

3.1 Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

i) La périodisation

La périodisation signifie essentiellement la gestion du temps. Il s'agit d'une technique de planification qui procure un cadre de travail afin d'établir les étapes complexes de l'entraînement selon un horaire logique et scientifique dans le but d'obtenir des améliorations optimales sur le plan de la performance.

Le tableau dans la page suivante illustre les différentes phases de l'entraînement (préparation générale, préparation spécifique, etc.) ainsi que les priorités au cours de chaque phase selon les différentes catégories de skieurs.

Veillez noter que la saison est échelonnée sur une année civile de douze mois à compter d'avril.

Le développement à long terme du skieur dans le cadre du ski alpin

	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Jan	Fév	Mars	Avril
K1	Phase préparatoire générale (PPG) Priorité sport-études complémentaires - conditionnement aérobie - force générale - capacités athlétiques	Phase préparatoire générale (PPG)	PPS	Pré-compétition	Phase compétition	Max temps sur neige CanAm K1	Comp/Transition	Comp/Transition	Comp/Transition	Sér. Print-Repos	Comp/Transition	Série print-repos
K2	Phase préparatoire générale (PPG) Priorité sports et études - conditionnement aérobie - force générale - un camp sur neige	Phase préparatoire générale (PPG)	PPS	Pré-compétition	Phase compétition	Pic. simple - Nationaux K2	Comp/Transition	Comp/Transition	Comp/Transition	Sér. Print-Repos	Comp/Transition	Série print-repos
J1	Phase préparatoire générale (PPG) Priorités : école - prép.phys. - camp technique été	Phase préparatoire spécifique (PPS)	Pré-compétition	Raffiner hab.comp.	Phase compétition	Pic. simple - Nationaux J1/International J1	Comp/Transition	Comp/Transition	Comp/Transition	Sér. Print-Repos	Comp/Transition	Série print-repos
J2	Phase préparatoire générale (PPG) Priorités : école - prép.phys. - camp technique été	Phase préparatoire spécifique (PPS)	Pré-compétition	Raffiner hab.comp.	Phase compétition	Pics multiples - NorAm - Coupe PGMC - Nationaux - Mondiaux Junior	Comp/Transition	Comp/Transition	Comp/Transition	Sér. Print-Repos	Comp/Transition	Série print-repos
OPS / ÉCSA	Phase préparatoire générale (PPG) Priorités : école - prép.phys. - camp technique printemps/été	Phase préparatoire spécifique (PPS)	Pré-compétition	Raffiner hab.comp.	Phase compétition	Pics multiples - NorAm - Coupe PGMC - Nationaux - Mondiaux Junior	Comp/Transition	Comp/Transition	Comp/Transition	Sér. Print-Repos	Comp/Transition	Série print-repos
CdM	Phase préparatoire générale (PPG) Priorités : école - prép.phys. - camp technique printemps/été	Phase préparatoire spécifique (PPS)	Pré-compétition	Raffiner hab.comp.	Phase compétition	Pics multiples - Coupe du monde - Champ. mondiaux - J.O.	Comp/Transition	Comp/Transition	Comp/Transition	Sér. Print-Repos	Comp/Transition	Série print-repos