



actiforme

Kin + Physio



Complice
de votre bien-être

LA PLANIFICATION ANNUELLE



PLAN DE PRÉSENTATION

- Présentation
- L'importance du plan annuel
- Équipe de soutien intégré
- Présentation du modèle de planification
- Simulation d'une planification
- Outils de suivi d'entraînement
- Période de questions

PRÉSENTATION

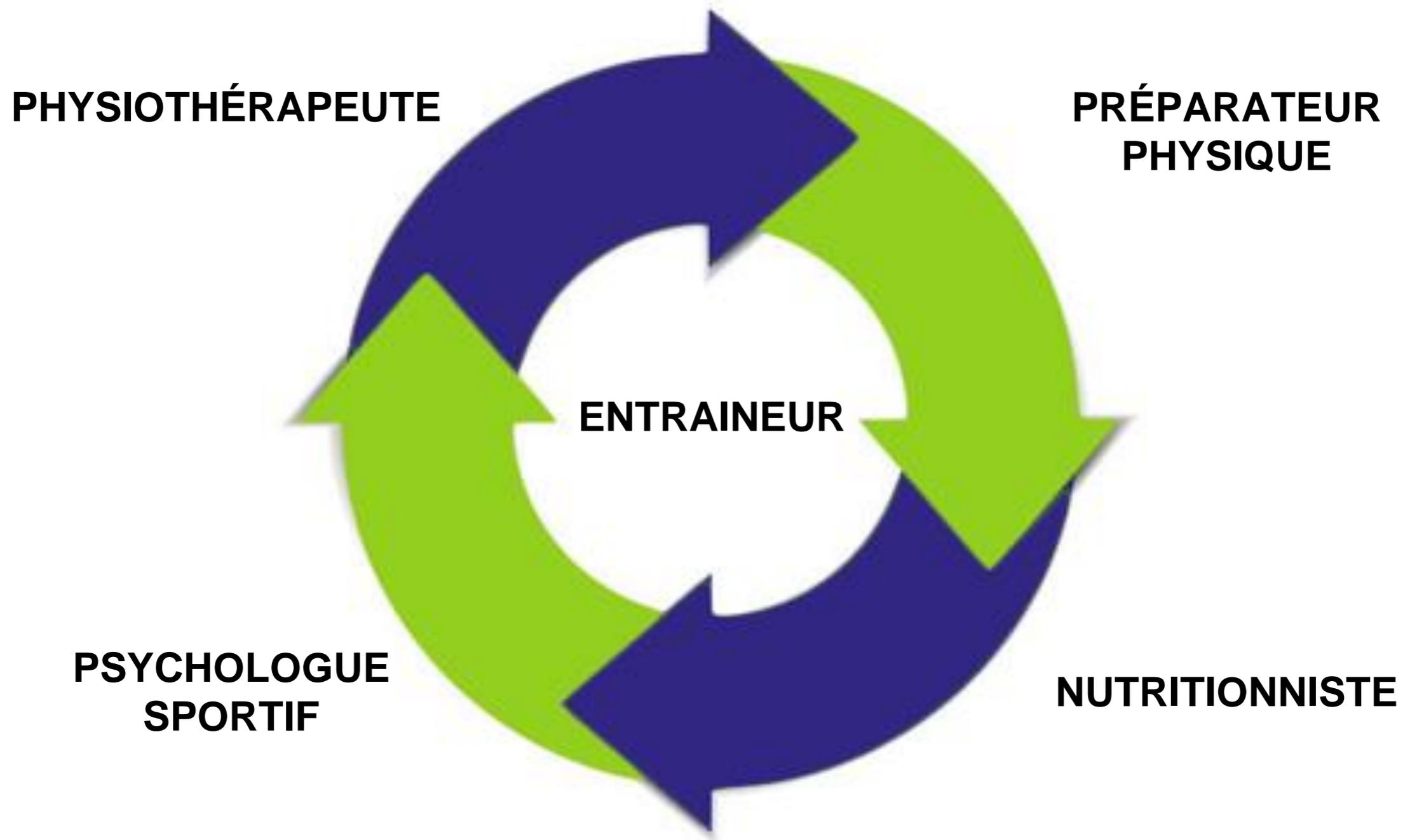
- Alexandre Parent – B. Sc. Kinésiologie
 - Consultant chez Actiforme depuis 2014
- Expériences en préparation physique :
 - *Sport technico-artistique (patinage artistique)*
 - *Sport d'endurance (course, triathlon, natation)*
 - *Sport de puissance (hockey, volley-ball, basket)*
- Conférenciers
- Intervenant en charge des tests physiques (Patin Qc)
- Modèle de développement de l'athlète (MDA)

L'IMPORTANCE DU PLAN ANNUEL

- Gros PUZZLE.
- Trajet (objectifs, tâches, changement d'itinéraire).
- Suivi de l'évolution, du développement, de la maturation de l'athlete (structurer).
- Référence régulière (ajustement incontournable)
- Rassurant (Planification > Réaction)
- Chef d'orchestre
- Investissement de temps important pour le 1^{er}
- Évolutif d'année en année (progression dans la charge d'entraînement).



ÉQUIPE DE SOUTIEN INTÉGRÉ



**Synergie et complémentarité entre ces différents professionnels.
Participation à la planification et communication régulière.**

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

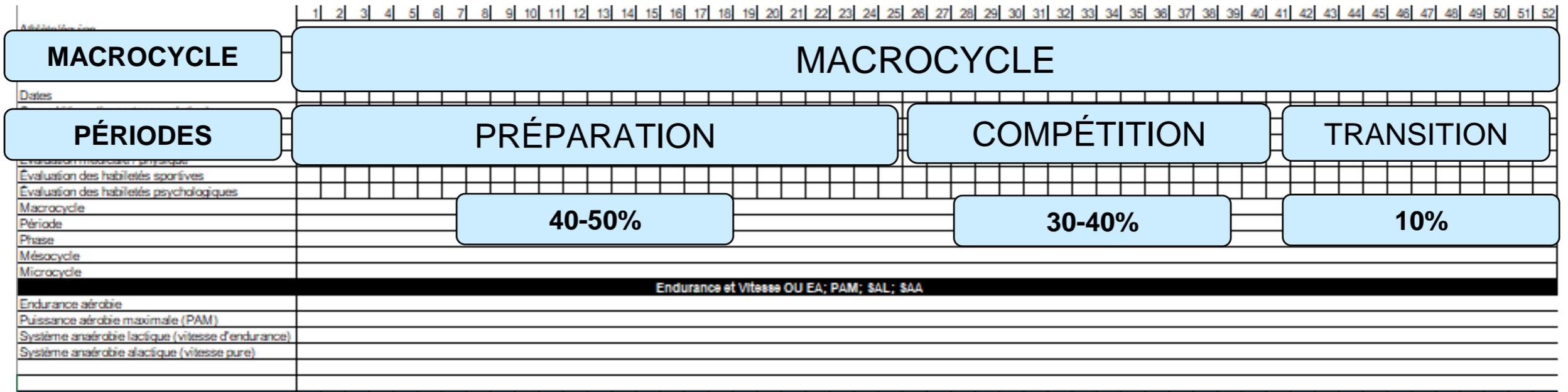
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Athlète/équipe																																																				
Objectifs :	Objectifs de performance :																Objectifs - Facteurs de performance :																																			
Dates																																																				
Compétitions (importance relative)																																																				
Camp d'entraînement																																																				
Examens / Semaine de lecture																																																				
Évaluation médicale / physique																																																				
Évaluation des habiletés sportives																																																				
Évaluation des habiletés psychologiques																																																				
Macrocycle																																																				
Période																																																				
Phase																																																				
Mésocycle																																																				
Microcycle																																																				
	Endurance et Vitesse OU EA; PAM; \$AL; \$AA																																																			
Endurance aérobie																																																				
Puissance aérobie maximale (PAM)																																																				
Système anaérobie lactique (vitesse d'endurance)																																																				
Système anaérobie alactique (vitesse pure)																																																				
Volume																																																				
	Qualités musculaires et Habiletés motrices (ACER)																																																			
Force-endurance																																																				
Force-hypertrophie																																																				
Force-maximale																																																				
Puissance																																																				
Puissance endurance																																																				
ACE (Agilité / Coordination / Équilibre)																																																				
Flexibilité																																																				
Amplitude / Mobilité / Stabilité articulaire																																																				
Volume																																																				
	Habiletés sportives: Technique & Tactique OU Technique & Présentation																																																			
Style libre																																																				
Base / Poussées-élan																																																				
Chorégraphie																																																				
Musique																																																				
Éléments techniques (sauts, spin, etc)																																																				
Run throw																																																				
Volume																																																				
	Habiletés mentales																																																			
Visualisation																																																				
Méthode de relaxation / concentration																																																				
Routine pré-compétition																																																				
Volume																																																				
Volume consacré à la compétition																																																				
VOLUME TOTAL																																																				

MACROCYCLE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Athlète/équipe																																																				
Objectifs :	Objectifs de performance :																Objectifs - Facteurs de performance :																																			
Dates																																																				
Compétitions (importance relative)																																																				
Camp d'entraînement																																																				
Examens / Semaine de lecture																																																				
Évaluation médicale / physique																																																				
Évaluation des habiletés sportives																																																				
Évaluation des habiletés psychologiques																																																				
Macrocycle																																																				
Période																																																				
Phase																																																				
Mésocycle																																																				
Microcycle																																																				
	Endurance et Vitesse OU EA; PAM; \$AL; \$AA																																																			
Endurance aérobie																																																				
Puissance aérobie maximale (PAM)																																																				
Système anaérobie lactique (vitesse d'endurance)																																																				
Système anaérobie alactique (vitesse pure)																																																				

- Le macrocycle c'est l'année d'entraînement (sur 52 semaines).
 - Début = Après la plus grosse compétition
 - Du point de départ jusqu'à l'atteinte de l'objectif annuel.
 - Regroupe plusieurs périodes, mésocycles, microcycles et séances d'entraînement.
-
- Internationaux : Mai à Mai
 - Nationaux : Février à Février
 - Sujet à varier selon le calendrier de compétition

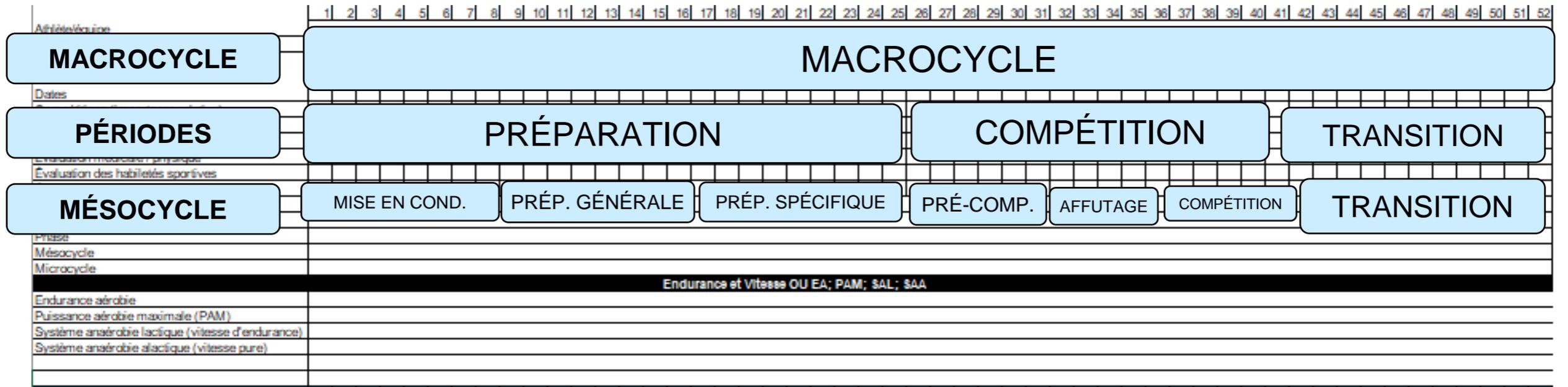
PÉRIODES



CONCEPT DE BASE

- Période de PRÉPARATION générale : Hausser la capacité de performance de l'athlète.
- Période de PRÉPARATION spécifique : Hausser les facteurs spécifiques qui influencent la performance.
- Période de COMPÉTITION : Maintien des facteurs spécifiques. S'assurer d'un état physique/psychologique optimal.
- Période de TRANSITION : Récupération / Faire autres choses (minimum 4 semaines).

MÉSOCYCLE



- Peut y avoir plusieurs mésocycle du même nom.
- Généralement d'une durée de 3 à 6 semaines.
- Une semaine alloué à la récupération
- Définition de chaque mésocycle.

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

Mésocycle "x"	
Période	Préparation, Compétition ou Transition
Objectifs	Les facteurs de performance physique Les facteurs de performance technico-artistique (sport) Les habiletés de bases psychologiques
Volume	Faible à élevé.
Intensité	Faible à maximale.
Particularités	Différences importantes du mésocycle.

UN GUIDE QUI S'ADAPTE À CHAQUE CONTEXTE.

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

Mésocycle de préparation générale / Mise en condition	
Période	Préparation
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Développer les facteurs physique de performance généraux<ul style="list-style-type: none">○ Système aérobie (endurance aérobie + VAM)○ Force-endurance, flexibilité, SFM- Développer ou perfectionner dans le sport (volume plus élevé)<ul style="list-style-type: none">○ Habiletés techniques○ Augmenter le répertoire technique- Développer les habiletés de bases psychologiques<ul style="list-style-type: none">○ Concentration, visualisation, dialogue interne, etc.
Volume	Moyen
Intensité	Sous-max à élevée (concernant les habiletés dans le sport)
Particularités	Exercices généraux, nombreux et variés pour les qualités physiques. Exercices spécifiques au sport pour les habiletés sportives.

RETOUR DU COVID = MISE EN CONDITION (RETOUR D'UNE TRANSITION)

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

Mésocycle de préparation spécifique	
Période	Préparation
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Développer les facteurs physique de performance spécifique<ul style="list-style-type: none">○ Système aérobie et anaérobie (VAM, Vitesse, Vitesse-endurance)○ Force-vitesse○ Maintien de la flexibilité, force maximale, endurance musculaire- Consolider les acquis techniques dans le sport<ul style="list-style-type: none">○ Consolider les habiletés techniques (70%)○ Se rapprocher de la réalité compétitive- Développer les habiletés spécifiques psychologiques<ul style="list-style-type: none">○ Visualisation, dialogue interne, etc.
Volume	Élevé à moyen
Intensité	Élevée à spécifique (concernant les habiletés dans le sport)
Particularités	<p>Exercices spécifiques au sport qui se rapproche de la réalité compétitive. Entraînement plus court.</p> <p>L'entraînement spécifique peut représenter jusqu'à 70-80%. Les exercices non-spécifiques vont représenter environ 20-30% durant cette phase (principes de variété).</p>

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

Mésocycle de pré-compétition	
Période	Compétition
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Reproduire le contexte de compétition- Maintenir/optimiser les qualités physiques spécifiques<ul style="list-style-type: none">○ Système aérobie et anaérobie (VAM, Vitesse, Vitesse-endurance)○ Force-vitesse○ Séance plus courte (récupération)- Intégrer les habiletés techniques- Appliquer les habiletés spécifiques psychologiques<ul style="list-style-type: none">○ Visualisation, dialogue interne, etc.○ Développer les plans de pré-compétition.
Volume	Alterner moyen-faible
Intensité	Élevée à spécifique (reproduire le plus possible les conditions de compétition)
Particularités	Nombre d'exercices limité, entraînements plus courts. Jusqu'à 90% de l'entraînement est consacré aux exercices spécifiques.

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

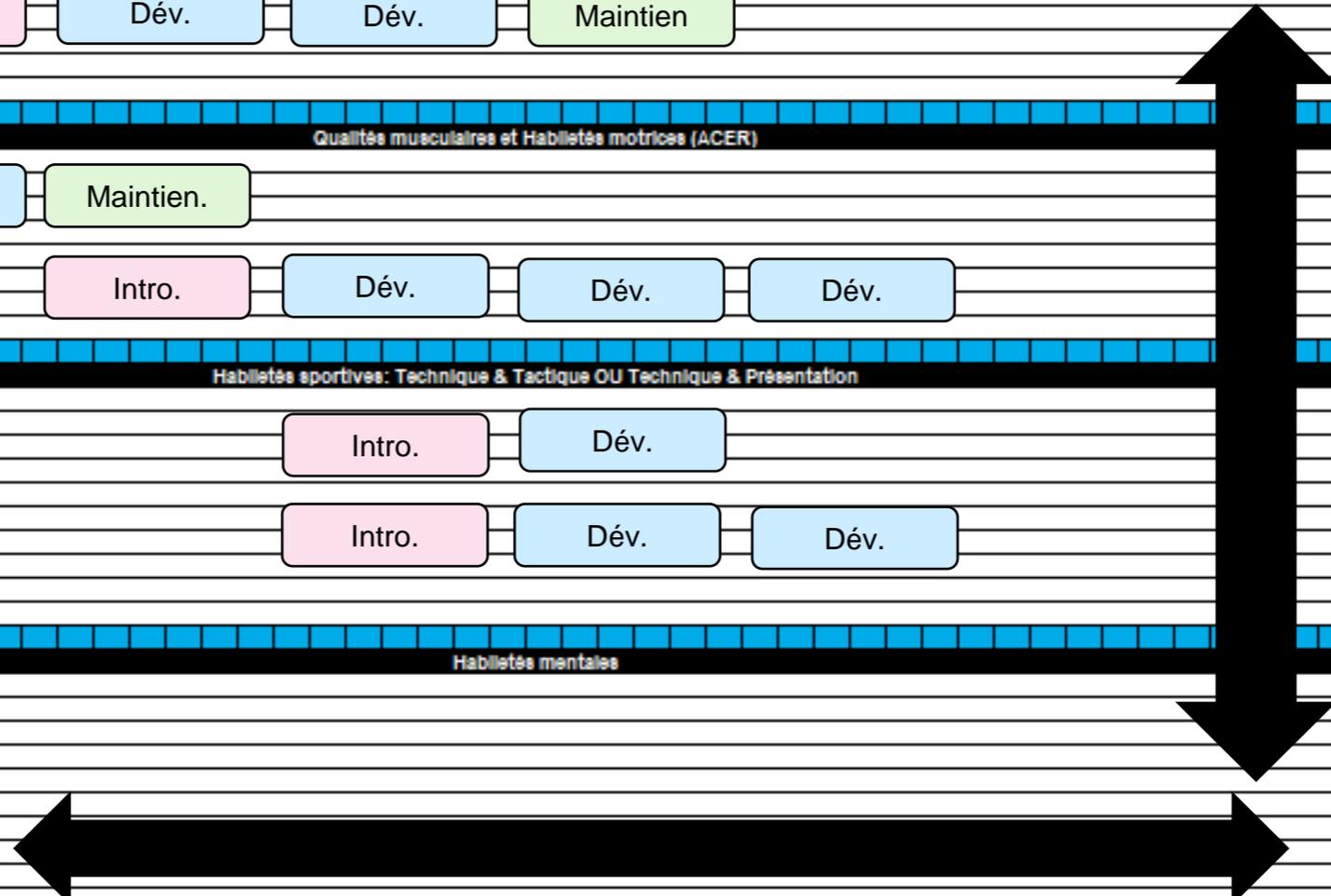
Mésocycle de compétition / affûtage	
Période	Compétition
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Réduire la fatigue et le stress- Maintenir les facteurs de performance les plus déterminants de la performance sportive.
Volume	Moyen à faible (éviter la fatigue)
Intensité	Spécifique (reproduction du contexte de compétition)
Particularités	<p>Volume d'entraînement réduit de façon marquée. Fréquence d'entraînement est réduite. Période d'affûtage est de 4 à 21 jours (selon les athlètes). Activités spécifiques aux exigences de la compétition.</p>

MODÈLE DE PLAN ANNUEL

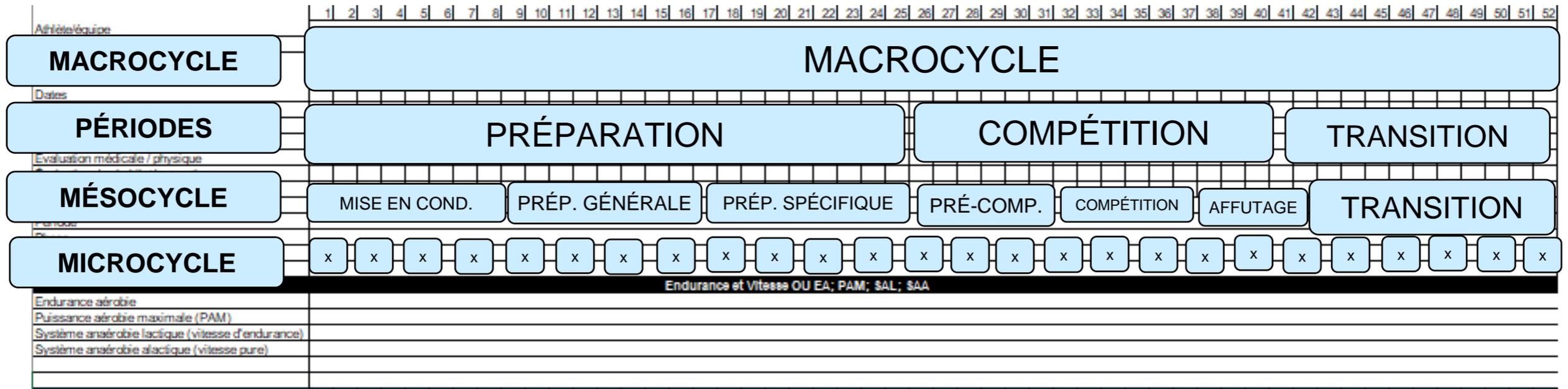
Mésocycle de transition	
Période	Transition
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Récupérer de façon passive et active avant la prochaine saison.- Prévenir la réversibilité.- Maintien léger des qualités du système aérobie et de force.- Entraîner des habiletés sportives transversales par le biais d'autres sports (éléments transférables).- Habiletés mentales : Relaxation et plaisir.
Volume	Moyen à faible
Intensité	Faible à modérée
Particularités	<p>Durée : 1 mois</p> <p>Début : Immédiatement après la compétition importante.</p> <p>Entraînement informel (faire d'autres activités).</p> <p>Favorisé surtout la diversité et la variété des exercices.</p> <p>Le facteur le plus affecté par le repos c'est la vitesse (composante neuromusculaire).</p>

INTRODUCTION / DÉVELOPPEMENT / MAINTIEN

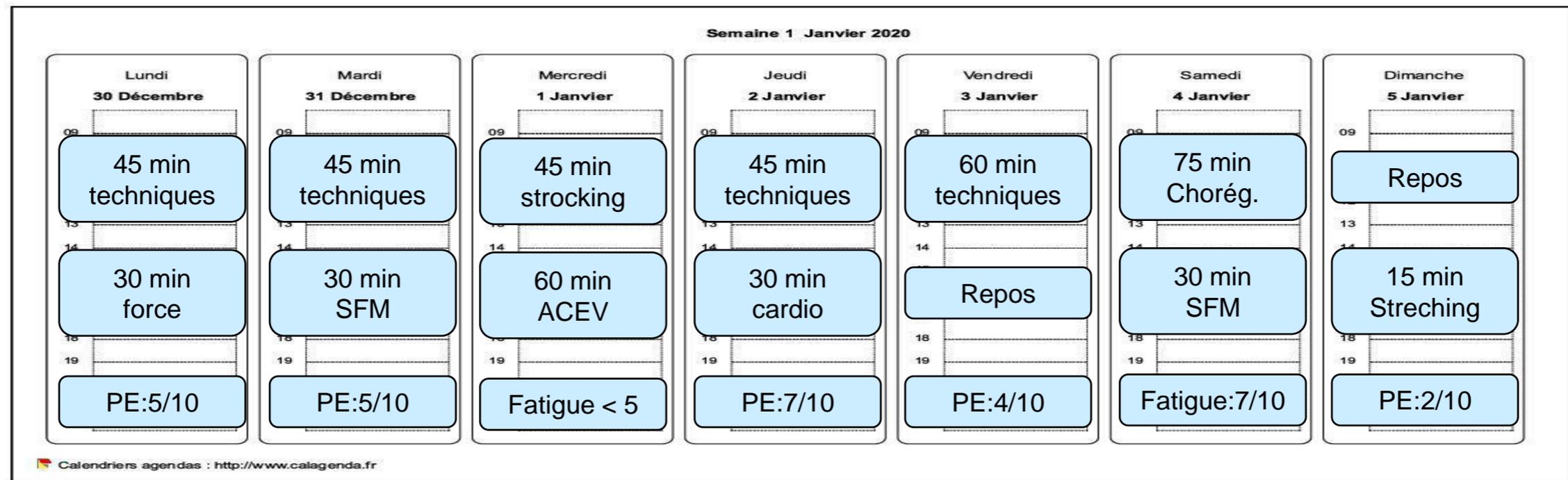
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																									
Athlète/équipe																																																																													
Objectifs :	Objectifs de performance :																										Objectifs - Facteurs de performance :																																																		
Dates																																																																													
Compétitions (importance relative)																																																																													
Camp d'entraînement																																																																													
Examens / Semaine de lecture																																																																													
Évaluation médicale / physique																																																																													
Évaluation des habiletés sportives																																																																													
Évaluation des habiletés psychologiques																																																																													
Macrocycle																																																																													
Période	Méso 1					Méso 2					Méso 3					Méso 4.					Méso 5																																																								
Phase																																																																													
Mésocycle																																																																													
Microcycle																																																																													
Endurance et Vitesse OU EA; PAM; SAL; \$AA																																																																													
Endurance aérobie																																																																													
Filières énergétiques	Intro.		Dév.		Dév.		Maintien																																																																						
Qualités musculaires et Habiletés motrices (ACER)																																																																													
Force-endurance																																																																													
Force-hypertrophie	Dév.		Maintien.																																																																										
Qualités musculaires																																																																													
Force de puissance																																																																													
ACE (Agilité / Coordination / Équilibre)	Intro.		Dév.		Dév.		Dév.																																																																						
Flexibilité																																																																													
Amplitude / Mobilité / Stabilité articulaire																																																																													
Habiletés sportives: Technique & Tactique OU Technique & Présentation																																																																													
Style libre																																																																													
Base / Poussées dans																																																																													
Chorégraphie	Intro.		Dév.																																																																										
Habiletés sportives																																																																													
Revolutions	Intro.		Dév.		Dév.																																																																								
Habiletés mentales																																																																													
Visualisation																																																																													
Méthode de relaxation / concentration																																																																													
Habiletés mentales																																																																													
VOLUME																																																																													



MICROCYCLE



- Durée générale de 7 jours.
- Présente un aperçu de la semaine d'entraînement et des exigences.



PLAN ANNUEL : COMPOSANTES

- LE PLAN DE CARRIÈRE (SUR PLUSIEURS ANNÉES)
- LE MACROCYCLE (PLANIFICATION ANNUELLE)
- LA PÉRIODE (1-5 MOIS)
- LE MÉSOCYCLE (3-6 SEMAINES)
- LE MICROCYCLE (1 SEMAINE)
- LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT (CHARGE D'ENTRAÎNEMENT)
- L'EXERCICE (LE CHOIX ET LE MOMENT)

PENSER À L'ATHLÈTE DU FUTUR !



TRANSPOSITION DE L'ANCIEN VERS LE NOUVEAU

Inscrire compétitions, examens, vacances, tests, etc.

	PÉRIODE <small>(performance à atteindre ou à travailler)</small>	MÉSOCYCLE	Nb hrs/sem d'entraînement	TÂCHES
	PRÉPARATION	MISE EN CONDITION		Élaboration des objectifs (SMART)
MAI	↑	PRÉPARATION GÉNÉRALE		<ol style="list-style-type: none"> 1. PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT (MESURABLE) 2. VOLUME / INTENSITÉ 3. PROJECTION DU NIVEAU DE FATIGUE / ÉTAT D'ENTRAÎNEMENT 4. ÉVALUATION (RÉUSSI OU NON) 5. AJUSTEMENTS
JUIN		PRÉPARATION SPÉCIFIQUE		
JUIL.	↓	PRÉPARATION SPÉCIFIQUE		
AOÛT		PRÉPARATION SPÉCIFIQUE		
SEPT.	PRÉPARATION	PRÉ-COMPÉTITION		
OCT.	COMPÉTITION	AFFÛTAGE		
NOV.	↑	COMPÉTITION		<ol style="list-style-type: none"> 1. PRIORITÉS D'ENTRAÎNEMENT (MESURABLE) 2. VOLUME / INTENSITÉ 3. PROJECTION DU NIVEAU DE FATIGUE / ÉTAT D'ENTRAÎNEMENT 4. ÉVALUATION (RÉUSSI OU NON) 5. AJUSTEMENTS
DÉC.		COMPÉTITION	COMPÉTITION	
JANV.	COMPÉTITION	COMPÉTITION		
FÉVR.	↓	TRANSITION		OBJECTIF ANNUEL
MARS		TRANSITION		

- Qualités physiques
- Habiletés sportives
- Habiletés mentales

CONCEPT DE BASE

- **APPRENDRE = ÉTAT DE REPOS**
- **POURQUOI ON FAIT ÇA ?**
- **LA RÈGLE DU 7/10**
- **CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ÉVOLUTIVE**
- **RESPECT DES PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT**



L'OBJECTIF SMART

- **S : SPÉCIFIQUE**
- **M : MESURABLE**
- **A : AJUSTABLE / AUDACIEUX**
- **R : RÉALISTE**
- **T : TEMPOREL**



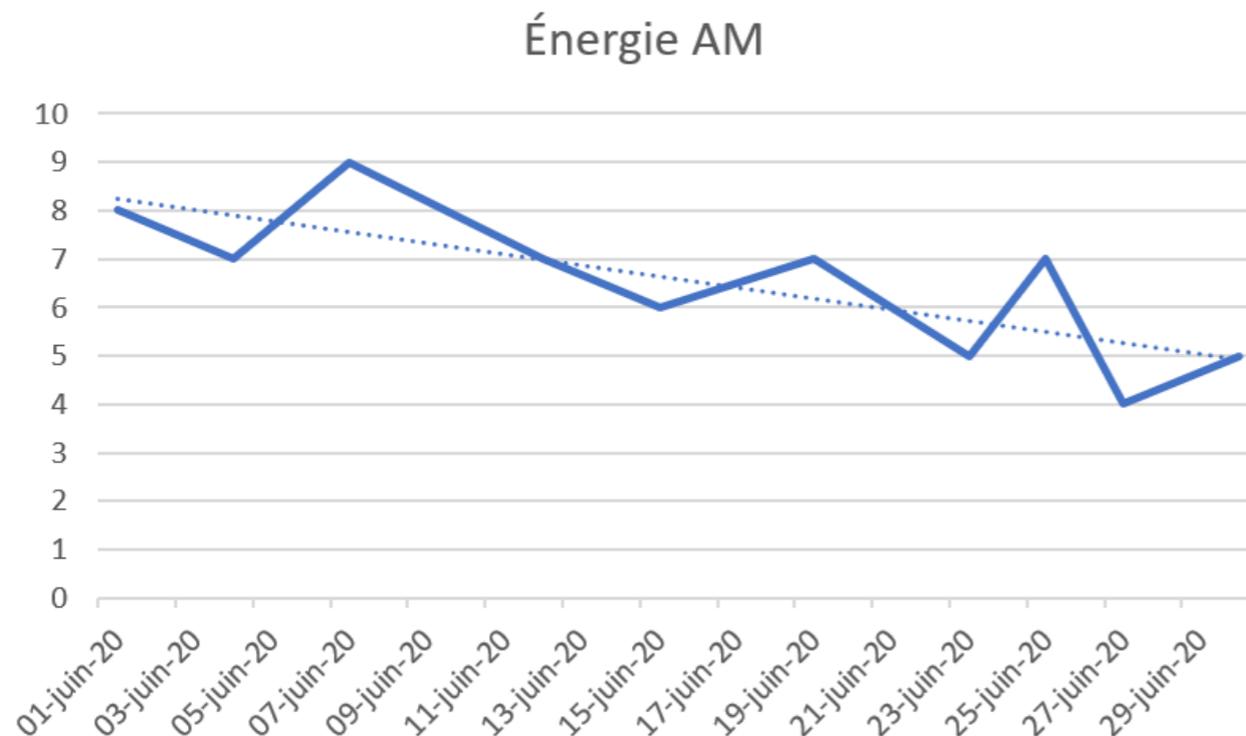
Chaque mésocycle doit avoir son objectif SMART (Développement).

Il doit être revu à la fin de chaque mésocycle et ajuster au besoin.

- Tests
- Observations
- Monitoring
- Etc.

OUTILS DE SUIVIS

- Fatigue
 - Motivation
 - HRV
 - Fréquence cardiaque de repos
 - Quantité / Qualité du sommeil
 - Douleur (avant/après l'entraînement)
 - Perception d'effort
 - Capacité physique (mesurable)
- ✓ Combiner des observations subjectives et des mesures objectives.
✓ Permet de prendre des décisions éclairées (ajustement de la planification).





actiforme
Kin + Physio

Aparent@actiforme.qc.ca

Complice
de votre bien-être
