

Brevet Professionnel JEPS – AGFF



Planification

MALFERMO Romuald

06.35.19.79.02 – malfermo.romuald@hotmail.fr

Master EMIS & DUPP – Univ. De Bourgogne, DIJON

Intervenant BPJEPS AGG2F – CESA Metz

Planification

► Principes :

- Oscillation des charges de travail // oscillation de la condition physique
- Partir de l'objectif ou les objectifs
- Intégrer la discipline

Charge de travail

- Intensité
- Volume (durée)

Planification

► Terminologie

- Microcycle

- 3 ou 4 jours à 10 jours / généralement : 1 semaine

Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8	Micro 9	Micro 10	Micro 11	Micro 12
---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	----------	----------	----------

Planification

► Terminologie

- Microcycle → Mésocycle
 - Plusieurs semaines : 2 à 4 / plusieurs microcycles

Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8	Micro 9	Micro 10	Micro 11	Micro 12
Mésos 1			Mésos 2			Mésos 3			Mésos 4		

Planification

► Terminologie

- Microcycle → Mésocycle → Macrocycle
 - Plusieurs semaine : 3 sem. à 6 sem. / plusieurs méso.

Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8	Micro 9	Micro 10	Micro 11	Micro 12
Mésos 1			Mésos 2			Mésos 3			Mésos 4		
Macro 1						Macro 2					

Planification

► Terminologie

- Microcycle → Mésocycle → Macrocycle → Période
 - Plusieurs mois / 2 macrocycles

Micro 1	Micro 2	Micro 3	Micro 4	Micro 5	Micro 6	Micro 7	Micro 8	Micro 9	Micro 10	Micro 11	Micro 12
Mésos 1			Mésos 2			Mésos 3			Mésos 4		
Macro 1						Macro 2					
Période											