

Grille de Planification du joueur d'échecs

Semaine du : _____

**Le plus important pour progresser aux échecs,
c'est de savoir pourquoi on s'entraîne.
Définissez vos objectifs.**

Mes objectifs sont : _____

Une fois vos objectifs définis, indiquez dans les cases de la semaine le temps que vous allez allouer pour chacune des tâches ou bien mettez un « X ». De cette façon, vous allez avoir une vision globale de votre semaine d'entraînement. Avec cette grille, vous pouvez planifier toutes les semaines de vos entraînements avant votre prochain tournoi. Vous établissez votre plan d'attaque et ensuite, vous le réalisez progressivement.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Entraînement physique (minimum trois fois/semaine, 20 min)							
Jogging, marche rapide Sport, etc.							
Tactique Nombre de minutes consacrées à la résolution de problèmes tactiques (pour progresser, 30 minutes/jour)							
Finales Nombre de minutes consacrées aux finales							
Ouvertures avec les Blancs (je pratique cette semaine)							
1.d4,Cf6 (exemple)							
1.d4,Cf6 2. c4,e6							
1.d4,Cf6 2. c4,g6							
1.d4,Cf6 2. c4,c5							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1.d4,Cf6 2. c4,d6							
1.d4,Cf6 2. c4,e5							
1.d4,Cf6 2. c4,c6							
1.d4,d5							
1.d4,e6							
1.d4,f5							
1.d4,d6							
1.d4,g6							
1.d4,c5							
1.d4,Cc6							
1.d4,c6							
1.d4,b6							
À vous de développer le reste							
Défenses avec les Noirs (je pratique cette semaine)							
Contre 1.e4							
Contre 1.d4							
Contre 1.c4							
Contre 1.Cf3							
Contre 1.f4							
À vous de développer le reste							
Milieu de partie Je pratique ces notions : déséquilibre, calculs et combinaisons, espace, temps, structure de pions, cases faibles, initiative, sacrifices, etc.							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lectures							
Échecs+							
Europe Échecs							
Chess Life							
New In Chess							
Jouer aux Échecs							
Indiquez le nombre de minutes (ou de parties) jouées sur Internet ou contre votre ordinateur							
J'analyse mes parties jouées pour apporter les corrections nécessaires							
Analyse après le tournoi							
Analyse de toutes mes parties de mon tournoi							
Rédiger le journal de bord d'un joueur d'échecs							

La chose la plus importante quand on s'entraîne, c'est d'avoir du plaisir. Le plaisir est encore plus grand quand vous inscrivez sur votre feuille de partie 1 – 0 pour vous! Votre motivation intérieure doit vous donner le goût de suivre une méthode d'entraînement structuré.

Chaque jour, écrivez exactement ce que vous avez étudié et comparez le résultat avec votre planification d'entraînement. Il faut absolument chercher à s'améliorer chaque jour et réalisant les objectifs qu'on s'est fixés.

Pour vous aider à vous développer rapidement, il faut trouver un partenaire d'entraînement (une personne du même calibre ou plus fort) pour vous stimuler quotidiennement. Vous avez les moyens financiers, payez un entraîneur professionnel.

N'oubliez pas non plus que la répétition est une technique d'apprentissage qui a fait ses preuves. Je vous suggère d'entamer chaque séance d'entraînement hebdomadaire par un résumé de la semaine précédente.

Servez-vous de votre journal de bord pour créer votre grille de planification.