

# Planification, programmation et périodisation des qualités physiques

*Jean-Marc Touzé (mai 2025)*

La planification de la préparation physique s'insère dans une structure plus globale représentée par la planification du projet d'entraînement.

Elle constitue néanmoins une dimension très sensible au niveau de la gestion de la dynamique des charges et de la récupération dans le cadre d'une recherche d'une performance optimale.

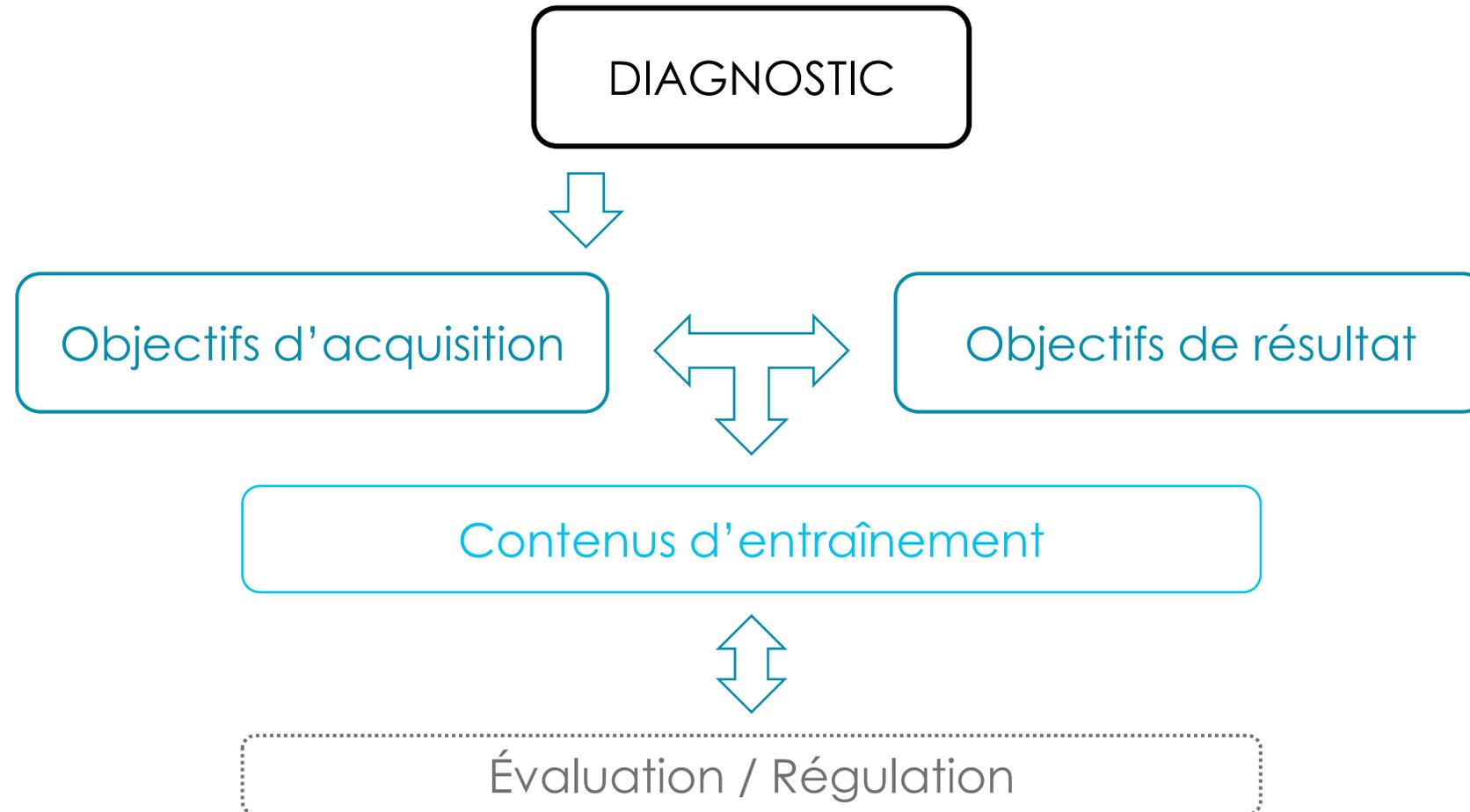
Les éléments méthodologiques généraux proposés sont « déclinables » au niveau plus spécifique de la préparation physique.

## Frédéric AUBERT :

« Plan de préparation sportive, de la reprise de l'entraînement jusqu'à l'objectif que constitue une compétition majeure. C'est une stratégie d'organisation du temps pour préparer un sportif (ou un collectif) à ses objectifs de compétitions ».

## Georges CAZORLA :

« Science qui a pour objet l'établissement de **programmes** comportant non seulement l'indication des **objectifs à atteindre**, mais également un état prévisionnel des **diverses étapes** des progrès à accomplir et de la réalisation du programme, et, éventuellement, la description de la structure des organismes à créer en vue de cette réalisation ».



**Diagnostic** : Évaluation et Analyse de la performance du sportif ou de l'équipe, dans un contexte donné (structure, résultats attendus), afin de déterminer des objectifs.

**Objectifs d'évolution ou d'acquisition** : Ils sont destinés à faire évoluer le potentiel du sportif ou du groupe de sportif (développement, apprentissage ou perfectionnement, au travers des paramètres du modèle de performance).

**Objectifs de résultat** : Résultats envisagés pour la ou les compétitions de référence en fonction du potentiel du ou des sportifs, des moyens disponibles et des attentes de la structure.

**Programmation** des contenus d'entraînement : Organisation, articulation et périodisation des différents contenus d'entraînement sur une saison sportive (ou plusieurs). Plusieurs niveau : Macro / Meso / Micro.

**Évaluation / Régulation** : Évolution des sportifs dans les paramètres de la performance permettant d'appliquer des modifications ou des adaptations.

## Principes généraux de l'entraînement :

- Progressivité / Assimilation de la charge.
- Alternance travail-Repos / Sommeation–fréquence.
- Spécificité de l'activité / Articulation des contenus d'entraînement.
- Evaluation / Individualisation.

## Risques d'une planification inadaptée :

- Apprentissage instable.
- Fatigue, saturation, surentraînement\* (gestion de la dynamique des charges).
- Blessure chronique.

## Symptomatologie psycho-comportementale du surentraînement :

- Perturbations intestinales, perte d'appétit, diarrhée, anorexie nerveuse.
- Boulimie, nausées.
- Fatigue chronique / Impression d'effort plus important pour un même niveau d'exercice.
- Anxiété et sensations de dépression nerveuse.
- Baisse de motivation pour l'entraînement et la compétition / Chute des résultats scolaires.
- Irritabilité / Instabilité émotionnelle.
- Baisse de la facilité de sommeil / Insomnies.
- Augmentation des sensations de courbatures / Sensation de douleurs articulaires, tendineuses, organiques.
- Migraines.
- Sensations persistantes de froid.
- Impression de maladie.
- Baisse de la libido.

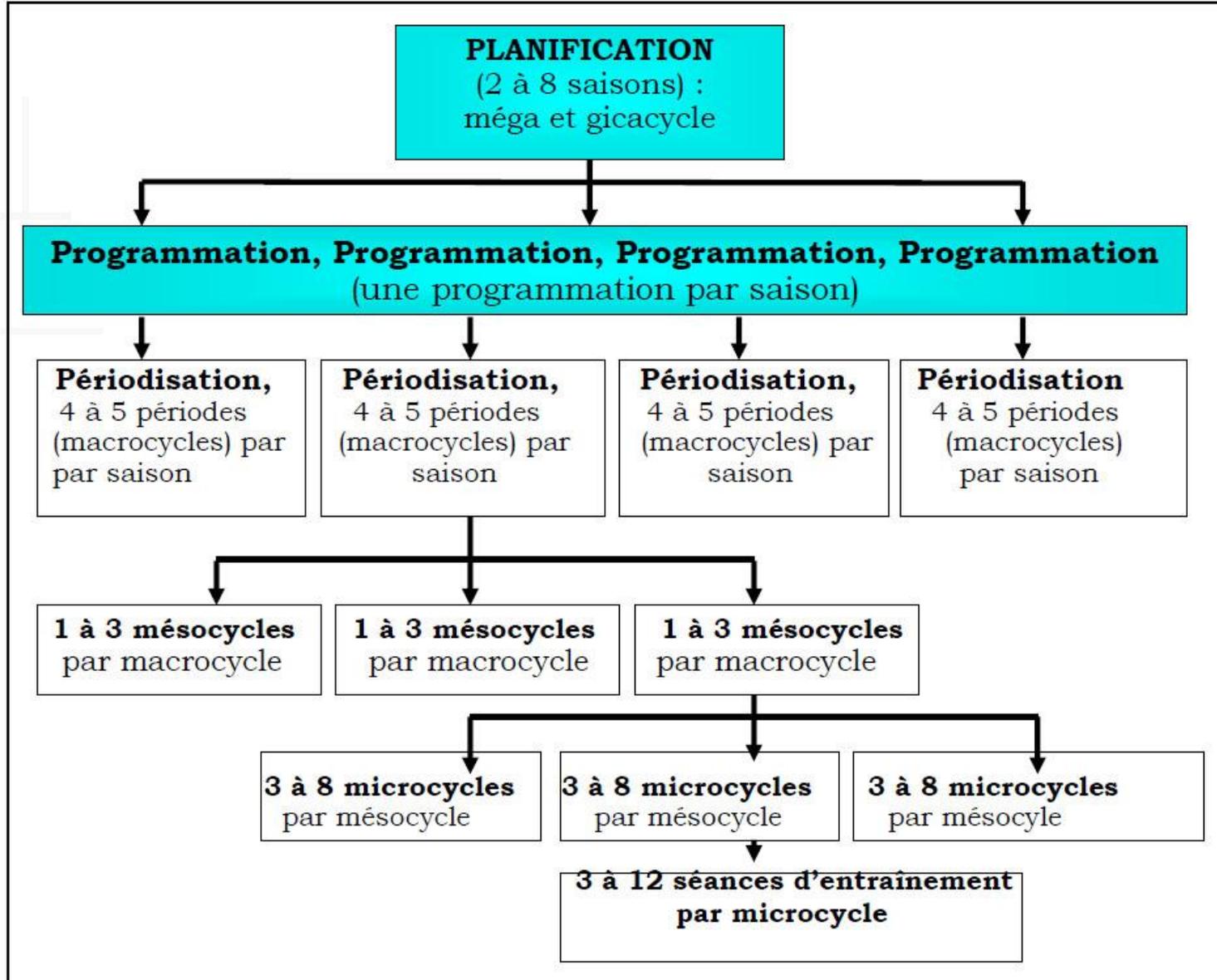
## Georges CAZORLA :

« **La programmation** de l'entraînement est l'opération qui, dans le cadre d'une planification préalablement définie (voir ce qui précède), consiste à élaborer un plan détaillé de contenus d'entraînements au cours d'une saison sportive ».

L'élaboration de ce plan s'appuie sur deux dimensions structurantes :

- Les **périodes** qui organisent temporellement les compétitions et l'enchaînement des cycles d'entraînement (mois / semaines / jours / séquences).
- Les **étapes** qui organisent l'acquisition et la progression en termes de développement, d'apprentissage ou de perfectionnement.

Ces périodes et étapes sont composées de **séquences** (ou séances) destinées à la mise en œuvre des contenus d'entraînement.



Planification, programmation et périodisation de l'entraînement. Organisation entre elles des différentes caractéristiques de l'entraînement (G. Cazorla).

Les contenus d'entraînement procèdent directement de l'analyse des paramètres (leur hiérarchie) du **modèle de performance** de la discipline sportive, ainsi que des caractéristiques individuelles et interindividuelles.

La récupération fait partie intégrante de la construction de la performance, elle constitue ainsi un élément constitutif incontournable de la programmation.

## Exemple dans l'alternance des micro cycles :

À l'issue d'un certain nombre de microcycles (en général 2 à 3), il est nécessaire de prévoir un microcycle spécifique de récupération qui permet une bonne stabilisation nerveuse et psychologique et une bonne reconstitution des potentiels énergétiques utilisés de façons cumulatives et évite ainsi le surentraînement.

## Nature et durée des intervalles de récupération entre les séances :

Dans le cas de microcycles comportant 3 à 4 séances :

- **Six heures après** la dernière séance, ou après la compétition ou le match du week-end, tous les potentiels énergétiques sont réduits;
- **Vingt quatre heures après**, hormis la puissance lactique qui demeure nettement en-dessous de son niveau d'origine, tous les autres potentiels énergétiques ont retrouvé leurs valeurs initiales;
- **Trente six à quarante huit heures après**, c'est à dire au moment où habituellement reprend un nouveau microcycle après la compétition ou le match du samedi après-midi ou du dimanche, tous les potentiels sont revenus à leur niveau initial et même le dépassent.

Les planifications classiques historiques, correspondant à certaines catégories de sports sont toujours applicables, mais l'augmentation du nombre de compétitions pour certaines et la récurrence de celles des sports collectifs ont significativement modifiés leur structure :

	<b>Période extensive</b>	<b>Période intensive</b>	<b>Période compétitive</b>	<b>Période de transition</b>
Volume	Augmente pour devenir très grand en fin de période. C'est d'abord le nombre de séances qui augmente puis la durée des séances elle-même	Diminue (30% env.) pour être grand/moyen en fin de période et permettre au sportif une récupération suffisante. Comme dit précédemment, il vaut mieux diminuer le temps de séance puis le nombre de séance	Fluctue pour maintenir un état de forme optimale	Diminue progressivement
Intensité	Croît pour devenir moyenne/grande en fin de période	Croît pour devenir très grande en fin de période	Fluctue pour maintenir un état de forme optimale	Diminue plus rapidement que le volume
Complexité	Grande	Diminue par rapport à la période précédente	Faible	Faible
Spécificité	Moyenne car on utilisera des exercices généraux et éloignés de la discipline pour travailler les qualités physiques générales	Augmente pour devenir grande en utilisant des sollicitations et exercices orientés voire issus de la discipline (favorisation du transfert des progrès acquis)	Grande	Faible. Il faut réaliser des exercices et séances plus ludiques, moins spécifiques, pour reposer "mentalement" l'athlète

« Les cycles de progression et d'alternance se retrouvent à tous les niveaux du processus d'entraînement depuis la série d'exercices jusqu'au gigacycle qui constitue la totalité de la carrière du sportif (d'après Péronnet, 1994) ».

<b><i>CYCLES DE PROGRESSION ET D'ALTERNANCE</i></b>	<b><i>DUREE</i></b>
<i>Minicycle retrouvé dans une série d'exercices constituant une partie du corps de la séance</i>	<i>De quelques minutes à quelques dizaines de minutes</i>
<i>Cycle de la séance quotidienne, bi ou tri quotidienne d'entraînement</i>	<i>De quelques dizaines de minutes à plusieurs heures</i>
<i>Cycle quotidien d'entraînement</i>	<i>Vingt quatre heures</i>
<i>Microcycle hebdomadaire d'entraînement</i>	<i>Sept jours</i>
<i>Mésocycle comprenant deux à six microcycles</i>	<i>Deux à six semaines</i>
<i>Macrocycle comprenant deux à quatre mésocycles</i>	<i>Un à six mois</i>
<i>Cycle annuel d'entraînement</i>	<i>Une année</i>
<i>Mégacycle comprenant une succession de deux à quatre cycles annuels</i>	<i>Deux à quatre ans</i>
<i>Gigacycle comprenant une succession de plusieurs mégacycles et qui constitue le plan de carrière du sportif</i>	<i>Huit ans et plus</i>

## → Les séances à objectif unique

- Pourquoi ? : Vise l'épuisement plus profond et très local des réserves énergétiques (précision de l'impact physiologique recherché).
- Pour qui ? : À destination des sportifs qui présentent des manques préjudiciables et, plus spécifiquement, en fonction de sa spécialité ou du poste qu'il occupe dans une équipe de sport collectif.
- Quand ? : plutôt dans les premiers microcycles de reprise de l'entraînement ainsi que dans la phase de l'affûtage (possible, 1 ou 2 séances à forte "charge" spécifique(s) d'un microcycle, au long de la saison).

## → Les séances à objectifs multiples

- Pourquoi ? : Vise un développement harmonieux de l'ensemble des qualités en même temps (moins profond, plus généralisé).
- Pour qui ? : À destination des jeunes sportifs en formation.
- Quand ? : au cours de la saison lorsque les différentes capacités requises ont déjà fait l'objet d'une période d'entraînement spécifique (maintien d'un bon état stable de condition physique).

## → Les séances à grandes dominantes

- Pourquoi ? : Vise le développement d'une, voire de deux qualités, sans pour autant négliger les autres.
- Pour qui ? : Pas de profil particulier, en relation avec les besoins de la discipline.
- Quand ? : Selon la chronologie de la "saison".



FIN