Plan annuel d'entraînement et de compétition

Date : ________________

Nom de l'athlète : ________________________________

Objectif(s) pour l'année : Ce classer parmi les 16 premier au Ch. du Monde Cadet

Gagner un NAC Cadet

Une Finale NAC Junior

Niveau : Cadet

Arme : Fleuret Masculin

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			1		4			3	1	3			?		4		1		1			1				5	1			1				5				
	Nom / Titre								camp FCE	camp FEQ			Terre des Hommes		CEC#1			FEQ -17 #1		NAC#1			CEC#2	FEQ -17 #2	Havana			Budapest		NAC#2		FEQ -17 #3		Ch. Quebec			FEQ -17 #4		camp?		Mondiaux J	Ch. Quebec -17			Ch. Est				Ch. Can.				
Entraînement	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

Entraînement	Périodes		preparation general		preparation specifique		competitions			preparation specifique		competitions			transition
	Phases		mise en condition	base general	base specifique	prep. specifique	pre-competiton	competition	competition	recuperation	prep. specifique	competition	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
Préparation Physique	system aerobie		X X X	X X X	X X X	X X	X	X	X	X X X	X X	X	X X	X	X
	system aenorobie alactique			X	X X	X X X	X X	X	X	X X	X X	X	X X	X	
	system aenorobie lactique				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	
	vitese					X X	X X			X X					
	force		X X X	X X X	X X	X	X	X	X	X X	X	X			
Préparation Technique	fondamentaux			X X X	X X X	X X	X X	X X	X X	X	X X	X X	X	X X	
	technique doigte			X X X	X X X	X X X	X X	X X	X X	X X X	X X	X	X	X	
	perfectionnement technique			X X	X X X	X X X	X X X	X	X	X X	X X X	X	X X	X	
	exercises speciaux			X X	X X X	X X X	X X X	X	X	X X	X X X	X	X X	X	
	amplitude fente		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	varietes des action			X	X	X X X	X X X	X X	X X X	X	X X	X X X	X	X X X	
	prise de risque					X X	X X X	X X X	X X X	X	X X	X X X	X	X X X	
	varietes des cibles			X	X X	X X	X X X	X X X	X X X	X	X X	X X X	X	X X X	
	control de distance/mobilite			X	X	X X	X X X	X X	X X	X	X X	X X	X	X X	
Préparation Mentale	relaxation			INITIATION		X	X	X X	X X	X X	X	X X	X X	X X	
	activation				X		X	X	X	X	X	X	X	X	
	visualization					X	X	X	X X	X X	X X	X X X	X X	X X X	
	concentration/preparation evenement				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	30	10	20	10	10	30	30	10	20	10	100
	Technique		10	20	50	60	30	30	30	30	30	10	30	10	0
	Tactique		0	0	10	20	30	40	40	20	30	40	30	40	0
	Mentale		0	10	10	10	20	20	20	20	10	40	20	40	0
Heures d'entraînement (total/semaine)			15h	20h	15h	15h	12h	10h	10h	12h	15h	10h	12h	10h	6h

Légende : **CHARGE** 3 = moyenne 4 = élevée 5 = optimale

TÂCHES xxx = développement primaire xx = développement secondaire x = entretien-maintien ou introduction

total heures d'entrainemet 648h

COMPÉTITION 1 = préparatoire 3 = de performance 5 = décisive