

Mes Objectifs pour l'Année 2026

Une planification stratégique complète pour atteindre l'excellence sportive à travers une préparation méthodique, des phases de compétition ciblées et une récupération optimale.



Vue d'Ensemble de la Planification de Janvier à Septembre 2026

Notre programme s'articule autour de trois phases principales, chacune conçue pour maximiser les performances et assurer une progression optimale tout au long de l'année.

1 Préparation

Janvier à Juin 2026 : **MACROCYCLE DE 6 MOIS**

Phases générales et spécifiques pour développer les capacités physiques

2 Compétitions

Mars à Juillet 2026

Phases précompétitives et compétitives pour atteindre le pic de forme

3 Transition

Juillet à Septembre 2026

Récupération active et préparation de la saison suivante

4 7 MÉSOCYCLES

16 MACROCYCLES



Janvier : Mésocycle de Développement Phase 1

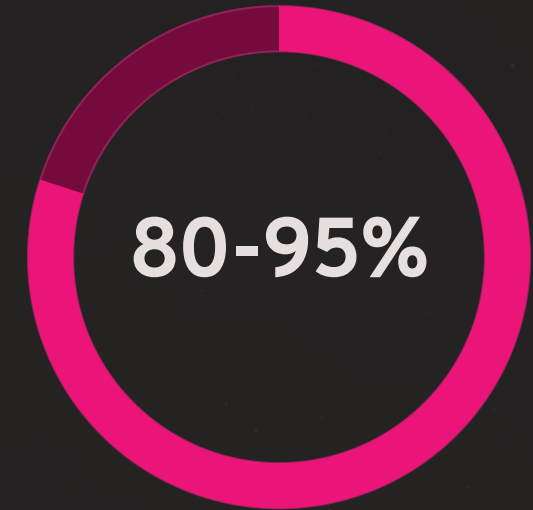
MÉSOCYCLE DE 1 MOIS (AVEC 4 MICROCYCLES DE 1 SEMAINE)

Objectifs de la Phase :

Fort niveau de sollicitation pour susciter les adaptations attendues. Cette phase générale se concentre sur le développement de l'endurance avec une approche progressive et structurée.

Caractéristiques Clés

- Intervalles aérobie et anaérobies
- Périodisation de l'endurance
- Intensité VO2max : 80-95%
- Construction des bases physiques



Intensité VO2max





Février : Mésocycle de Développement Phase 2

MÉSOCYCLE DE 1 MOIS (AVEC 4 MICROCYCLES DE 1 SEMAINE)



Phase Spécifique

Transition vers un travail plus ciblé avec fort niveau de sollicitation



Intervalles Anaérobies

Développement de la puissance et de la vitesse maximale



Endurance Spécifique

Intensité VO2max portée à 90-100%


Cette phase marque une intensification significative de l'entraînement, avec une spécialisation accrue vers les exigences de la compétition. Le volume reste élevé tandis que l'intensité atteint son maximum.

Mars : Affûtage et Première Compétition



Stage Pré-Compétitif : mésocycle de 4 semaines

02-06 Mars : Microcycle d'une semaine d'affûtage phase 3 avec intensité VO2max 90-100%



Réduction du Volume : microcycle sur 3-4 jours

Diminution progressive pour faciliter la récupération et rechercher la forme optimale



Compétition Mi-Mars

Phase compétitive pour benjamins et juniors - premier test de la saison



Reprise Post-Compétition

Mésocycle de développement phase 4 jusqu'au stage de printemps



Avril-Mai : Développement Intensif

Avril - Phase 5

UN MÉSOCYCLE DE 4 SEMAINES AVEC LE STAGE DE PRINTEMPS AVEC 4 MICROCYCLES.

Fort niveau de sollicitation en phase générale avec une approche complète de l'endurance.

- Intervalles aérobies
- Intervalles anaérobies
- Endurance spécifique
- Intensité VO2max : 85-95%



Intensité Avril

Mai - Phase 6

UN MÉSOCYCLE DE 4 SEMAINES AVEC 4 MICROCYCLES

Transition vers une phase spécifique avec intensification maximale avant la période de compétition.

- Intervalles anaérobies dominants
- Endurance spécifique ciblée
- Intensité VO2max : 90-100
- Préparation finale pré-compétitive



Intensité Mai

Juin : Affûtage Final et Récupération

MÉSOCYCLE SUR 5 SEMAINES

Le mois de juin représente une période cruciale de préparation finale avant les compétitions majeures, avec une gestion minutieuse de la charge d'entraînement

1

Phase 6 : Affûtage **microcycle de 2 semaines**

Diminution du volume d'entraînement pour rechercher la forme et optimiser la récupération

2

Phase 7 : Récupération **microcycle de 1 semaine**

Microcycle de récupération avec faible niveau de sollicitation pour reposer l'organisme

3

Phase 8 : Compétition **microcycle de 2 semaines**

Travail d'entretien des qualités physiques pour gérer la forme sportive optimale





Période de Compétition : Mi-Juin à Début Juillet

Phase Compétitive

Mise en application de tous les acquis de la préparation dans des conditions de compétition réelles

Entretien de la Forme

Maintien des qualités physiques développées tout au long de la saison

Gestion de la Performance

Équilibre entre effort compétitif et récupération pour des performances optimales

Cette période représente l'aboutissement de six mois de préparation intensive et méthodique.

Juillet-Août : Phase de Transition



Vacances

Période de repos complet
pour la régénération
physique et mentale



Récupération Active

Activités légères pour
maintenir une condition
physique de base

La phase de transition est essentielle pour permettre au corps et à l'esprit de récupérer complètement après une saison intense. Cette période de repos actif prévient le surmenage et prépare mentalement pour la saison suivante.

C'est également le moment idéal pour réfléchir aux objectifs futurs et planifier les ajustements nécessaires pour la prochaine année d'entraînement.



Septembre : Reprise et Perspectives

01

Microcycle de Reprise

Faible niveau de sollicitation pour une réintégration progressive à l'entraînement

02

Évaluation de la Saison

Analyse des performances et identification des axes d'amélioration

03

Planification Future

Définition des objectifs et stratégies pour le prochain cycle d'entraînement

- ❏ Cette planification méthodique sur 9 mois garantit une progression optimale, une performance maximale en compétition et une récupération adéquate pour assurer la longévité sportive.

