

photo athlète

# PLANIFICATION ANNUELLE DES CHARGES EN ENTRAÎNEMENT

**Discipline**  
K1 SL  
C1 FS

**Catégorie**  
Homme Jr  
Homme Jr

**NOM**  
Pierre-Jean Jacques

**Statut**  
Relève

**Phase de développement**  
S'entraîner à s'entraîner

Année

2015

2016

CHARGES

**TECHNIQUES**

**PHYSIQUES**

**TACTIQUES**

**MENTALES**

Année		2015															2016																													
CHARGES																																														
Établissement d'objectifs																																														
Slalom																																														
Descente de rivière																																														
Kayak de vitesse/DR																																														
Polo																																														
FREESTYLE																																														
Nutrition		DVLP															DVLP															MTN														
Flexibilité		DVLP-C															DVLP-C															MTN														
Posture		DVLP-C															DVLP-C															MTN														
Force		DVLP-I					MTN					DVLP-A					DVLP-C					MTN					MTN																			
Vitesse		MTN															MTN															DVLP-A					DVLP-C					MTN				
Alactique		DVLP-I					MTN					DVLP					DVLP					MTN					MTN																			
Lactique		MTN															MTN															MTN					DVLP					MTN				
Aérobie		DVLP-I					DVLP-A					MTN															MTN					DVLP-C					MTN									
Core		DVLP															MTN															DVLP-C					DVLP SPEC					MTN				
Perception de l'effort		DVLP															MTN															MTN					DVLP					MTN				
Équipement																																														
Identification																																														
Mémorisation																																														
Application																																														
Diagnostic																																														
Notion de rythme																																														
Plan d'échauffement																																														
Plan de compétition																																														
Focus																																														
Gestion du stress																																														
Habiletés perceptives																																														
Limites																																														
Visualisation																																														
Zone de confort																																														
Microcycles		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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Périodes		PPG															PPS1															PC					TR					PPS				
Mésocycles		1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			1														
Mois		Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Jui														
Dates		7-Sep	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	16-Nov	23-Nov	30-Nov	7-Dec	14-Dec	21-Dec	28-Dec	4-Jan	11-Jan	18-Jan	25-Jan	1-Feb	8-Feb	15-Feb	22-Feb	29-Feb	7-Mar	14-Mar	21-Mar	28-Mar	4-Apr	11-Apr	18-Apr	25-Apr	2-May	9-May	16-May	23-May	30-May	6-Jun	13-Jun	20-Jun	27-Jun	4-Jul	11-Jul
Événement																																														
É/Élite/Excellence																																														
S																																														

Événement  
É/Élite/Excellence

S

Mondiaux Jr-U23

photo  
athlète

1							12					
Jlet			Août									
18-Jul	25-Jul	1-Aug	8-Aug	15-Aug	22-Aug	29-Aug						
				CHAMP CAN								
46							47					
48							49					
50							51					
52												
PC			TR									