

Planification : musculation ou fitness.

Jeannot AKAKPO
CESA

Jeannot AKAKPO

Planification: définition:

- ▣ Agencement temporel cohérent permettant:
 - le développement d'une ou plusieurs qualités
 - un résultat
 - une transformation,
- ▣ Dans le cadre de l'entraînement et /ou de l'accompagnement, la bonne planification ne doit en principe rien oublier.
 - Elle consiste à placer la bonne séance à la bonne place : les résultats sont souvent meilleurs.
 - Elle permet d'éviter le surentraînement et les blessures.

La planification reste efficace lorsqu'il y a une analyse rétrospective: évaluation, réajustement, réadaptation permanente...

Jeannot AKAKPO

La performance

- ▣ Résultat chiffré obtenu dans une compétition
- ▣ Résultat obtenu par rapport à objectif préalable,
- ▣ C'est aussi le résultat obtenu par une personne ou un groupe de personne dans la réalisation d'une tâche spécifique.
- ▣ La performance est synonyme de rendement.
- ▣ C'est le degré de réalisation d'objectifs prédéterminés

Jeannot AKAKPO

La performance

- ▣ Concevoir un programme d'entraînement suppose une utilisation judicieuse du temps disponible pour réaliser une performance et/ou atteindre un objectif.

Certaines notions sont donc indispensables à la conception d'une planification d'entraînement:

- L'objectif
- Le temps disponible : temporalité et disponibilités
- Le niveau du sujet (le bilan de forme : évaluation)
- La méthode utilisée et ses modalités

Jeannot AKAKPO

La performance

- ▣ Doit organiser le temps en cycles.
 - Un cycle est organisation des charges d'entraînement comme un processus cyclique alternant les phases de travail et celles de repos.
 - Il s'agit d'agencer les séances pour obtenir la meilleure efficacité possible, même si pour chaque séance qui constitue le cycle, la récupération n'est pas complète.
 - L'entraînement se compose de périodes qui ont une structure caractéristique. Cette structure est partiellement reproduite d'une période à l'autre.

Jeannot AKAKPO

Les cycles

En fonction du temps disponible, il est possible d'avoir plusieurs niveaux d'organisation.

On distingue:

- le microcycle
- le mésocycle
- le macrocycle
- la période
- l'année

Jeannot AKAKPO

Le microcycle

- ▣ Un microcycle est constitué par une succession de séances réparties sur plusieurs jours (de 3 à 14 jours, souvent une semaine).
 - Le but d'un microcycle est d'aborder dans son ensemble un problème à une étape donnée.
 - La période de l'entraînement et l'objectif influencent le choix des exercices dans un microcycle.
 - Le choix et l'organisation des séances en rapport à l'objectif principal du microcycle reste posé.

Jeannot AKAKPO

Planification - principes

La bonne planification doit prendre en compte l'ensemble des principes d'entraînement:

- ▣ fréquence, assiduité/régularité, temps disponible
- ▣ charge (interne et externe) : intensité et volume
- ▣ alternance, variabilité
- ▣ spécificité
- ▣ progressivité
- ▣ individualisation

Jeannot AKAKPO

Le macrocycle, mésocycle et cycle annuel

- Un mésocycle est constitué par une succession de microcycles
 - ▣ 2 moins deux.
- Un macrocycle est constitué par une succession de mésocycles.
 - ▣ 2 moins deux.
- Le cycle annuel se compose de macrocycles, de mésocycles et de microcycles..

Jeannot AKAKPO

Planification – principes de base

→ Choisir des méthodes d'entraînement adaptées et pertinentes

Les principes de base de l'entraînement : le F.A.I.T.P.A.S.

Fréquence :

- Le nombre de répétitions d' un exo au sein d' une série
- Le nombre de séries au sein d' une séquence
- Le nombre de séquences au sein d' une séance
- Le nombre de séances d' entraînement au cours d' un microcycle

Effet recherché
Niveau d' entraînement
Interactions intensité/durée/récupération

Jeannot AKAKPO

Planification et principes de base

Assiduité :

Bénéfices de l' entraînement:

- longs et difficiles à acquérir
- très rapides et très faciles à perdre (sauf si entretien)

Jeannot AKAKPO

Planification – principes de base

Intensité :

Le travail à intensité élevée permet de solliciter les capacités d'adaptation de notre organisme, élément central du phénomène de surcompensation

Rappel :

Travail intense = fatigue marquée

alternance judicieuse travail-repos

Jeannot AKAKPO

Planification – principes de base

Temps ou durée à consacrer :

Au niveau de l'exercice : durée limite de l'exercice dépend de son intensité

+ la durée d'effort augmente plus longue doit être la récupération

Jeannot AKAKPO

Planification – principes de base

Progressivité :

Au cours de la planification :

- ▣ ↗ progressive du volume et de l'int. des exercices / des séances d'entraînement
- ▣ ↗ des intensités de travail et ↘ des durées de récupération

Varier les formes d'exercice → conserver l'enthousiasme, la motivation et le plaisir

Alternance exercice-récupération :

Organiser des séquences d'exercices suppose de bien connaître les durées nécessaires pour reconstituer les réserves énergétiques utilisées lors de l'exo

Jeannot AKAKPO

Planification – principes de base

Spécificité :

Un système ne se développe efficacement que s'il est sollicité au maximum de sa puissance et de son endurance

Définir ...

- ▣ les exigences et les caractéristiques de la discipline
- ▣ le niveau et les capacités du sportif

... est TRES IMPORTANTE

Les exercices spécifiques « intégrés » :

Travail physique couplé à un travail technique de la pratique considérée

Intérêts : développer une ou plusieurs capacités physiques dans le "tempo" de l'activité / compétition

Jeannot AKAKPO

Planification: la démarche

- ▣ Analyse du profil
 - Le sujet
- ▣ Objectif
 - Les exigences
 - Les moyens pédagogiques
- ▣ Planification
 - Stratégie mise en place pour atteindre l'objectif : l'organisation temporelle des différents éléments pédagogiques.

Jeannot AKAKPO

Planification: activités gymniques de la forme et de la force.

Les principes et la progression pédagogique restent identiques. Cependant, les méthodes utilisées sont différentes.

- 1) La musculation
 - Méthodes d'amélioration de : force, d'hypertrophie, d'endurance de force..
 - Méthodes de développement de puissance et d'endurance aérobie
 - Méthodes adaptée pour la lipolyse (perte de masse grasse).
- 2) Le fitness.
 - Méthodes de renforcement musculaire adaptées aux différents cours collectifs...

Jeannot AKAKPO
