

Version démo 5 diapo sur 14

# La planification non linéaire ondulatoire en haltérophilie

La planification non linéaire ondulatoire est une nouvelle tendance dans l'entraînement en haltérophilie. Cette approche, développée par Didier ZOIA, favorise une stimulation nerveuse accrue et offre plus de flexibilité à l'entraîneur. Elle permet d'adapter l'entraînement à l'état de forme de l'athlète en temps réel, tout en conservant les mouvements techniques essentiels.

**DZ** by Didier ZOIA



**DAMALIS**  
L'INSTITUT DU SPORT





# Principes de la planification non linéaire ondulatoire

1

## Flexibilité

L'entraîneur doit rester flexible et s'adapter à l'état de forme de l'athlète.

2

## Cycles courts

Utilisation de cycles d'une semaine ou de 4 à 5 séances, plutôt que des cycles de trois semaines.

3

## Adaptation en temps réel

Modification possible des pourcentages de charge tout en conservant les mêmes mouvements techniques.

4

## Objectifs pédagogiques

Les intentions de l'entraîneur doivent s'adapter à l'état de forme de l'athlète.

# Base de la planification classique

La planification classique en haltérophilie comprend trois grands cycles de préparation, basés sur un pourcentage de charge par rapport au "PR" (Personal Record). Cette approche traditionnelle sert de fondement à la planification non linéaire ondulatoire.

1

## Période de Préparation Générale (PPG)

Foncier ou Spécifique, travail entre 50 à 70% du PR

2

## Période de Pré-Compétition

Travail entre 70 à 85% du PR

3

## Période de Compétition

Travail entre 85 à 100% du PR





# Importance de l'échauffement

L'échauffement joue un rôle crucial dans la préparation de l'athlète le jour de l'épreuve. Didier ZOIA recommande un échauffement long, léger et progressif pour préparer le corps et l'esprit à l'effort intense à venir.

1

## Durée

Suffisamment long pour préparer le corps sans fatigue excessive

2

## Intensité

Légère au début, augmentant progressivement

3

## Progression

Graduelle pour atteindre l'état de préparation optimal

4

## Objectif

Préparer le corps et l'esprit sans épuiser les ressources énergétiques

# Gestion des essais au-dessus de 50%

La gestion des essais en compétition au-dessus de 50% du PR est cruciale pour optimiser la performance sans épuiser l'athlète. Didier ZOIA recommande de limiter le nombre de répétitions à 8-10-12 maximum au-dessus de ce seuil.

| Pourcentage du PR | Nombre d'essais recommandés |
|-------------------|-----------------------------|
| 50-70%            | 3-4                         |
| 70-85%            | 3-4                         |
| 85-95%            | 2-3                         |
| 95%+              | 1-2                         |

