séances de Musculation totale: parce que les jambes sont concernées...;
3. Toute séance portant sur le développement Aérobie, même si celle effectuée en piscine se révèle moins « dure » (autre contexte);
4. Le travail technique qui exige une certaine fraîcheur, une certaine disponibilité;
5. Le Sprint sollicité l'énergétique mais « j'éprouve un certain plaisir lorsque je me situe dans le domaine de la vitesse...;
6. Les Lancers: séance la moins éprouvante

Alternance des niveaux d'intensité estimés
pour une semaine de travail durant la période de développement

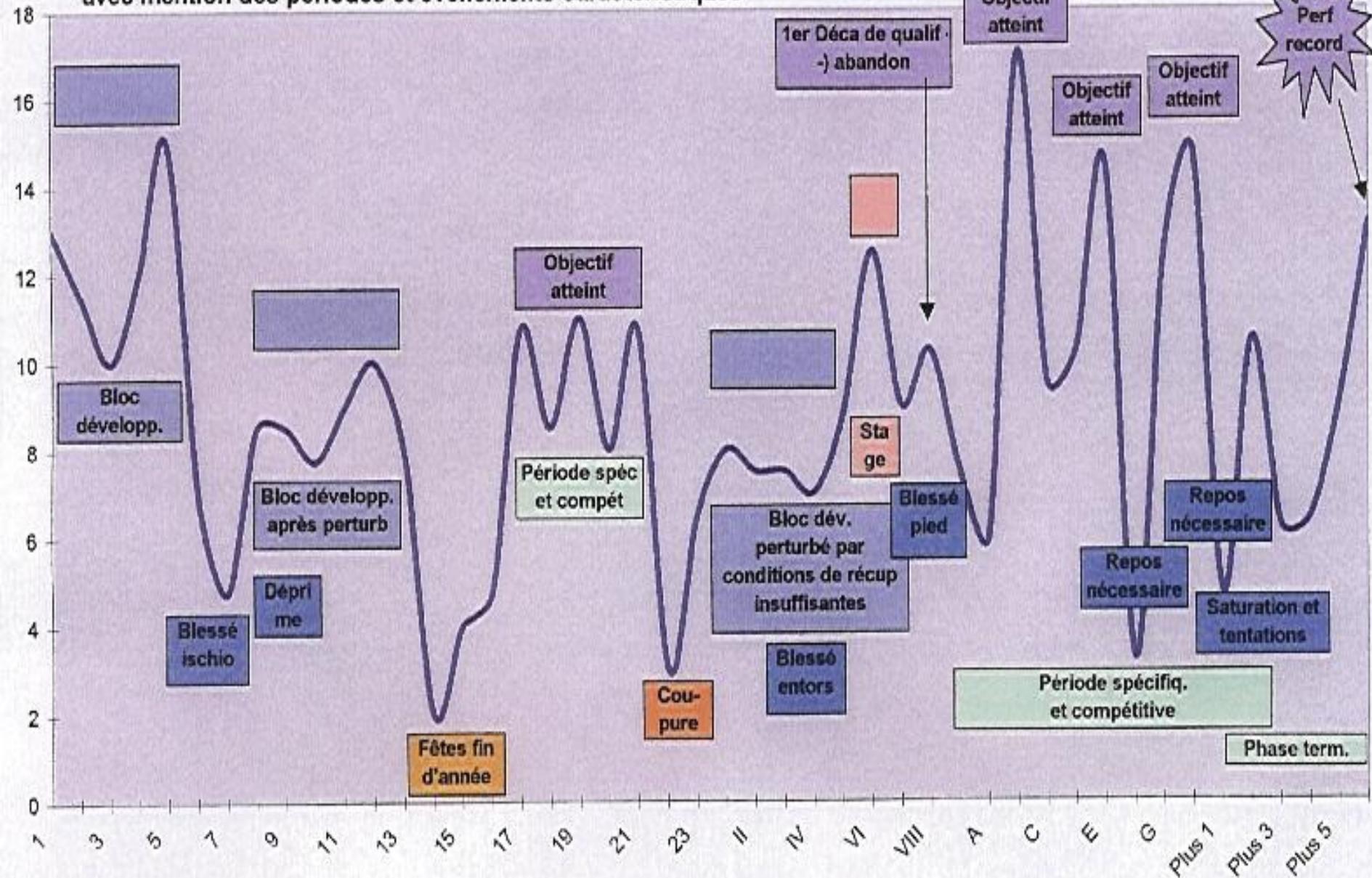


TRAVAIL TOTAL EFFECTUE DEPUIS SEPT 2000. W.K.
Nombre de points entraînement-compétition par semaine



"La saga de l'entraînement"

Travail total effectué depuis Sept. 2000 par W.K.
avec mention des périodes et événements caractéristiques



Evaluation longitudinale des niveaux de forme (histogramme) en relation avec les niveaux d'intensité semaine après semaine durant la période estivale de W.K. 2001

