



# Périodisation

Guide sur le volume et l'intensité de l'entraînement et de la compétition

Fiers partisans

Club partenaire officiel Partenaires nationaux



RBC Gestion de patrimoine®

*Titleist*



Canada

CLUBLINK  
UN ABONNEMENT  
*plus de golf*



# Le concept

En termes simples, la périodisation est la gestion du temps. La périodisation consiste à créer des plans d'entraînement, de compétition et de récupération très détaillés pour s'assurer qu'un athlète atteigne son pic au moment voulu.

Il faut trouver un équilibre entre divers facteurs qui interviennent au moment de l'adolescence – scolarisation, exercices, préparation physique, compétition, repos – tous facteurs qui peuvent avoir un impact important sur la performance.

Il importe que les parents (et les jeunes athlètes) comprennent les prémisses de la périodisation et qu'ils aient un plan permettant à leur enfant de connaître du succès QUAND ils en ont le plus besoin.



# Le concept

La périodisation est une technique de planification détaillée. Grâce à elle, il est possible de produire un calendrier logique et scientifique à partir de la gamme complexe des facteurs d'entraînement afin d'optimiser la performance. C'est un élément essentiel de la programmation sportive de pointe et du développement de l'athlète à tous les niveaux.

Les diapos suivantes illustrent quelques-uns des concepts de périodisation qui figurent dans le guide de Développement de l'athlète à long terme pour le golf au Canada.



# Le concept

Au fur et à mesure de sa maturation (physique et mentale), la durée de la compétition (ou le nombre de trous joués) augmente. La diapo suivante fournit tous les détails.

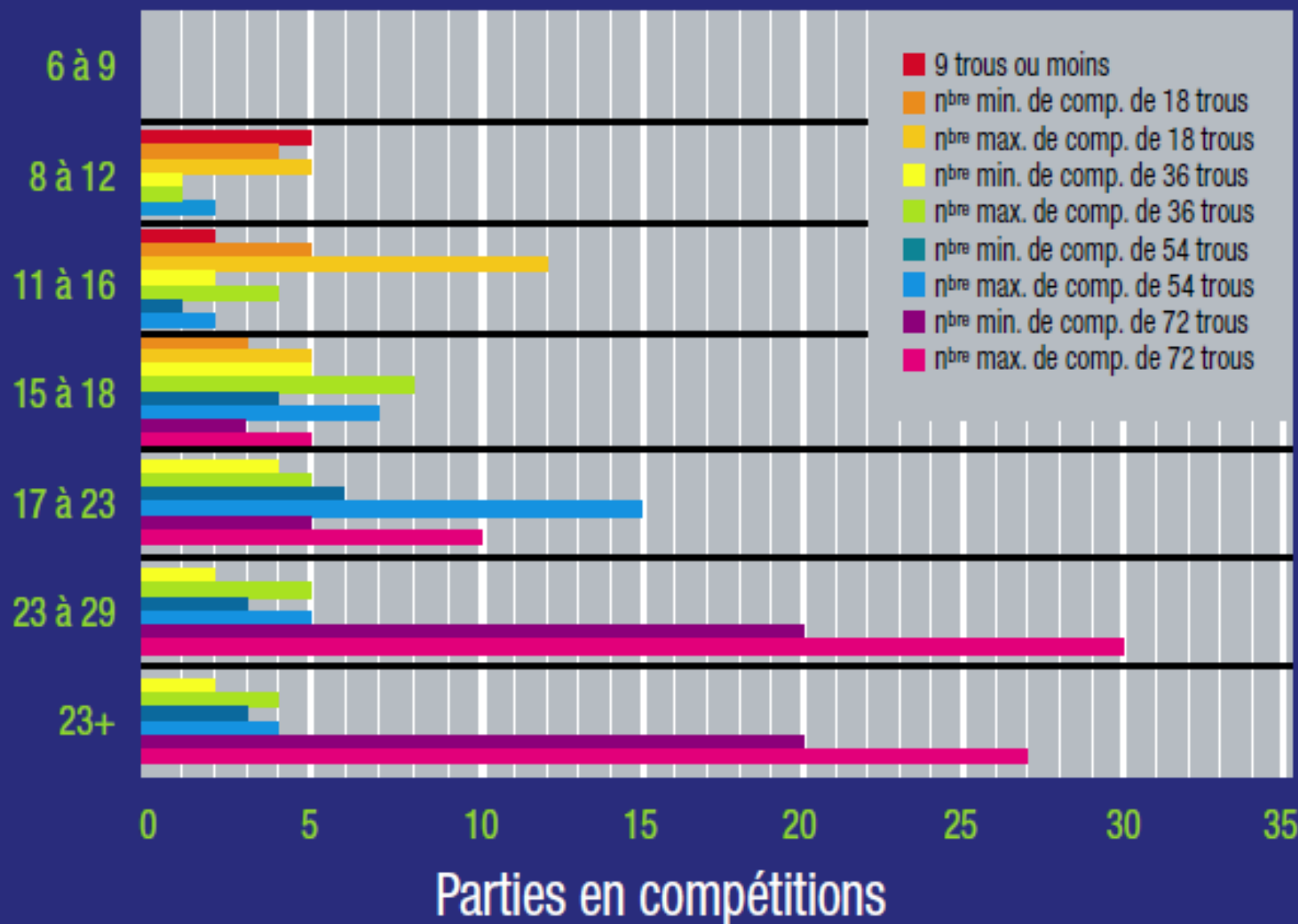
Pour comprendre l'importance de ce point, faisons la comparaison avec la scolarisation. Les enfants apprennent par des leçons et répètent ce qu'ils ont appris. En règle générale, une évaluation s'ensuit, tel qu'un examen ou un test.

Au début, l'examen est court et ciblé. Cependant, quand l'enfant vieillit, la longueur et la difficulté de l'examen augmentent. Ainsi en va-t-il du golf et de tous les sports.

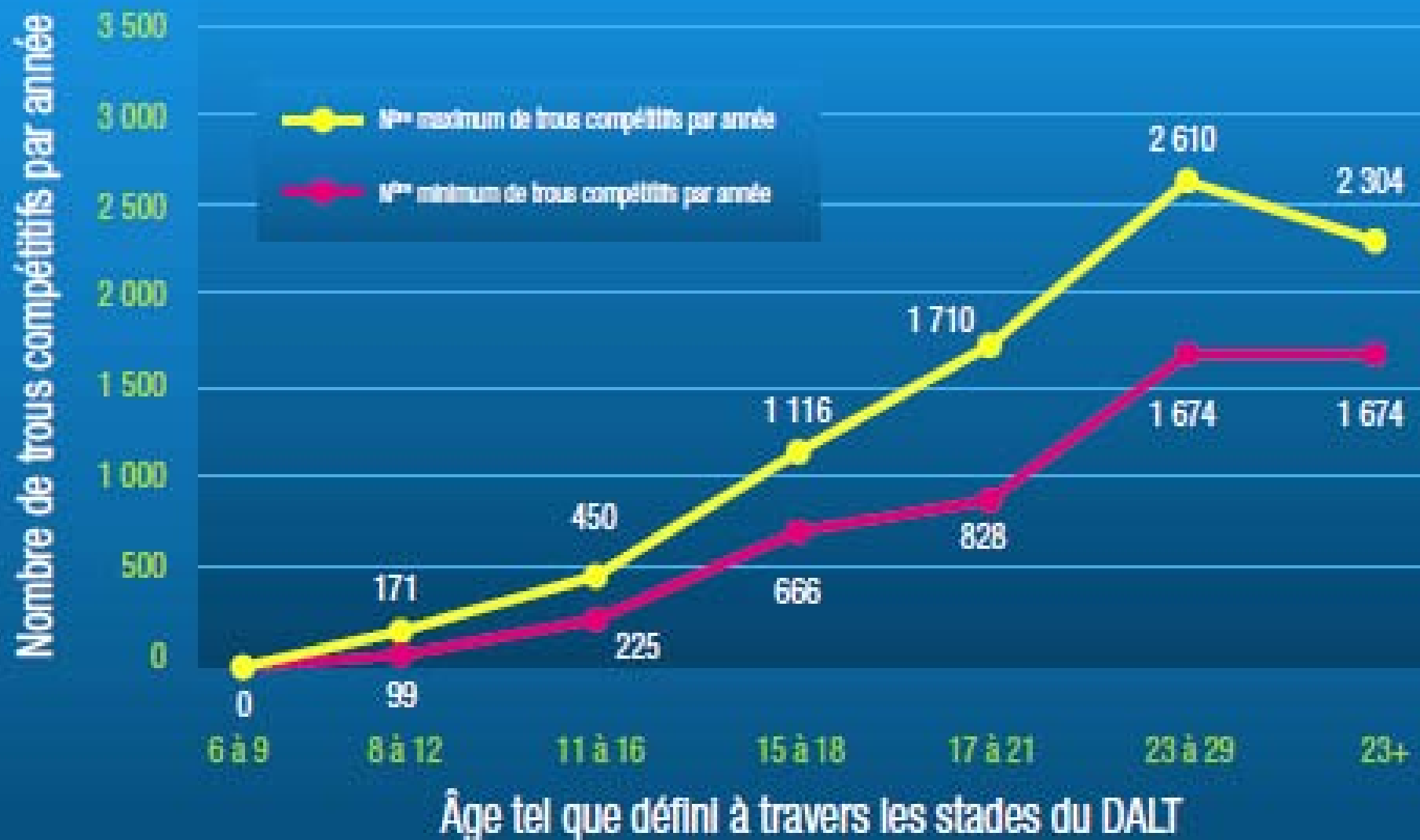


# Durée recommandée de compétitions exprimée en nombre de trous

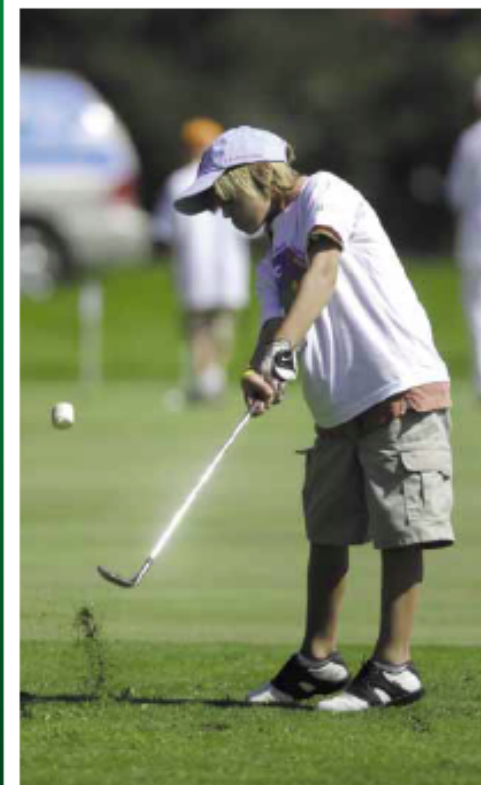
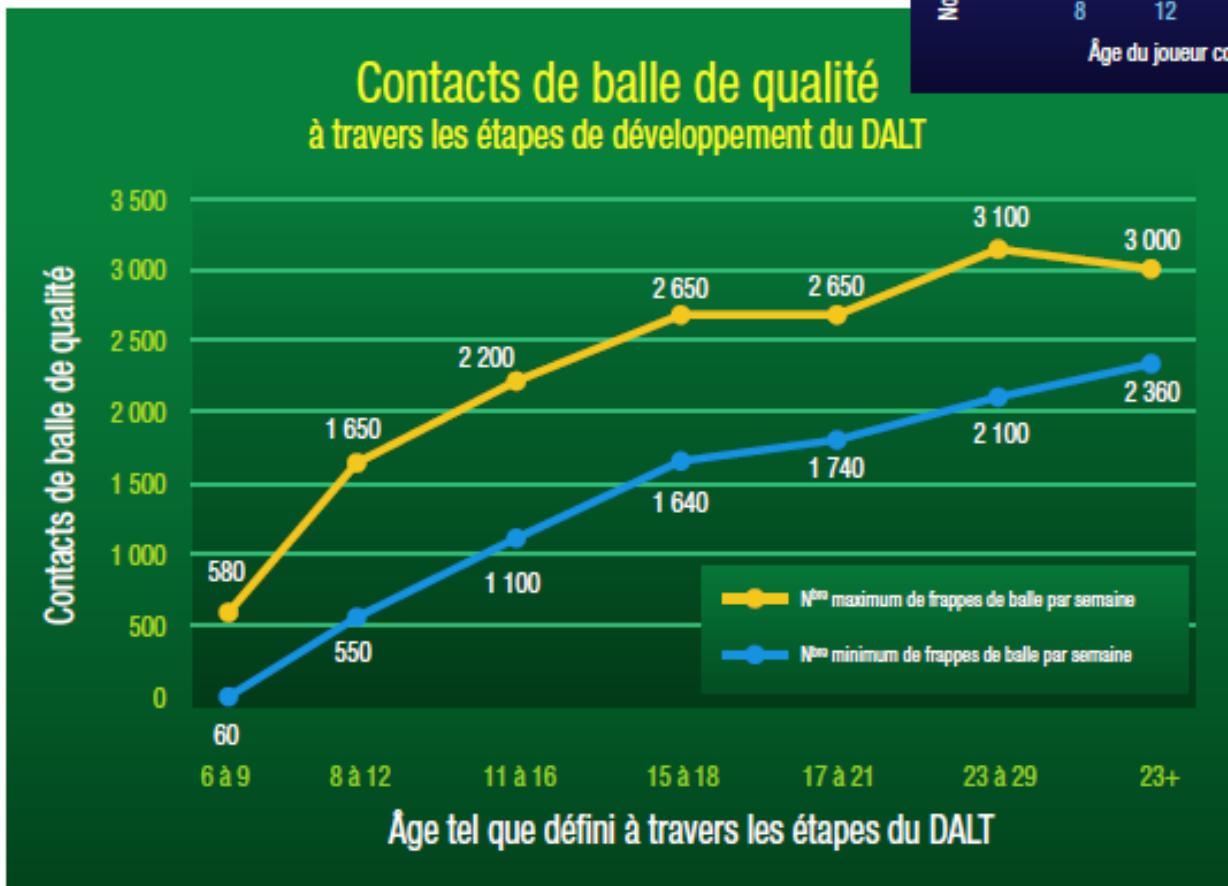
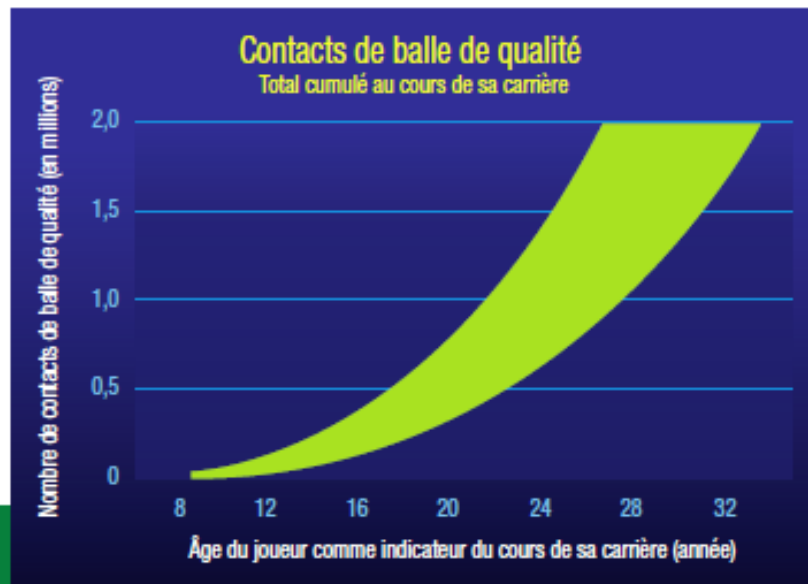
Âges selon les stades du DALT



# Nombre de trous compétitifs par année à travers les stades de développement du DALT



Les graphiques portant sur le nombre de contacts de balle, ci-dessous, (par semaine et par étape, et également cumulativement sur plusieurs années) servent de guides généraux en ce qui concerne les attentes globales touchant la technique et ils soulignent la nécessité d'établir des objectifs de « performance » ou de « résultats » lors des séances d'entraînement technique (comme l'indique l'expression « contacts de balle de qualité »). Le chiffre indiquant le « total cumulé », à droite, démontre clairement qu'un joueur doit produire un excellent dossier de performance ou une « masse critique » de frappes de balle de qualité pendant plusieurs années de manière à lui assurer une plate-forme technique solide au cours des premières années de compétition. Il est aussi probable que ce dossier de performance présentera certains écarts plutôt que d'être constitué d'un nombre fixe en raison de plusieurs facteurs différents (c'est-à-dire les habiletés sous-jacentes, les installations, le milieu, l'enseignement, l'entraînement, etc.).



# Périodisation

L'entraînement pour le golf doit comporter un juste rapport entre le développement d'habiletés spécifiques au golf (y compris une formation sur la prise de décision) et l'entraînement physique.

Au stade Apprendre à jouer (9-12 ans pour les garçons; 8-11 ans pour les filles), le développement des habiletés spécifiques au golf doit être prioritaire (par ex., 80% du temps d'entraînement comme l'indique la diapo suivante).

Cette recommandation est faite parce que cette tranche d'âge est très sensible à l'adaptation des compétences axées sur la formation. Cet aspect, doit bien sûr être poursuivi et être également souligné dans la prochaine phase.

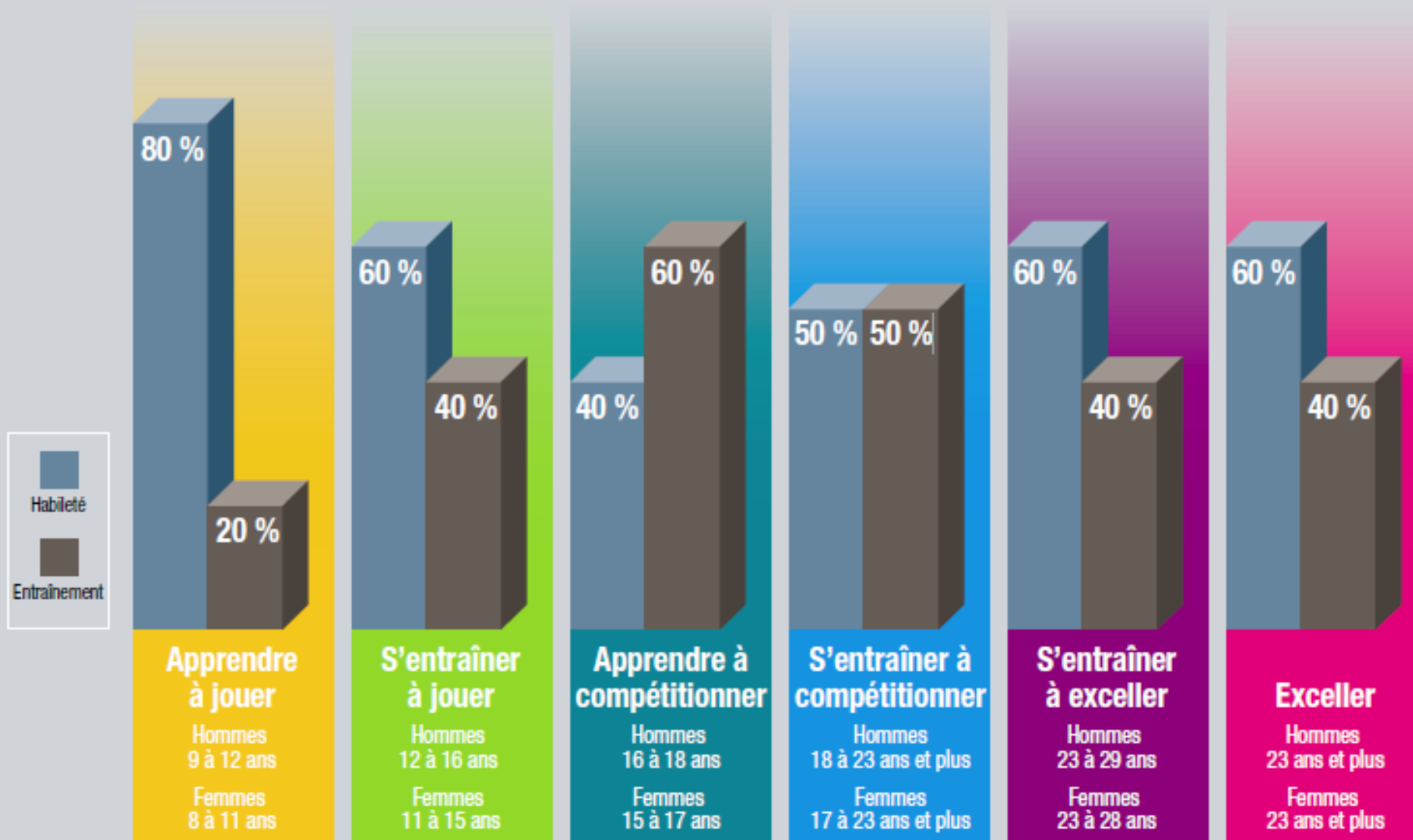
Cependant, il faut garder à l'esprit que l'âge chronologique n'est pas nécessairement la meilleure façon de choisir un programme pour les jeunes, en particulier pendant la période de croissance physique majeure. Certains athlètes sont précoces tandis que d'autres se développent plus lentement.





# Guide général du ratio suggéré entre le développement des habiletés spécifiques au golf et l'entraînement physique

(% = biais global de la durée de l'entraînement / des ressources)



# Intégrer la périodisation au plan annuel

Les deux diapos suivantes illustrent des plans d'entraînement annuels types pour les stades de développement S'entraîner à jouer et S'entraîner à compétitionner.

Vous remarquerez que dans les phases compétitives, le volume d'entraînement décroît alors que l'intensité de l'entraînement croît. Cela permet à l'athlète de rester frais (pas de fatigue ni d'épuisement) et d'être prêt à atteindre son pic pour obtenir ses meilleurs résultats.

Ce stade inclut la compétition, mais en tant que partie de l'entraînement. L'objectif est d'atteindre son pic une fois, le plus souvent vers la fin de l'été, lors d'une compétition provinciale ou nationale.



# Intégrer la périodisation au plan annuel

Sur le diagramme S'entraîner à jouer, le volume d'entraînement croît légèrement tout de suite après une compétition parce que c'est un moment opportun pour faire le point, apprendre et corriger les erreurs. De plus, comme l'athlète vient d'atteindre un pic, il est en principe bien reposé.

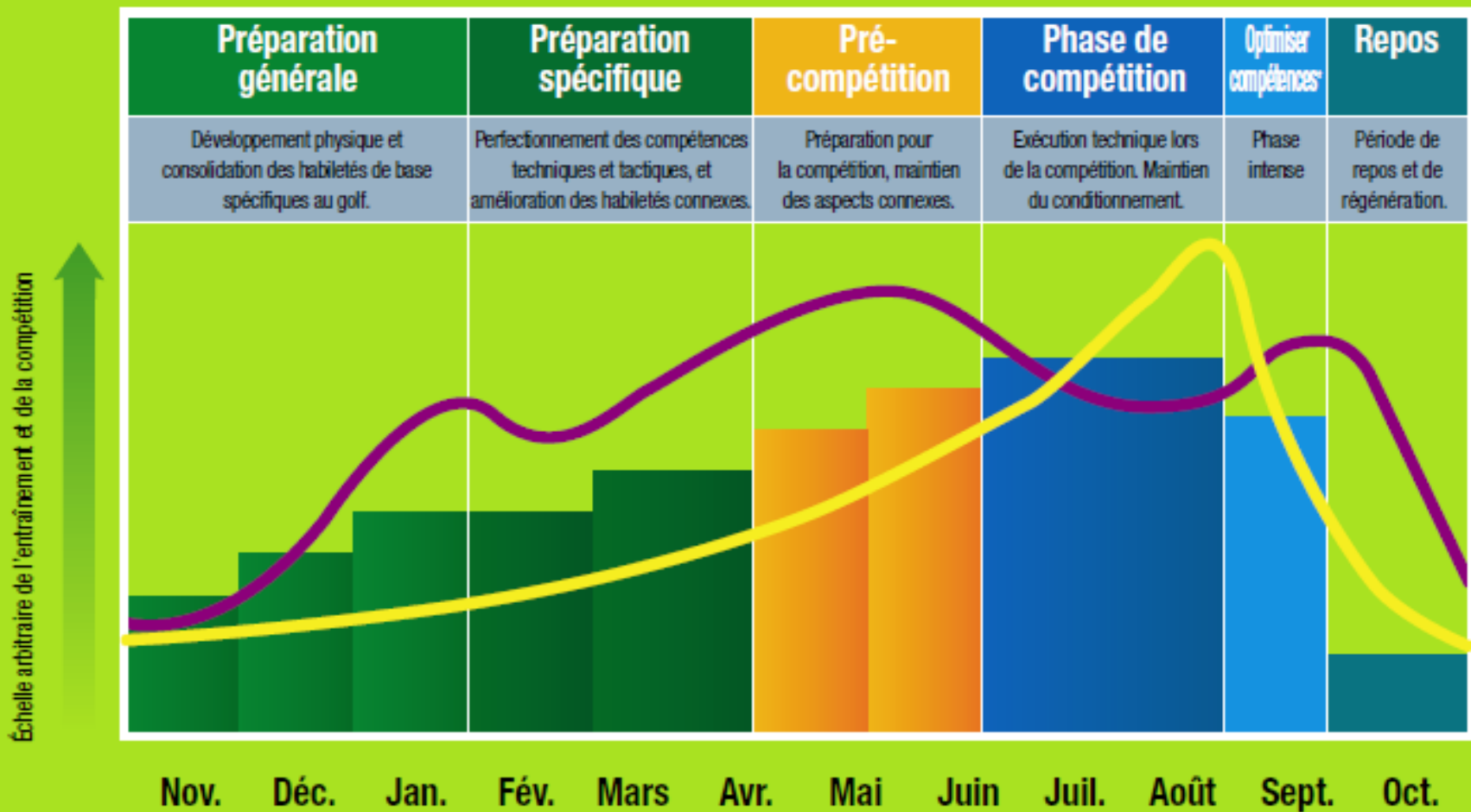
Le diagramme Apprendre à compétitionner illustre qu'au fur et à mesure de la maturation de l'athlète, le plan devra probablement inclure un calendrier nécessitant un « double pic » (par exemple, pour les championnats provincial et national). Cependant, les objectifs ayant trait au volume et à l'intensité restent les mêmes.

Enfin, il convient de noter que la « périodisation » ou le plan d'activité d'un joueur élite du « Circuit » est d'un format différent de celui du jeune joueur en développement, comme il faut s'attendre.



# Plan d'entraînement annuel suggéré lors de la phase « **S'entraîner à jouer** »

(les blocs indiquent le volume total / niveau d'intensité)



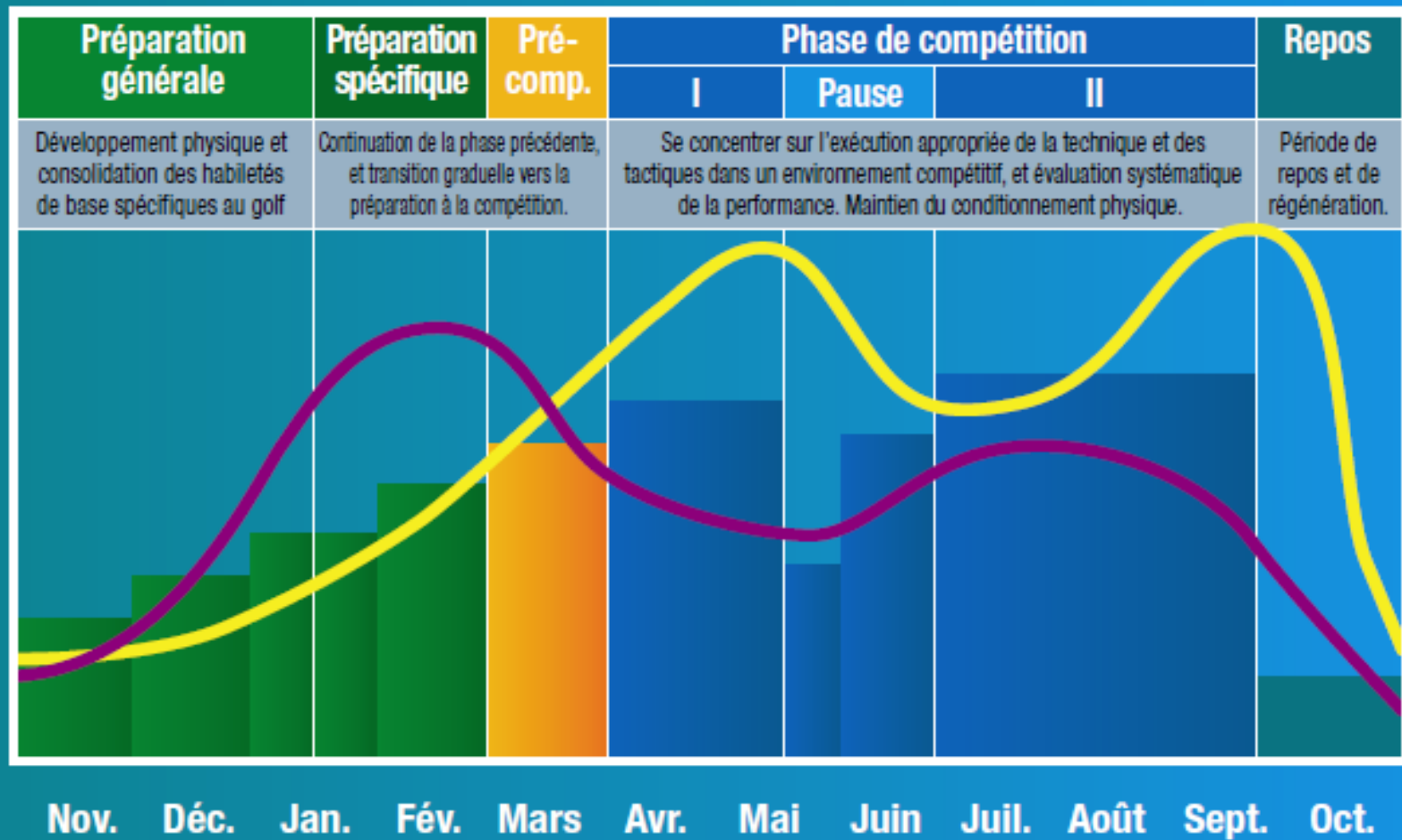
\* Remarque : « Optimiser les compétences » Immédiatement après la phase de compétition  
Terminologie tirée de Bompa, 1999

— Guide du volume d'entraînement/de compétitions  
— Guide d'intensité d'entraînement/de compétitions

# Plan d'entraînement annuel suggéré lors de la phase « Apprendre à compétitionner »

(les blocs indiquent le volume total / niveau d'intensité)

Échelle arbitraire de l'entraînement et de la compétition



- Guide du volume d'entraînement/de compétitions
- Guide d'intensité d'entraînement/de compétitions

# Pour en savoir plus sur la périodisation

Si vous voulez approfondir vos connaissances sur la périodisation, veuillez visiter les sites Web suivants :

1) Au Canada, le sport c'est pour la vie -

<http://www.canadiansportforlife.ca/ten-key-factors/periodization>

2) Association canadienne des entraîneurs – [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

