



Principes pour une bonne planification

- On planifie et prépare ses entraînements par écrit.
- Si l'entraînement est planifié et préparé par écrit, tu as plus de temps, pendant l'entraînement pour te focaliser sur les joueurs
- On fixe des objectifs réalisables ! Tenir compte du niveau de son équipe, etc
- La planification et la préparation permet de pouvoir s'adapter si nécessaire
- Si tu as planifié... tu as le temps d'évaluer!
- Eléments dont il faut tenir compte : le temps, les moyens, la progression et la récupération

La qualité est prioritaire

Terminologie de la planification

Cycles :

- **Annuel** : programmation sur l'année
- **Macrocycle** : période de 1 à quelques mois
- **Mesocycle** : période de 3 à 6 semaines
- **Microcycle** : semaine

J = jour du match

J+1, J+2, J+3, J-3, J-2, J-1, soit jour de match plus 1 jour, etc...

Concrètement, ça veut quoi?



1 ^{ère} période - Macrocycle I (1 ^{er} tour)			2 ^{ème} période - Macrocycle II (2 ^è tour)		
Période de Préparation I -Été	Période de Compétition I -Été-automne	Période de Récupération -Transition I (Trêve hivernale)	Période de Préparation II -Hiver	Période de Compétition II -Printemps-été	Période de Récupération -Transition II (Trêve estivale)
4 à 6 semaines (selon catégorie et équipe)	12 à 15 semaines (selon catégorie et équipes)	2 à 4 semaines actives + 2 à 4 semaines vacances (selon catégorie et équipe)	4 à 7 semaines (selon catégorie et équipe)	12 à 15 semaines (selon catégorie et équipe)	1 à 2 semaines Actives + 3 à 4 semaines (selon catégorie et équipe)
1 à 2 Mésocycles (de 3 à 5 microcycles)	3 à 4 Mésocycles (de 3 à 4 microcycles)	1 Mésocycle (de 2 à 4 microcycles)	1 à 2 Mésocycles (de 3 à 5 microcycles)	3 à 4 Mésocycles (de 3 à 4 microcycles)	1 Mésocycle (de 1 à 3 microcycles)

Que dois-je faire de tout cela?

Ces découpages te permettent de planifier ce que tu dois atteindre avec tes jeunes. Le plus important est de garder en mémoire que ton microcycle doit être cohérent. Dans les exercices et les jeux que nous te proposons, nous avons fait des propositions par microcycles.

Durant un microcycle, ne travaille qu'une seule phase de jeu! Ne cherche pas à corriger [tout d'un coup](#).