PRÉPARATION PHYSIQUE · MICROCYCLE INDIVIDUEL

CHARGE HEBDOMADAIRE

ATHLÈTE	DATE	TEST	MINUTES MATCH	CAPACITÉS
J5	2026-11-14	Semaine de match	93	VMS 31,7 km/h, VMA 16,9 km/h

01 VERDICT DE LA SEMAINE

VERDICT

Dans les repères

OK Haute vitesse à l'entraînement : 848 m, soit 0,83 × son match — dans la plage 0,6–0,9 associée au moindre risque de blessure en match.

OK Vitesse maximale touchée à J-2 : 4 courses au-delà de 95 % de sa VMS (pic 99 %).

OK 1 jour sans séance terrain laisse une fenêtre de récupération.

Entraînements simulés ; match réel (données exemples Metrica Sports).

32,8 km	0,83 × match	4	24,1 kJ/kg	6
DISTANCE HEBDOMADAIRE	HAUTE VITESSE ENTRAÎNEMENT	> 95 % VMS	TRAVAIL MÉCANIQUE	SÉANCES
entraînement + match	848 m	J-2	modèle ouvert	1 jour sans séance

LECTURE

Le microcycle comprend 5 séances d'entraînement, 1 jour sans séance et 21,1 km d'entraînement.

Face à un match, l'entraînement représente 1,81 × la distance, 0,83 × la haute vitesse et 1,42 × le travail mécanique.

La vitesse atteint 99 % de la VMS, avec 4 courses au-delà de 95 %.

Au seuil de 60 % du pic 1 min du match, la semaine cumule 15,2 min en puissance et 29,5 min en distance par minute.

Priorité pour la prochaine semaine : conserver cette structure et surveiller la réponse interne du joueur.

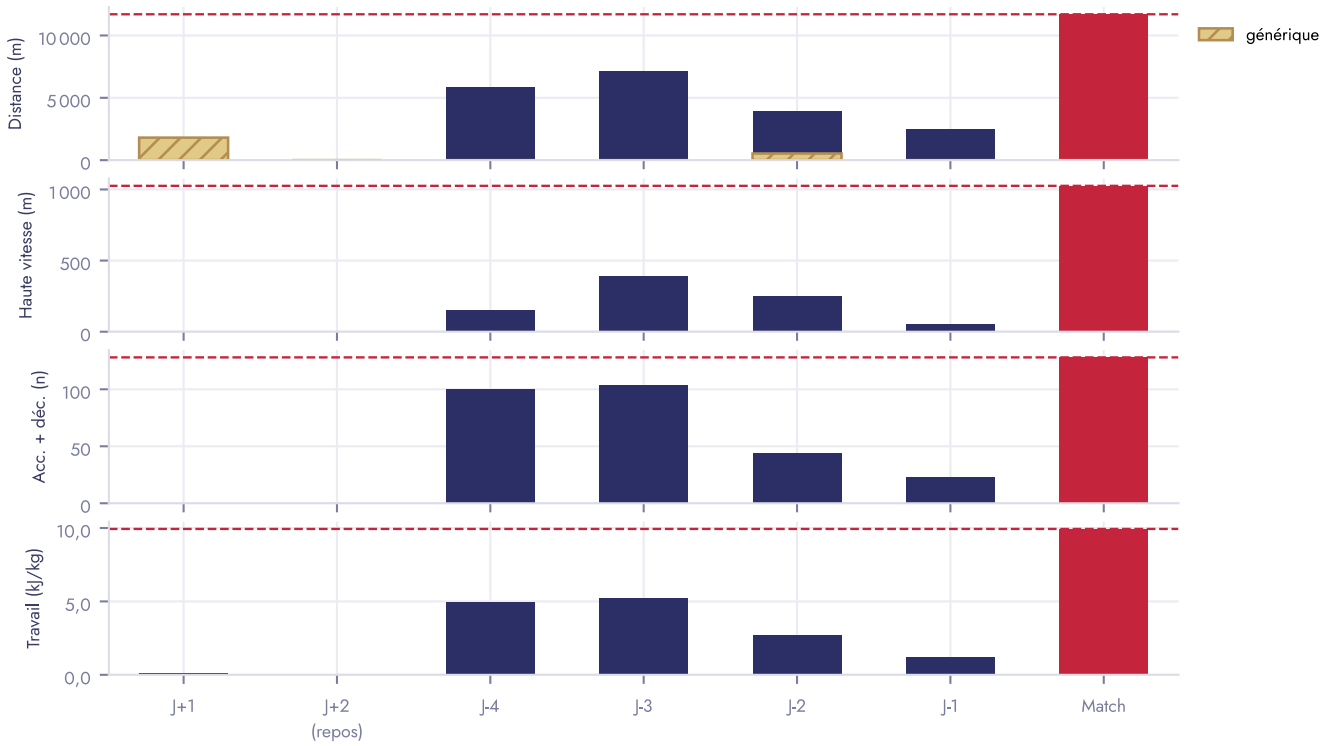
1.1 Contrôles et décisions

STATUT	MESURÉ / REPÈRE	CE QUE CELA SUGGÈRE	SOURCE
OK	0,83 × match · plage 0,6–0,9	Haute vitesse à l'entraînement : 848 m, soit 0,83 × son match — dans la plage 0,6–0,9 associée au moindre risque de blessure en match.	Buchheit et al. 2024
Info	200 m · réf. match 106 m	Ratio de sprint non interprétable : le match ne compte que 106 m de sprint (< 150 m). L'entraînement apporte 200 m de sprint en valeur absolue.	Buchheit et al. 2024
OK	99 % VMS	Vitesse maximale touchée à J-2 : 4 courses au-delà de 95 % de sa VMS (pic 99 %).	Buchheit et al. 2023
OK	1 jour sans séance	1 jour sans séance terrain laisse une fenêtre de récupération.	Buchheit et al. 2024
OK	J-1 1,19 kJ/kg	Charge décroissante avant le match : J-1 est le jour le plus léger (1,2 kJ/kg).	Buchheit et al. 2024
OK	par métrique · plage 0,8–1,3	La charge reste dans la bande descriptive récente ; ce ratio ne prédit pas la blessure.	Impellizzeri et al. 2020; Buchheit 2017
OK	1,04 · ≤ 2,0	Monotonie du travail mécanique : 1,04, sous le seuil de 2,0 — la charge varie entre les jours.	Foster 1998

Ce que ce rapport ne voit pas

Charge interne (fréquence cardiaque, RPE, bien-être), travail de force en salle et statut médical : à croiser avant toute décision.

02 LA SEMAINE JOUR PAR JOUR

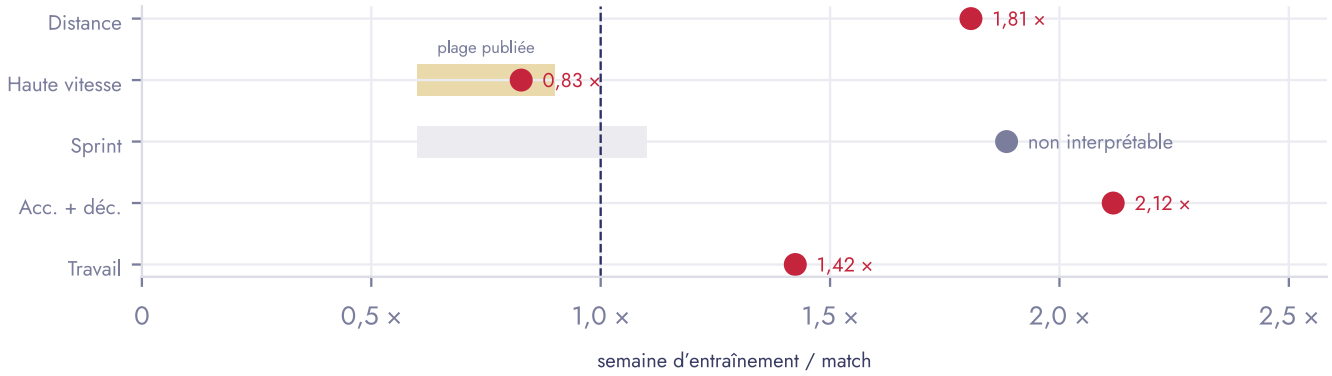


Barres rouges : match ; bleu : entraînement ; hachures : mètres génériques. Tirets : valeur du match de référence.

JOUR / CONTENU	MIN	M	M/MIN	HSR M	SPRINT M	ACC+DÉC	KM/H % VMS	KJ/KG	DIRECTION %
J+1 récupération	25	1 806 15 % match	72	0 0 % match	0	0	8,2 26 %	0,09 1 % match	13
J+2 repos	—								
J-4 force	75	5 843 50 % match	78	153 15 % match	0	100	22,7 72 %	4,93 50 % match	66
J-3 endurance	80	7 128 61 % match	89	389 38 % match	93	104	28,0 88 %	5,22 53 % match	67
J-2 vitesse	55	3 928 34 % match	71	251 24 % match	107	44	31,3 99 %	2,72 27 % match	73
J-1 activation	40	2 438 21 % match	61	55 5 % match	0	23	21,9 69 %	1,19 12 % match	60
Match	93	11 700	126	1 025	106	128	29,5 93 %	9,94	20
Semaine d'entraînement		**21 142**		**848**	**200**	**271**		**14,15**	

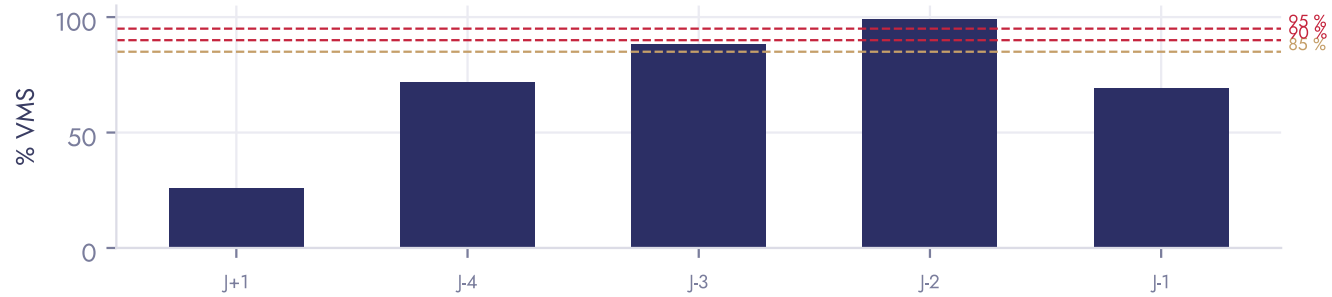
Origine des mètres d'entraînement : **18 803 m football** · **2 339 m génériques** (GPS 3.0).

03 LA SEMAINE FACE AU MATCH



Zone dorée : plage publiée quand elle existe. Association avec moins de blessures en match dans des rotations élites de 6–8 jours, pas une cible causale. Aucun repère publié pour les autres métriques.

04 VITESSE MAXIMALE

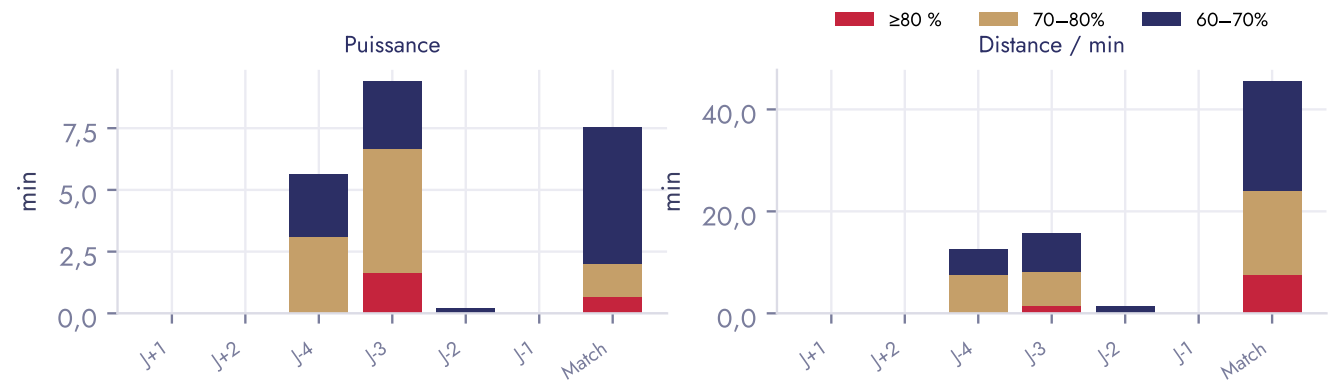


Pic quotidien en % VMS ; traits : seuils de 85, 90 et 95 %.

SEUIL	COURSES À L'ENTRAÎNEMENT	REPÈRE HEBDOMADAIRE	COURSES DANS LE MATCH
≥ 80 %	7	6–8	7
≥ 85 %	7	3	2
≥ 90 %	4	1–2	1
≥ 95 %	4	1–2	0

Vitesse maximale touchée à J-2 : 4 courses au-delà de 95 % de sa VMS (pic 99 %).

05 TEMPS D'EXPOSITION À HAUTE INTENSITÉ (WIET)



Minutes exclusives par zone de moyenne glissante 1 min ; les colonnes du tableau ci-dessous sont cumulatives.

Puissance

MINUTES	≥60 %	≥70 %	≥80 %
J+1	0,0	0,0	0,0
J-4	5,6	3,1	0,0
J-3	9,4	6,6	1,7
J-2	0,2	0,0	0,0
J-1	0,0	0,0	0,0
WIET	**15,2**	**9,7**	**1,7**
Match	**7,6**	**2,0**	**0,7**

Puissance : l'exposition vient de J-4, J-3, J-2 ; entraînement / match = 15,2 / 7,6 min à ≥ 60 %, 9,7 / 2,0 min à ≥ 70 %, 1,7 / 0,7 min à ≥ 80 %.

Distance / min

MINUTES	≥60 %	≥70 %	≥80 %
J+1	0,0	0,0	0,0
J-4	12,5	7,5	0,0
J-3	15,7	8,1	1,4
J-2	1,3	0,0	0,0
J-1	0,0	0,0	0,0
WIET	**29,5**	**15,6**	**1,4**
Match	**45,5**	**24,0**	**7,6**

Distance / min : l'exposition vient de J-4, J-3, J-2 ; entraînement / match = 29,5 / 45,5 min à ≥ 60 %, 15,6 / 24,0 min à ≥ 70 %, 1,4 / 7,6 min à ≥ 80 %.

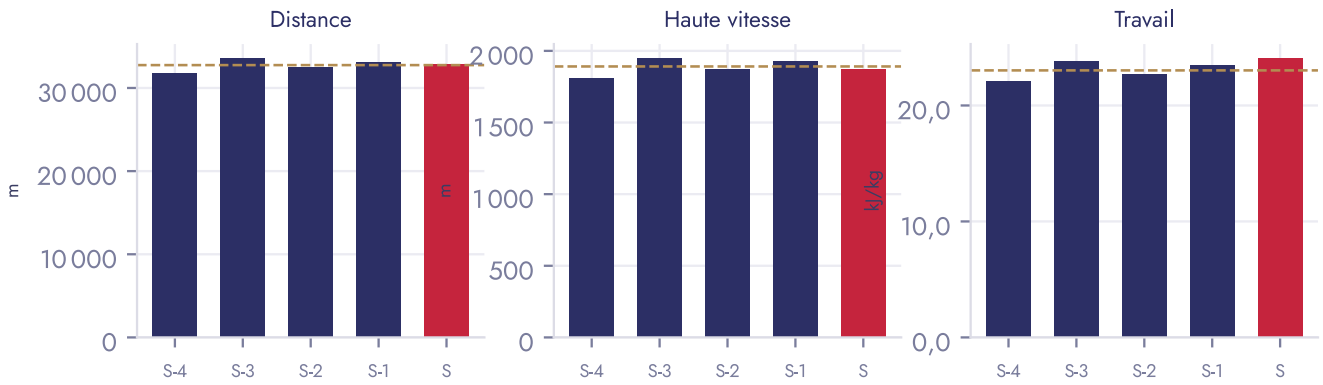
Ancrage sur sa capacité : vitesse maximale qu'il pourrait tenir 1 min en ligne droite (Estimated Maximal S1min, Buchheit et al. 2026). Le jeu bride la course linéaire, d'où des pourcentages bas.

ESTIMATED MAXIMAL S1MIN	PIC 1 MIN DE LA SEMAINE	MINUTES ≥ 60 %
453 m/min	40 %	0,0 min

Référence : pic 1 min du match. L'exposition vient des jours visibles dans le graphique. Seuils exploratoires : « IET is observed, not manufactured » ; ne pas chercher des minutes pour elles-mêmes.

06 ▸ DYNAMIQUE DE CHARGE

INDICATEUR	VALEUR	SEUIL	LECTURE
Monotonie du travail mécanique	1,04	≤ 2,0	la charge varie d'un jour à l'autre



Quatre semaines précédentes et semaine courante (rouge).

MÉTRIQUE	CETTE SEMAINE	MOY. 4 SEMAINES	VS SEMAINE PASSÉE	A:C 0,8–1,3	UNITÉ
Haute vitesse	1 873	1 891	−3 %	0,99	m
Travail	24,1	23,0	+3 %	1,05	kJ/kg
Distance	32 842	32 750	−1 %	1,00	m

La bande descriptive A:C 0,8–1,3 situe la semaine par rapport à la moyenne récente. Ce ratio décrit un changement de charge et ne prédit pas une blessure (Impellizzeri et al. 2020 ; Buchheit 2017).

07 ▸ MÉTHODE

Seuils : haute vitesse ≥ 19,8 km/h ; sprint ≥ 25,2 km/h ; accélération et décélération ≥ 2,5 m/s² pendant ≥ 0,5 s. Les distances football et génériques sont séparées selon les blocs déclarés.

IET/WIET : minutes où la moyenne glissante 1 min dépasse 60/70/80 % du pic 1 min du match. Sans match, le plus haut pic 1 min de la semaine sert de référence et est signalé. Les seuils sont exploratoires : « IET is observed, not manufactured » ; ne pas chercher des minutes pour elles-mêmes.

Travail mécanique en kJ/kg, modèle ouvert fondé sur Gray et Cavagna ; ce n'est pas la puissance propriétaire ADI. Monotonie et strain selon Foster. L'ACWR décrit un changement de charge et ne prédit pas la blessure.

Les repères sont des associations observées dans des cohortes élites. Le tracking est un proxy de charge externe ; le verdict ouvre une conversation avec le staff, il ne pose pas de diagnostic.

1. Buchheit M., Lopez Sagarra A., Boskovic A., Komino P., Norman D., Hader K. (2026). GPS 3.0: from distance into zones toward better proxies of internal neuromuscular load in elite football. Sport Perf Sci Rep 280.
2. Buchheit M., Douchet T., Settembre M., McHugh D., Hader K., Verheijen R. (2024). The 11 evidence-informed and inferred principles of microcycle periodization in elite football. Sport Perf Sci Rep 218.

3. Buchheit M., Settembre M., Hader K., McHugh D. (2023). Exposures to near-to-maximal speed running bouts during different turnarounds in elite football: association with match hamstring injuries. Biol Sport 40(4), 1057–1067.
4. Buchheit M., Simpson B.M., Hader K., Lacome M. (2021). Occurrences of near-to-maximal speed-running bouts in elite soccer: insights for training prescription and injury mitigation. Sci Med Football 5(2), 105–110.
5. Foster C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. Med Sci Sports Exerc 30(7), 1164–1168.
6. Gray A.J., Shorter K., Cummins C., Murphy A. & Waldron M. (2018). Modelling movement energetics using Global Positioning System devices in contact team sports: limitations and solutions. Sports Med 48, 1357–1368.
7. Cavagna G.A., Thys H. & Zamboni A. (1976). The sources of external work in level walking and running. J Physiol 262, 639–657.
8. Impellizzeri F.M., Tenan M.S., Kempton T., Novak A., Coutts A.J. (2020). Acute:chronic workload ratio: conceptual issues and fundamental pitfalls. Int J Sports Physiol Perform 15(6), 907–913.
9. Buchheit M. (2017). Applying the acute:chronic workload ratio in elite football: worth the effort? Br J Sports Med 51(18), 1325–1327.

Rapport généré par peakdemands 0.1.0. Charge externe uniquement : croiser avec fréquence cardiaque, RPE, bien-être, musculation et statut médical.