Plan annuel d'entraînement et de compétition

Nom de l'athlète : ________________________________

Niveau : Junior

Arme : Sabre Feminin

Date : ________________

Objectif(s) pour l'année : 8 premier au Championnat du Monde
une finale NAC senior
32 premier a la coupe du monde de Boston

Dates		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
Dates	Mois	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	
	Semaine (début)	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	
Compétitions et camps d'entrainement	Importance *(1, 3, 5)												1		3					4			3		4			4		4					2						5			2				3	5				
									camp				Terre des Hommes		CEC#1					Jr. NAC#1			CEC#2		Havana		camp	Budapest		Jr. NAC#2 +				camp	Dourdan-SH/S						Mondiaux J			Sr. NAC #3				Boston	Ch. Can.				
Entraînement	Périodes	preparation general								preparation specifique									competitions												preparation specifique											Competition								repos			
	Phases	mise en condition				base general				base specifique					prep. specifique				pre-competition				competitons								recuperation			prep. specifique					competitiion			recuperation					competition						
	Mésocycles	1				2				3					4				5				6				7				8			9					10			11					12			13			
	Microcycles	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

		Micro 1–4	Micro 5–8	Micro 9–13	Micro 14–17	Micro 18–21	Micro 22–25	Micro 26–29	Micro 30–32	Micro 33–37	Micro 38–40	Micro 41–45	Micro 46–48	Micro 49–52
Préparation Physique	systeme aneorobie alactique			X X	X X X	X	X	X	X X	X X	X	X	X	
	systeme aneorobie lactique		X X X	X X	X X	X	X	X	X	X X	X	X X	X	
	systeme aerobie	X X X	X	X X	X	X	X	X	X X X	X	X	X X	X	
	flexibilite	X X X		X X X	X X	X	X	X	X X X	X X	X X	X X X	X X	X X
	vitesse			X X	X X X	X X	X X	X X		X X	X			
	force	X	X X X	X X	X				X X	X		X X		
Préparation Technique	le doigte		X X X	X X X	X	X	X	X	X X X	X	X	X	X	
	deplacement		X X	X X X	X	X	X	X	X X		X X X	X	X X X	
	changement de rhythme	X	X	X	X X X	X X X	X X X	X X X	X	X X	X X X	X X	X X	
	repetitions des actions			X X X	X X X	X X X	X X X	X X X		X X X	X X X	X X	X X X	
	changement de vitesse		X X	X X X	X	X	X	X	X X X	X		X	X	
		X X	X X X	X X	X X X	X X X	X X	X X		X X X		X X	X	
Préparation Tactique	clarifier ses choix	PREPARATION ECRITE	X	X X X	X	X			X X	X		X X	X	
	perception espace/temps			X X X	X	X			X	X		X X	X	
	variations des element de surprise		X	X	X X	X X X	X X X	X X X	X X	X X X	X	X X	X	
	repetitions des actions			X	X X X	X X X	X X X	X X X		X X X	X		X	
	variations d'action offensives/defensive			X	X X X	X X X	X	X	X	X X X	X X X		X X X	
	combats diriges (a theme)			X	X X X	X X X	X X X	X X X		X X X	X X X		X X X	
Préparation Mentale	concentration/observation	LECTURE	X X	X X	X X X	X X X	X X X	X X X	EVALUATION	X X	X X X	RE-EVELUATION	X X X	
	relaxation/activation		X	X	X	X X X	X X X	X X X		X X	X X X		X X X	
	visualization/creativite		X X	X X	X X X	X X X	X X X	X X X		X X	X X X		X X X	
	confiance		X	X X	X X	X X X	X X X	X X X		X X	X X X		X X X	
Modulation a la charge	Volume *(1, 3, 5)													
	Intensité *(1, 3, 5)													
Importance relative (en%) ou % de temps accordé	Physique	90	70	40	20	10	10	10	50	30	10	50	10	
	Technique	10	20	30	30	30	20	20	30	20	10	40	10	
	Tactique	0	0	15	30	40	45	45	20	30	40	10	40	
	Mentale	0	10	15	20	20	20	20	0	20	40	0	40	
Heures d'entraînement (total/semaine)		15h	15h	18h	20h	15h	15h	15h	15h	20h	8h	15h	12h	

Légende : **CHARGE** 3 = moyenne 4 = élevée 5 = optimale **TÂCHES** xxx = développement primaire xx = développement secondaire x = entretien-maintien ou introduction

COMPÉTITION 1 = préparatoire 3 = de performance 5 = décisive

total heures d'entrainemet	735h