

CARTE BLANCHE

PLANIFICATION ET PÉRIODISATION



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



OBJECTIFS :



-  Détaillez et planifier l'année
-  Concevoir des entraînements par périodes/cycles





TERMINOLOGIE :



- La **PLANIFICATION** est un processus qui fixe (pour un individu, une entreprise, une institution, une collectivité territoriale ou un État), après études et réflexion prospective, les objectifs à atteindre, les moyens nécessaires, les étapes de réalisation et les méthodes de suivi de celle-ci.
 - Elle est l'organisation dans le temps de la réalisation d'objectifs :
 - dans un domaine précis ;
 - avec différents moyens mis en œuvre ;
 - et sur une durée (et des étapes) précise(s).
 - La caractéristique principale de la planification est la dimension temps.
- La **PÉRIODISATION** est l'étude de la catégorisation du passé en blocs de temps distincts et quantifiés afin de faciliter l'étude et l'analyse du RUGBY.



PLANIFICATION

CARTE BLANCHE



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



CTC - Maximiliano COCETTA

4



PLANIFICATION :

- Sur ce site <https://icalendrier.fr/> vous pouvez télécharger différents CALENDRIERS en format PDF, Excel, JPG pour pouvoir planifier les réunions, les entraînements, les vacances, etc. avec l'aide du code couleur pour différencier les thèmes.
- Bien entendu, vous devez adapter vos besoins à ce que vous souhaitez présenter.
- A suivre quelques exemples...

Calendrier 2021

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Jun	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
1 J	1 F	1 M	1 A	1 M	1 J	1 J	1 A	1 S	1 O	1 N	1 D
2 J	2 F	2 M	2 A	2 M	2 J	2 J	2 A	2 S	2 O	2 N	2 D
3 J	3 F	3 M	3 A	3 M	3 J	3 J	3 A	3 S	3 O	3 N	3 D
4 J	4 F	4 M	4 A	4 M	4 J	4 J	4 A	4 S	4 O	4 N	4 D
5 J	5 F	5 M	5 A	5 M	5 J	5 J	5 A	5 S	5 O	5 N	5 D
6 J	6 F	6 M	6 A	6 M	6 J	6 J	6 A	6 S	6 O	6 N	6 D
7 J	7 F	7 M	7 A	7 M	7 J	7 J	7 A	7 S	7 O	7 N	7 D
8 J	8 F	8 M	8 A	8 M	8 J	8 J	8 A	8 S	8 O	8 N	8 D
9 J	9 F	9 M	9 A	9 M	9 J	9 J	9 A	9 S	9 O	9 N	9 D
10 J	10 F	10 M	10 A	10 M	10 J	10 J	10 A	10 S	10 O	10 N	10 D
11 J	11 F	11 M	11 A	11 M	11 J	11 J	11 A	11 S	11 O	11 N	11 D
12 J	12 F	12 M	12 A	12 M	12 J	12 J	12 A	12 S	12 O	12 N	12 D
13 J	13 F	13 M	13 A	13 M	13 J	13 J	13 A	13 S	13 O	13 N	13 D
14 J	14 F	14 M	14 A	14 M	14 J	14 J	14 A	14 S	14 O	14 N	14 D
15 J	15 F	15 M	15 A	15 M	15 J	15 J	15 A	15 S	15 O	15 N	15 D
16 J	16 F	16 M	16 A	16 M	16 J	16 J	16 A	16 S	16 O	16 N	16 D
17 J	17 F	17 M	17 A	17 M	17 J	17 J	17 A	17 S	17 O	17 N	17 D
18 J	18 F	18 M	18 A	18 M	18 J	18 J	18 A	18 S	18 O	18 N	18 D
19 J	19 F	19 M	19 A	19 M	19 J	19 J	19 A	19 S	19 O	19 N	19 D
20 J	20 F	20 M	20 A	20 M	20 J	20 J	20 A	20 S	20 O	20 N	20 D
21 J	21 F	21 M	21 A	21 M	21 J	21 J	21 A	21 S	21 O	21 N	21 D
22 J	22 F	22 M	22 A	22 M	22 J	22 J	22 A	22 S	22 O	22 N	22 D
23 J	23 F	23 M	23 A	23 M	23 J	23 J	23 A	23 S	23 O	23 N	23 D
24 J	24 F	24 M	24 A	24 M	24 J	24 J	24 A	24 S	24 O	24 N	24 D
25 J	25 F	25 M	25 A	25 M	25 J	25 J	25 A	25 S	25 O	25 N	25 D
26 J	26 F	26 M	26 A	26 M	26 J	26 J	26 A	26 S	26 O	26 N	26 D
27 J	27 F	27 M	27 A	27 M	27 J	27 J	27 A	27 S	27 O	27 N	27 D
28 J	28 F	28 M	28 A	28 M	28 J	28 J	28 A	28 S	28 O	28 N	28 D
29 J	29 F	29 M	29 A	29 M	29 J	29 J	29 A	29 S	29 O	29 N	29 D
30 J	30 F	30 M	30 A	30 M	30 J	30 J	30 A	30 S	30 O	30 N	30 D
31 J											

Calendrier 2021 - Premier Semestre

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
1 J	1 F	1 M	1 A	1 M	1 J
2 J	2 F	2 M	2 A	2 M	2 J
3 J	3 F	3 M	3 A	3 M	3 J
4 J	4 F	4 M	4 A	4 M	4 J
5 J	5 F	5 M	5 A	5 M	5 J
6 J	6 F	6 M	6 A	6 M	6 J
7 J	7 F	7 M	7 A	7 M	7 J
8 J	8 F	8 M	8 A	8 M	8 J
9 J	9 F	9 M	9 A	9 M	9 J
10 J	10 F	10 M	10 A	10 M	10 J
11 J	11 F	11 M	11 A	11 M	11 J
12 J	12 F	12 M	12 A	12 M	12 J
13 J	13 F	13 M	13 A	13 M	13 J
14 J	14 F	14 M	14 A	14 M	14 J
15 J	15 F	15 M	15 A	15 M	15 J
16 J	16 F	16 M	16 A	16 M	16 J
17 J	17 F	17 M	17 A	17 M	17 J
18 J	18 F	18 M	18 A	18 M	18 J
19 J	19 F	19 M	19 A	19 M	19 J
20 J	20 F	20 M	20 A	20 M	20 J
21 J	21 F	21 M	21 A	21 M	21 J
22 J	22 F	22 M	22 A	22 M	22 J
23 J	23 F	23 M	23 A	23 M	23 J
24 J	24 F	24 M	24 A	24 M	24 J
25 J	25 F	25 M	25 A	25 M	25 J
26 J	26 F	26 M	26 A	26 M	26 J
27 J	27 F	27 M	27 A	27 M	27 J
28 J	28 F	28 M	28 A	28 M	28 J
29 J	29 F	29 M	29 A	29 M	29 J
30 J	30 F	30 M	30 A	30 M	30 J
31 J					

Janvier 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28	29	30	31	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

Calendrier hebdomadaire - semaine - du / au /

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
06:00							
08:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE





Exemple annuel:

juillet		août		septembre		octobre		novembre		décembre		janvier		février		mars		avril		mai		juin	
1		1		1	Ballon + Jeu avant contact	1		1		1	Séparé + AnimOff	1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2	Collectif de ligne	2		2		2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3	Relance Spé + AnimOff	3		3		3		3		3		3		3	
4		4		4	Collectif de ligne	4	Conteste + CA	4		4	Collectif de ligne	4		4		4		4	Attaquer Fort Debout	4		4	
5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	
6		6		6	Plaquage + AnimDef	6	Ballon + AnimOff	6	Collectif de ligne	6	Ballon + Jeu au sol	6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7	Ballon + Duel	7		7		7		7	
8		8		8	Ballon + AnimOff	8		8	Ballon + Jeu AvContact	8	Séparé + AnimOff	8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9	Collectif de ligne	9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10	Relance Spé + AnimOff	10		10	Plaquage + AnimDef	10		10		10		10		10	
11		11		11	Collectif de ligne	11	Défendre fort	11		11	Collectif de ligne	11		11		11		11	Attaquer Fort Debout	11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12		12		12		12		12	
13		13		13	Plaquage + AnimDef	13	Ballon + AnimOff	13	Collectif de ligne	13	Ballon + Jeu au sol	13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14		14		14	Ballon + Duel	14	Ballon + Duel	14		14		14	
15		15		15	Ballon + AnimOff	15		15	Ballon + Duel	15	Séparé + AnimOff	15		15		15		15		15		15	
16		16	Ballon + Jeu avant contact	16	Au choix du staff	16	Collectif de ligne	16		16		16		16		16		16		16		16	
17		17		17	Au choix du staff	17		17	Relance Spé + AnimOff	17		17	Conteste + CA	17		17		17		17		17	
18		18	Ballon + Jeu avant contact	18		18	Défendre fort	18		18	Collectif de ligne	18		18		18		18	Attaquer Fort Debout	18		18	
19		19		19		19		19		19		19		19		19		19		19		19	
20		20		20	Plaquage + AnimDef	20	Ballon + AnimOff	20	Collectif de ligne	20	Ballon + Jeu au sol	20		20		20		20		20		20	
21		21	Collectif de ligne	21		21		21		21		21		21	Attaquer Fort	21	Attaquer Fort	21		21		21	
22		22		22	Ballon + AnimOff	22		22		22	Séparé + AnimOff	22		22		22		22		22		22	
23		23	Ballon + Jeu avant contact	23		23	Collectif de ligne	23		23		23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24	Séparé + AnimOff	24		24	Ballon + Jeu au sol	24		24		24		24		24	
25		25	Ballon + Jeu avant contact	25	Collectif de ligne	25	Défendre fort	25		25		25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26		26		26		26		26		26		26	
27		27		27	Conteste + CA	27	Relance Spé + AnimOff	27	Collectif de ligne	27		27		27		27		27		27		27	
28		28	Collectif de ligne	28		28		28		28		28		28		28	Attaquer Fort	28		28		28	
29		29		29	Ballon + AnimOff	29		29	Ballon + Duel	29		29		29		29		29		29		29	
30		30	Ballon + Jeu avant contact	30		30		30		30		30		30		30		30		30		30	
31		31		31		31		31		31		31	Ballon + Jeu au sol	31		31		31		31		31	
				Coup d'envoi + Mêlée ou Touche Jeu au pied + Vitesse de ligne				Touche + BP Jeu aérien + Lancement centre terrain				Mêlée + Jeu autour CA R3 + 2c2 petit/grand espace				Touche et BP + Coup d'envoi 3c3 petit/grand espace + Lancement couloir ext				Spécifique seven Spécifique seven			
S'entraîner à s'entraîner - Fédérer - Apprendre l'esprit d'équipe												Apprendre à être compétitif - Performer - Apprendre la vie associative											
Préparer le joueur de rugby en compétiteur qui se donne les outils pour réussir																							



Exemple semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	Thème	Thème	Thème	Thème	Thème	Thème
13:45 - 14:00						
14:00 - 14:15						
14:15 - 14:30						
14:30 - 14:45						
14:45 - 15:00			W Énergétique			W Énergétique
15:00 - 15:15						
15:15 - 15:30			Rugby Oppo (Debout/Sol)			Rugby
15:30 - 15:45						
15:45 - 16:00			Rugby			Rugby
16:00 - 16:15						
16:15 - 16:30			Goûter			Goûter
16:30 - 16:45						
16:45 - 17:00			Spé 2-8-9-10-15			
17:00 - 17:15			Jeu au poste			
17:15 - 17:30						
17:30 - 17:45						
17:45 - 18:00						
18:00 - 18:15				Rugby		
18:15 - 18:30	Préfo					
18:30 - 18:45				Rugby		
18:45 - 19:00						
19:00 - 19:15	Rugby					
19:15 - 19:30						



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



Exemple stage d'été de 3j:



Mercredi / Merc'her	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00									
Équipe	Accueil		Réunion Objectif et fonctionnement avec parents						Test Cardio														Test Muscu		Touche						Rugby								Rugby																			
Avant																													Jeu aérien		Test Muscu																											
3/4																																																										
Extras															Repas				Installation		Sieste														Repas																							
Jeu di / Yaou	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00									
Équipe	Skill indiv dvlpt perso		Rugby		Activité cohésion																		Rugby																																			
Avant																																																										
3/4																																																										
Extras															Repas				Sieste				Intervention Kiné et PP																Observation séance senior				Repas															
Vendredi / Gwener	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00									
Équipe				Animation Off														Skill indiv dvlpt perso				Rugby				Réunion de clôture																																
Avant																																																										
3/4																																																										
Extras	Démontage								Diététique										Repas								Sieste																															



PÉRIODISATION

CARTE BLANCHE



FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE



PÉRIODISATION :

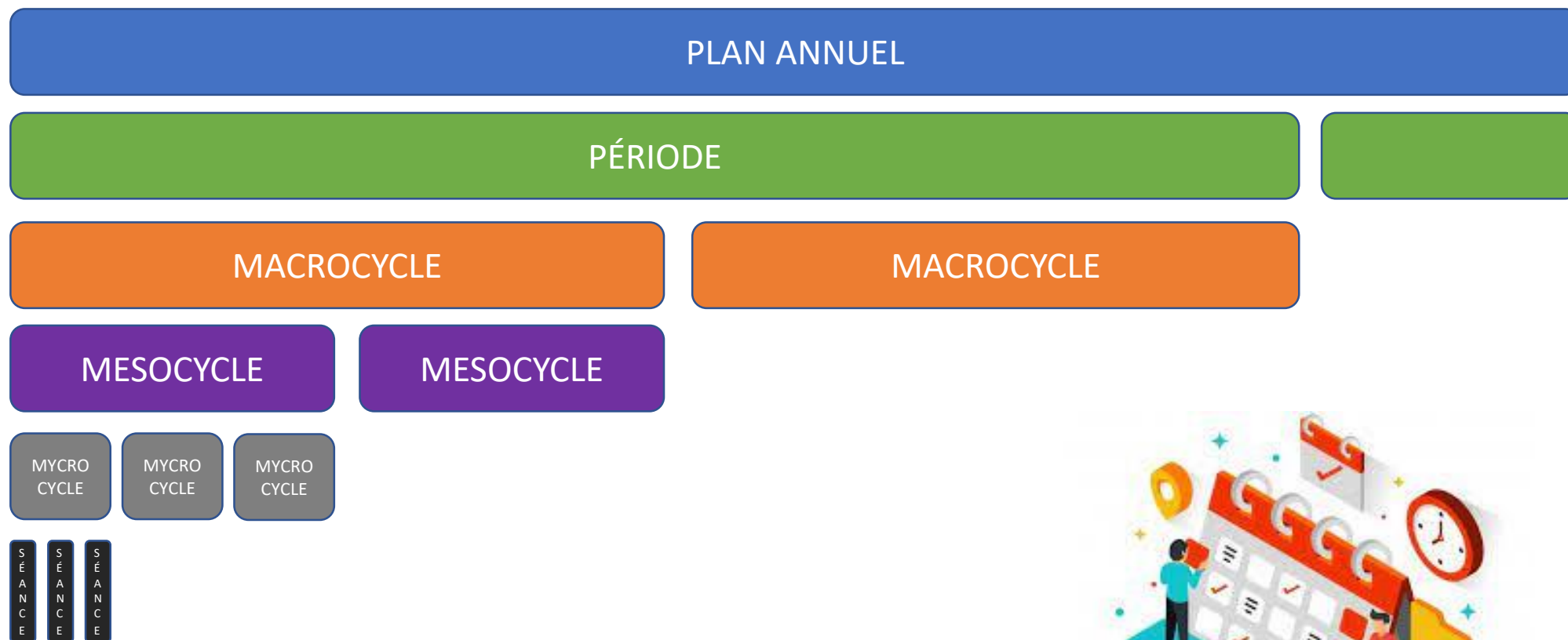
LES QUESTIONS à SE POSER :

1. Quelle est l'objectif de la période ?
2. Quelles sont les moyens humains, matériels à notre disposition ?

Ensuite, établir la hiérarchisation et décliner les objectifs après recontextualisation



Comment découper la saison ?



DÉTAILS :



- EXERCICE : contenu d'une séance
- SÉANCE : unité de base du processus de planification et DONC, d'entraînement !
- MICROCYCLE : Ensemble composé de plusieurs séances d'entraînement (généralement 1 semaine ; 2 à 7 jours)
- MÉSOCYCLE / CYCLE : somme de tous les microcycles visant un objectif spécifique
- MACROCYCLE/BLOC : somme de tous les cycles de travail visant un objectif
- PÉRIODES : Exemple présaison / Phase allée / phase finale etc...
- PLAN ANNUEL : Objectif Principal



EXEMPLE :



CONCLUSION :



- Fixation d'objectif : Volonté de garder le Cap



- Création de vos propres outils de suivi



- Partage et transversalité du projet



- Adaptabilité des contenu

