

Dossier UC3 entraînement provisoire août 2020



Année 2020, Sport et Formation

INTRODUCTION

L'objectif de l'entraînement est d'arriver à un pic de forme et de performance, au bon moment : c'est-à-dire le jour de la compétition ou, au tennis, les semaines des tournois les plus importants. C'est ce qui explique l'importance de la planification de l'entraînement, basé sur le calendrier du sportif.

Durant l'année de formation en D.E.S.J.E.P.S. Tennis, j'ai dû présenter les moyens mis en œuvre avec Bruno Pierron dont j'ai la charge depuis cette année, pour l'amener à atteindre les objectifs fixés ensemble.

Dans ce dossier, je vais vous présenter comment j'ai aménagé mes entraînements dans le but de faire progresser Bruno Pierron, un homme de 31 ans classé 15, passionné de tennis.

Après une description de la structure dans laquelle je l'entraîne, la première partie va être consacrée à la présentation (générale et spécifique) du joueur. Puis, dans une seconde partie, je parlerai de ma planification, en passant par la conception de ma programmation d'entraînement et de compétition.

Enfin, je proposerai un bilan avant de conclure sur mes impressions du travail accompli et ainsi établir des perspectives d'avenir.

CONTEXTE

Le tennis club de Cuers :

Le club existe depuis 1963. Nous avons 4 terrains de tennis extérieurs éclairés, un mini-tennis, un club house de 65 m².

L'équipe des bénévoles (comité directeur) est composé de 6 personnes.

L'équipe pédagogique est composé de 3 personnes pour la rentrée 2020 avec Corentin Guy (DES formation), Gilles Camisa (DES, formateur) et moi-même (DES formation, formateur).

Nous avons 220 adhérents à ce jour.

Loic Pellegry :

31 ans, marié, 3 enfants (filles), DE tennis depuis 2014, donne des cours de tennis depuis mes 14 ans.

BPJEPS validé en 2008, j'ai pu donner des cours de tennis au club med pendant 3 ans.

J'ai également occupé des postes tel que responsable animation, responsable mini-club et animateur chorégraphe.

Directeur sportif du tennis club de Cuers depuis 2015 et formateur avec sport et formation depuis 2018.

Concernants Bruno Pierron, il est le mari de ma cousine, j'ai été son témoin de mariage, nous nous connaissons depuis 20 ans, notre relation est basé sur la confiance et l'échange facile.

PRESENTATION DU JOUEUR

a) fiche d'identité

Bruno PIERRON est un homme âgé de 31 ans (né le 10/12/1988) d'origine française. Il est droitier, mesure 1m80 et pèse 73kg.

Il travaille en tant qu'Ingénieur dans le domaine du naval de défense. Depuis la naissance de son deuxième enfant, il ne travaille plus les mercredis, hormis lors des semaines nécessitant des déplacements (en France ou à l'étranger).

b) coté familial

Bruno est marié depuis 7 ans et a deux enfants de 4 ans et 2 ans. Il a deux frères plus âgés qui ont aussi baignés dans le tennis (tous les deux secondes série et le plus grand 10 ans à négatif).

c) bilan de santé

Bruno n'a pas de problème de santé particulier. Il est très sportif et a besoin de ses activités sportives pour son équilibre.

Comment tu sais qu'il n'a aucun soucis de santé? Il faut un bilan fait par un médecin du sport, c'est plus pro.

d) parcours tennistique

Bruno a commencé le tennis à 6 ans et a suivi des entraînements hebdomadaires jusqu'à l'âge de 14 ans (classement : 15/4).

Il a ensuite "posé la raquette" pour se consacrer à ses études, essayer d'autres sports (handball et football) et profiter de son adolescence.

Il a repris le tennis à 24 ans (en 2013), une fois diplômé et employé.

L'année de sa reprise, il monte 15/1, rejoint le TC Cuers et décide de s'investir d'avantage pour monter seconde série.

A 26 ans (en 2015) il monte 5/6 et devient papa pour la première fois.

Par la suite, il consacre moins de temps au tennis et aux compétitions et descend d'un classement chaque année, jusqu'à être 15/3 à 30 ans (en 2019).

En 2019, ses enfants demandant moins d'attention et de temps, il décide de se remettre à la compétition et remonte 15 en gagnant jusqu'à 4/6.

C'est à ce moment qu'il me fait part de son projet personnel : s'investir pleinement plusieurs années avec pour objectif de monter 2/6.

e) planning hebdomadaire-type saison

Bruno travaille toute la semaine hormis le mercredi.

Il a l'opportunité de pratiquer le football les lundis et jeudis midi à un niveau loisirs.

Le mercredi, il joue habituellement au tennis en effectuant des matchs amicaux avec des partenaires du TC Cuers.

Il s'entraîne collectivement le samedi en début d'après-midi avec des partenaires entre 4/6 et 15/1 (tous diplômés d'état tennis).

Il vaut mieux insérer un tableau que tu pourras reprendre quand tu feras les modèles d'entraînement, cela permet de voir ton impact dans sa semaine type

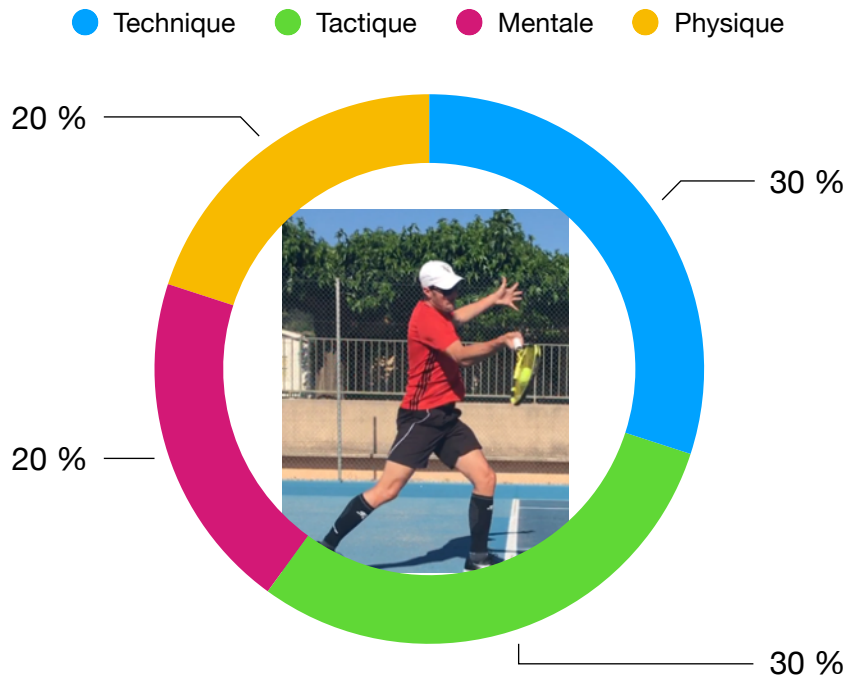
Présentation tennistique :

Mettre les fiches d'observation

Oui

Présentation global du joueur :

Si tu fait référence au modèles de performance, il manque certain élément : Environnement/bio-info ou autre... un peu léger pour le DES JEPS



Il faut détailler tous les coups, le bas et le haut, les appuis... Je sais c'est du taf

APSECT TECHNique : Sur le haut du corps bruno est un joueur à l'aise avec sa technique. Sur le bas du corps bruno rompe souvent la vitesse articulaire que peut lui procurer toute la chaîne cinématique, du souvent à une mauvaise posture et donc il compense souvent avec le haut.

APSECT TACTIQUE : Bruno est un joueur qui ne prend pas souvent l'initiative en match de fire le point, souvent dans l'attente de la faute de son adversaire. Pas assez poussé

ASPECT PHYSIQUE : Bruno est un joueur Puissant ! Notamment sur le haut du corps ou il à une force explosive marquante. Nous avons pour objectif de préserver le haut du corps et de rendre le bas du corps plus explosif pour additionner chaîne cinématique et force explosive ! Dominante Anaérobie Alactique, de 3 à 10 seconde d'effort pendant le point.

Pas assez poussé

ASPECT MENTALE : Souvent confronter à sortir du terrain frustré, en jouant avec la filière qui ne lui correspond pas, il retrouve le gout de l'effort en entrainement et commence à prendre conscience des compétences qui l'incombe pour qu'il puisse prendre le jeu à son compte très vite et mener la danse. Ces derniers temps il transforme ses schéma de jeu et additionne confiance et détermination sur chaque séance.

Pas assez poussé

Ses points forts :

- puissance
- technique du haut du corps
- détermination ascendante
- Anaérobie Alactique
- veut faire le point si l'occasion se présente

ses axes d'améliorations :

- rompe souvent la chaîne cinématique (commence à partir des hanches)
- joueur souvent blessé dans les années précédentes (prévention musculaire)
- doit élargir son schéma de jeu en position offensif
- manque de stabilité et d'explosivité avec les membres inférieurs

Nous avons effectué des tests physique en Février 2020 :

Je suis actuellement en vacance à l'autre bout de la France, je n'ai pas les résultats sur moi... je les mettrai au propre à mon retour.

À voir : Notre programmation prévisionnelle vue de loin en juin 2020

technique

lien entre le bas et le haut dans
l'efficience

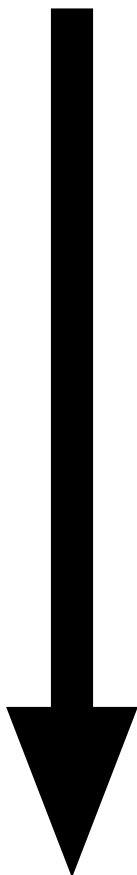
lancé + Rôle de la jambe droite (bascule antéropostérieur +
flexion du tronc)

tactique

attaque + construction en CD

Premier bile de service

physique



Anaérobie alactique, force explosive, vitesse, capacité aérobie

mentale

estime de soi, plaisir, visualisation de la progression, rapport collaboratif, dépassement de soi

mi juillet / reprise de tournoi, je parle moins de technique, tactique on répète les schémas de jeu qui marchent, mentalement on se décroche du stress, physiquement phénomène de surcompensation pour une reprise optimale (resynthèse de l'ATP)

MODELE DE PERFORMANCE

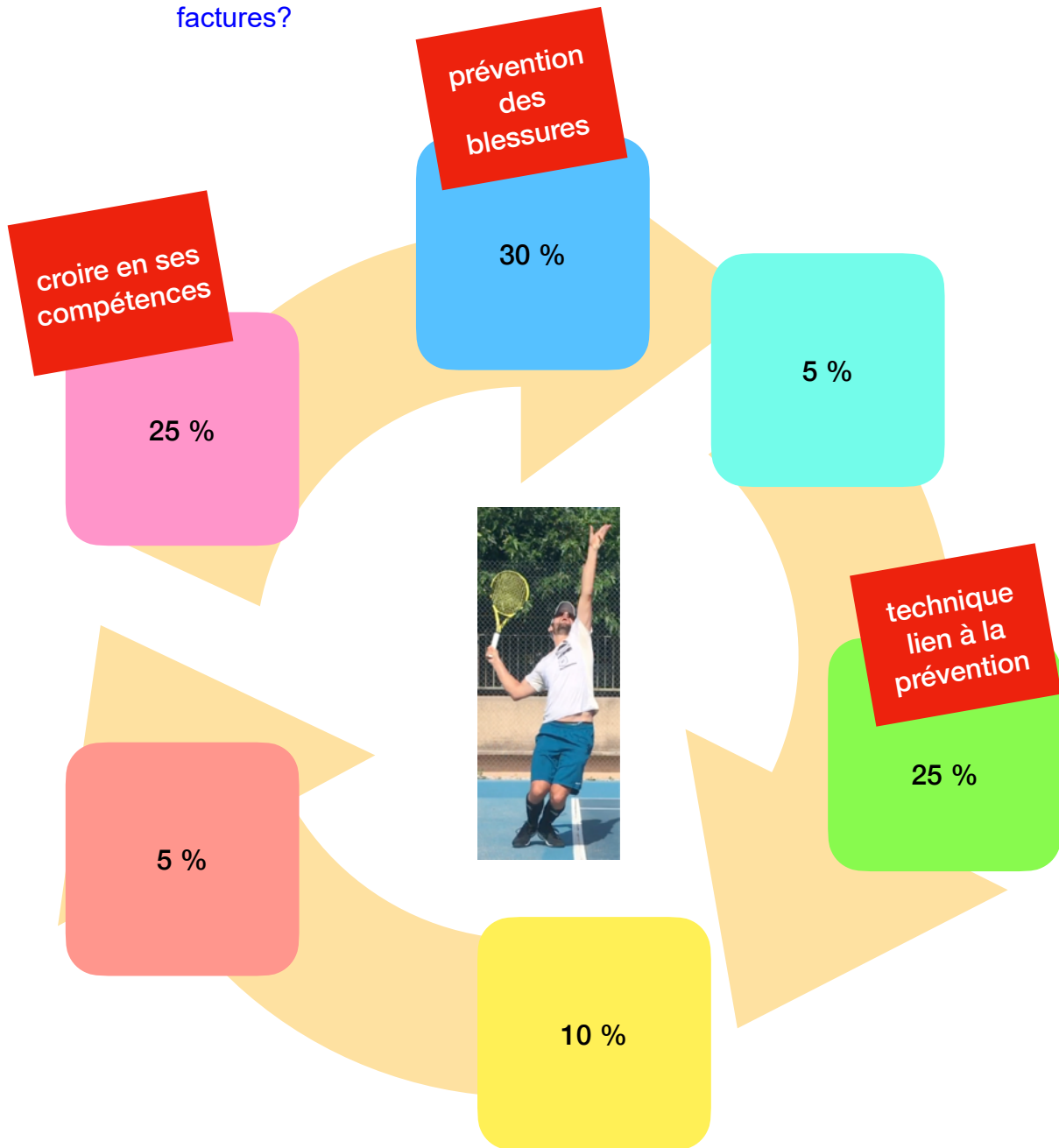
Présentation du modèle personnalisé :

Il doit y avoir les pourcentages



Hiérarchisation des factures :

factures?



- 1 = Technico-tactique : (mode d'apprentissage, habilités, niveau d'expertise)
- 2 = Physique : (morphologie, force, souplesse)
- 3 = Physiologique : (puissance et capacité en aérobie et anaérobie)
- 4 = Psychologique : (estime de soi, concentration, enjeu, motivation, émotions)
- 5 = Bio informationnel : (perception, décision, coordination)
- 6 = Sociologique : (culture, antécédents, catégorie sociale, environnement)

MODELE D'ENTRAINEMENT

Les facteurs du modèle d'entraînement

Les éléments qui composent le modèle d'entraînement de Bruno sont les suivants :

- Les entraînements et le club
- Les partenaires d'entraînement,
- L'équipe pédagogique
- Les jours d'entraînement
- Les relations au travail
- L'entourage familial

Le but avec ces facteurs est de les faire travailler en relation pour faire évoluer le niveau de performance de mon joueur, avec pour objectif que la performance soit optimale en fonction des différentes étapes de la programmation de l'entraînement.

- L'entraînement et le club :
Bruno est au club depuis déjà un moment, il fréquentait le club déjà étant petit. Le fait qu'il soit en équipe 1 le club lui offre les cours collectifs. Il y a quatre nous avons fait champion du var en équipe, il a grandement participé au succès de l'équipe.
- Les partenaires d'entraînement :
Il s'entraîne avec l'équipe 1 homme du club tous les samedi de 13h30 à 15h, les classements de ses partenaires varient entre 4/6 et 15. Souvent il se confronte en match amical avec des joueurs 2 série qui viennent d'autres clubs.
- L'équipe pédagogique :
Bruno s'entraîne avec moi tous les samedi et en particulier sur des créneaux individuels cette année minimum un fois par semaine.
- Les jours d'entraînement :
Le samedi en collectif, le lundi et jeudi en préparation physique et le mercredi en cours particulier.
- Les relations au travail :
Bruno est ingénieur de métier, il fait même parti d'un groupe qui organise des foot salle entre midi et deux les lundi et jeudi. il est épanoui et arrive à conseiller sa vie privée et sa vie professionnelle.
- L'entourage familial :
Bruno est marié, il est père de deux enfants, il aime donner du temps à sa famille, c'est une priorité pour lui. Il a trouvé une bonne organisation entre ses projets de joueur de tennis et sa vie privée.

Présentation du modèle :

modèle d'entraînement planning, semaine type, Bruno Pierron

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 H							
9 H			Entraînement tennis, 1h30, individuel				
10 H			dominante technique tennis, anaérobie alactique en force explosive en PPI et PPA.				match libre, 1h30
11 H							
12 H						dominante capacité aérobie	
13 H	PPG : foot salle 1h30			PPG : foot salle 1h30			
14 H	dominante capacité aérobie			dominante capacité aérobie		Entraînement tennis, 1h30, collectif	
15 H						dominante tactique tennis, Endurance de force, vitesse explosive	
16 H							
17 H							
18 H							
19 H							
20 H							
21 H							

Préparation physique : 3 heures de capacité Aérobie / semaine
 30 minutes Anaérobie alactique, force explosive en PPI et PPA
 30 minutes endurance de force, vitesse explosive

Leçons tennis : 1h30 en cours individuel, technique rapprochée
 1h30 en cours collectif, technique éloignée, tactique.

Très insuffisant pour être présenter comme de l'entrainement au niveau de la fréquence d'entrainement... Normalement nous devrions avoir de l'entrainement matin et après-midi. Je sais il travaille, mais nous parlons d'entrainement donc des volumes correspondant. A revoir...

Programme des compétitions :



les tournois d'observations :

j'avais initialement prévu d'observer Bruno sur la troisième journée de matchs par équipe. Cette année la compétition a été annulée à cause du virus, j'ai donc décidé de garder un premier match d'observation effectué en février 2020.



Les tournois de contrôle : Initialement prévu au mois d'avril, nous avons repoussé la date en juillet 2020, date de reprise des tournois, Bruno s'est blessé avant le tournoi prévu. j'ai donc décidé de tenir compte des matchs que je lui ai organisés au mois de juin pour analyser si il y a progression sur les thèmes abordés.



Les tournois de préparation : La période du covid a complètement renversé le planning de base, au jour d'aujourd'hui je suis en réadaptation perpétuelle.



Les tournois majeurs : le premier tournoi majeur était prévu pour mi juillet, face au covid et à la blessure début juillet, impossible pour nous de tenir compte du planning de base. Nous sommes en reconstruction de planning de tournoi actuellement.

Le calendrier des tournois établie avec Bruno :

	JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN
M 1		S 1		D 1	match	M 1	match	V 1		L 1	
J 2		D 2		L 2	par	J 2	par	S 2		M 2	
V 3		L 3		M 3	équipe	V 3	équipe	D 3		M 3	
S 4		M 4		M 4	R3	S 4	R3	L 4		J 4	
D 5		M 5		J 5	senior	D 5	sénior	M 5		V 5	
L 6		J 6		V 6		L 6		M 6		S 6	
M 7		V 7		S 7		M 7		J 7		D 7	
M 8		S 8		D 8		M 8		V 8		L 8	
J 9		D 9		L 9		J 9		S 9		M 9	
V 10		L 10		M 10		V 10		D 10		M 10	
S 11		M 11		M 11		S 11		L 11		J 11	
D 12		M 12		J 12		D 12		M 12		V 12	
L 13		J 13		V 13		L 13		M 13		S 13	tournoi
M 14		V 14		S 14	match	M 14		J 14		D 14	de
M 15		S 15		D 15	d'observation	M 15		V 15		L 15	préparation
J 16		D 16		L 16		J 16		S 16		M 16	
V 17		L 17		M 17		V 17		D 17		J 17	
S 18		M 18		M 18		S 18		L 18		M 18	
D 19		M 19		J 19		D 19		M 19		V 19	
L 20	début de	J 20		V 20		L 20		M 20		S 20	
M 21	formation	V 21		S 21		M 21		J 21		D 21	
M 22		S 22		D 22		M 22		V 22		L 22	
J 23		D 23		L 23		J 23		S 23	tournoi	M 23	
V 24		L 24		M 24		V 24		D 24	de	M 24	
S 25		M 25		M 25		S 25	tournoi	L 25	préparation	J 25	
D 26		M 26		J 26		D 26	de	M 26		V 26	
L 27		J 27		V 27		L 27	controle	M 27		S 27	
M 28		V 28		S 28		M 28		J 28		D 28	
M 29		S 29		D 29		M 29		V 29		L 29	
J 30				L 30		J 30		S 30		M 30	
V 31				M 31				D 31			

	JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE
M 1	tournoi	S 1		M 1		J 1		D 1		M 1	
J 2	de	D 2		M 2		V 2		L 2		M 2	
V 3	préparation	L 3		J 3		S 3	tournoi	M 3		J 3	
S 4		M 4		V 4		D 4	de	M 4		V 4	
D 5		M 5		S 5		L 5	controle	J 5		S 5	
L 6		J 6		D 6	tournoi	M 6		V 6		D 6	
M 7		V 7		L 7	de	M 7		S 7	tournoi	L 7	
M 8		S 8		M 8	d'observation	J 8		D 8	de	M 8	
J 9		D 9		M 9		V 9		L 9	préparation	M 9	
V 10		L 10		J 10		S 10		M 10		J 10	
S 11		M 11		V 11		D 11		M 11		V 11	
D 12		M 12		S 12		L 12		J 12		S 12	
L 13		J 13		D 13		M 13		V 13		D 13	
M 14		V 14		L 14		M 14		S 14		L 14	
M 15		S 15		M 15		J 15		D 15		M 15	
J 16		D 16		M 16		V 16		L 16		M 16	
V 17		L 17		J 17		S 17		M 17		J 17	
S 18	tournoi	M 18		V 18		D 18		M 18		V 18	
D 19	majeur	M 19		S 19		L 19		J 19		S 19	tournoi
L 20	tennis	J 20		D 20		M 20		V 20		D 20	majeur
M 21	club	V 21		L 21		M 21		S 21		L 21	
M 22	de	S 22		M 22		J 22		D 22		M 22	
J 23	cuers	D 23		M 23		V 23		L 23		M 23	
V 24		L 24		J 24		S 24		M 24		J 24	
S 25		M 25		V 25		D 25		M 25		V 25	
D 26		M 26		S 26		L 26		J 26		S 26	
L 27		J 27		D 27		M 27		V 27		D 27	
M 28		V 28		L 28		M 28		S 28	tournoi	L 28	
M 29		S 29		M 29		J 29		D 29	de	M 29	
J 30		D 30		M 30		V 30		L 30	préparation	M 30	
V 31		L 31				S 31				J 31	

Pas assez de compétitions

formation DES Loic Pellegruy

PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT ET DE LA COMPETITION

Présentation de la programmation

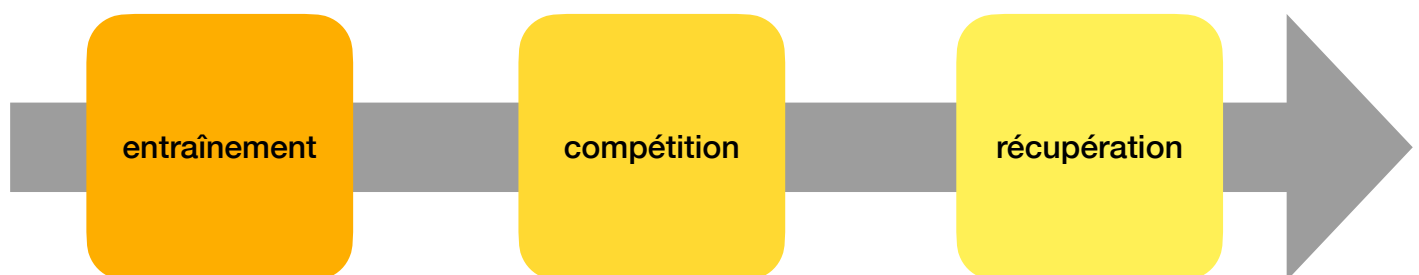
Dans une saison sportive 3 périodes majeurs sont essentiels pour planifier une programmation.

Chaque périodes est constitué de 3 cycles : l'entraînement, la compétition, la récupération

- **la période foncière** : On développe les qualités techniques et physiques.
- **la période pré- compétition** : On se concentre sur l'aspect technique et tactique
- **la période compétition** : se concentrer en priorité sur les enchainements tactiques ou matchs d'entraînement.

On ne procèdera surtout pas à de lourdes corrections pendant cette période, mais uniquement à de petits ajustements si nécessaires.

Une période est constitué de plusieurs cycles qui sont : l'entraînement, la compétition, la récupération (ECR).



Le cycle d'entraînement prépare la compétition. On privilégie l'aspect technico- tactique.

Le cycle compétition où nous sommes en période de compétition.

Elle doit être adaptée à la compétition qui peut être d'observation, de contrôle ou majeure.
Le cycle de récupération aide le joueur à se ressourcer et être plus performant sur le terrain.

Il doit être adapté au physique ainsi qu'aux efforts produits.

Présentation et détail des cycles

tableau de programme de préparation physique Bruno Pierron

Cycles	Durée	Date	Nature du cycle	Dominante physique	
cycle 1	4 semaines	3/02 au 29/02	entraînement	capacité aérobie	période foncière
cycle 2	4 semaines	1/03 au 24/03	entraînement	capacité / puissance aérobie	
cycle 3	4 semaines	1/04 au 26/04	entraînement	puissance aérobie	
cycle 4	5 semaines	26/04 au 31/05	tennis + entraînement	capacité aérobie / puissance anaérobie alactique	période de près compétition
cycle 5	4 semaines	1/06 au 28/06	tennis + entraînement	puissance anaérobie alactique / vitesse	
cycle 6	4 semaines	01/07 au 30/07	tennis compétition	à voir en fonction des matchs	période de compétition

Programmation d'entraînement jusqu'au 14 aout 2020 :

séance	thème tactique	coup	balle envoyée	balle reçue	T	objectifs	physique	mental
1	attaque	CD	long de ligne lifté	sur une balle choisie par bruno	1h	contact balle/raquette timing (reprise COVID 19)	endurance de force, vitesse. niveau de charge : 1	8/10
2	construction	CD	longue croisée liftée	sur une balle de léger débordement	1h	placement (rôle du pied gauche) la pointe de pied dans le sens de la marche	endurance de force, vitesse. niveau de charge : 1	8/10
3	attaque	CD	long décroisé lifté	sur une balle en décalage coup droit	1h	la pause du pied droit pour un transfert d'énergie vers l'avant	endurance de force, force explosive	9/10
4	match libre							
5	attaque	CD	long de ligne lifté	sur une balle de léger débordement	1h15	Inertie, frapper la balle dans l'élan, dans le mouvement, pas de stockage	vitesse + endurance de force	8/10
6	attaque	CD	Croisée courte lifté	sur une balle mi haute lifté à léger débordement	1h30	le déplacement (petit pas d'ajustement) pour pouvoir frapper la balle dans le bon timing	vitesse, endurance de force	5/10
6 bis	attaque	CD	Croisée courte lifté	sur une balle mi haute lifté à léger débordement	1h30	le déplacement (petit pas d'ajustement) pour pouvoir frapper la balle dans le bon timing	vitesse, endurance de force	5/10

mésocycle attaque de CD fond de court

1



2

3

4

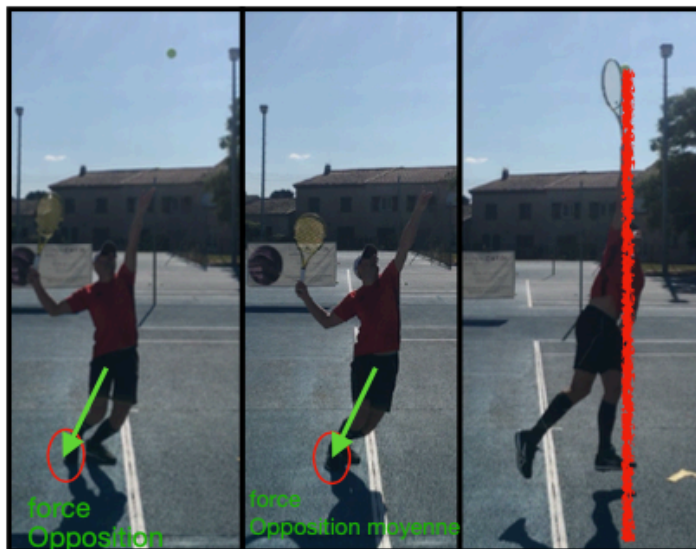
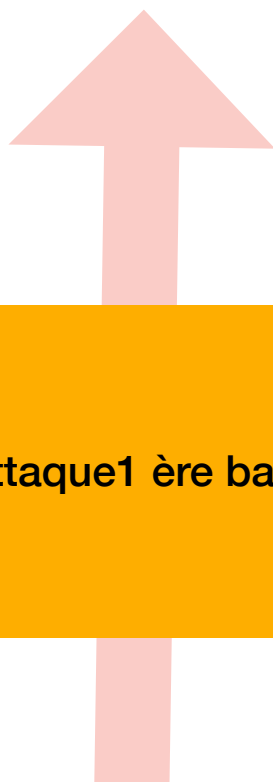


image	coup	profil joueur	conséquence	cause	travail technique
1			manque d'efficacité en puissance (vitesse linéaire) tactique : recherche de services gagnants (aces)	flexion du tronc, (axe transverse)	travail de force explosive abdominaux en concentrique, et des Lombaires en excentrique
2	service première à plat au T	15, 31 ans, puissant	frappe de balle derrière la ligne des épaules et la tête	manque de force d'opposition pied droit pas poser au sol pour la chaîne cinématique (cheville)	balance dans un bon timing
3				manque de force d'opposition pied droit pas en dessous de l'épaule frappes pour la chaîne cinématique (cheville)	force explosive du pied droit sur une extension du genoux. avec la raquette, ressentir la bascule antéroposérieur et flexion du tronc
4				cause 2 et 3	lancé de balle un peu plus avancé et poussé des jambes plus verticales. lié à 2 et 3

séance	thème tactique	coup	balle envoyée	T	objectifs	physique	mental
7	attaque	1 service	coté avantage à plat extérieur	1h30	frappe de balle en devant du corps, timing, synchronisation de la poussée et la frappe	coordination bas haut	8/10
8	attaque	1 service	coté égalité 1 balle à plat sur le T	1h30	le pied droite sous l'épaule frappeuse, bascule antéro-postérieur	force explosive jambe droite	8/10
9	match libre						
10	attaque	1 service	coté égalité 1 balle à plat sur le T	1h30	flexion du tronc, position arabesque en fin de service	proprioception jambe gauche	9/10
11	attaque	1 service	coté égalité 1 balle à plat sur le T	1h15	le pied droite, doit permettre le passage de la hanche pour se servir de l'axe longitudinale	proprioception	8/10
12	match libre						
13	attaque	1 service	coté égalité 1 balle à plat sur le T	1h30	flexion du tronc, position arabesque en fin de service	proprioception jambe gauche	9/10
14	match libre reprise blessure						
15	match libre reprise blessure						



mésocycle attaque 1 ère balle de service

tableau de la dynamique des charges :

JANVIER			FEVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
M 1			S 1	C		D 1			M 1			V 1			L 1		
J 2			D 2			L 2	P		J 2			S 2			M 2		
V 3			L 3	P		M 3			V 3			D 3			M 3	I	
S 4			M 4			M 4			S 4			L 4			J 4		
D 5			M 5			J 5	P		D 5			M 5			V 5		
L 6	P		J 6	P		V 6			L 6			M 6			S 6	C	
M 7			V 7			S 7	C		M 7			J 7			D 7		
M 8			S 8	C		D 8			M 8			V 8			L 8		
J 9	P		D 9			L 9	P		J 9			S 9			M 9		
V 10			L 10	P		M 10			V 10			D 10			M 10	I	
S 11	C		M 11			M 11			S 11			L 11	I		J 11		
D 12			M 12			J 12			D 12			M 12			V 12		
L 13	P		J 13	P		V 13	covid 19		L 13			M 13			S 13	C	
M 14			V 14			S 14			M 14			J 14			D 14		
M 15			S 15	C		D 15			M 15			V 15			L 15		
J 16	P		D 16			L 16			J 16			S 16			M 16		
V 17			L 17			M 17			V 17			D 17			M 17	I	
S 18	C		M 18			M 18			S 18			L 18			J 18		
D 19			M 19			J 19			D 19			M 19	I		V 19		
L 20	P		J 20			V 20			L 20			M 20			S 20	C	
M 21			V 21			S 21			M 21			J 21			D 21		
M 22			S 22			D 22			M 22			V 22			L 22		
J 23	P		D 23			L 23			J 23			S 23			M 23		
V 24			L 24			M 24			V 24			D 24			M 24	I	
S 25	C		M 25			M 25			S 25			L 25			J 25		
D 26			M 26			J 26			D 26			M 26			V 26		
L 27	P		J 27			V 27			L 27			M 27	I		S 27	C	
M 28			V 28			S 28			M 28			J 28			D 28		
M 29			S 29			D 29			M 29			V 29			L 29		
J 30	P					L 30			J 30			S 30			M 30		
V 31						M 31			D 31								

JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
M 1	I		S 1			M 1			J 1			D 1			M 1		
J 2			D 2			M 2			V 2			L 2			M 2		
V 3			L 3			J 3			S 3			M 3			J 3		
S 4	C		M 4			V 4			D 4			M 4			V 4		
D 5			M 5			S 5			L 5			J 5			S 5		
L 6			J 6			D 6			M 6			V 6			D 6		
M 7			V 7			L 7			M 7			S 7			L 7		
M 8	I		S 8			M 8			J 8			D 8			M 8		
J 9			D 9			M 9			V 9			L 9			M 9		
V 10			L 10			J 10			S 10			M 10			J 10		
S 11			M 11			V 11			D 11			M 11			V 11		
D 12			M 12			S 12			L 12			J 12			S 12		
L 13			J 13			D 13			M 13			V 13			D 13		
M 14			V 14			L 14			M 14			S 14			L 14		
M 15	I		S 15			M 15			J 15			D 15			M 15		
J 16			D 16			M 16			V 16			L 16			M 16		
V 17			L 17			J 17			S 17			M 17			J 17		
S 18			M 18			V 18			D 18			M 18			V 18		
D 19			M 19			S 19			L 19			J 19			S 19		
L 20			J 20			D 20			M 20			V 20			D 20		
M 21	I		V 21			L 21			M 21			S 21			L 21		
M 22	BLESSURE		S 22			M 22			J 22			D 22			M 22		
J 23			D 23			M 23			V 23			L 23			M 23		
V 24			L 24			J 24			S 24			M 24			J 24		
S 25			M 25			V 25			D 25			M 25			V 25		
D 26			M 26			S 26			L 26			J 26			S 26		
L 27			J 27			D 27			M 27			V 27			D 27		
M 28			V 28			L 28			M 28			S 28			L 28		
M 29			S 29			M 29			J 29			D 29			M 29		
J 30			D 30			M 30			V 30			L 30			M 30		
V 31			L 31						S 31						J 31		

P

physique

charge légère

I

individuel

charge moyenne

C

collectif

charge lourde

LE TABLEAU ECR

JANVIER			FEVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUN		
M 1			S 1			D 1	C		M 1			V 1			L 1		
J 2			D 2			L 2			J 2			S 2			M 2		
V 3			L 3			M 3	R		V 3			D 3			M 3		
S 4			M 4			M 4			S 4			L 4			J 4		
D 5			M 5			J 5			D 5			M 5			V 5		
L 6			J 6			V 6			L 6			M 6			S 6		
M 7			V 7			S 7			M 7			J 7			D 7		
M 8			S 8	E		D 8	C		M 8			V 8			L 8		
J 9			D 9			L 9	R		J 9			S 9			M 9		
V 10			L 10			M 10			V 10			D 10			M 10		
S 11			M 11			M 11			S 11			L 11	E		J 11		
D 12			M 12			J 12	E		D 12			M 12			V 12		
L 13			J 13			V 13			L 13			M 13			S 13		
M 14			V 14			S 14			M 14			J 14			D 14		
M 15			S 15			D 15			M 15			V 15	R		L 15		
J 16			D 16			L 16			J 16			S 16			M 16	E	
V 17			L 17			M 17			V 17			D 17			M 17		
S 18			M 18			M 18			S 18			L 18			J 18		
D 19	E		M 19			J 19			D 19			M 19	E		V 19		
L 20			J 20			V 20			L 20			M 20			S 20		
M 21			V 21			S 21			M 21			J 21			D 21		
M 22			S 22			D 22	covid 19		M 22			V 22			L 22		
J 23			D 23			L 23			J 23			S 23	R		M 23		
V 24			L 24			M 24			V 24			D 24			M 24		
S 25			M 25			M 25			S 25			L 25			J 25		
D 26			M 26			J 26			D 26			M 26			V 26		
L 27			J 27			V 27			L 27			M 27	E		S 27		
M 28			V 28			S 28			M 28			J 28			D 28		
M 29			S 29			D 29			M 29			V 29			L 29		
J 30						L 30			J 30			S 30	R		M 30		
V 31						M 31						D 31					

AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
M 1			S 1			M 1			J 1			D 1		
J 2			D 2			M 2			V 2			L 2		
V 3			L 3			J 3			S 3			M 3		
S 4			M 4			V 4			D 4			M 4		
D 5			M 5			S 5			L 5			J 5		
L 6			J 6			D 6			M 6			V 6		
M 7			V 7			L 7			M 7			S 7		
M 8			S 8			M 8			J 8			D 8		
J 9			D 9			M 9			V 9			L 9		
V 10			L 10			J 10			S 10			M 10		
S 11			M 11			V 11			D 11			M 11		
D 12			M 12			S 12			L 12			J 12		
L 13			J 13			D 13			M 13			V 13		
M 14			V 14			L 14			M 14			S 14		
M 15			S 15			M 15			J 15			D 15		
J 16			D 16			M 16			V 16			L 16		
V 17			L 17			V 17			S 17			M 17		
S 18			M 18			J 18			D 18			M 18		
D 19			M 19			S 19			L 19			J 19		
L 20			J 20			D 20			M 20			V 20		
M 21			V 21			L 21			M 21			S 21		
M 22	BLESSURE		S 22			M 22			J 22			D 22		
J 23			D 23			M 23			V 23			L 23		
V 24			L 24			J 24			S 24			M 24		
S 25			M 25			V 25			D 25			M 25		
D 26			M 26			S 26			L 26			J 26		
L 27			J 27			D 27			M 27			V 27		
M 28			V 28			L 28			M 28			S 28		
M 29			S 29			M 29			J 29			D 29		
J 30			D 30			M 30			V 30			L 30		
V 31			L 31						S 31					

Dossier très lisible mais ne permet pas de dire que cela est un dossier d'entraînement DES JEPS.
Tu dois faire apparaître tes observations et les tous les objectis qui en découle puis hyerachiser ceux-ci.

Tu dois vraiment faire ressortir une identité d'entraineur car la pour le coup c'est un dossier DE JEPS qui est même limite...

Désolé de ma franchise mais il faut que tu pousses plus, tu dois faire :

Une programmation général sur 2 ans

Une programmation physique sur 1 an

Une programation d'au moins 10 sénaces

Il manque les objectifs quantifiable en accord avec ton joueur

Pas assez d'entraienement et de compétition, c'était le risque de prendre un adulte déjà très occupé avec le facteur environnement.

Courage Lolo ;-)