

JÉRÉMY CLEMENS · PERFORMANCE
COACHING

GUIDE COACH · PLANIFICATION

Préparation Physique & Planification : Les Clés de la Progression

Comprendre la périodisation, les paramètres d'entraînement et construire un plan annuel efficace.

- ✦ Les types de force et leur développement
- ✦ Paramètres d'entraînement : volume, intensité, densité
- ✦ Méthodes d'hypertrophie et de force maximale
- ✦ Planification annuelle et périodisation



Les types de force — comprendre pour programmer

La "force" n'est pas un concept unique. Programmer intelligemment exige de comprendre **quelle qualité physique** on cherche à développer, car chacune répond à des stimulus différents.

TYPE DE FORCE	DÉFINITION	ZONE D'INTENSITÉ (%1RM)	EXEMPLE
Force maximale	Force maximale développée en une contraction	85-100 %	1-5 RM, haltérophilie
Hypertrophie	Développement de la section transversale du muscle	65-85 %	8-15 RM, musculation classique
Force-endurance	Maintenir une force sous-maximale sur la durée	40-65 %	20-40 RM, circuit, gainage long
Force explosive (puissance)	Force × vitesse — production rapide de force	30-70 % à vitesse maximale	Pliométrie, kettlebell swing, sprint
Force relative	Force rapportée au poids du corps	Variable	Sports à catégories, tractions

Règle des 30-50 répétitions : Quel que soit l'objectif (hypertrophie, endurance musculaire), il semble que le volume total par série de travail converge vers 30-50 répétitions stimulantes par muscle et par séance. Qu'on fasse 3×15 ou 5×8, le stimulus hypertrophique est similaire si l'effort perçu est équivalent (Schoenfeld et al., 2017).

"Progresser, c'est stresser, récupérer, s'adapter — dans cet ordre."

Les paramètres d'entraînement

Maîtriser ces 6 paramètres, c'est avoir la main sur tous les leviers de la progression. Modifier l'un d'eux change radicalement la nature et l'effet de la séance.

VOLUME

Nombre de séries × répétitions × charge. Le volume est le principal déterminant de l'hypertrophie. Augmenter progressivement le volume = principe de surcharge progressive.

INTENSITÉ

Pourcentage du 1RM (répétition maximum). Détermine le type d'adaptation. À 80 % du 1RM, on travaille principalement la force. À 65 %, plutôt l'hypertrophie.

DENSITÉ

Volume / temps. Augmenter la densité (moins de repos) augmente l'intensité métabolique et l'effet cardiovasculaire. Attention : réduire les repos réduit la charge possible.

TEMPO

Vitesse d'exécution (ex: 3-1-2 = 3 sec excentrique, 1 sec pause, 2 sec concentrique). Un tempo excentrique lent maximise les micro-lésions musculaires et l'hypertrophie.

FRÉQUENCE

Nombre de séances/semaine par groupe musculaire. 2×/semaine est le minimum efficace. 3×/semaine est optimal pour les débutants et intermédiaires.

RÉCUPÉRATION

Intra-séance (repos entre séries) et inter-séance (jours entre séances d'un même groupe). Un muscle a besoin de 48-72h pour se régénérer après un stimulus intense.

Les temps de repos selon l'objectif

OBJECTIF	REPOS ENTRE SÉRIES	LOGIQUE
Force maximale	3-5 minutes	Recharge complète du système nerveux et des phosphagènes
Hypertrophie	60-120 secondes	Stress métabolique optimal + volume élevé possible
Force-endurance	30-60 secondes	Maintien d'un stress métabolique élevé
Puissance / explosivité	2-4 minutes	Récupération neuromusculaire pour maintenir la vitesse d'exécution

Méthodes d'entraînement avancées

Méthodes d'hypertrophie

- **Séries dégressive (drop set)** : À l'échec musculaire, réduire la charge de 20-25 % et continuer. 2-3 drops max. Idéal en fin de séance sur un exercice d'isolation.
- **Super-set antagoniste** : Enchaîner biceps + triceps (ou pec + dos) sans repos entre les deux. Gain de temps + irrigation sanguine accrue.
- **Rest-pause** : À l'échec, pause 15-20 sec, reprendre jusqu'à 3-5 reps, répéter 2-3 fois. Volume maximal en peu de séries.
- **21s (21 répétitions)** : 7 reps demi-amplitude basse + 7 reps demi-amplitude haute + 7 reps amplitude complète. Entraîne les 3 phases du mouvement.

Méthodes de force maximale

- **5x5** : Classique et efficace. 5 séries de 5 répétitions à 80-85 % du 1RM. Augmenter de 2,5 kg quand toutes les séries sont complètes.
- **Cluster sets** : Groupes de 2-3 reps avec mini-pauses de 10-20 sec intra-série. Permet de maintenir une charge très élevée sur plus de volume.
- **Méthode ondulatoire (DUP)** : Alternier force (lundi), hypertrophie (mercredi), puissance (vendredi) sur le même exercice. Progression multi-qualités.

Méthodes de développement de la puissance

- **Pliométrie** : Sauts à deux pieds, box jumps, sauts en profondeur. Utilise le cycle étirement-détente (CEE). Toujours en début de séance, reposé.
- **Méthode contrast** : Série lourde (85-90 % 1RM) suivie immédiatement d'un geste explosif similaire (ex : squat lourd → saut vertical). Le potentiation post-activation améliore l'explosivité.
- **Kettlebell swing** : Développe la puissance de la chaîne postérieure (fessiers, ischio-jambiers) dans un pattern balistique fonctionnel.



"La périodisation, c'est être au maximum quand ça compte."

La périodisation — planifier la progression

Planifier ne signifie pas imposer un programme rigide. C'est créer une **structure de progression cohérente** sur une période donnée, avec des objectifs de performance clairs.

Les 3 grandes périodes

PÉRIODE GÉNÉRALE (FONDATION) — 6-12 SEMAINES

construire la base — technique, volume, condition physique générale.

- Volume élevé, intensité modérée (60-75 % 1RM)
- 12-20 séries par groupe musculaire / semaine
- Travailler tous les patterns moteurs (poussée, tirage, charnière, squat, portage)
- Développer le gainage, la mobilité, les habitudes

PÉRIODE SPÉCIFIQUE (INTENSIFICATION) — 4-8 SEMAINES

augmenter l'intensité, développer les qualités de l'objectif principal.

- Intensité croissante (75-90 % 1RM), volume en baisse progressive
- Méthodes spécifiques à l'objectif (hypertrophie, force, puissance)
- Fréquence maintenue mais densité augmentée

AFFINEMENT (TAPER) — 1-2 SEMAINES AVANT OBJECTIF

arriver frais et au pic de performance.

- Volume réduit de 40-60 %, intensité maintenue
- Pas de nouveaux exercices, pas de fatigue accumulée
- Sommeil, nutrition et récupération optimisés

La semaine de décharge (deload)

Toutes les 4-6 semaines, réduire le volume de 40-50 % pendant une semaine. Ce n'est pas de la faiblesse : c'est pendant la récupération que les adaptations se produisent. Les athlètes qui déchargent progressent plus vite que ceux qui ne le font jamais.

Méthode RAMP (Raise, Activate, Mobilise, Potentiate) : Structure d'échauffement en 4 temps : élever la température corporelle (5 min vélo/marche) → activer les muscles cibles → mobiliser les articulations concernées → potentialiser avec des gestes spécifiques progressifs. 10-15 min d'échauffement qui réduisent le risque de blessure et améliorent la performance.

Besoin d'un plan de saison sur-mesure ?



Je construis des planifications annuelles pour sportifs amateurs et compétiteurs — boxe, sports collectifs, sports individuels. Réservez un appel pour parler de vos objectifs et de votre agenda.

Réserver mon appel — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Formation Coachs disponible sur coachjeremy.be