Organisation Préparation athlétique SPUC 2025-26

Contexte et Objectifs

Le projet de planification de la préparation athlétique au SPUC vise à :

- Développer le potentiel athlétique des différentes sections du club en utilisant différents supports comme les circuits training, les jeux collectifs et les variations d'appuis au sol.
- Améliorer les qualités aérobies des athlètes pour pouvoir encaisser les charges d'entraînements techniques liés à leur discipline sportive et à l'enchaînement des compétitions.
- Favoriser le plaisir et la cohésion entre les différentes sections du club mais aussi entre les différentes générations de sportifs...

Structure Générale de la Saison

Durée de la Saison : Mi Août 2025 - Juin 2026.

Fréquence des Séances :

Mardi : 19h30 à 21h15 sur différents lieux dont le principal au Gymnase Gantxiki.

Planification

Mi-août à fin septembre : Reprise progressive.

Développement de la capacité aérobique. Introduction des techniques de base. Travail de puissance sous-maximale puis d'endurance de force en côte (introduction à la vitesse pour les minimes-cadets).
Le 30 septembre : tests physiques initiaux énergétiques (Bronco, Vitesse-Explosivité sur 10m, et vitesse enchaînée avec changement de direction) + tests de puissance des membres supérieurs (pompes) et inférieurs (Sargent).

Octobre : Puissance aérobique 1

Prise en compte des premières compétitions dans la charge d'entraînement. Début des entraînements en intérieur. Développement de la puissance aérobique et induction au travail de force.
Le 4 novembre 2025 : test Bronco + Puissance membres supérieurs (pompes) et inférieurs (Sargent) + test souplesse chaîne postérieure pour conclure le cycle.

Novembre-décembre : Circuit Training Vitesse

Accent sur le circuit training orienté vitesse. Développement des appuis généraux vers la vitesse gestuelle spécifique. Introduction au travail de souplesse.

Le 23 Décembre : Tests Vitesse-Explosivité sur 10m, et vitesse enchaînée avec changement de direction.

Janvier-Février : Circuit Training Puissance

Accent sur le circuit training orienté puissance vers l'endurance de Force.

Le 24 février 2026 : tests physiques mi-saison identiques au 30 septembre 2025

Mars : Puissance aérobie 2

Développement de la puissance aérobie et entretien du travail de force. Le 31 mars : test Bronco.

Avril-mai : Appuis et courses spécifiques

Début des entraînements avec point de départ au collège le 7 avril 2026. Entretien de toutes les qualités physiques et développement des appuis et courses spécifiques aux sports pratiqués.

Juin : Évaluations finales.

Tests physiques de fin de saison le 2 juin 2026. Préparation physique spécifique aux compétitions estivales et activités ludiques seront programmées pour clôturer la saison

Structure des séances en saison régulière

19h30-19h50 : échauffement collectif

19h50-20h30 : corps de séance (adaptations spécifiques aux minimes et cadets)

20h30-20h45 : Activité ludique/cohésion adapté au cycle de

20h45-21h : Complément de séance (uniquement cadets et plus) : En fonction du cycle.

Bénéfices Attendus

Développement physique équilibré des athlètes.

Développement de certaines qualités physiques en fonction de leur âge grâce à l'adaptation des quantités de charges (cadets et juniors) voir d'adaptations d'exercices (surtout pour les minimes)

Performances améliorées dans l'enchaînement des entraînements spécifiques mais aussi des compétitions, objectif prioritaire du club.

Renforcement de l'esprit d'équipe et convivialité grâce aux séances collectives et aux activités ludiques.

Soutien à la progression individuelle des athlètes en leur offrant un encadrement adapté à leur âge et à leur niveau.

Engagements de l'Athlète

Assiduité et Ponctualité :

Je m'engage à participer régulièrement aux entraînements et au suivi physique

Respect des Règles :

Je m'engage à respecter les règles de fonctionnement du club, ainsi que les décisions des entraîneurs et des dirigeants.

Préavis d'Absence :

Je m'engage à prévenir mon entraîneur et à notifier toute absence prévue sur le groupe WhatsApp spécifique du suivi physique du club ainsi que les éducateurs encadrant les entraînements techniques de ma catégorie.

Obligations des Dirigeants de section

Les dirigeants de chaque section du club doivent transmettre à l'encadrant Pierre Urruty (carte professionnelle d'éducateur sportif N°06409ED0096) toutes les coordonnées (N° Tel + adresses mail des athlètes ainsi que de leurs tuteurs légaux pour les mineurs. Cela permettra à l'encadrant de créer les outils de communications nécessaires au bon fonctionnement du groupe « Suivi Physique SPUC 2025-2026 ».

Conclusion

Ce projet de planification d'entraînement physique pour les athlètes du club est conçu pour répondre aux besoins de développement des athlètes tout en mettant l'accent sur le plaisir et l'apprentissage. En investissant dans cette planification, le club renforcera sa réputation d'encourager une pratique sportive de qualité, tout en contribuant à la formation de futurs athlètes autonomes et aguerris.