

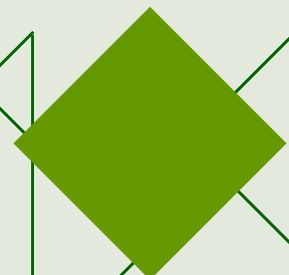
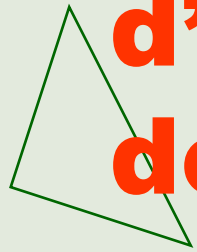
Comprendre

les effets de la charge

d'entraînement d'un point de vue cumulatif (1/6)

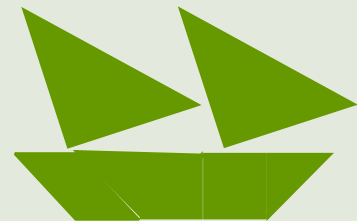
N. KRANTZ
Formateur et
entraîneur
Athlétisme

Faculté des
Sciences du Sport
et de l'E.P. de
Bordeaux II



***« Les hommes se croient libres dans la mesure ou ils ignorent les causes qui les déterminent »
SPINOZA***

Les entraîneurs se croient libres dans la mesure ou ils n'ont plus conscience des règles d'action qui les guident

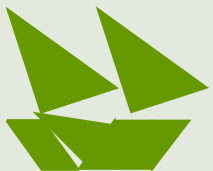




***Je vous offre
le témoignage
d'une pré-expérimentation
« in situ »***

PREALABLE(S)

- ◆ L'entraînement est basé sur le principe de l'adaptation à différents types de sollicitation
- ◆ Seule la charge cumulative permet d'envisager des transformations en profondeur
- ◆ C'est la suite réitérée de charges orientées vers un type de développement qui crée le progrès: « plus le sillon est tracé de façon profonde et plus l'empreinte est durable ».



CADRE ET OBJET DE LA REFLEXION

LE SYSTEME ENTRAINEMENT

« Réunion de principes coordonnés
de façon à former un tout scientifique
ou un corps de doctrine »

L'OBJECTIF INTIME

Faire parler les chiffres

Transformer l'invisible en visible

Simplifier ce qui apparaît complexe

Eventuellement modéliser



DANS QUELLE PERSPECTIVE?

**Pour identifier ce que je pourrais
à nouveau appliquer
ou ce qu'il faudra que
je ne reproduise plus**

(les fameuses erreurs à ne pas commettre 2 fois)

LA QUESTION CRUCIALE

- ◆ A l'origine, le constat d'une réussite ou d'un échec. La performance brute, les progrès constituent le tout premier niveau d'appréhension de l'effet cumulatif; une appréhension qui peut être considérée comme objective, mais qui n'explique rien.
- ◆ **Vient ensuite le temps de l'analyse causale.**
 1. **RAPPORTS** Résultats obtenus/escomptés et moyens mis en œuvre
 2. **LOGIQUE** ou **HASARD?**

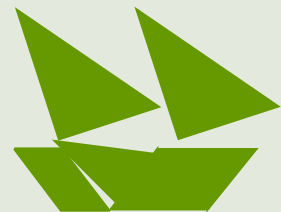


COMMENT OBSERVER DE FAÇON QUALITATIVE L'EFFET CUMULATIF?

On est d'abord confronté à un trop plein d'informations qu'il faut organiser pour en tirer des enseignements et des règles

Dans un premier temps, l'analyse se fait à l'aveuglette: on ne sait pas ce que l'on cherche mais on sait que l'on trouvera quelque chose

Le traitement cumulatif s'apparente au traitement d'un système complexe et ouvert... très interactif



C'est quoi l'effet cumulatif ?

Chapitre 1

◆ La mise en forme sportive repose sur le postulat:

1. d'une succession de phases de préparation à orientations diversifiées
2. et de charges destinées à provoquer soit un phénomène d'adaptation physiologique soit un phénomène d'apprentissage (rétention de l'information)

C'est quoi l'effet cumulatif ?

Chapitre 2

- ◆ Platonov distingue « l'adaptation immédiate, ponctuelle mais instable de l'adaptation à long terme, relativement stable »
- ◆ Cette dernière se caractérise comme une « sommation des effets d'une adaptation ponctuelle répétée à plusieurs reprises » qui conduit à ce que Matveiev a qualifié « d'état d'adaptation supérieure ou « grande forme »

Concrètement, c'est quoi l'effet cumulatif? Chapitre 3

- ◆ C'est la sur-compensation ou super-bénéfice que l'on peut retirer des adaptations successivement imposées à l'organisme
- ◆ Cela peut également se traduire par une sur-fatigue (le syndrome du sur-entraînement), soit une incapacité structurelle du S.N. à supporter de nouvelles contraintes

Mais c'est aussi et peut être surtout... Chapitre 4

- ◆ L'histoire de la dynamique des charges qui s'écrit au jour le jour... les unes derrière les autres.
- ◆ La charge ponctuelle que l'on observe au cours du processus d'entraînement s'inscrit « suivant un continuum ». Elle traîne parfois, derrière elle une longue histoire...