



Exemple d'une planification annuelle



Transition	Foncière	Pré-compétitive	Compétition
• Repos • Vacances 20 à 30 jours • Les 15 derniers jours – Repos actif (2 à 3 séances par semaine) – Sports complémentaires – Entraînement individuel > footing > renforcement musculaire > souplesse	Phase 1 Préparation physique générale (8 à 14 jours)	Phase 2 Préparation spécifique (10 à 15 jours)	• 30 à 35 semaines
	Cycle 1 • Endurance de base – Capacité aérobie (70 à 80% de la FCm) – Continu et fartlek • Force extensive – Renforcement musculaire (gainage) et charges légères – Circuit (circuit-training) • Coordination + souplesse • Jeux (TE/TA)	Cycle 3 • Anaérobie alactique + (lactique) (endurance-vitesse, endurance-sprint) – Intervalle • Puissance et force explosive – Bondissements/sauts – Multi-formes (force contrastée) • Vitesse (95 à 100%) • Technico-tactique (préparation collective) • Matches de préparation (2 à 3)	• 2 x 15 à 18 semaines (professionnels) • 2 x 12 à 15 semaines (jeunes)
	Cycle 2 Préparation physique spécifique (10 à 15 jours)	Cycle 4 Phase de finition (8 à 12 jours)	• 40 à 65 matches
	• Puissance aérobie (80 à 100% de FCm) – Intervalle et intermittent • Force intensive – avec charges – par station • Ecole de course et coordination • Technique + tactique • Jeux • Match de préparation (1 à 2)	• Matches (2 à 3) • Technico-tactique • Tactique – Bloc-équipe • Vitesse-force – Vitesse alactique (100%) • Rappel aérobie (1 à 2 séance)	• 6 à 8 méso-cycles de 3 à 4 semaines • Micro-cycle de 5 à 7 séances par semaine • Objectifs d'entraînement – Compétition – Apprentissage • Cycles physiques – Aérobie – Force-vitesse – Aérobie-anaérobie



Exemple d'une planification annuelle



Transition	Foncière	Pré-compétitive	Compétition
• Repos • Vacances 20 à 30 jours • Les 15 derniers jours – Repos actif (2 à 3 séances par semaine) – Sports complémentaires – Entraînement individuel > footing > renforcement musculaire > souplesse	Phase 1 Préparation physique générale (8 à 14 jours)	Phase 2 Préparation spécifique (10 à 15 jours)	• 30 à 35 semaines
	Cycle 1 • Endurance de base – Capacité aérobie (70 à 80% de la FCm) – Continu et fartlek • Force extensive – Renforcement musculaire (gainage) et charges légères – Circuit (circuit-training) • Coordination + souplesse • Jeux (TE/TA)	Cycle 3 • Anaérobie alactique + (lactique) (endurance-vitesse, endurance-sprint) – Intervalle • Puissance et force explosive – Bondissements/sauts – Multi-formes (force contrastée) • Vitesse (95 à 100%) • Technico-tactique (préparation collective) • Matches de préparation (2 à 3)	• 2 x 15 à 18 semaines (professionnels) • 2 x 12 à 15 semaines (jeunes)
	Cycle 2 Préparation physique spécifique (10 à 15 jours)	Cycle 4 Phase de finition (8 à 12 jours)	• 40 à 65 matches
	• Puissance aérobie (80 à 100% de FCm) – Intervalle et intermittent • Force intensive – avec charges – par station • Ecole de course et coordination • Technique + tactique • Jeux • Match de préparation (1 à 2)	• Matches (2 à 3) • Technico-tactique • Tactique – Bloc-équipe • Vitesse-force – Vitesse alactique (100%) • Rappel aérobie (1 à 2 séance)	• 6 à 8 méso-cycles de 3 à 4 semaines • Micro-cycle de 5 à 7 séances par semaine • Objectifs d'entraînement – Compétition – Apprentissage • Cycles physiques – Aérobie – Force-vitesse – Aérobie-anaérobie