

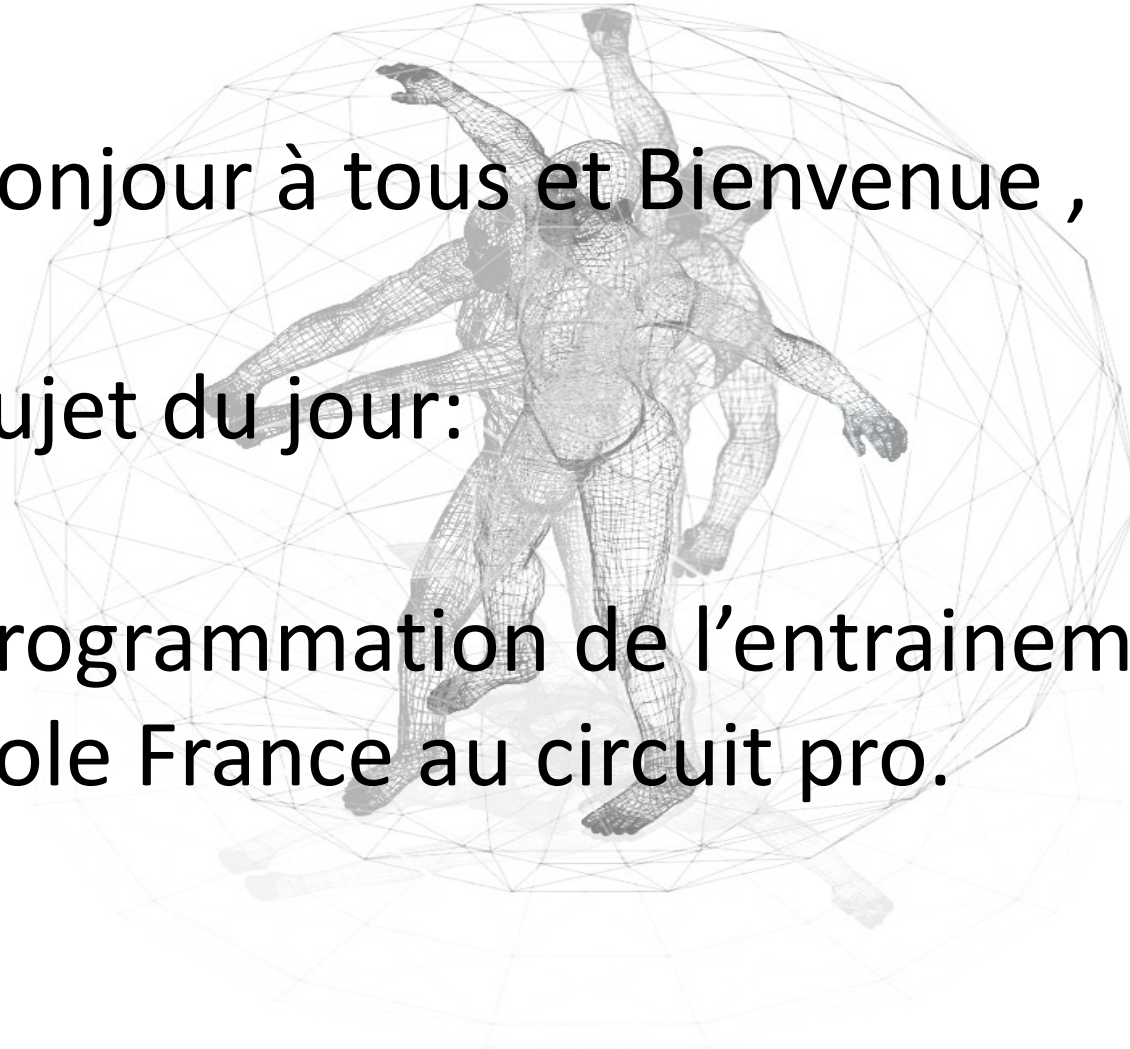
Prépa Tennis

« To be ignorant of motion is to be ignorant of nature »


Bonjour à tous et Bienvenue ,

Sujet du jour:

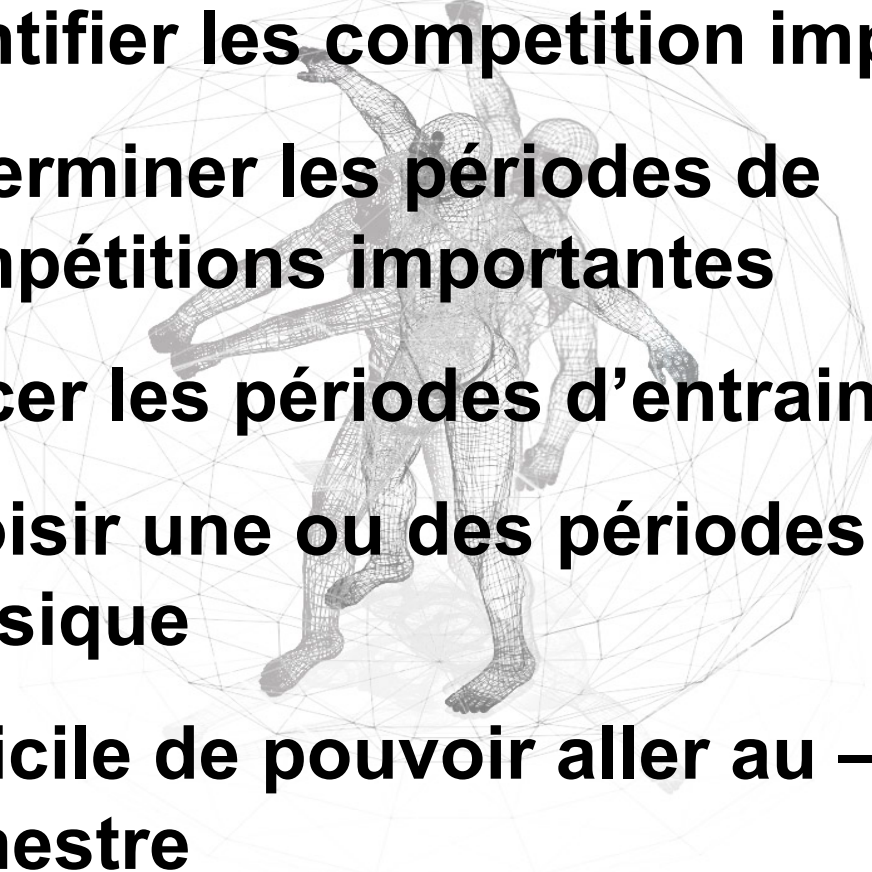
Programmation de l'entraînement , du
pole France au circuit pro.



Sommaire

- 1. Methodologie de la programmation**
 - 2. Exemples de planification**
 - 3. Place de l'entraînement physique dans la programmation**
 - 4. Partage du temps entre les différentes périodes**
 - 5. Place des différents thèmes physioiques**
 - 6. Les stages physiques**
- 

Methodologie de la programmation

- 1. Identifier les competition importantes**
 - 2. Déterminer les périodes de compétitions importantes**
 - 3. Placer les périodes d'entraînement**
 - 4. Choisir une ou des périodes de stages physique**
 - 5. Difficile de pouvoir aller au –dela du 1er semestre**
- 

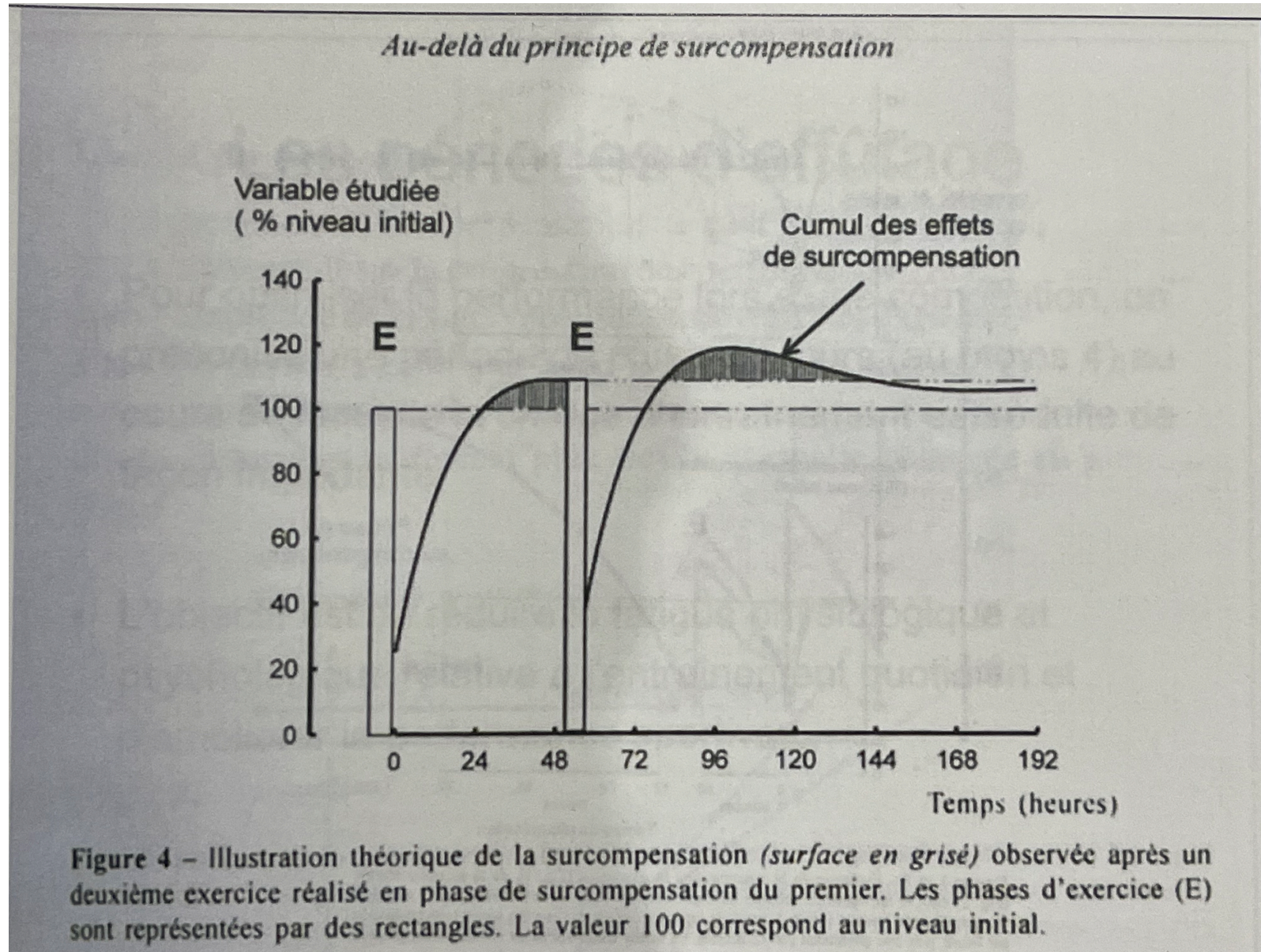
La prépa Tennis

Les grands principes de la programmation

- 1. Effets de la surcompensation**
- 2. Les périodes d'affutages**
- 3. Individualisation**



La prépa Tennis



La prépa Tennis

Variable étudiée
(% niveau initial)

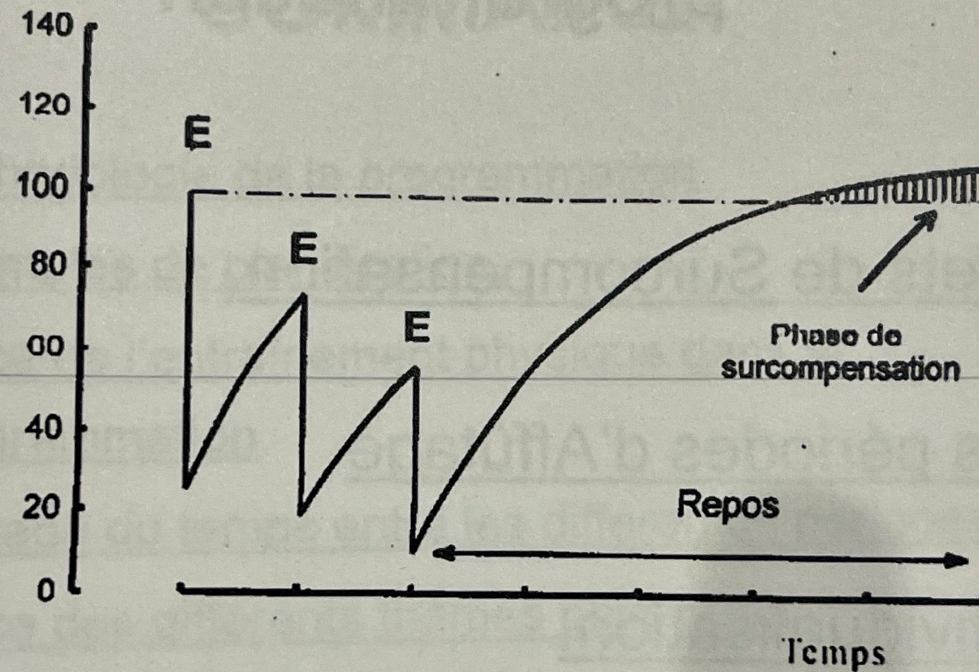
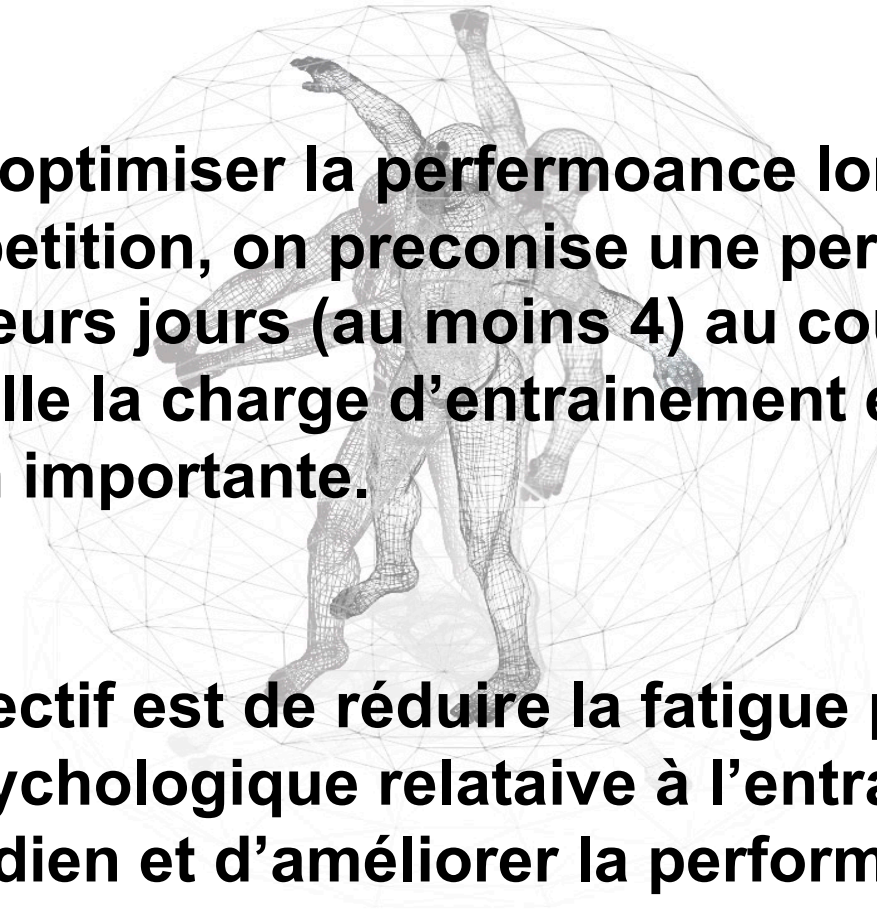


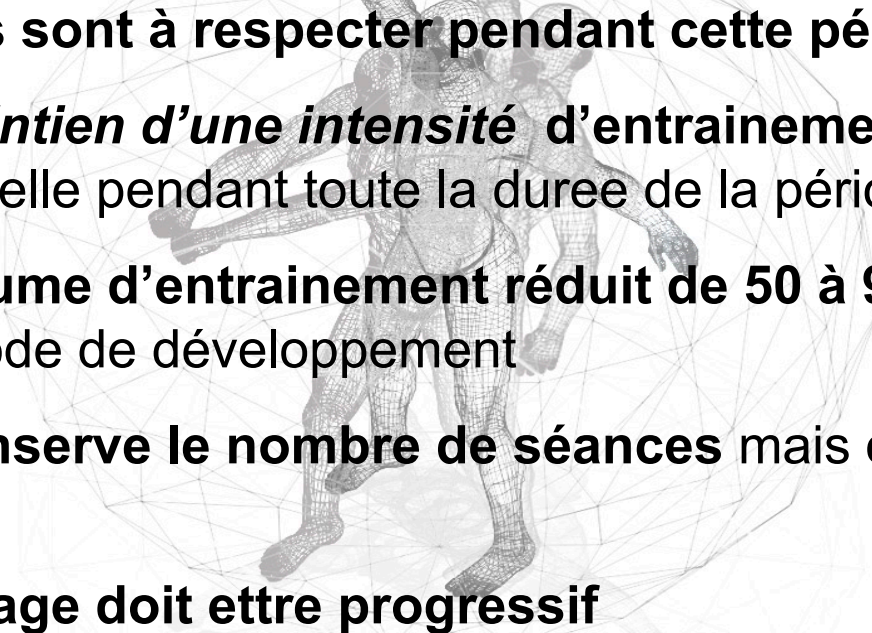
Figure 5 – Illustration théorique de l'effet cumulé de plusieurs séances d'entraînement réalisées en phase de récupération incomplète de la séance précédente. La surcompensation (*surface en grisé*) est observée après la phase de repos prolongé qui suit la dernière séance. E représente les phases d'exercice. La valeur 100 correspond au niveau initial.

Les périodes d'affutage

- **Pour optimiser la performance lors d'une compétition, on préconise une période de plusieurs jours (au moins 4) au cours de laquelle la charge d'entraînement est réduite de façon importante.**
- **L'objectif est de réduire la fatigue physiologique et psychologique relative à l'entraînement quotidien et d'améliorer la performance sportive**



Les périodes d'affutage

- 
- **4 règles sont à respecter pendant cette période d'affutage**
 - 1. Le maintien d'une intensité d'entraînement élevée** est essentielle pendant toute la durée de la période d'affutage
 - 2. Le volume d'entraînement réduit de 50 à 90 %** par rapport à la période de développement
 - 3. On conserve le nombre de séances** mais on diminue la durée .
 - 4. L'affutage doit être progressif**

La prépa Tennis

Exemple de planification , sur 9 mois , de septembre à fin mai.

- **Pour une jeune fille de 12 ans en pole France**
- **Pour une jeune fille de 14 ans , en pole France**
- **Pour les jeunes filles de 17-18 ans , en pole France**
- **Pour un joueur top 100**



La prépa Tennis

PLANIFICATION LEOLIA SAISON 2006-2007

SEPTEMBRE		NOVEMBRE		JANVIER		MARS		MAI	
4 au 10	COMPET	30 au 5	COMPET	1 au 7	VACANCES	5 au 11	Entraînement (7/7)	30 au 6	COMPET
11 au 17	TEST + COMPET	6 au 12	Stage PHYS (7/16)	8 au 14	Entraînement (5/4)	12 au 18	Entraînement (7/7)	7 au 13	Entraînement
18 au 24	COMPET	13 au 19	Stage PHYS (8/15)	15 au 21	Entraînement (15/5)	19 au 25	Entraînement (9/14)	14 au 20	COMPET (passage agent)
25 au 01	COMPET	20 au 26	Entraînement (19/4)	22 au 28	Entraînement (15/2)	26 au 1	Stage TB (24/4)	21 au 27	Entraînement
		27 au 3/12	Entraînement (15/4)					28 au 3	Entraînement
OCTOBRE		DECEMBRE		FEVRIER		AVRIL		JUN	
02 au 08	Entraînement (20/5)	4 au 10	COMPET USA	29/1 au 4	Petits as	2 au 8	COMPET (Livorno)	4 au 10	COMPET
9 au 15	Entraînement (20/6)	11 au 17	COMPET USA	5 au 11	Entraînement (15/6)	9 au 15	COMPET (Pavia)	11 au 17	COMPET
16 au 22	Entraînement (19/8)	18 au 24	COMPET USA	12 au 18	Entraînement (24/4)	16 au 22	Entraînement (8/3)	18 au 24	COMPET (Chpt France)
23 au 29	Entraînement (15/3)	25 au 31	VACANCES	19 au 25	Auray	23 au 29	COMPET (Iteuil)		
				26 au 4/2	Entraînement (2/8)				

La prépa Tennis

PLANIFICATION MLADENOVIC SAISON 2006-2007									
SEPTEMBRE		NOVEMBRE		JANVIER		MARS		MAI	
4 au 10	COMPET	30 au 5	COMPET ETA	1 au 7	Entraînement (6/6)	5 au 11	Entraînement (8/6)	30 au 6	Entraînement (8/3)
11 au 17	TEST + COMPET	6 au 12	Stage PHYS (7/16)	8 au 14	Entraînement (8/10)	12 au 18	Entraînement (10/3)	7 au 13	Entraînement
18 au 24	Entraînement (15/10)	13 au 19	Stage PHYS (8/15)	15 au 21	Entraînement (10/12)	19 au 25	COMPET ITF junior	14 au 20	Entraînement
25 au 01	Entraînement (15/10)	20 au 26	Entraînement (12/6)	22 au 28	COMPET ETA	26 au 1	COMPET ITF junior	21 au 27	Entraînement
		27 au 3/12	Entraînement (15/6)					28 au 3	COMPET
OCTOBRE		DECEMBRE		FEVRIER		AVRIL		JUIN	
02 au 08	COMPET ITF junior	4 au 10	COMPET USA	29/1 au 4	Petits as	2 au 8	COMPET (Livorno)	4 au 10	COMPET RG junior
9 au 15	Entraînement (15/10)	11 au 17	COMPET USA	5 au 11	COMPET ETA	9 au 15	COMPET ITF junior	11 au 17	COMPET
16 au 22	Entraînement (15/10)	18 au 24	COMPET USA	12 au 18	COMPET ETA	16 au 22	VACANCES	18 au 24	COMPET
23 au 29	Entraînement (10/7)	25 au 31	VACANCES	19 au 25	COMPET ETA	23 au 29	Entraînement (3/6)		
				26 au 4/2	RECUP / REPRISE 0/4				

La prépa Tennis

PLANIFICATION Gpe Espoir Féminin (17-18ans) SAISON 2006-2007

SEPTEMBRE		NOVEMBRE		JANVIER		MARS		MAI	
4 au 10	COMPET	30 au 5	COMPET / 6h phys	1 au 7	Entraînement (15/11)	5 au 11	Entraînement (14/8)	30 au 6	COMPET
11 au 17	TESTS médicaux	6 au 12	COMPET ITF	8 au 14	Entraînement (12/12)	12 au 18	COMPET ITF	7 au 13	COMPET ITF
18 au 24	COMPET	13 au 19	COMPET ITF	15 au 21	COMPET ITF	19 au 25	COMPET ITF	14 au 20	Entraînement
25 au 01	Entraînement (10/10)	20 au 26	Entraînement (4/14)	22 au 28	COMPET ITF	26 au 1	COMPET ITF	21 au 27	COMPET RG WTA
		27 au 3/12	Stage Phys (20/20)					28 au 3	Entraînement
OCTOBRE		DECEMBRE		FEVRIER		AVRIL		JUN	
02 au 08	COMPET	4 au 10	Entraînement (9/14)	29/1 au 4	COMPET ITF	2 au 8	Entraînement (7/7)	4 au 10	COMPET RG Junior
9 au 15	COMPET	11 au 17	Entraînement (10/14)	5 au 11	COMPET ITF	9 au 15	COMPET ITF	11 au 17	COMPET ITF
16 au 22	Entraînement (6/7)	18 au 24	Entraînement (7/15)	12 au 18	COMPET ITF	16 au 22	COMPET ITF	18 au 24	COMPET ITF
23 au 29	Entraînement (11/11)	25 au 31	VACANCES	19 au 25	COMPET ITF	23 au 29	COMPET ITF		
				26 au 4/2	Entraînement (16/10)				

La prépa Tennis

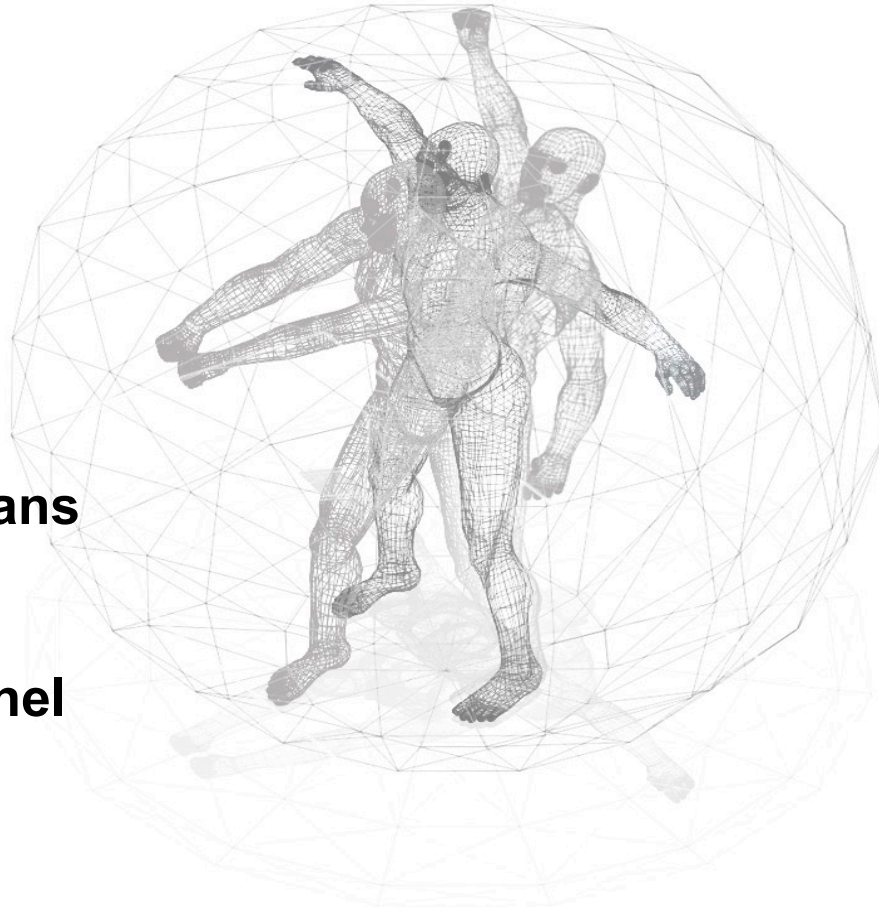
PLANIFICATION Jo TSONGA SAISON 2006-2007

SEPTEMBRE		NOVEMBRE		JANVIER		MARS		MAI	
4 au 10	Entraînement (10/10)	30 au 5	COMPET	1 au 7	COMPET	5 au 11	Entraînement (9/4)	30 au 6	COMPET
11 au 17	Entraînement (10/10)	6 au 12	Entraînement (10/10)	8 au 14	Entraînement (4/10)	12 au 18	COMPET	7 au 13	RECUP
18 au 24	COMPET	13 au 19	Entraînement (10/10)	15 au 21	COMPET	19 au 25	COMPET	14 au 20	Entraînement
25 au 01	Entraînement (6/6)	20 au 26	RECUP	22 au 28	Entraînement (12/10)	26 au 1	RECUP	21 au 27	Entraînement
		27 au 3/12	Stage Phys (8/15)					28 au 3	Entraînement
OCTOBRE		DECEMBRE		FEVRIER		AVRIL		JUIN	
02 au 08	COMPET	4 au 10	Entraînement (12/15)	29/1 au 4	Entraînement (12/10)	2 au 8	COMPET	4 au 10	COMPET
9 au 15	COMPET	11 au 17	Entraînement (12/15)	5 au 11	Blessé	9 au 15	COMPET	11 au 17	COMPET
16 au 22	RECUP	18 au 24	Entraînement (15/10)	12 au 18	Entraînement (6/11)	16 au 22	COMPET / RECUP	18 au 24	Entraînement
23 au 29	Entraînement (10/10)	25 au 31	Entraînement (4/15)	19 au 25	COMPET	23 au 29	Entraînement (13/10)		
				26 au 4/2	COMPET				

La prépa Tennis

La place de l'entraînement physique

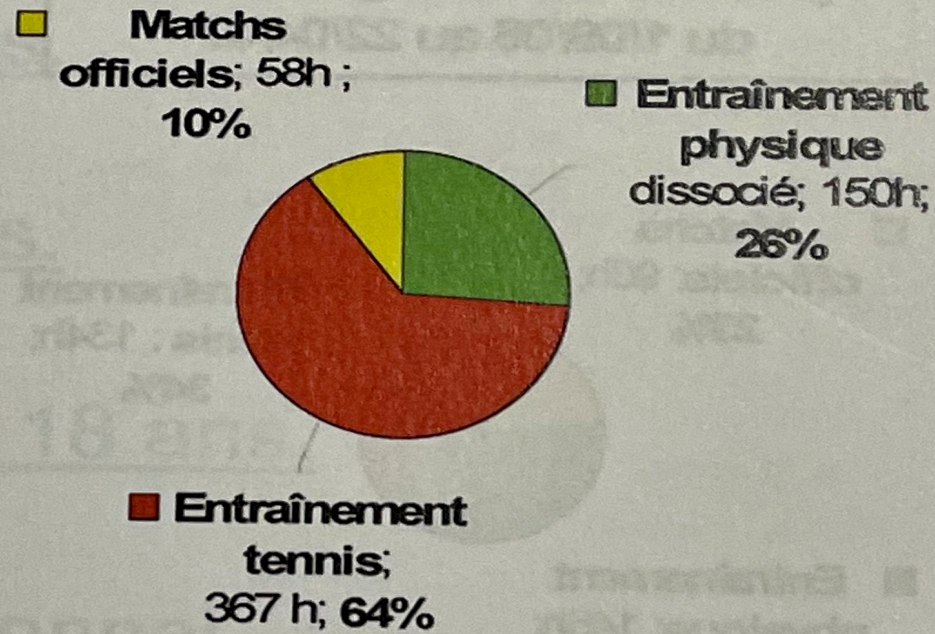
- **A 12 ans**
- **A 14 ans**
- **De 17 à 18 ans**
- **Professionnel**



La prépa Tennis

Léolia (12 ans)

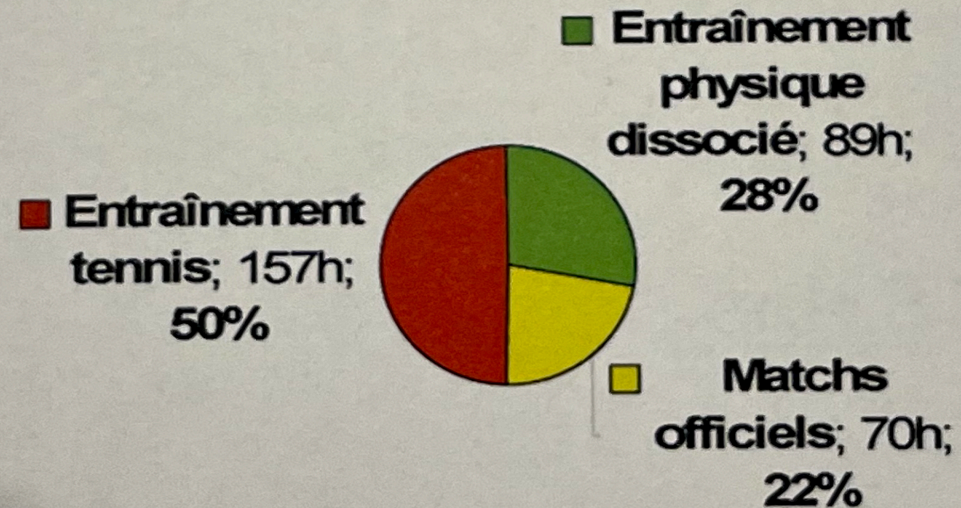
Repartition des charges de travail du 1/09/06 au 22/04/07



La prépa Tennis

Kristina (14 ans)

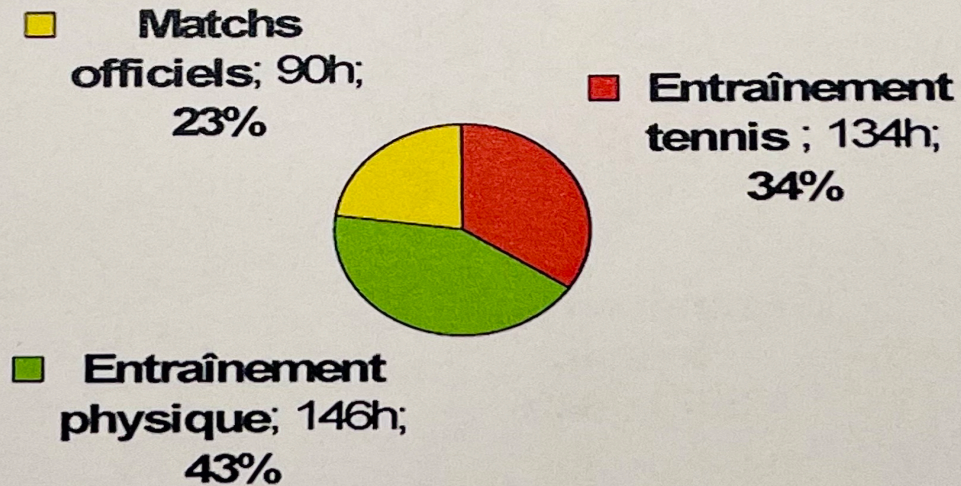
Répartition de la charge de travail
du 1/09/06 au 22/04/07



La prépa Tennis

17 – 18 ans (s.Vongsouthi)

Répartition des charges de travail
du 1/09/06 au 22/04/07

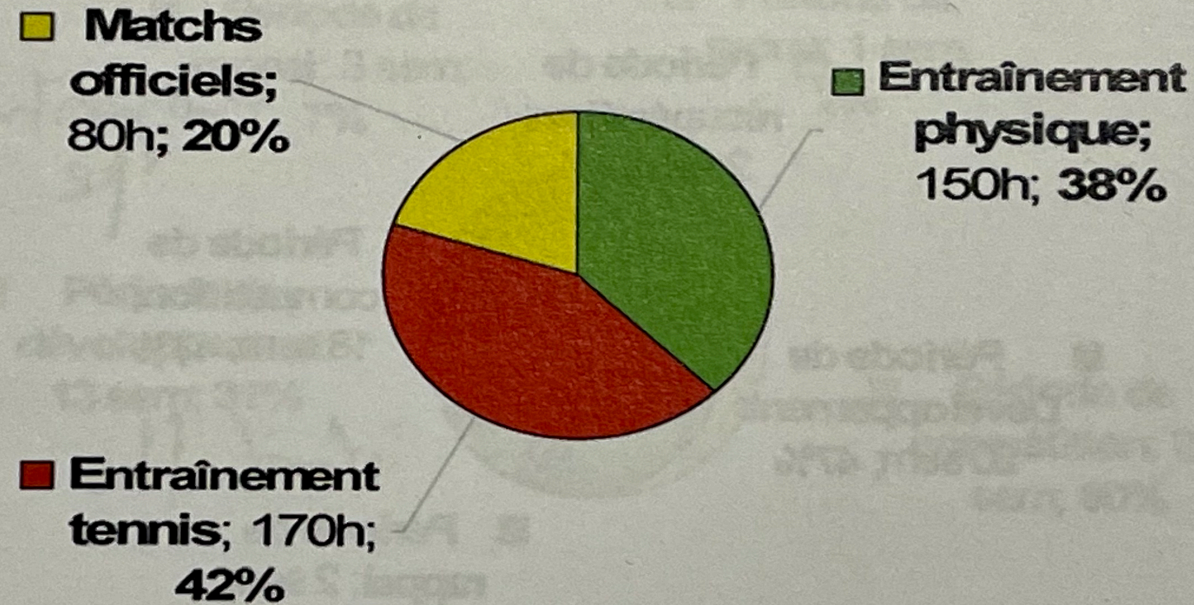


1 rep de 39819

La prépa Tennis

JO

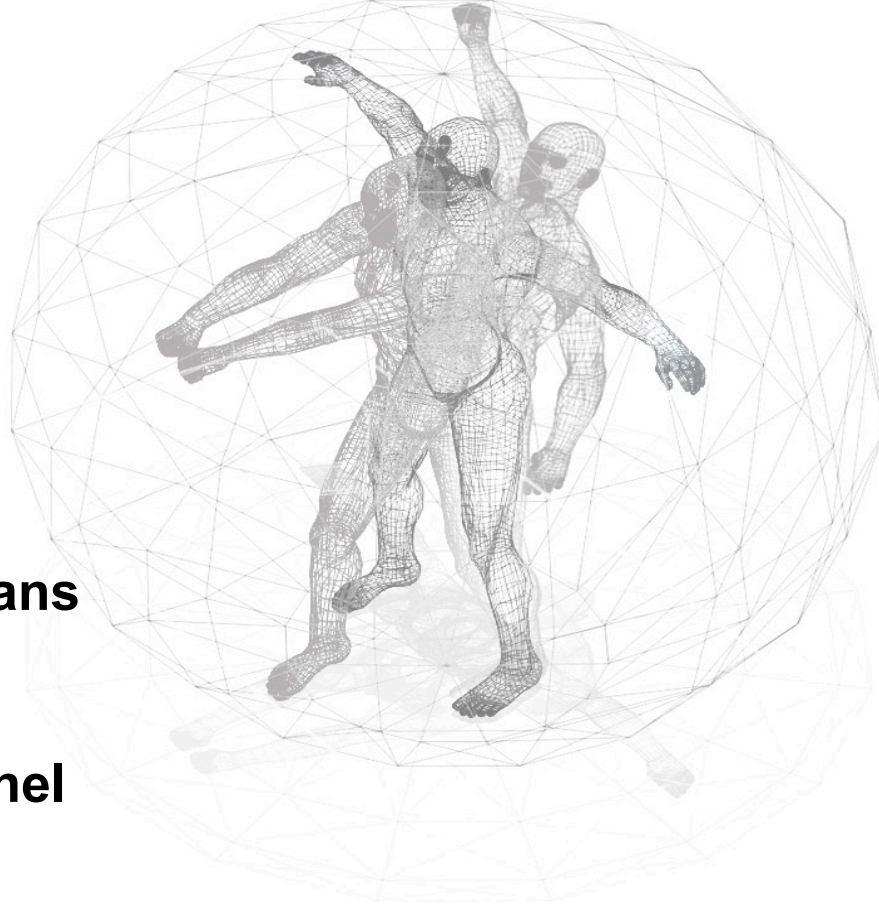
Répartition des charges de travail
du 1/09/06 au 22/04/07



La prépa Tennis

Partage du temps entre les différentes Périodes

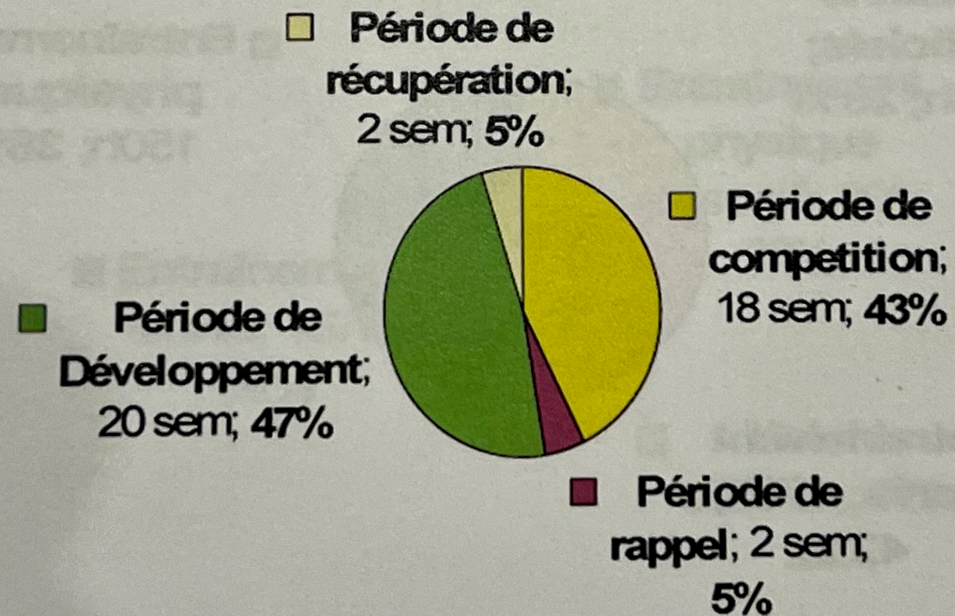
- **A 12 ans**
- **A 14 ans**
- **De 17 à 18 ans**
- **Professionnel**



La prépa Tennis

Kristi Léolia ans)

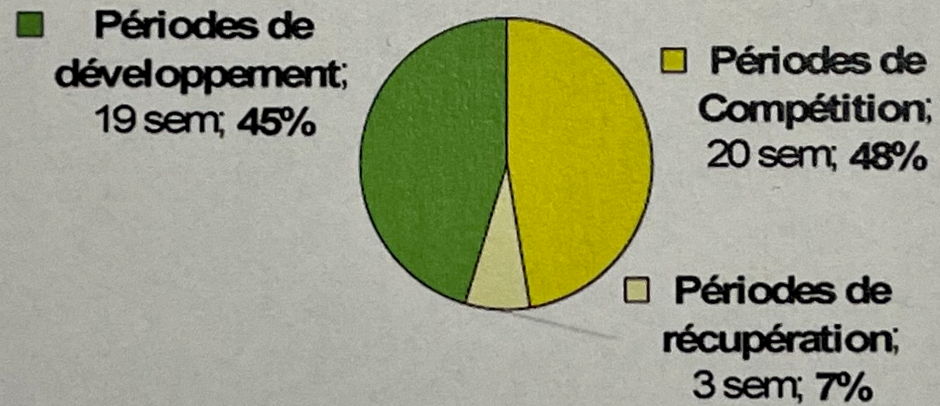
PARTAGE DU TEMPS ENTRE LES DIFFERENTES PERIODES



La prépa Tennis

Kristina

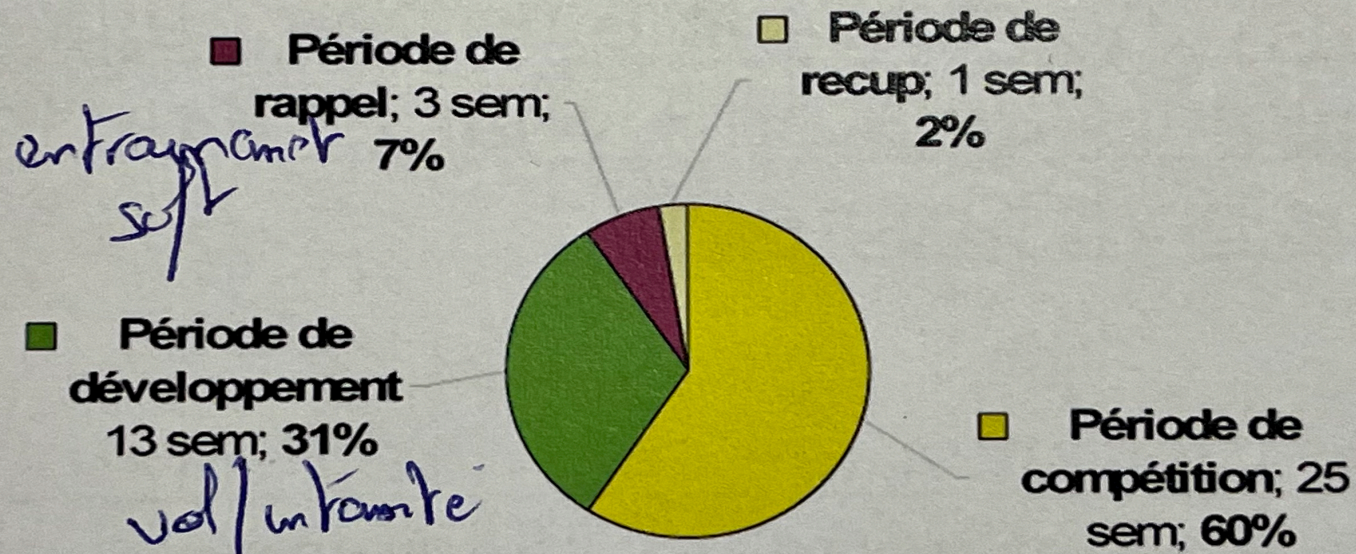
PARTAGE DU TEMPS ENTRE LES DIFFERENTES PERIODES



La prépa Tennis

17-18 ans

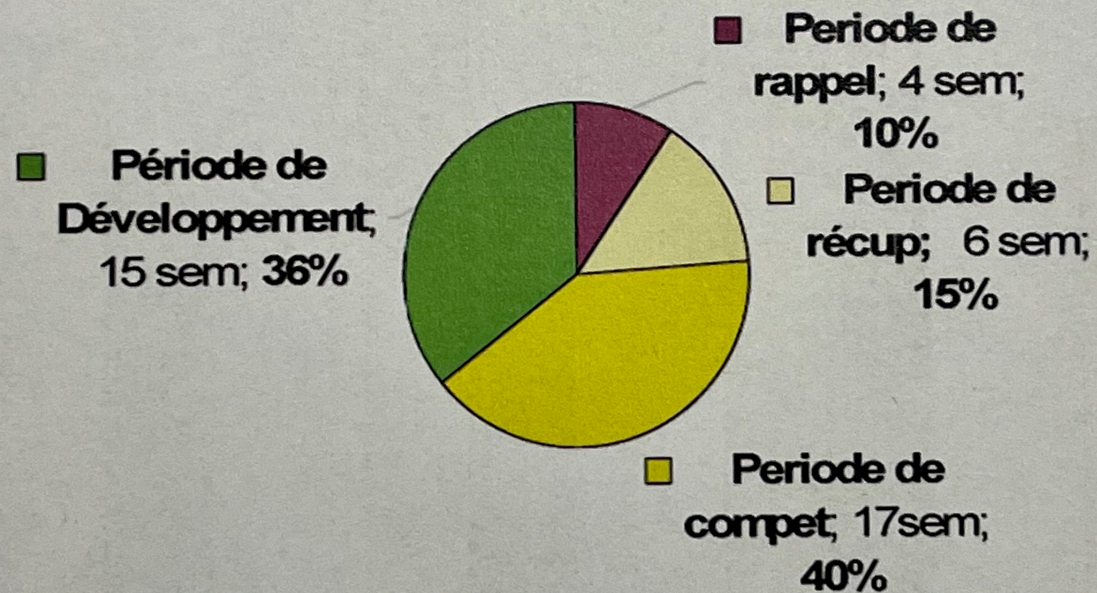
Partage du temps entre les différentes périodes



La prépa Tennis

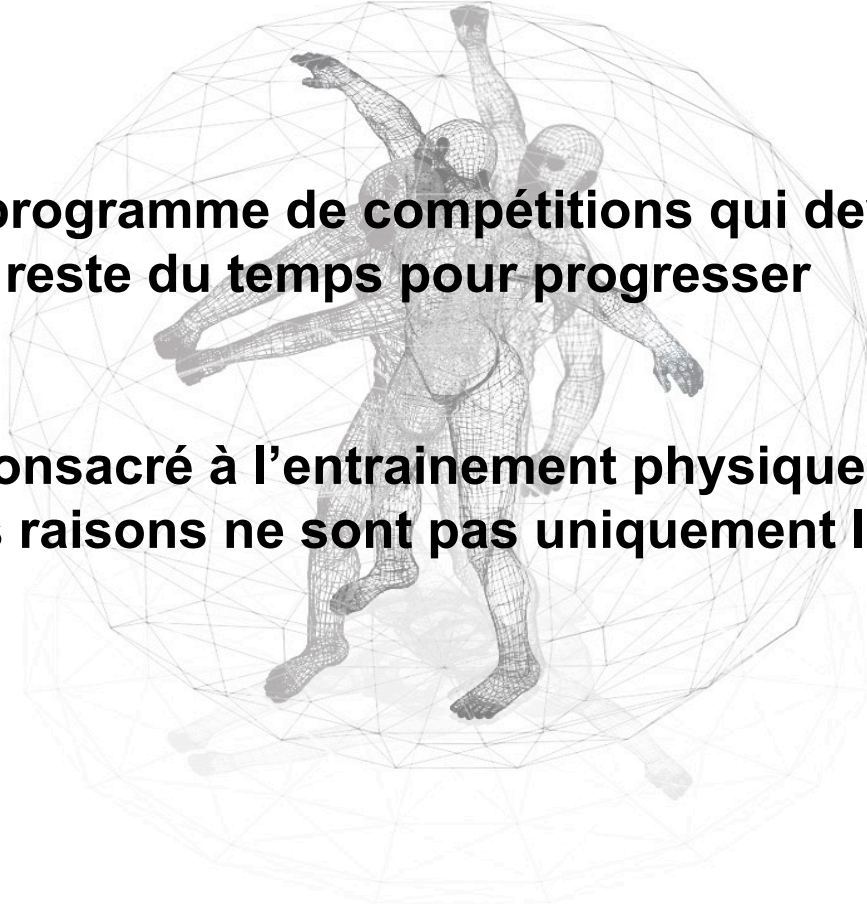
JO

Partage du temps entre les différentes périodes

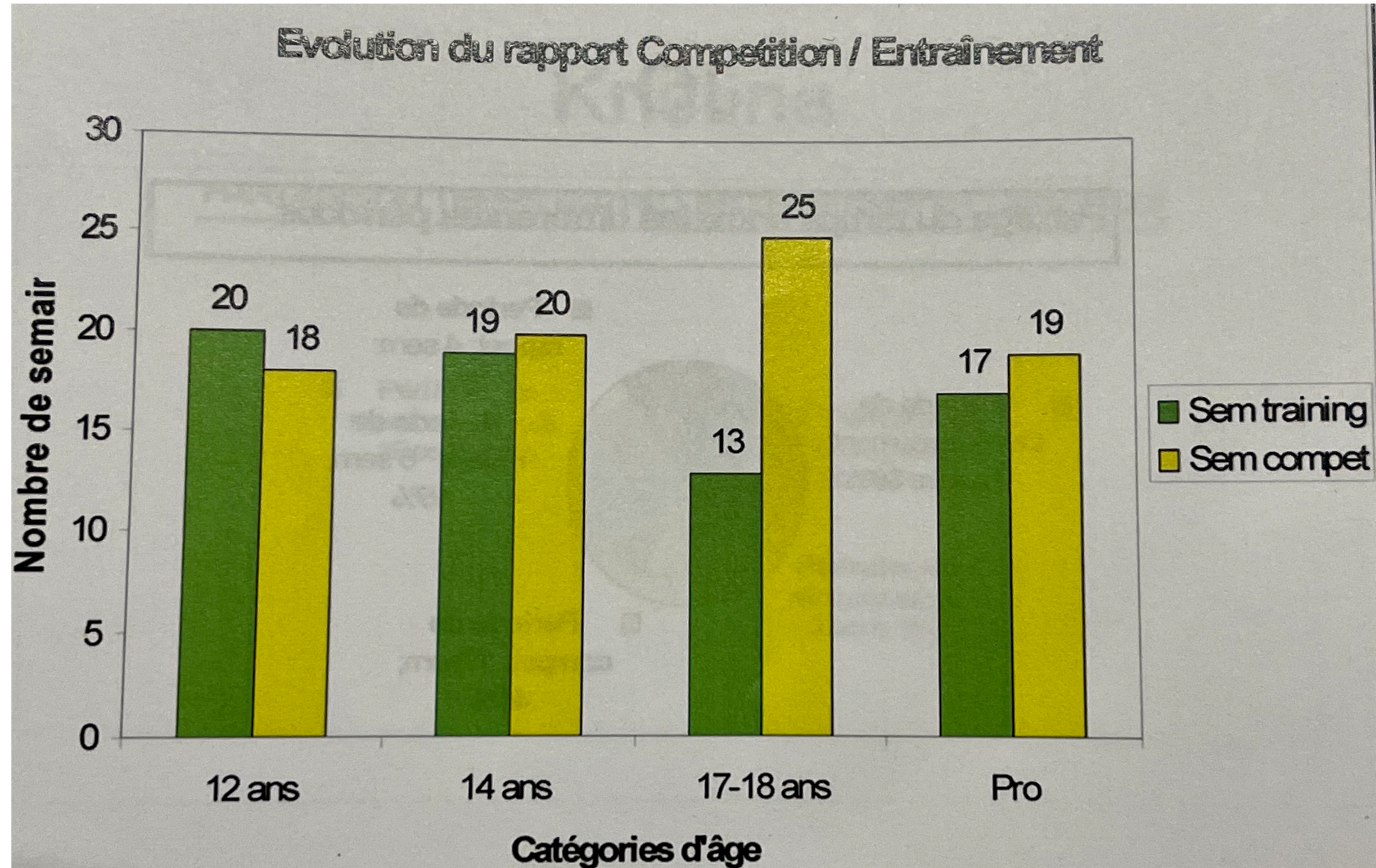


Partage du temps entre les différentes Périodes

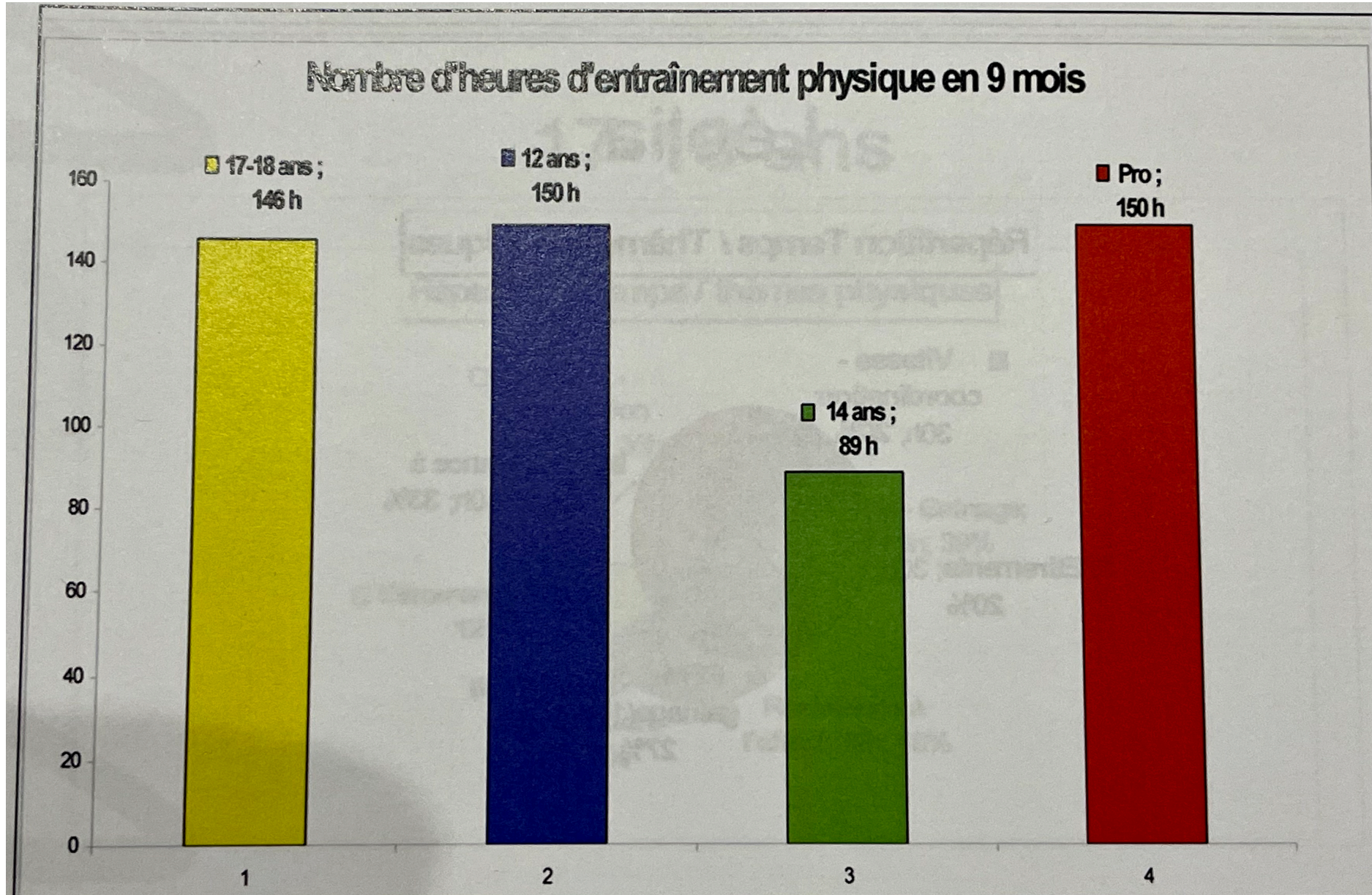
- **Malgré un programme de compétitions qui devient de + en + chargé, il reste du temps pour progresser**
- **Le temps consacré à l'entraînement physique est variable; les raisons ne sont pas uniquement liées à l'âge.**



La prépa Tennis



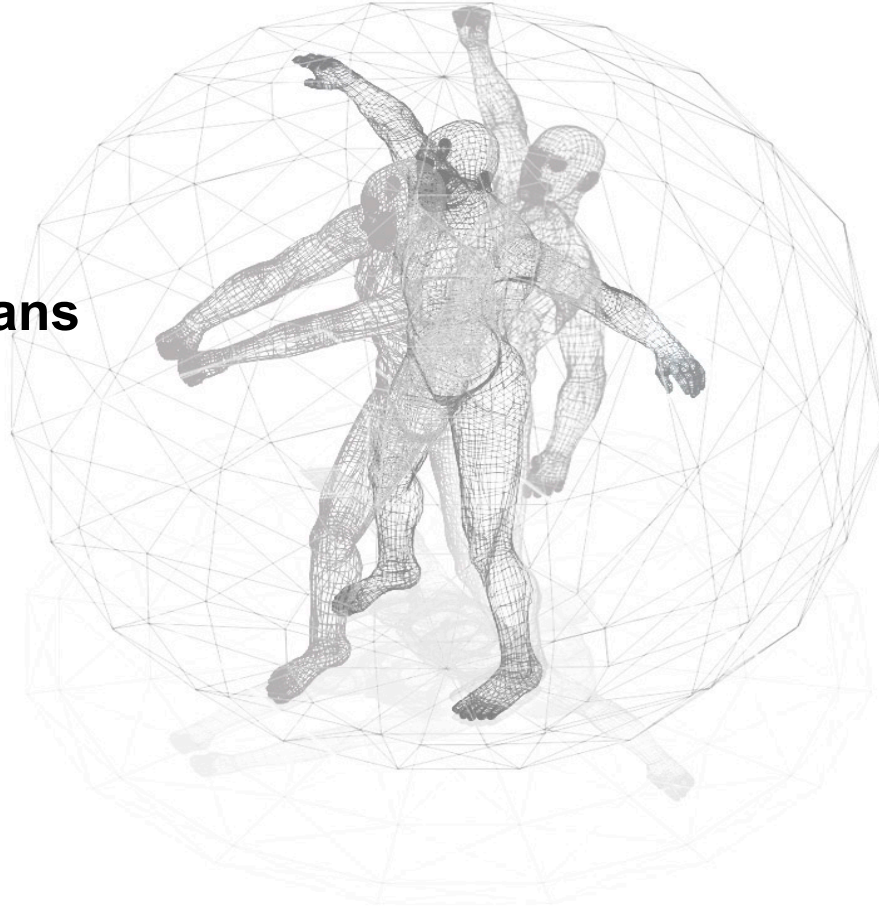
La prépa Tennis



La prépa Tennis

Partage des différents thèmes physiques

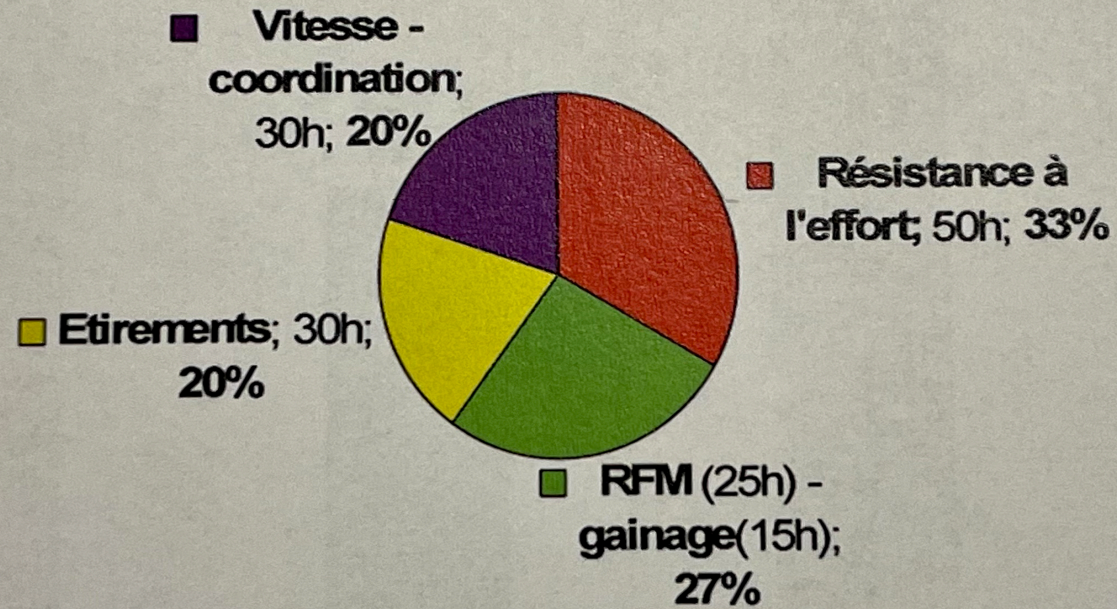
- **A 12 ans**
- **A 14 ans**
- **De 17 à 18 ans**
- **Pro**



La prépa Tennis

Léolia

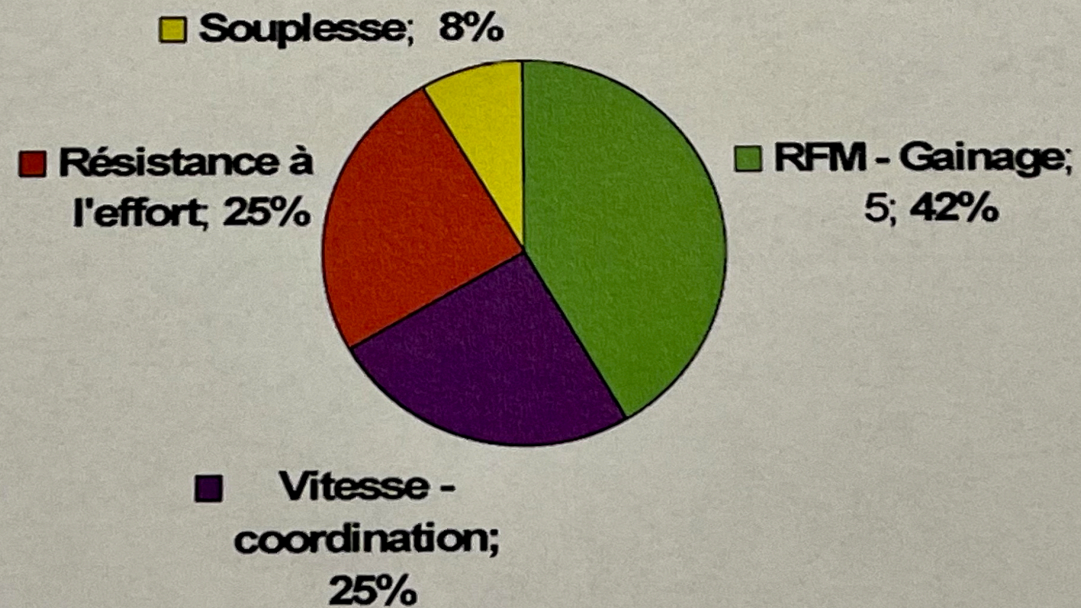
Répartition Temps / Thèmes physiques



La prépa Tennis

Kristina

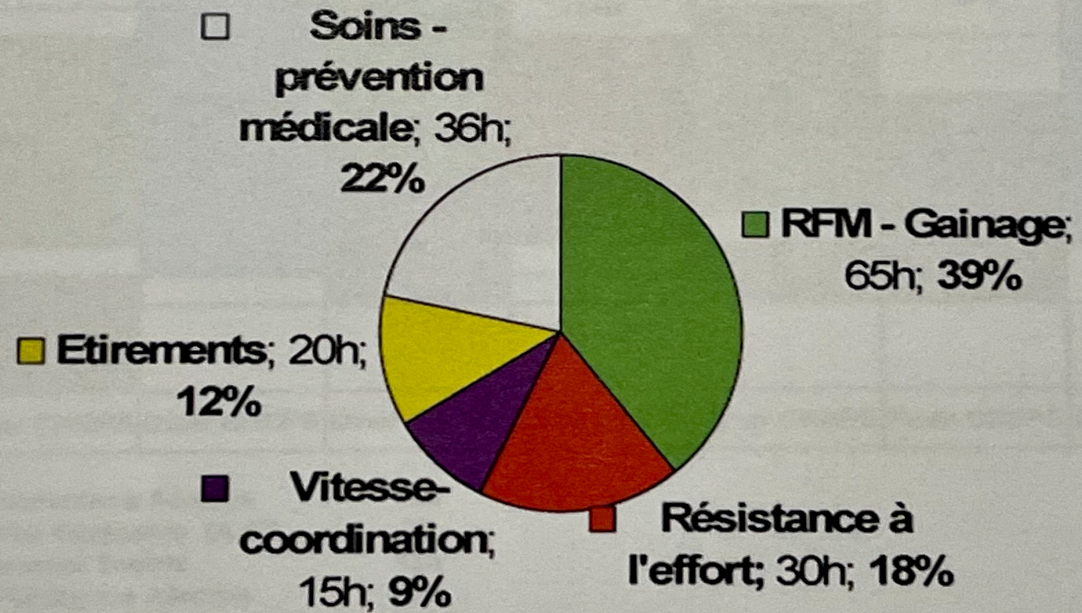
Répartition temps / thèmes physiques



La prépa Tennis

17-18 ans

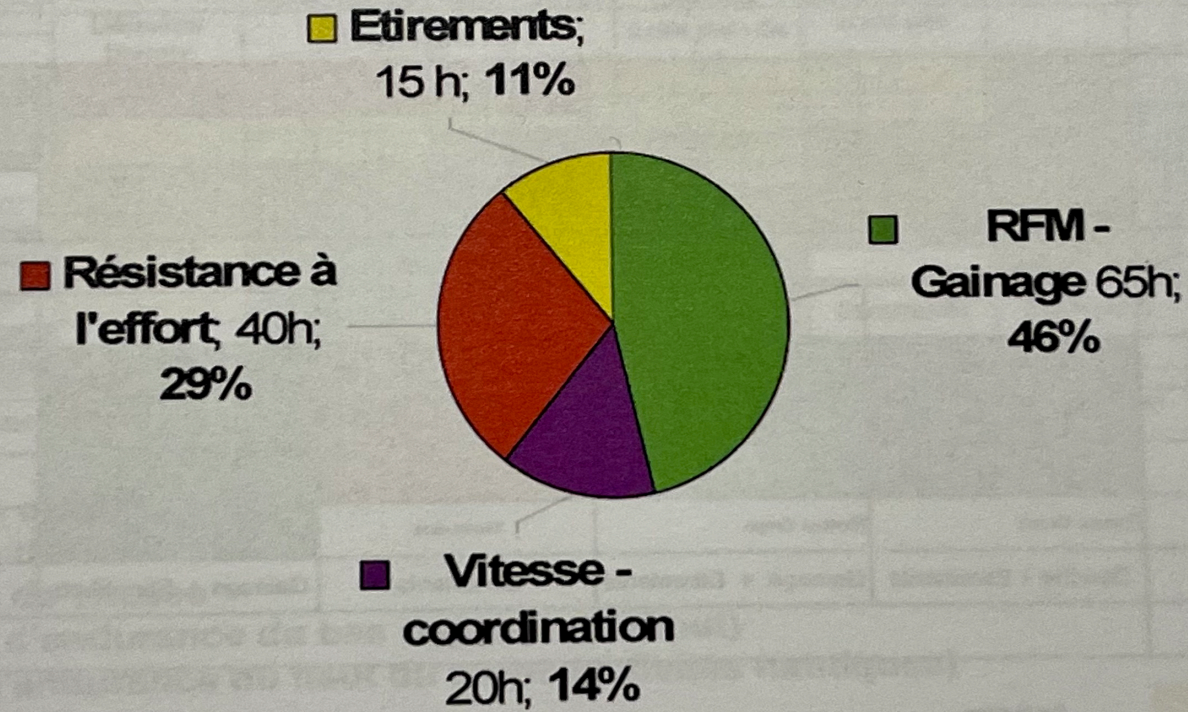
Répartition temps / thèmes physiques



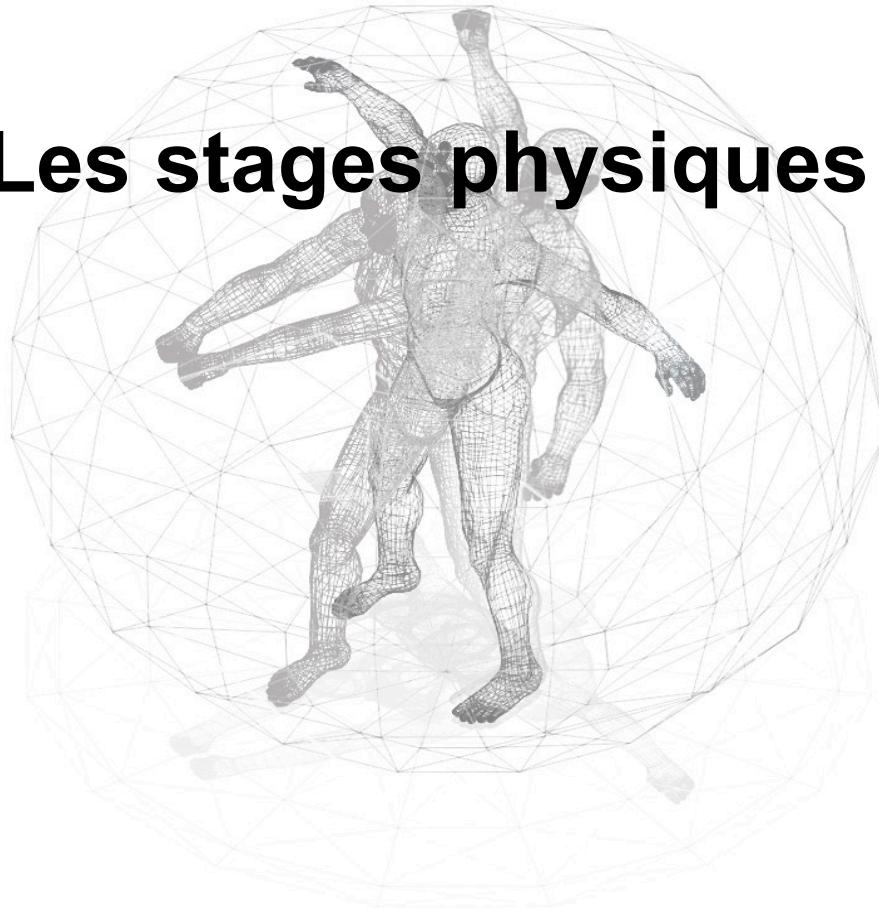
La prépa Tennis

JO

Répartition temps / thèmes physiques



Les stages physiques



La prépa Tennis

Les stages physiques (pan)


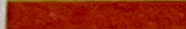

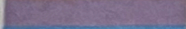
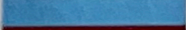

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8 h - 9h	Petit déjeuner				
9h - 10 h	Footing (45 min) + Foot sur la plage (5x5)	Echauffement + Footing (30 min) + Sports - co	Petit déjeuner	Petit déjeuner	
10h - 11h			Foot 5C5 + Gainage	Sports - co	
11h - 12h					Etirements
12h - 13h	Déjeuner				
13h - 14h					Départ
14h - 15h	Progue de mer	VTT Deauville (22 km)	initiation Escalade + Parcours Aventure Houlgate	VTT Deauville (38 km)	
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h	Retour Creps	Retour Creps	Promenade		
18h - 19h	Douche + Etirements	Gainage + Etirements	Etirements	Gainage + Etirements	
19h - 20h	Diner				

Sur la plage

La prépa Tennis

PLANNING STAGE PHYSIQUE DU 8 AU 17/11/06 (13-15 ANS FILLES)

	MER 8/11	JEU 9/11	VEN 10/11	SAB 11/11	DIM 12/11	LUN 13/11	MAR 14/11	MER 15/11	JEU 16/11	VEN 17/11
8h		Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner
9h		Vitesse	Vitesse	Randonnée Sainte Victoire	Tennis CREPS	3 x 2 mlh (55% VMA)	Echauffement	Journées Cassis (kayak + marche)	Echauffement	
10h		Tennis Ligue	Tennis Ligue		Tennis CREPS	Beach volley	Tennis Ligue		Tennis Ligue	DEPART
11h										
12h		Déjeuner Ligue	Déjeuner La Ciotat	Déjeuner Saint Cyr sur mer	Déjeuner CREPS	Déjeuner Ligue			Déjeuner Ligue	
13h			Kayak de mer (La Ciotat)	Basket 3 c 3	mer RECUP	VTT Venelles	Run & Bike (Domaine Sainte Victoire)	recup piscine		
14h		VTT (sur les hauteurs d'Aix)								
15h										
16h										
17h										
18h	Discours d'introduction + Echauffement long	RFA + Echauffement								
19h	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner CREPS	Diner Aix	

	Dominante Endurance Aérobie	12h
	Dominante Force Explosive (A.A)	7h
	Entraînement Tennis	12h
	Dominante Puissance Aérobie	4h
	Dominante Endurance Aérobie (mer)	8h
	Qualité Musculaire et gainage articulaire	3h

Soit 45h effectives de sport en 8 jours, Réparties en 33 h d'entraînement physique et 12h de tennis
6 jours très ensoleillés. 2 jours à 19°C au lieu de 20°C

La prépa Tennis

PLANNING STAGE PHYSIQUE DU 18 AU 26/10/07 (14-16 ans filles)

	JEU 18/10	VEN 19/10	SAM 20/10	DIM 21/10	LUN 22/10	MAR 23/10	MER 24/10	JEU 25/10	VEN 26/10
8h	Petit-Dejeuner		Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner	Petit-Dejeuner
9h		Petit-Dejeuner		PPG	Echauff Vit			Echauff Vit	
10h			Surf	Vitesse	TENNIS	Surf		TENNIS	
11h				Sport - co	RFM		VTT	RFM	
12h			Déjeuner Saint jean de luz	Déjeuner saint jean de luz	Déjeuner saint jean de luz	Dejeuner hotel saint pee		Déjeuner saint jean de luz	
13h		Déjeuner biarriz							
15h					RECUP		Pirogue de mer	Surf	
16h		init pelote basque arbonne	VTT		VTT		VTT		
17h						Etirements	Etirements		
18h				Etirements	Etirements				
19h	Diner hotel	Diner hotel	Diner hotel	Diner hotel	Diner hotel	Diner Ferme	Diner hotel	Diner hotel	



9h de VTT
 3h de RFM
 1h30 de vitesse
 9h d'endurance du bas du corps (debout)
 8h d'endurance du haut du corps (activités nautiques)
 4h de Tennis
 4h PPG

Total: 38,5 h d'activités physiques en 7 jours d'entraînement.

La prépa Tennis

	Sam 11/12	Dim 12/12	Lun 13/12	Mar 14/12	Mier 15/12	Jeu 16/12	Ven 17/12		Sam 18/12	Dim 19/12	Lun 20/12	Mar 21/12	Mer 22/12	Jeu 23/12
8h	hrv	hrv	hrv	hrv	hrv	hrv	hrv + pesée - MG	8h	hrv	hrv	hrv	hrv-p'tit dej	hrv -p'tit dej	hrv p'tit dej
8h30	p'tit dej	p'tit dej	p'tit dej	p'tit dej	p'tit dej	p'tit dej	p'tit dej	8h50	p'tit dej	p'tit dej	p'tit dej	bilan HRV - SPO2	Pesée - MG	
9h														
9h30	Route	Route	bilan SPO2, HRV			Planif. course Wintessa 45'	bilan HRV - SPO2	9h	Planif. course Wintessa 45'				Route	
10h	Ski de fond (1h-30)	Ski de fond (1h-30)		Planif. course Wintessa 45'			Route + Echiff	10h					Echauffement cool	
10h30								10h30						
11h								11h						
11h30	Douche							11h30						
12h	Etirements	Douche						12h						
12h30								12h30						
13h	DEJ	DEJ						13h						
13h30								13h30						
14h	Saut à ski (visite)							14h						
14h30		sieste	sieste					14h30						
15h	sieste							15h						
15h30								15h30						
16h								16h						
16h30	Tennis (1h) Zone 1	Tennis (1h) Zone 1	tennis (1h) Zone 1					16h30						
17h								17h						
17h30								17h30						
18h	Visite médicale	PPG (abdos, etirements, rfm)	RFM Haut - Etirements (1h30)					18h						
18h30	PPG (abdos, etirements, rfm)							18h30						
19h								19h						
19h30			Diner	Diner geneve	Diner	Diner resto	Douche	19h30	Diner Nyon	Diner	Diner	Diner de cloture	Diner	
20h		Diner nyon						20h						
20h30								20h30						
21h		Soins	Soins	soins	soins	soins	soins	21h	soins	soins		Soins		

SPE Mb INF

Educs pied, 3 courses tractées (1 ds l'axe, 2 en pas chassés), 3 x 3 SJ poids de corps.

Educs pied, 3 courses tractées (1 ds l'axe, 2 en pas chassés), 3 x 3 SJ poids de corps.

Educs pied, 3 courses tractées (1 ds l'axe, 2 en pas chassés), 2 x 3 SJ poids de corps.

4 séries U excentriques machine.

8 séries de 10 répétitions à poids de corps sur le bas (fentes), et 3 x 10 exc U manuel

12 séries de 10 repet sur le bas (9 en charge (6 fentes, 3 1/4 squat), avec 12,5 kg ds chaque main, 3 exc U sur machine)

Conclusion:

Il n'existe pas un modèle de planification mais on doit le construire en fonction du joueur concerné, d'après des principes méthodologiques et des objectifs de performance en compétition

