

PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT

1/ DEFINITION

La planification d'un entraînement est la dissociation en X périodes, visant à améliorer une ou plusieurs qualité(s) physique(s), ou à atteindre un objectif donné.

2/ DIFFERENTES PERIODISATION DE LA PLANIFICATION

CYCLE ANNUEL ----- 1AN

MACROCYCLE ----- 3 à 6 MOIS

MESOCYCLE ----- 4 à 6 SEMAINES

MICROCYCLE ----- SEMAINE

3/ TERMES ASSOCIES AUX DIFFERENTES PERIODISATION

P.P.G : prépa. Phys. Générale : réveil musculaire. Tous les muscles seront « réveillés » par une remise en tension.

P.P.O : prépa. Phys. Orientée : Moment où les exercices sont proches de la discipline, mais où la priorité reste le développement des qualités physiques (force, endurance, vitesse, résistance). Ex : charges bien plus lourdes, durée exagérée (séries longues)

P.P.A : prépa.phy.associé : dans une même séance, faire un entraînement du physique, et de la discipline pratiquée. EX : échauffement – vitesse (10 min) ---training normal—5 min équilibre

P.P.S : prépa. Phys. Spécifique : l'entraînement physique est au plus proche de l'activité principale par le choix des exercices, durée etc...

P.P.I : prépa.phys.intégrée : qualité(s) physique(s) spécifique(s) à l'activité travaillée(s) dans la discipline. EX : pour un boxeur—travailler + longtemps au sac de frappe --- endurance

P.P.D : prépa.phys.dissociée : travail des qualités physiques indispensable à la discipline effectué en dehors de l'entraînement spécifique.

4/ COMMENT DEFINIR JUDICIEUSEMENT SES OBJECTIFS

Tableau relativement exhaustif visant à définir les qualités physiques à améliorer, pour un objectif donné.

Ex : personne inactive, désirant améliorer sa condition physique, ainsi que son aspect

5/ DEMARCHE A OBSERVER AVANT UNE PLANIFICATION

- d'abord se fixer la qualité physique première, celle qu'il faut améliorer en priorité, à tous prix. Les autres passent au second plan. La dernière, étant celle que l'on peut sacrifier par manque de temps.
- combien de temps dispose-t-on par semaine pour s'entraîner, et combien de temps par séance.
- de quel matériel ou de quel lieu dispose-t-on
- quelle progression à respecter. Il faut absolument commencer par la méthode la plus facile, jusqu'à la plus difficile. La progression est inévitable pour éviter les blessures. Pour une efficacité optimale, même la meilleure méthode ne fonctionne qu'un temps, il faudra donc en changer suivant une planification judicieusement préparée

INDIVIDUALITE DE L'ENTRAINEMENT EST LE MAITRE MOT

- la récupération est essentielle pour progresser. La nuit, le corps se modifie (GH etc..). L'inclure évidemment dans la planification (jour de repos, ou en changeant le type de planification)

6/ PEUT-ON DEVELOPPER TOUTES LES QUALITES PHYSIQUES EN MÊME TEMPS

Il est évident, d'après une étude de DOCHERTY et SPORER (2000), que cela n'est pas possible. En effet, il y a comptabilité ou incompatibilité entre certaines formes de travail.

Ex : l'endurance---- modification des mitochondries

L'hypertrophie --- modification des myofibrilles

Cardio modéré + travail masse musculaire = compatible

Cardio modéré + travail de force = compatible

Cardio intense + travail masse musculaire = incompatible (glycogène)

Cardio intense + travail force (hormis compét) = compatible

En cas de performance de force pour une compétition, limiter dans le temps le travail en endurance, même modéré.

D'après une étude de 2012 (LOENNEKE et ANDERSON), force et endurance (hors compétition), peuvent se développer en même temps, excepté s'il s'agit de puissance, où là, puissance et endurance son incompatible, car dans ce cas, la puissance diminue.

Un travail d'endurance, supérieur à 20 – 30 min, 3 fois par semaine, altère les autres qualités musculaires. Des efforts fractionnés sont préférables, même pour une perte de poids.

7/ VOCABULAIRE A CONNAITRE POUR UNE BONNE PLANIFICATION ET EVOLUTION

ENDURANCE

Faculté à maintenir l'intensité d'actions musculaire optimale durant un temps défini, ou pour un objectif fixé, et dont, exceptionnellement, le temps est indéterminé.

Déterminer la fréquence cardiaque maximale (F.C.M), d'après GELLISH : $206.9 - 0.67 \times \text{Age}$

F.C d'entraînement (KARVONEN) = $\% \text{VO}_2 \text{ max voulue} \times (\text{FC MAX} - \text{FC repos}) + \text{FC repos}$

Une augmentation de 5% par semaine est possible. 2 à 3 séances par semaine durant 8 à 10 semaines.

Dans la planification, 4 à 7 accélérations maximales de 10 à 30s, 3 à 4 min de récupération passive (30 min par séance)

PERTE DE POIDS

Une mesure de taux adipeux est à faire (H 10, F 20).

Adapter l'activité : intensité moyenne (moins de 75% de la VO2 MAX, et minimum 150 min d'efforts cumulés par semaine pour obtenir des résultats), ou intense

L'intermittence est également très adaptée pour la perte de poids

FORCE MAXIMALE

Moyen mis en jeu par le muscle pour offrir la plus grande tension myotendineuse possible (muscle, tendons, influx nerveux)

Eviter un déficit musculaire entre les membres supérieurs de plus de 20%. Pas plus de 2 fois par semaine le même groupe musculaire

EXPLOSIVITE

L'explosivité est la capacité à produire la plus grande accélération lors d'un mouvement ou d'une action

Effort de moins de 6s (ana.alac)

Le développement de la force est essentiel au développement de l'explosivité (puissance)

En muscu : 6 reps à 30% de 1rm, 10s entre chaque exécution de 6 reps, 3 à 5 séries, 2 min de repos entre les séries. Stopper la série lorsqu'il y a baisse de performance

Le temps de travail est à son potentiel max : 10 à 18 min. étant donné que la notion de vitesse est incluse, il faut renforcer les antagonistes dans la phase excentrique.

VITESSE

Travail pliométrique simple est à employer judicieusement. Très épuisant pour le système nerveux, il est à éviter de longues distances, ou long training. Pour un travail de vitesse, la personne doit avoir 10% de masse grasse max (athlétisme par exemple).

MASSE MUSCULAIRE

L'augmentation de la masse musculaire est l'épaississement des fibres musculaires, ainsi que leurs nombres

8 à 10 reps (10 optimal), 2 à 4 séries suffisent à stimuler un muscle

7 semaines sont nécessaires avant que le muscle réagissent favorablement (débutant)

SOUPLESSE

C'est la faculté d'augmenter son amplitude articulaire.

2 à 3 reps par jour de 30s, 2 à 3 fois par semaine (hors étirement de fin de cours)

Au-delà de 5 reps , pas de baisse de la raideur musculaire, mais gain d'amplitude articulaire jusqu'à 10 reps.

EQUILIBRE

La capacité à rester en équilibre dépend des yeux, de l'oreille interne, le toucher (peau sous les pieds), capteurs neuromusculaire, tendons, articulations (proprioception). Travailler trop longtemps cette qualité entraîne perte de force, puissance

GAINAGE

Le gainage du corps permet de transmettre les forces.

Un travail de gainage entraîne des gains de perf et moins de blessures

Un gainage abdos-lombaires est essentiel

Gainage sur surface instable ou en appui monopodal est efficace