

# Point de Performance

## La planification et la périodisation du conditionnement physique

par Anita Cote, Planificatrice de la performance, Centre canadien multisport Pacifique

Août 2007

La planification fait partie intégrante de l'entraînement. Le plan d'entraînement annuel (PEA) permet non seulement de préparer le calendrier des camps et des compétitions, mais il permet aussi à l'entraîneur de s'assurer que tous les éléments nécessaires au développement de l'athlète soient intégrés lorsqu'il tentera de réaliser les objectifs de l'équipe ou de l'athlète.

Tout comme l'entraînement technique, le conditionnement physique joue un rôle essentiel dans la carrière sportive de l'athlète. Les entraîneurs doivent prendre en considération les éléments physiques clés devant être améliorés et incorporés à ce plan annuel.

### Étapes de planification et de périodisation du conditionnement physique

1. **Déterminer quels éléments physiques clés sont requis pour réussir dans le sport.** Par exemple, pour obtenir de bons résultats aux compétitions, les skieurs sur bosses doivent posséder une force maximale, une puissance explosive, une vitesse et une puissance réactives, une bonne puissance anaérobie et une excellente flexibilité. Ils ont également besoin d'une base fonctionnelle solide pour ne pas se blesser ainsi que d'une base aérobie adéquate pour bien s'entraîner.
2. **Pensez aux traits physiques ou aptitudes sous-jacents devant se réaliser avant le développement des traits ou aptitudes recherchés.** Pour acquérir une puissance explosive, il faut établir une solide base musculaire. Un système musculosquelettique bien équilibré et sans blessures est l'élément clé d'une bonne base de puissance. Pour développer cette puissance chez l'athlète, il faut d'abord équilibrer le système musculosquelettique.
3. **Il faut structurer les progressions physiques comme les progressions techniques, tout en tenant compte des éléments devant survenir en premier lieu et du temps nécessaire pour qu'il y ait adaptation.** Par exemple, corriger certains déséquilibres musculaires pourrait exiger de six à huit semaines. Pour développer la masse musculaire, les athlètes peuvent axer quelques cycles de puissance sur l'hypertrophie.
4. **Consultez toujours le plan technique.** Pendant les camps techniques ou la saison de compétition, le volume de conditionnement physique doit être réduit. Il est impossible pour un athlète d'entraîner toutes les composantes simultanément: il faut choisir un point de mire, sans toutefois limiter l'entraînement à ces quelques éléments. Le point de mire représente la majorité de l'entraînement qui aura lieu pendant cette période d'entraînement.
5. **Soyez prêt à modifier votre plan selon le rythme d'adaptation de l'athlète ainsi que les blessures imprévues ou les changements à l'horaire.** Chaque athlète évoluera à un rythme différent, alors attendez-vous à prendre des décisions pour augmenter, réduire ou éliminer certaines périodes d'entraînement prévues. Une compétition inattendue au milieu d'un cycle d'entraînement obligera les entraîneurs à décider si les athlètes doivent continuer à se concentrer sur le plan physique actuel et s'entraîner malgré la compétition. Si la compétition est jugée importante, le conditionnement physique doit être modifié pour permettre à l'athlète de réduire et de récupérer.
6. **Tenez compte du stress physiologique et psychologique associé à certaines périodes d'entraînement ou compétitions et planifiez la récupération.** Souvent, les entraîneurs sous-estiment les effets du surmenage sur les athlètes. Ignorer les périodes nécessaires de régénération freinera les adaptations physiques et pourrait provoquer l'épuisement, des blessures ou même une perte de motivation, lesquels affecteront tous les performances de l'athlète.
7. **Incorporez votre plan physique au Plan d'entraînement annuel afin que les athlètes, les entraîneurs et les autres fournisseurs puissent facilement voir comment tous les éléments critiques au succès oeuvrent en commun.** Vous trouverez un exemple de plan physique intégré au PEA au lien suivant:

[http://www.pacificsport.com/Images/PDFs/YTPtemplate\\_PerfPt07.pdf](http://www.pacificsport.com/Images/PDFs/YTPtemplate_PerfPt07.pdf)

Pour de plus amples renseignements sur la planification et la périodisation, veuillez contacter votre planificatrice de la performance chez Centre canadien multisport Pacifique

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)