

# La Planification de l'Entraînement

---

Le point de départ sera de s'appuyer sur un bilan forces/faiblesses. Ensuite planifier c'est établir des objectifs principaux et secondaires et organiser l'ensemble à travers la succession de périodes d'entraînement progressives. Pour in fine se perfectionner et atteindre ainsi ses objectifs.

## *La Périodisation de l'Entraînement en Haltérophilie :*

On peut définir la périodisation de l'entraînement comme le découpage chronologique de cycles d'entraînement. Si ces cycles s'articulent ensemble, ils revêtent néanmoins des buts différents et se distinguent les uns des autres. Pour autant ils s'appuient sur un « ADN » commun à travers les quatre principaux facteurs suivants :

- Les intensités
- Les volumes
- La part du travail technique
- La part du travail musculaire

Ces facteurs vont diverger selon les périodes. On va pour cela distinguer 5 périodes :

- Période foncière 1
  - Période foncière 2
- Ces deux dernières se fondant dans ce que l'on appelle plus communément la PPG
- Période pré-compétition que l'on va qualifier de préparation technique et physique spécifique - PTPS
  - Période compétition (incluant la période dite « d'affûtage »)
  - Période de récupération/transition

A terme l'objectif est l'automatisation gestuelle. Le geste est exécuté avec succès même dans des conditions difficiles. Il est précis, constant, harmonieux. Ce qui permet d'atteindre SA perfection, de construire SON geste singulier tendant vers SA propre expertise.

Il existe plusieurs méthodes d'articulation de ces périodes. La méthode d'ondulation linéaire et la méthode d'ondulation alternée.

La 1<sup>ère</sup>, l'ondulation linéaire, propose **de se faire succéder** les périodes foncières, pré-compétitives et compétitives dans cet ordre et en y consacrant des temps importants. Avec pour logique de réduire le volume de période en période.

Exemple 1 : la forme « classique » sera 3 mois de foncier, puis 2 mois de pré-compétition puis 1 mois de compétition. Et de reproduire ce schéma deux fois dans l'année. La période de récupération/transition n'étant ici que peu utile compte-tenu de la longueur des autres périodes permettant un passage progressif de l'une à l'autre. On pourra l'étendre au plus à trois cycles, ce qui fera l'objet d'ailleurs de l'exemple détaillé ci-après.

C'est une méthode « classique » qui convient bien à la réalisation de peu d'objectifs annuels, en l'occurrence deux dans cet exemple. Cette méthode présente comme avantages de porter le focus sur de la progressivité pédagogique, sur la prise de temps dans la réduction des points faibles et sur la construction pérenne d'acquisitions motrices. En revanche le transfert vers un geste technique performant est long, fastidieux et peut s'avérer inefficace chez des haltérophiles « confirmés » et contraints à la multiplication des compétitions.

La 2<sup>ème</sup>, l'ondulation alternée, propose **d'alterner** les 5 périodes citées. Le principe est de ne pas s'habituer à « ronronner » en poussant l'organisme à la paresse et l'ennui. La logique sera de se faire succéder les périodes en fonction des réels besoins de l'haltérophile, de ne pas préparer toutes les compétitions en passant à chaque fois par une période d'affûtage, et enfin d'accepter l'idée que l'ordre établi puisse être démonté. Et par la force de l'habitude l'organisme développera sa capacité d'adaptation pour par exemple être capable de passer d'une période foncière à une période compétition, en shuntant la période pré-compétitive. Sans que cela n'occasionne de déséquilibre majeur.

En second lieu cette méthode vise également à rompre la routine par l'alternance des exigences d'une séance à l'autre au sein même d'une même période. Et accepter l'idée que l'on puisse faire succéder à une séance d'hypertrophie une séance d'endurance musculaire, en période foncière par exemple.

Cette méthode offre un cadre en mouvement et fortement individualisé. Il s'adressera à des haltérophiles plus aguerris et permet de la modulation au regard d'un nombre de compétitions importants.



Période foncière 1	Mouvement global	0%					Performances maximales déjà réalisées - 10%	Repos et régénération du geste technique complet		
	Renforcement technique (privilégier les combinés)	20%	4 à 5	5 à 6	1min30 à 2min30	60 à 70 %		Amélioration des points faibles techniques - Orientation <b>Goût de l'Effort et Fréquence de Travail</b>	XX	XX
	Renfo musculaire spécifique	30%	4 à 7	5 à 7	2 à 3min	70 à 80 %		Augmentation du potentiel de force - Orientation <b>hypertrophie</b> + endurance de force	X	XXX
	Renfo musculaire général	30%	7 à 10	5 à 8	Selon Exercice et Modalités d'Exécution			Réduction des déficits musculaires - Orientation <b>hypertrophie</b> + endurance de force	XX	XX
	Renfo prophylactique, proprioceptif et d'adaptation	20%	Selon les choix effectués					Développement du potentiel général d'entraînement - Orientation <b>aérobie + mobilité</b>	XX	X
Période foncière 2	Mouvement global	10%	3 à 4	5 à 8	1min30 à 2min30	70 à 85 %	Performances maximales déjà réalisées	Reprise des capacités techniques à charges modérées	X	X
	Renforcement technique (privilégier les combinés)	30%	4 à 5	5 à 7	1min30 à 2min30	65 à 75 %		Amélioration des points faibles techniques - Orientation <b>Placements, Appuis et Trajectoires</b>	XX	XX
	Renfo musculaire spécifique	30%	5 à 7	5 à 8	2 à 3min	70 à 85 %		Augmentation du potentiel de force - Orientation hypertrophie + <b>endurance de force</b>	XX	XXX
	Renfo musculaire général	20%	6 à 8	5 à 8	Selon Exercice et Modalités d'Exécution			Réduction des déficits musculaires - Orientation hypertrophie + <b>endurance de force</b>	XX	XX
	Renfo prophylactique, proprioceptif et d'adaptation	10%	Selon les choix effectués					Développement du potentiel général d'entraînement - Orientation <b>capacité lactique + mobilité</b>	XX	X

Période pré-compétition	Mouvement global	20%	2	5 à 6	1min30 à 2min30	85 à 95 %	Objectifs à atteindre propres à l'exercice	Capacités techniques à charges élevées	XX	XXX
	Renforcement technique (privilégier les semi-tech "seuls")	30%	3 à 4	5 à 8	1min30 à 2min30	75 à 85 %		Amélioration des points faibles techniques par contraintes de réalisation	XX	XXX
	Renfo musculaire spécifique	25%	2 à 4	5 à 6	1min30 à 2min30	85 à 95 %		Augmentation du potentiel de force	XXX	XX
	Renfo musculaire général	15%	5 à 8	4 à 6	Selon Exercice et Modalités d'Exécution			Augmentation du potentiel de force	XX	XX
	Renfo prophylactique, proprioceptif et d'adaptation	10%	Selon les choix effectués					Développement du potentiel général d'entraînement - Orientation <b>puissance lactique + mobilité</b>	XX	X
Période compétition 1	Mouvement global	30%	1 à 2	5 à 8	1 à 2 min	90 à 100 %	Objectifs à atteindre	Adaptation aux conditions de compétition	XXX	XX

	Renforcement technique (prioriser les semi-tech "seuls")	35%	2 à 3	4 à 5	1 à 2 min	85 à 90%	propres à l'exercice	Optimisation de points techniques particuliers (points forts)	XX	XX
	Renfo musculaire spécifique	30%	3 à 2	4 à 5	1 à 2 min	90 à 95 %		Maintien du potentiel de force acquis	X	XX
	Renfo musculaire général	5%	Selon les profils		Selon Exercice et Modalités d'Exécution			Maintien du potentiel de force acquis	X	X
	Renfo prophylactique, proprioceptif et d'adaptation	0%	Uniquement si besoin						Prévention des blessures	X
<b>Période compétition 2 : sous période d'affûtage (J-10)</b>	Mouvement global	50%	1 à 2	4 à 5	1 à 2 min	85 à 90 %	Objectifs à atteindre propres à l'exercice	Optimisation de la confiance en soi	XX	XXX
	Renforcement technique (prioriser les semi-tech "seuls")	25%	1 à 2	4 à 5	1 à 2 min	80 à 85%		Potentialisation des sensations techniques	X	XX
	Renfo musculaire spécifique	20%	1 à 2	3 à 4	1 à 2 min	85 à 90 %		Rappel de force	X	XX
	Renfo musculaire général	5%	Selon les profils		Selon Exercice et Modalités d'Exécution			Rappel de force	X	X
	Renfo prophylactique, proprioceptif et d'adaptation	0%	Uniquement si besoin						Prévention des blessures	X

### *Des applications différenciées*

---

Pour être encore un peu plus précis sur la compréhension des volumes d'entraînement et des intensités voici comment appréhender les « fourchettes » indiquées. Est fait le distinguo entre petites et grosses catégories. Considérant les petites catégories des 45 kg aux 59 kg chez les femmes et des 55 kg aux 81 kg chez les hommes (voir chapitre suivant le listing complet des catégories).

Ainsi il est préconisé d'accentuer les volumes chez les grosses catégories et inversement chez les petites catégories. Et en parallèle d'accentuer les intensités chez les petites catégories et inversement chez les grosses catégories.

Principe, bien sûr générale, à mettre en lien avec la réalité de terrain. Pour autant l'idée est d'avoir à l'esprit que les grosses catégories de poids encaissent mieux le volume et les petites catégories encaissement mieux l'intensité.

Ce qui occasionne des différences dans le nombre d'exercices par séance. Ainsi les grosses catégories se verront proposés moins d'exercices que les petites catégories. En moyenne 4 exercices pour ces derniers se traduira par 3 exercices pour les plus lourds.

### *L'organisation chronologique*

---

**Premier cas de figure** : l'usage d'une planification ondulatoire linéaire avec comme exemple type une saison sportive avec trois objectifs et peu de compétitions supplémentaires (3 à 4 qui se grefferont au fil de la planification).

Le principe est la périodisation dégressive. Pour une PPG de 1 unité de temps on applique une PPC de 0.65 à 1 unité de temps et une PC de 0.5 à 1 unité de temps. D'autre part au fil de la saison les cycles de préparation se raccourcissent : cycle 1 de 18 semaines, cycle 2 de 16 semaines et cycle 3 de 9 semaines (hors repos et périodes de transition).

Cycle 1 – Objectif 1 (secondaire)		Cycle 2 – Objectif 2 (prioritaire)		Cycle 3 – Objectif 3 (principal)	
Durée/Semaines	Période	Durée/Semaines	Période	Durée/Semaines	Période
1 à 4	Repos Complet*	25	Repos Complet*	43	Période de Transition
5 à 6	Période de Transition	26	Période de Transition	44 à 46	Période de PPG – Foncier 2
7 à 10	Période de PPG – Foncier 1	27 à 28	Période de PPG – Foncier 1	47 à 49	Période de PTPS
11 à 14	Période de PPG – Foncier 2	29 à 32	Période de PPG – Foncier 2	50 à 52	Période de PC (Affûtage inclus)
15 à 20	Période de PTPS	33 à 38	Période de PTPS		
21 à 24	Période de PC (Affûtage inclus)	39 à 42	Période de PC (Affûtage inclus)		

Temporalité à titre d'exemple

- Cycle 1 : on prendra pour exemple une période qui va de juillet à décembre inclus avec un objectif n°1 mi-décembre
- Cycle 2 : dans la continuité on aura une période qui va de mi-décembre à début avril pour l'objectif n°2
- Cycle 3 : et l'on termine par un dernier cycle tourné vers l'objectif n°3 fin juin

**Deuxième cas de figure** : l'usage d'une planification ondulatoire alternée avec comme exemple type une saison sportive avec six objectifs, comptant un objectif principal, un objectif prioritaire et 4 objectifs secondaires. Dans un ordre non linéaire cette fois. C'est-à-dire que l'importance des objectifs est aléatoire. Avec pour leitmotiv d'être compétitif à intervalle régulier.

Le principe est le développement de l'adaptation en proposant des microcycles courts (1 à 4), encadrés aux extrêmes par un macrocycle de fondation (sur le principe de la planification ondulatoire linéaire) et un microcycle de préparation (5) à l'objectif principal.

Macrocycle de Fondation – Objectif 1 (secondaire)		Microcycle 1 – Objectif 2 (prioritaire)		Microcycle 2 – Objectif 3 (secondaire)	
Durée/Semaines	Période	Durée/Semaines	Période	Durée/Semaines	Période
1 à 2	Repos Complet*	19	Repos Complet/Période de Transition**	28 à 29	Période de PPG – Foncier 2
3 à 4	Période de Transition	20 à 21	Période de PPG – Foncier 1	30 à 31	Période de PTPS
5 à 7	Période de PPG – Foncier 1	22 à 23	Période de PPG – Foncier 2	32 à 33	Période de PC (sans affûtage)
8 à 11	Période de PPG – Foncier 2	24 à 27	Période de PC (Affûtage inclus)		
12 à 15	Période de PTPS				
16 à 18	Période de PC (Affûtage inclus)				
Microcycle 3 – Objectif 4 (secondaire)		Microcycle 4 – Objectif 5 (secondaire)		Microcycle 5 – Objectif 6 (principal)	
Durée/Semaines	Période	Durée/Semaines	Période	Durée/Semaines	Période
34 à 35	Période de PPG – Foncier 2	38 à 41	Période de PTPS	44 à 45	Période de PPG – Foncier 2
36 à 37	Période de PC (sans affûtage)	42 à 43	Période de PC (Affûtage inclus)	46 à 49	Période de PTPS
				50 à 52	Période de PC (Affûtage inclus)
*Repos Complet	Conserver du travail de mobilité				
**Repos complet/Période de Transition	Couper la semaine en deux				

#### Temporalité à titre d'exemple

- Macrocycle de Fondation : on prendra pour exemple une période qui va de juillet à octobre inclus avec un objectif n°1 début/mi-novembre.
- Microcycle 1 : dans la continuité on aura une période qui va de mi-novembre à mi-janvier pour notre objectif n°2, défini comme étant prioritaire.
- Microcycle 2 : on part ensuite pour une période d'un mois et demi pour nous amener début mars. Avec comme particularité d'effectuer une période de PC sans période d'affûtage spécifique afin de favoriser une transition rapide sur le microcycle n°3.
- Microcycle 3 : ce cycle court nous projette vers l'objectif n°4 situé début avril. Ce cycle ne s'articule qu'autour de deux périodes, forçant ainsi l'adaptation.
- Microcycle 4 : même principe que le microcycle précédent (tout au plus une semaine de plus) pour remplir l'objectif n°5 mi-mai. A ceci près que la spécificité est plus grande (PPC à la place de Foncier 2) afin de s'orienter vers l'objectif principal.
- Microcycle 5 : reprise ici d'une articulation classique afin de permettre de recharger les batteries (Foncier 2) et de remonter les marches une à une jusqu'à l'objectif principal (n°6) fin juin.

## La spécificité des périodes

---

### La période de Transition

Cette période offre deux réponses en termes d'objectifs : soit l'on vise la récupération, par exemple post-compétition avant d'enchaîner sur la préparation à un autre objectif. On parlera de transition infra-saison. Soit l'on s'inscrit dans une phase de reprise, et dans ce cas cette période interviendra après une période d'arrêt post-saison. On parlera ici de transition inter-saison.

Le focus sera posé sur le décentrage de l'activité « haltero », pour se concentrer sur des activités d'oxygénation physique et mentale. Compte-tenu de la spécificité physiologique de l'haltérophilie, on portera l'accent sur des séances de type aérobie.

Et pour compléter il est conseillé durant cette période :

- ✓ De réduire le nombre de séances hebdomadaires (en période transition-récupération)
- ✓ D'utiliser la grille de pourcentage de manière prudente : application d'une décote de 5 à 10% en transition-récupération et de 10 à 15% en transition-reprise dans les exercices de renforcement musculaire

### La période Foncière 1

Elle constitue la 1<sup>ère</sup> étape de ce que l'on appelle la PPG. L'accent technique sera mis sur l'amélioration des points faibles en privilégiant des exercices, un volume, des intensités et des récupérations favorisant le développement du goût de l'effort et de la fréquence de travail. Parallèlement le renforcement musculaire sera axé sur du travail d'hypertrophie, prémisses nécessaires à une prise de force optimale et à la réduction des déficits musculaires. Enfin un travail de fond sera consacré au renforcement prophylactique, proprioceptif et d'adaptation (RPPA) avec comme base de travail la mobilité et comme moyen le travail en aérobie.

Et pour compléter il est conseillé durant cette période :

- ✓ D'utiliser la grille de pourcentage de manière prudente : application d'une décote de 10% dans les exercices de renforcement technique et musculaire
- ✓ D'effectuer chaque semaine un test sous-maximal en renforcement musculaire spécifique (au choix)

### La période Foncière 2

Elle constitue la 2<sup>nde</sup> étape de ce que l'on appelle la PPG. L'accent technique sera mis d'une part sur l'amélioration des points faibles en privilégiant des exercices, et des combinés d'exercices favorisant l'enrichissement des placements, des appuis et des trajectoires. Et d'autre part sur la reprise des capacités techniques pures (arraché et épaulé-jeté). Parallèlement le renforcement musculaire sera cette fois-ci axé sur du travail d'endurance de force comme outil

de développement du potentiel de force spécifique et de réduction des déficits musculaires. Pour autant si l'on opère une transition avec la période foncière 1, on suggère de conserver des séances d'hypertrophie. En particulier pour des haltérophiles ayant pour projet de « monter » de catégorie de poids. Enfin un travail de fond sera consacré au renforcement prophylactique, proprioceptif et d'adaptation (RPPA) avec encore comme base de travail la mobilité et comme moyen le travail en capacité lactique. Cette orientation physiologique a pour but de préparer l'organisme à supporter l'exigence de la période suivante.

Et pour compléter il est conseillé durant cette période :

- ✓ De réduire progressivement les temps de récupération entre les séries
- ✓ D'essayer de caler désormais les pourcentages de travail au regard de ce qui a été réalisé (ce qui sera forcément plus aisé dans le cas d'une planification ondulatoire alternée)
- ✓ D'effectuer chaque semaine un test sous-maximal en renforcement musculaire spécifique et un en renforcement technique (au choix l'un et l'autre)

### La période Pré-Compétition

On qualifie cette période de Préparation Technique et Physique Spécifique – PTPS. Cette étape est la plus importante de la « fusée ». Elle est le pont entre le temps de la préparation physique et celui de la préparation à la compétition. Elle représente une étape de transition entre une période orientée « muscu » et une période orientée « arraché/épaulé-jeté ».

Elle constitue alors la clé de voûte pour préparer l'haltérophile à soulever lourd, bien et fréquemment au moindre coût énergétique et ostéoarticulaire. L'accent technique sera mis d'une part sur le développement des capacités techniques pures (arraché et épaulé-jeté) et d'autre part sur l'amélioration des points faibles au regard des besoins individuels. Parallèlement le renforcement musculaire aura pour objectif l'augmentation du potentiel de force spécifique et général. Malgré la baisse de la part du renforcement dans le volume global, il s'agira de faire preuve de variété et de pluralité dans les méthodes d'entraînement afin de maximiser la prise de force au cours de cette période. Enfin, comme en PPG, un travail de fond sera consacré au renforcement prophylactique, proprioceptif et d'adaptation (RPPA). Cette orientation physiologique a pour but de soutenir l'organisme à supporter l'exigence de cette période.

Et pour compléter il est conseillé :

- ✓ D'accorder une part importante à l'utilisation de routines d'échauffement spécifiques avant les exercices de renforcement technique
- ✓ D'alterner les niveaux de difficultés par séance afin de favoriser la surcompensation : alterner selon le modèle suivant
  - Modèle 1 : priorité mise sur le mouvement global (arraché ou épaulé-jeté)
  - Modèle 2 : priorité mise sur le renforcement technique et le renforcement musculaire spécifique
  - Modèle 3 : priorité mise sur le renforcement technique et le renforcement musculaire général
  - Modèle 4 : priorité mise sur le RPPA
- ✓ De s'accorder, en technique et en renforcement technique, des temps de récupération permettant le feed-back entre les séries et les répétitions

- ✓ D'essayer de caler désormais les pourcentages de travail au regard des objectifs à atteindre (ce qui sera forcément plus aisé dans le cas d'une planification ondulatoire alternée)
- ✓ D'effectuer chaque semaine deux tests sous maximaux parmi la technique, le renforcement technique et le renforcement musculaire spécifique
- ✓ D'effectuer une semaine sur deux un test maximal en renforcement musculaire spécifique

### La période Compétition

Cette période constitue le tremplin pour arriver prêt à battre ses PR ! Elle est la suite logique de la PTPS mais peut tout aussi succéder une période de PPG dans le cas d'une planification ondulatoire alternée, qui plus est s'agissant d'haltérophiles confirmés techniquement.

Après « l'ingratitude » des périodes précédentes, la période compétition représente le moment d'apogée de l'haltérophile. Le moment où l'on est récompensé des efforts passés par l'établissement de barres maxi régulières aboutissant à de nouveaux records. Et les objectifs seront multiples. L'accent technique sera mis sur l'adaptation aux conditions de compétition, nécessitant ainsi des montées de gammes régulières. En parallèle le renforcement technique sera axé sur l'optimisation et le maintien des points forts. Pour se faire il sera préférable de rester sur des mouvements « simples » plutôt que des combinés potentiellement énergivores et susceptibles de « désordonner » les schémas techniques.

Le renforcement musculaire aura pour visée le maintien du potentiel de force acquis, avec désormais une spécialisation forte sur le spécifique. La part consacrée au renforcement prophylactique, proprioceptif et d'adaptation (RPPA) deviendra quasi-nulle, sauf à conserver des routines de prévention des blessures sans que cela ne déborde sur le cœur des séances. Enfin la bonne gestion de cette période devra permettre de générer de la confiance « à lourd » afin de pouvoir se projeter sereinement vers un objectif réalisable.

Et pour compléter il est conseillé :

- ✓ De développer et consolider des routines d'échauffement spécifiques avant les montées de gamme
- ✓ D'alterner les niveaux de difficultés par séance afin de favoriser la surcompensation : alterner selon le modèle suivant
  - Modèle 1 : priorité mise sur le mouvement global (arraché ou épaulé-jeté)
  - Modèle 2 : priorité mise sur le renforcement technique et le renforcement musculaire spécifique
  - Modèle 3 : priorité mise sur le mouvement global (arraché ou épaulé-jeté) et le renforcement technique
  - Modèle 4 : priorité mise sur le mouvement global (arraché ou épaulé-jeté) et le renforcement musculaire spécifique
- ✓ De caler les temps de récupération au plus près de l'exigence compétitive
- ✓ D'apporter un soin particulier à la récupération
- ✓ De conserver les pourcentages de travail au regard des objectifs à atteindre (ce qui sera forcément plus aisé dans le cas d'une planification ondulatoire alternée)
- ✓ D'effectuer chaque semaine deux tests maximaux en technique, et un test sous-maximal en renforcement musculaire spécifique

## La période Compétition – L'affûtage

Cette période est l'ultime phase de la préparation à la compétition. Souvent pratiquée la dernière semaine, c'est une étape qui idéalement durera 10 jours. Comme son nom l'indique, affûtage, elle est pour vocation quatre aspects :

1. Se régler techniquement : précision gestuelle
2. Arriver frais physiquement et nerveusement : sentir que l'on en a « sous le pied »
3. Etre prêt mentalement à en découdre : entrée progressive dans la compétition tout en veillant à ne pas faire le match avant
4. Etre au poids de la catégorie souhaitée : descente progressive

Et pour remplir ces quatre objectifs indissociables, l'accent technique sera mis sur l'optimisation de la confiance en soi et la potentialisation des sensations techniques. Tandis que le renforcement musculaire sera abordé sous le prisme du rappel de force. Enfin la part consacrée au renforcement prophylactique, proprioceptif et d'adaptation (RPPA) restera quasi-nulle, sauf à conserver des routines de prévention des blessures sans que cela ne déborde sur le cœur des séances.

Concrètement cela se traduira par du travail à faible volume avec une intensité dégressive, en conservant quelques pics de force dans les 10 jours. La nature des exercices sera ultra spécialisée, les séances « lourdes » seront organisées au plus près du scénario envisageable (notamment au regard de l'adversité connue et des objectifs), et le travail de renforcement technique et de renforcement musculaire spécifique privilégieront une dominante de force/vitesse. Enfin la dégressivité sera importante afin de faire du « jus », tout en conservant des séances quotidiennes afin d'accompagner l'organisme à perdre le poids manquant si nécessaire.

Et pour compléter il est conseillé :

- ✓ D'automatiser les routines d'échauffement spécifiques avant les montées de gamme
- ✓ De caler les temps de récupération au plus près de l'exigence compétitive
- ✓ D'apporter un soin particulier à la récupération
- ✓ D'adopter de la souplesse dans les pourcentages de travail au regard des sensations quotidiennes
- ✓ D'effectuer une dernière fois à J-6 à 8 une montée à l'épaulé-jeté, et à J-4 à 6 une montée à l'arraché (à voir selon les catégories de poids, la qualité de la préparation et la perte de poids (s'il y a))
- ✓ D'effectuer un dernier rappel de force à J-2. Idéalement en squat nuque, là où l'on soulève le plus lourd, afin de générer un stimulus hormonal
- ✓ De réaliser un décrassage la veille en stato- dynamique, afin d'effectuer un rappel neuro musculaire

On voit ainsi à travers cette présentation que la phase d'affûtage constitue une période venant en bout d'entonnoir afin de préparer un objectif majeur. Elle n'est donc pas forcément nécessaire afin de se présenter à toutes les compétitions. Et par extension la 1<sup>ère</sup> partie de cette période dite Compétition peut tout autant être shuntée pour des compétitions mineures, que l'on prend dans « la foulée ». Car à trop vouloir tout préparer on n'arrête de s'entraîner dans

le sens où l'on oriente le volume d'entraînement annuel vers peu de volume mais beaucoup d'intensité. Alors certes cela permet de maintenir un niveau toute l'année, en revanche cela réduit les perspectives de progression à moyen et long terme.