



Plan annuel d'entraînement et de compétition

Nom de l'athlète : _____

Niveau : SENIOR

Arme : Epee Hommes

Date : _____

Objectif(s) pour l'année : **une medaille au Ch. du Monde**

Gagner une Coupe du Monde

Deux finale de Coupe du Monde

Dates	Mois	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	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8																		
	Semaine (début)	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	29	6	13	20	27	3	10	17	24																		
Compétitions et camps d'entraînement	Importance *(1, 3, 5)			2					5	5					1	X							1								4	?			2		X		4	3		3			?					5	5																				
	Nom / Titre		camp - Budapest	Bratislava							Mondiaux 2001	Mondiaux 2001																																																											
Entraînement	Périodes	preparation spécifique					Compétition					repos actif					preparation general					preparation spécifique 1					Comp.		preparation spécifique 2					Comp.		Repos					preparation spécifique 3					Compétition																									
	Phases																																																																						
	Mésocycles											1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11					12				
	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																		
Préparation Physique	system aerobie	X	X			X				X			X	X	X					X	X	X			X			X									X			X	X			X	X			X			X																				
	S.A.L. (intervals)	X	X	X		X	X													X	X	X					X	X	X							X	X	X						X	X			X	X																						
	puissance musculaire (plyo)		X			X	X	X																	X			X	X																																										
	P.A.A. (vitesse - sprint)		X			X	X	X																	X	X	X	X	X																																										
	force (muscultation)	X	X			X																		X	X	X																																													
Préparation Technique	flexibilite	X	X			X	X						X										X	X	X	X	X																																												
	fondamenteaux	X	X	X		X																		X	X	X	X	X																																											
	repetition des actions	X	X	X		X																		X	X	X	X	X																																											
	changement de vitesse	X	X			X	X	X																	X	X	X	X	X																																										
	perfectionement technique	X				X	X	X																	X																																														
	nouvelle action	X	X																																																																				
Préparation Tactique	deplacement dynamique	X				X	X	X																X																																															
	sang froid/control de distance	X	X			X	X	X																																																															
	variation des actions	X	X			X	X	X																																																															
	element surprise	X				X	X																																																																
	control de piste	X				X	X																																																																
	combat a theme	X	X			X	X	X																																																															
Préparation Mentale	elaboration de ses plan de match	X				X	X																																																																
	concentration/focus	X	X			X	X																																																																
	relaxation/activation	X	X			X	X	X																																																															
	visualization	X	X			X	X	X																																																															
Modulation a la charge	preparation d'evenement major	X	X			X	X	X																																																															
	Volume *(1, 3, 5)																																																																						
Importance relative (en%) ou % de temps accordé	Intensité *(1, 3, 5)																																																																						
	Physique	30				20																																																																	
	Technique	40				20																																																																	
	Tactique	20				30																																																																	
Heures d'entraînement (total/semaine)	Mentale	30h				25h																																																																	
	Physique	100				60																																																																	

Légende : **CHARGE** 3 = moyenne 4 = élevée 5 = optimale **TACHES** xxx = développement primaire xx = développement secondaire x = entretien-maintien ou introduction **COMPÉTITION** 1 = préparatoire 3 = de performance 5 = décisive **total heures d'entraînement** 950h