Planification annuelle

🎯 Objectif de la séquence

Permettre aux entraîneurs et gestionnaires
de construire une planification annuelle cohérente,
réaliste
et alignée
avec les objectifs du club et des catégories.

🎯 Planification annuelle : pourquoi?

🗓️ Pourquoi planifier ?

Pourquoi est-ce important de planifier une saison complète ?

Quels éléments doivent absolument être pris en compte dans une planification de saison?

Intrants de la planification annuelle (valeurs, objectifs, historique, calendrier club)

🕐 2. Quand commencer la planification ?

À quel moment de l'année commencez-vous votre planification ?

Utilisez-vous l'historique des saisons précédentes ? Que regardez-vous ?

Quels événements du club influencent votre calendrier ?

Historique – Périodes d'activité – Calendrier du club

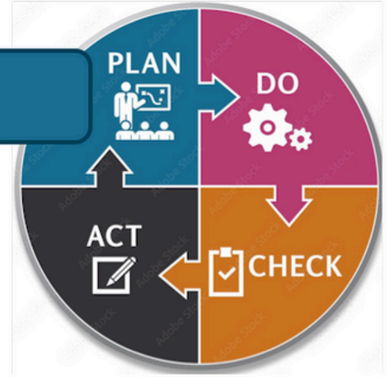
👥 3. Qui planifie et comment répartir les rôles ?

Dans votre club, qui est responsable de la planification ?

Quelles affinités ou expertises influencent la répartition par catégorie ?

Rôle fonctionnel des gestionnaires et entraîneurs – Affinités de catégories

Planification Annuelle



Calendrier de compétions

Calendrier de club
- Périodes d'activités
- Jours-heures entrainements
- Programmes autres: Initiations, Découvertes,...

Catégories
- Nb de joueurs
- Expérience des Joueurs

Entraineurs
- Nb
- Expériences & Compétences
- Affinités de catégories
- Évolution - Développement

Qui planifie :
Rôle Fonctionnel :
Gestionnaire
&
Entraineur

Historique des saisons précédentes
& ce que l'on souhaite améliorer





Intrant Objectifs & Valeurs du Club

Atelier : Planification annuelle

1. Choisir la catégorie

U6-U10 : flag rugby

U12 : Transition au contact

U14-U18 : Juniors contact

Senior



15 min



2. Inclure les éléments suivants

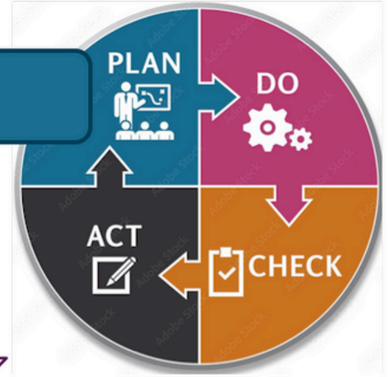
Les phases de la saison

Les évènements et temps forts du club

Les objectifs des cycles

L'inclusion des nouveaux joueurs en cours de saison

Planification Annuelle Structure



Calendrier de club ⟷ Macro-Cycle = Saison

Meso-Cycle Pre-compétition

- Micro Cycle Entrainement
- Micro Cycle Entrainement
- Micro Cycle Entrainement

Meso-Cycle Compétition

- Micro Cycle Entrainement
- Micro Cycle Entrainement
- Micro Cycle Entrainement

Meso-Cycle Post Compétition

- Micro Cycle Entrainement
- Micro Cycle Entrainement
- Micro Cycle Entrainement

Objectifs de Cycle

⇕

Équipes - Catégories

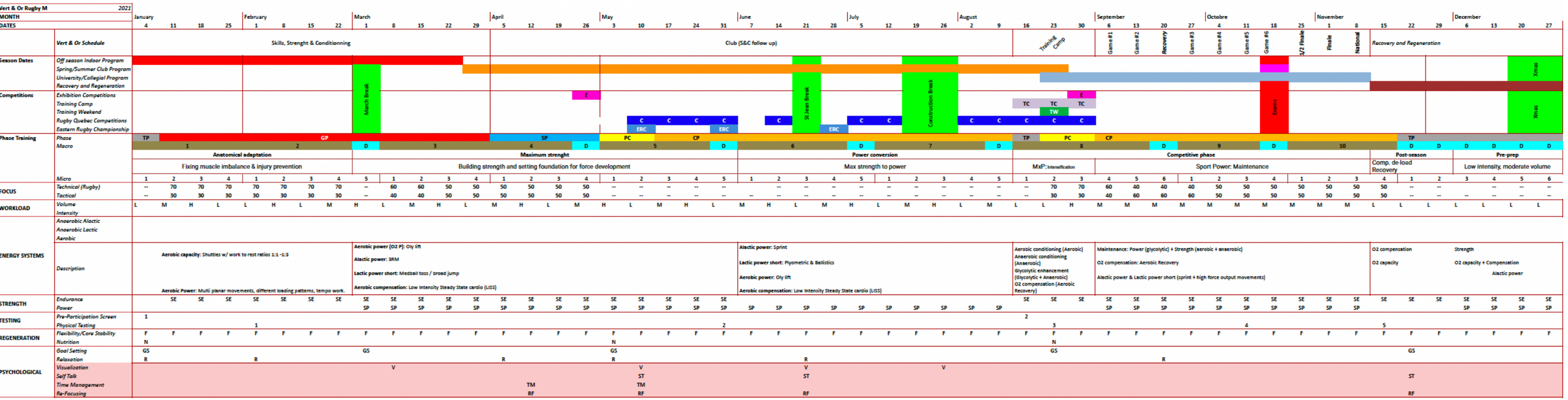
Préparer le retour au plaquage

Catégories Mini:
Gérer les montées de catégories

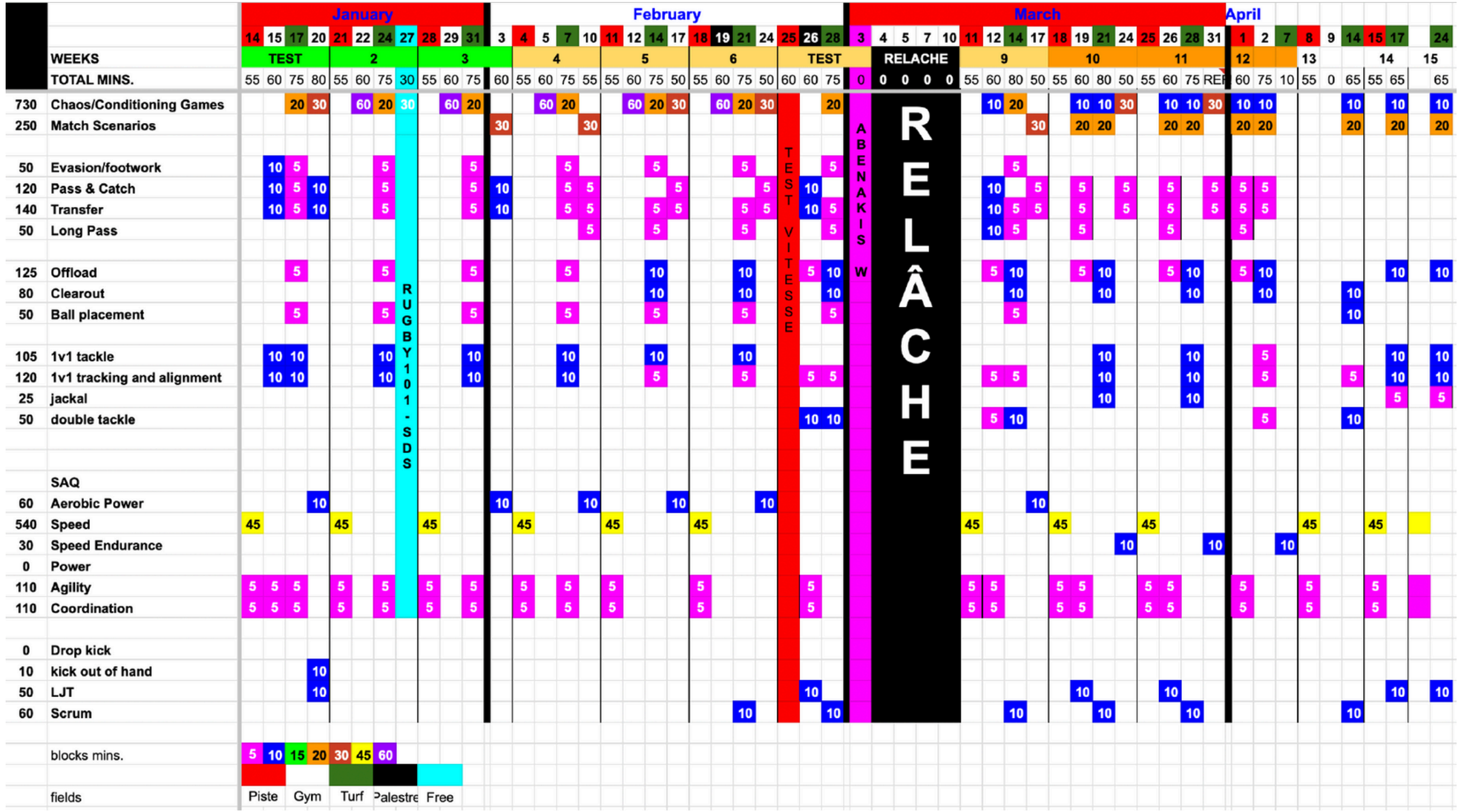
Équipes - Catégories ⟷ **Entraineurs**

Exemple de planification

Vert & Or Rugby Masculin - Yearly Training Plan



Exemple de planification - Groupe de perfectionnement



Exemple de planification - U12

U12																																
	Mois														Juin																	
	Date		4	6		11	13		18	20		25	27	29		1	3		8	10		15	17		22	24		27	29				
	Jour	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Dim.	Mar.	Jeu.	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Dim.	Mar.	Sam.	Jeu.	Dim.			
	Entraînement #		1	2		3	4		5	6			7				8			9												
	Jamboree											MTL WEST				CELTICS			GAULOIS												
	Lieu		S-J						S-J	S-J		Mtl				Ste-Julie	S-J		Mtl				S-J			S-J						
Présence Coach	Adrien									TBC																						
	Jonathan																															
	William																															
Preparation physique (Échauffement)	Endurance																															
	Accélérations																															
	Agilité / appuis																															
	Lutte																															
Skills de base (primaires)	Placage																															
	Passe																															
	Recupération balle (après contact)																															
	Libération balle (après contact)																															
Skills de lancement de jeu	Drop ou Coup de pied de volée (Punt)																															
	Mêlée 3v3																															
	Touche																															
	Lignes attaques / défenses																															
Skills de base (secondaires)	Jeu au pied (Défensif/Attaque)																															
	Avancer / Fissurer une défense																															
	Options après contact / id. espaces																															
Jeux / Games	Jeu d'attaque (4 v 2, 5 v 3 ...)																															
	Touché ou autre variante																															
	Partie Règles U12																															
Éducatif	Règles du jeu																															
	Discussion Équipe																															
	Valeurs Rugby																															
Pauses	Pauses techniques / Récréatif																															
Warm-down	Étirements & closing																															
TEMPS TOTAL		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0		0		0	0														
MATÉRIEL	Ballon (#)		4	4																												
	Boucliers		-	-																												
	Tube de placage		-	-																												
	Plots		O	O																												
	Chasubles		O	O																												
	Autre...																															

JAMBOREE MTL WEST

RÉVISION DE LA PLANIFICATION

JAMBOREE CELTICS

JAMBOREE GAULOIS

RÉVISION DE LA PLANIFICATION