



# Endurance: Physiologie & Pratique

## CQP – La Salle



1) Avec 3 cercles qui ne se coupent pas, illustre la relation entre les 3 types de cycles d'entraînement

Macrocycle

Mesocycle

Microcycle

2) Cite les 4 phases de la préparation sportive et décris chacune selon l'objectif principal de la phase

Les phases				
Description				

3) Explique ce qu'est la distribution d'intensité

---

---

---



# Endurance: Physiologie & Pratique



4) Pour chaque type de distribution, colorie chaque case pour illustrer les proportions de basse, moyenne et haute intensité.

Test	Basse intensité	Moyenne intensité	Haute Intensité
Uniforme			
Polarisé			
Pyramidal			

5a) Pour chaque type de distribution, dessine la "vague" qui correspond (largeur = durée du cycle / hauteur = intensité)

Type de Distribution	Basse Intensité	Pyramidal	Polarisé	Sprint
<b>Vague</b> largeur=durée du cycle hauteur=intensité				
<b>Durée du cycle</b>				

5b) Pour chaque type de distribution, écris la fourchette de durée typique d'un cycle de développement (ci-dessus)



# Endurance: Physiologie & Pratique



6) Tu dois planifier un cycle d'entraînement pour une joueuse de tennis. Elle a un profil intermédiaire mais elle manque généralement de récupération. Son prochain tournoi est dans 16 semaines.

6a) Réponds aux questions suivantes pour orienter ta réflexion:

- Décris le type de sport pratiqué et ses demandes

- Décris les qualités d'endurance nécessaires pour performer dans ce sport

- Quelles qualités vas-tu prioriser dans la/les phase(s) générale(s)?

- Quelles qualités vas-tu prioriser dans la/les phase(s) spécifique(s)?

6c) Partage les 16 semaines de préparation en phases générales et spécifiques - 2 de chaque, agencées comme tu le souhaites (continue la ligne verticale pour fixer la durée et écris le type de phase dans chaque case créée)

6d) Pour chaque phase, écris le type de distribution que tu vas utiliser

6e) Pour chaque phase, écris le type de modalité que tu vas utiliser

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Compétition
Phase(s)																	
Distribution(s)																	
Modalité(s)																	



# Endurance: Physiologie & Pratique



Reprends les exercices de planification de la page précédente. Ensuite, suis les étapes suivantes:

- 1) Retranscris les phases que tu as choisies au dans la colonne "phase"
- 2) Découpe chaque phases en mésocycles (colonne "meso") et note la distribution d'intensité choisie pour chaque cycle
- 3) Note une charge entre 1 et 4 (1=deload, 2=faible 3=moyenne 4=haute) pour chaque semaine
- 4) Note les types de séances d'endurance selon les priorités, la phase et les besoins. Note aussi la modalité. Tu peux utiliser des couleurs pour t'aider visuellement

## Profil 1: Joueuse de Tennis

Séances d'endurance par semaine: 4

Phase	Meso	Charge	Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
			1				
			2				
			3				
			4				
			5				
			6				
			7				
			8				
			9				
			10				
			11				
			12				
			13				
			14				
			15				
			16				