



# PLANIFICATION DES CHARGES DE L'ENTRAÎNEMENT

PRÉSENTÉ PAR DR MOSTEPHA ALI HASSANI

MASTER 1 TRAVAUX DIRIGÉS

# Les types de planification et documentation

L'entraînement sportif obéi a des types de planification suivants:

- ▶ Perspective (4ans)
- ▶ Continue (1an)
- ▶ Opérationnelle (période, étape, mois)

Chaque type de planification exige l'utilisation de certains documents:

## **1. Documentation de la planification de perspective:**

- plan perspectif de la planification (préparation)
- graphique des résultats de chaque année du plan de perspective de la préparation
- Plan – calendrier de préparation

# Les types de planification et documentation

## **2. Documentation de la planification continue:**

- Plan graphique annuel de la préparation
- Plan individuel de la préparation

## **3. Documentation de la planification opérationnelle:**

- Plan ou stage d'entraînement
- Plan individuel pour la période du stage
- Plan ou contenu d'entraînement

# Structure du plan de perspective exemple (2017/2021)

- 1. Analyse brève de la préparation de l'équipe au championnat national d'Algérie 2016,**
- 2. Objectifs et tâches stratégiques de la préparation de l'équipe pour les années: 2017-/2018 -2018/2019 – 2019/2020 – 2020/2021**
- 3. Préparation de la réserve de l'équipe pour chaque année de préparation**

# Structure du plan de perspective exemple (2017/2021)

## 4. Modèle de l'équipe pour la saison 2017/2018

### a) Modèle du jeu de l'équipe:

- Caractéristique générale des actions de jeu
- Jeu en attaque
- Jeu en défense

### a) Modèle de la composition de l'équipe

- Structure, sélection
- Taille moyenne, âge
- Modèle individuel des fonctions des postes de jeu

# Structure du plan de perspective exemple (2017/2021)

## 5. Charges d'entraînement et de compétition

- a) Structure des charges d'entraînement et de compétition dans les cycles de 6 mois, dans les étapes de préparation (microcycles),
- b) Dynamique des charges d'entraînement et de compétition (cycle annuel)
  - Nombre de jours de travail
  - Nombre de séances d'entraînement
  - Nombre d'heures d'entraînement
  - Nombre de jeux total (de contrôle, au championnat national, coupe d'Algérie, international)
- c) Nombre et orientation des stages de récupération, spéciaux précompétitifs et compétitifs.
  - Répartition du temps de travail au cours des stages (en %) préparation physique, technique, de jeu et de compétitif volume total et de la préparation théorique,

## 6. Système du contrôle de la préparation de l'équipe

- a) Forme du contrôle
- b) Examen médical

# Graphique des paramètres généraux du perspectif de la préparation

N°	Résultats obtenus		Résultats à obtenir et leurs réalisations							
	préparation	paramètres initiaux 2009/2013	2017/2018		2018/2019		2019/2020		2020/2021	
			planifié	réalité	planifié	réalité	planifié	réalité	planifié	réalité

Il faut concrétiser le plan de l'équipe dans le plan individuel de perspective en fonction des possibilités de chaque athlète,

# Forme du plan individuel de la préparation

1. Données individuelles du joueur
2. Objectifs et tâches générales de la préparation
3. Charges d'entraînement
4. Taches, moyens et niveau de préparation
5. Contrôle médical, pédagogique et autocontrôle



# Forme du plan individuel de la préparation

## Volume et formes des séances d'entraînement

	semaines	mois	année
Nombre d'entraînement: <ul style="list-style-type: none"><li>• En équipe</li><li>• En individuel</li></ul>			
Volumes des séances (en heures)			

- ▶ Remarques : les matchs de contrôle, du championnat et de la coupe sont équivalents aux séances d'entraînement

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## 1. Selon le volume

- Nombre de jours de travail
- Nombre de jours d'entraînement
- Nombre de jours compétitifs
- Nombre de jours d'entraînements : individuel et en équipe
- Nombre d'heures d'entraînement:
  - ❖ Pour la préparation physique
  - ❖ Pour la préparation technique
  - ❖ Pour la préparation tactique
  - ❖ Pour la préparation de jeu

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## 2. Selon l'intensité

- Nombre d'entraînements d'intensité maximale
- Nombre d'entraînements d'intensité élevée
- Nombre d'entraînements d'intensité moyenne et petite

## 3. Tâches, moyens et méthodes selon les types de préparation

- **Tactique (attaque, défense)**
- **Technique (attaque, défense)**
- **Physique (fonctionnelle et athlétique)**
- **Psychologique**
- **Théorique**
- **Niveau de la préparation (exercices de contrôles et selon les modèles technico-tactiques des compétitions)**

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- a) Système de contrôle et d'auto-contrôle
- b) Examen médical / dates
- c) Équipement / matériel technique

## 4. Graphique du plan annuel ( voir tableau ci-dessous)

Ce graphique montre la continuité (la progressivité) des chapitres du plan d'étude selon les cycles, périodes, étapes et semaines,

Il prévoit les dates des tests de contrôles, de préparation physique, technique

### a) Période préparatoire

#### ▶ Etape de la préparation fonctionnelle:

##### ❖ Taches essentielles de l'entraînement:

- ✓ Développement de la force, la vitesse, aptitude au saut, la souplesse,
- ✓ Développement de l'endurance ainsi que l'élévation du niveau des possibilités fonctionnelles des joueurs,
- ✓ Renforcement des habitudes motrices de jeu
- ✓ Assimilation des procédés techniques nouveaux

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- Régime d'entraînement
  - ❖ Microcycle général d'entraînement « 4-1 »
  - ❖ Nombre d'entraînements dans un microcycle : 7/8
  - ❖ Intensité moyenne : 3
  - ❖ Intensité élevée : 3
  - ❖ Intensité max : 1
  - ❖ Volume général des charges d'entraînement dans le microcycle : 14-19h
  - ❖ Répartition du temps d'entraînement:
    - ✓ Préparation physique 60%
    - ✓ Préparation technique : 40%

L'étape se caractérise par l'augmentation successive du volume des charges d'entraînement

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- ▶ Etape de préparation spéciale
  - ❖ Taches essentielles de l'entraînement:
    - ✓ Perfectionnement de la technique
    - ✓ Perfectionnement des actions techniques et de la coordination entre les joueurs
    - ✓ Assimilation des variantes des systèmes tactiques
    - ✓ Développement des qualités de force vitesse de la capacité spéciale du travail
- Régime d'entraînement:
  - ❖ Microcycle général d'entraînement « 4-1 »
  - ❖ Nombre d'entraînements :10-12
  - ❖ Intensité moyenne: 4 (5)
  - ❖ Intensité élevée : 4 (3)
  - ❖ Intensité maximale : 2 (4)

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- ▶ Répartition des facteurs de préparation (%)
  - ▶ Préparation physique : 25%
  - ▶ Préparation technique 30 %
  - ▶ préparation tactique 30 %
  - ▶ Préparation de jeu 15%

L'élévation de l'intensité des charges durant cette étape est très importante, c'est un facteur qui assure l'amélioration du niveau de la préparation spéciale

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## ► Etape de la préparation précompétitive:

- Tâches:
  - ✓ Élévation du niveau de préparation de jeu de l'équipe, cohésion de l'équipe,
  - ✓ Perfectionnement de la technique rapide,
  - ✓ Élévation constante de niveau de l'endurance spéciale.
- Régime d'entraînement : Microcycle « 3-1 »
  - Nombre d'entraînements : 8-9
  - Intensité moyenne : 4 (3)
  - Intensité élevée : 3
  - Intensité maximale : 2



# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- ▶ Volume horaire total : 12-14 h
- ▶ Préparation physique: 15%
- ▶ Préparation technique : 20%
- ▶ Préparation tactique : 30 %
- ▶ Préparation de jeu : 35%

il est nécessaire de réaliser 2-3 matchs de contrôle et de participer à des tournois contre des équipes de bon niveau,

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## ► Période compétitive

- Tâches:
  - ✓ Obtention et maintien du niveau optimal de la forme sportive
  - ✓ Maintien du développement de l'endurance spéciale
  - ✓ Élévation de l'efficacité des actions technico-tactiques
- a) **Pendant la préparation entre les tournois** : microcycle « 3-1 »
  - ✓ Nombre d'entraînement : 8
  - ✓ Intensité moyenne : 4 (3)
  - ✓ Intensité élevée : 3 (4)
  - ✓ Intensité maximale : 1

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- ▶ Volume horaire total : 10 -11 h
- ▶ Préparation physique : 15%
- ▶ Préparation technique : 25%
- ▶ Préparation tactique : 25%
- ▶ Préparation de jeu : 35%
- b) Pendant les déplacements** : microcycle « 2-1 »
  - ▶ Durée de l'entraînement : 1h30
  - ▶ Intensité moyenne : 2
  - ▶ Intensité élevée : 2

Les jours des compétitions, entraînement aux tirs (30 min) une petite intensité,

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## ▶ Régime compétitif

Volume total des matchs:

- Championnat d'Algérie : 30-40
- Matchs de contrôle : 3-4
- Matchs internationaux : 2-3

## c) **Période transitoire**

### ▶ **Tâches**

- Diminution progressive du volume et de l'intensité de la charge d'entraînement
- Utilisation d'autres disciplines pour diminuer la tension nerveuse après les charges compétitives
- Récupération intensive

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

- ▶ Régime d'entraînement
- ▶ Microcycle général « 2-1 »
- ▶ Nombre d'entraînement : 3
- ▶ Volume horaire général d'entraînement : 3h30 – 4 h

Cette période est idéale pour un renforcement musculaire à orientation structurale

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## 5) Paramètres de l'activité d'entraînement compétitive

<b>Méso cycles</b> <b>paramètres</b>	<b>Automne-hiver</b>	<b>Printemps - été</b>	<b>Total (1 saison)</b>
Nombre de jours d'entraînement	151	46	197
Nombre d'heures d'entraînement	623	230	853
Nombre de match championnat national	33	-	33
Nombre de match régional	-	6	6
Nombre de match Coupe , tournois	7	13	20
Nombre de match Internationaux	3	4	7
Nombre de jours de travail	194	69	263

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## 6) Structure des charges d'entraînement au cours des stages

Les stages d'entraînement se subdivisent selon les objectifs à atteindre et leur orientation en:

- ▶ Récupération
- ▶ Spéciaux fonctionnels
- ▶ Précompétitifs
- ▶ Compétitifs

Dans les trois premiers cas, les stages ont une durée de 20 jours.

Les microcycles se subdivisent en fonction de l'orientation du travail donné à l'entraînement:

- ❑ En microcycles préparatoires
- ❑ En microcycles spéciaux
- ❑ En microcycles de choc
- ❑ En microcycles de jeu (compétitifs)
- ❑ En microcycles de stabilisation

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## ► Stage de récupération

N° des microcycles	Construction du microcycle	Nombre d'entraînement	Intensité maximale	Intensité élevée	Intensité moyenne petite
1	3-1	5	-	1	4
2	3-1	6	-	2	4
3	4-1	7	-	3	4
4	3-1	6	1	1	4
5	3-0	6	1	2	3



# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## ► Stage spéciaux fonctionnels

N° des microcycles	Construction du microcycle	Nombre d'entraînement	Intensité maximale	Intensité élevée	Intensité moyenne petite
1	4-1	7	-	3	4
2	3-1	9	1	4	4
3	3-1	9	2	3	4
4	3-1	9	2	2	5
5	3-0	6	1	2	3

# Charges d'entraînement selon les périodes et les étapes de préparation

## ► Stages précompétitifs

N° des microcycles	Construction du microcycle	Nombre d'entraînement	Intensité maximale	Intensité élevée	Intensité moyenne petite
1	3-1	6	1	2	3
2	4-1	9	1	4	4
3	3-1	9	2	4	3
4	3-1	9	1	4	4
5	3-0	6	2	2	2

# Références bibliographiques

- ▶ BOMPA . T. O Périodisation de l'entraînement programme pour 35 sports Edition Vigot 2003
- ▶ Pr MIMOUNI. S *La modélisation des charges ( Volume- intensité) dans le processus d'entraînement et de planification des équipes Algériennes de Basketball de première division* thèse de doctorat en Théorie et Méthodologie de l'Education Physique et Sportive université d'Alger faculté des sciences sociales 2002/2003
- ▶ Popov 1967 cité par BELANGER. C la planification de l'entraînement, dans la préparation d'un champion ; éditions pélican Québec, canada. 1971
- ▶ VERCHOCHANSKI .Y.V L'entraînement efficace – editions PUF pratiques corporelles – paris, France 1992