



1

---

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

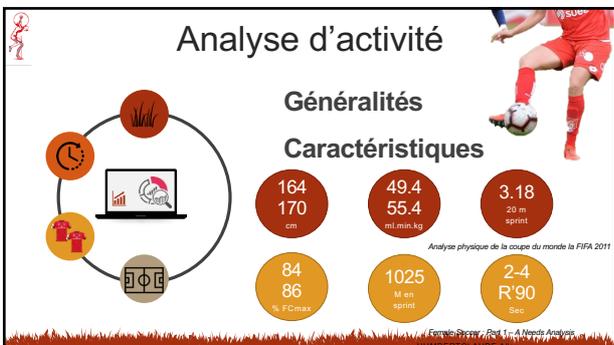
---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

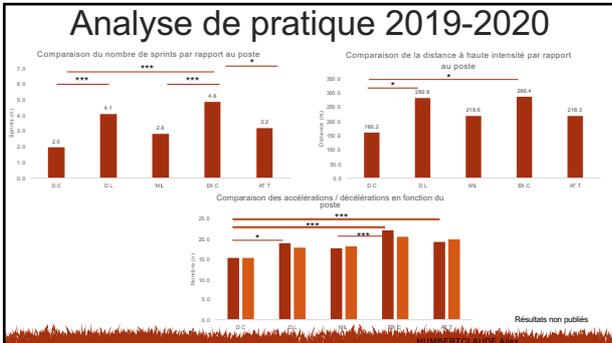
---

---

---







10

---

---

---

---

---

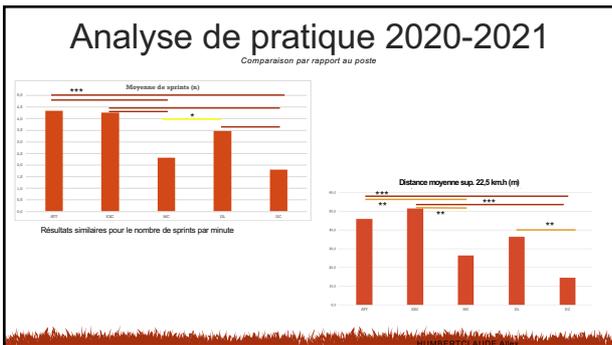
---

---

---

---

---



11

---

---

---

---

---

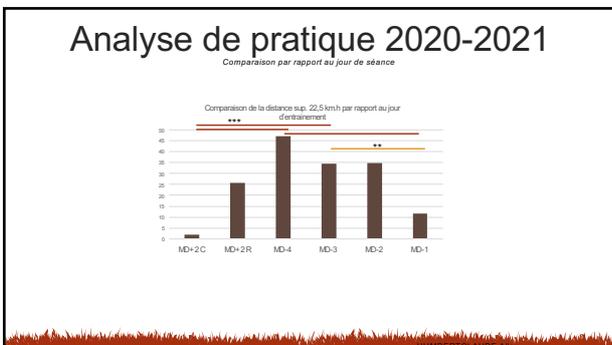
---

---

---

---

---



12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



13

---

---

---

---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

---

---

---

---



15

---

---

---

---

---

---

---

---





### Planification (pré-saison)

**Force**

Travail en prophylaxie  
Détermination des profils  
Renforcement général



**Objectifs**

- Prévenir les blessures
- Préparer l'athlète aux contraintes
- Optimiser son potentiel physique
- Maîtriser / réguler la masse

**Aérobie**

Continu  
Fractionné  
Intermittent



**Objectifs**

- Améliorer la capacité cardio-respiratoire.
- Augmenter la puissance aérobie
- Assise dans le sport

**Vitesse**

Aguts  
Courses  
Vivacité / coordination



**Objectifs**

- Augmentation progressive de l'intensité
- Changer de direction rapidement
- Répéter les accélérations / décélérations

22

---

---

---

---

---

---

---

---

### Planification (saison compétitive)

**Force**

Travail en prophylaxie  
Travail de force / puissance  
/ explosivité



**Objectifs**

- Prévenir les blessures
- Maintenir / optimiser son potentiel physique

**Aérobie**

Intégré à la pratique  
Intermittent (I, A, D)



**Objectifs**

- Maintenir la capacité cardio-respiratoire
- Augmenter / maintenir la puissance aérobie
- Assise dans le sport

**Vitesse**

Aguts  
Courses  
Vivacité / coordination



**Objectifs**

- Maintenir des qualités de vitesse
- Adapter par rapport à l'adversaire
- Répéter les accélérations / décélérations

23

---

---

---

---

---

---

---

---

### Planification de la vitesse

**Facteurs limitants la vitesse :**

- Souplesse
- Echauffement
- Fatigue
- Qualité de mouvement
- Aspects psychologiques



**Facteurs de performance à la vitesse :**

- Vitesse de transmission nerveuse
- Temps de réaction
- Pourcentage de fibres rapides
- Réserves énergétiques



**Règles concernant la vitesse :**

- Fraicheur optimale (début séance), délai R'
- Cohérence avec l'activité
- Adapter selon poste et âge
- Maîtriser intensité, volume et récupération
- Intensité maximale
- Motivation (jeux)
- Varier les stimuli, formes de travail

24

---

---

---

---

---

---

---

---

### Planification (semaine type)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 	 	 	  	 		 
Régénération Compensation	Force	Energétique	Récupération Travail individuel	Explosivité Vitesse	MATCH	Récupération

25

---

---

---

---

---

---

---

---



Merci de votre attention

HUMBERTCLAUDE Alex

26

---

---

---

---

---

---

---

---