

Planification de l'entraînement - FEPB07AM
Mention

APAS	IEAP BTI	IEAP IEMH	IEAP FHIE	MS	EOPS
					X

Semestre d'étude

Master APAS				Master MS				Master EOPS				Master IEAP	Master IEAP	Master IEAP	Master IEAP	Master IEAP		Master IEAP		
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S2	S3	S4	S3	S4	S3	S4
													IEMH/BTI	FHIE	BTI	BTI	IEMH	IEMH	FHIE	FHIE
								X												

Nature et volume du cours

Cours magistral (CM)	Travaux dirigés (TD)	Pédagogie Active	Travail Personnel Etudiant	Stage
24 h	h	h	h	semaines

Objectifs de l'enseignement

La planification de l'entraînement constitue un pilier fondamental de l'optimisation de la performance sportive, reliant les principes scientifiques de l'entraînement à leur mise en œuvre concrète sur le terrain. Elle permet d'organiser, hiérarchiser et articuler les contenus d'entraînement afin de maximiser les adaptations tout en limitant la fatigue, le surmenage et le risque de blessure.

Cet enseignement vise à permettre aux étudiants d'acquérir une compréhension approfondie des différents modèles de planification de l'entraînement, depuis les modèles traditionnels jusqu'aux approches contemporaines par blocs ou orientées performance. L'objectif n'est pas d'appliquer un modèle de manière dogmatique, mais de comprendre leurs fondements scientifiques, leurs limites et leurs conditions d'application. Le cours a pour objectif de rendre les étudiants capables de concevoir une planification d'entraînement cohérente, fondée sur des preuves scientifiques, adaptée aux contraintes du sport pratiqué, au niveau du sportif et au contexte de terrain. Une place centrale est accordée aux applications pratiques, à travers des études de cas issues de sports spécifiques (endurance, sports collectifs, sports de force), permettant de confronter les modèles théoriques à la réalité professionnelle.

Mots-clés

planification de l'entraînement, périodisation, macrocycle, mésocycle, microcycle, planification traditionnelle, planification par blocs, performance sportive, charge d'entraînement

Compétences à acquérir

Comprendre les principes scientifiques de la planification de l'entraînement
 Maîtriser les notions de macrocycle, mésocycle et microcycle
 Connaître et comparer les principaux modèles de planification
 Analyser les avantages et limites de chaque modèle
 Adapter la planification aux exigences spécifiques des disciplines sportives
 Intégrer la gestion de la charge, de la fatigue et de la récupération
 Concevoir une planification réaliste et applicable sur le terrain
 Justifier ses choix à partir des données scientifiques

Modalités d'évaluations envisagées (CC + SAE) :

Session 1 : 100 % CC

Session 2 : idem

Plan de cours :

I. Fondements scientifiques de la planification de l'entraînement

Adaptation biologique à l'entraînement
Relation charge – adaptation – fatigue
Principes de surcharge, spécificité et individualisation
Intérêt de la planification dans l'optimisation de la performance

II. Structures temporelles de la planification

Définition du macrocycle
Organisation des mésocycles
Construction des microcycles
Articulation entre contenu, intensité et volume

III. Modèle de planification traditionnelle

Principes et fondements théoriques
Organisation progressive des qualités physiques
Avantages et limites du modèle linéaire
Conditions d'application sur le terrain

Application terrain :

Exemple en sport d'endurance
Exemple en sport collectif amateur

IV. Modèles de planification contemporaine

Planification ondulée
Planification non linéaire
Logique d'alternance des charges
Apports et limites scientifiques

V. Planification par blocs

Principes de la planification par blocs
Concentration des charges
Transfert des adaptations
Conditions de validité du modèle

Application terrain :

Sport de haut niveau
Sports de force et de puissance

VI. Modèles hybrides et adaptations terrain

Combinaisons de modèles
Ajustements en cours de saison
Contraintes calendaires et compétitives
Réalité de la planification « idéale » vs terrain

VII. Planification et sports spécifiques

Sports d'endurance
Sports collectifs
Sports de force et de puissance
Sports à calendrier dense
Construction de planifications adaptées
Comparaison entre modèles

VIII. Intégration de la fatigue et de la récupération

Charge interne et charge externe
Gestion de la fatigue aiguë et chronique
Ajustement des microcycles
Prévention du surmenage

Bibliographie indicative :

Les enseignements déposés sur Ametice sont accompagnés d'une littérature très dense sur tous les aspects de cet enseignement.