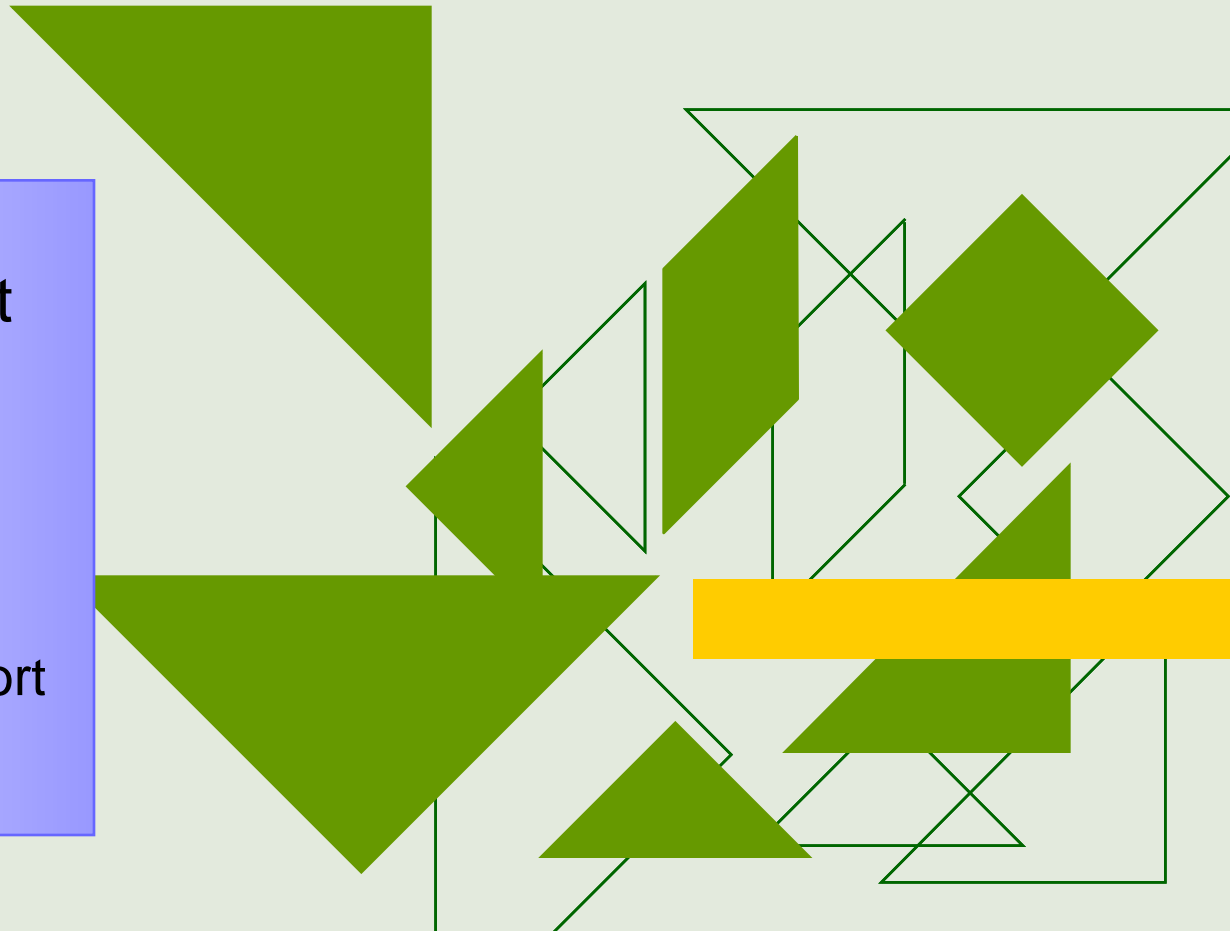
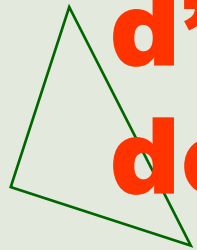


Comprendre

les effets de la charge d'entraînement d'un point de vue cumulatif (2/6)

N. KRANTZ
Formateur et
entraîneur
Athlétisme

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



L'entraînement de W.K. le décathlonien. Saison 2000 - 2001

- ◆ Soit 46 semaines de préparation à analyser
- ◆ Pour un athlète Espoir devenu membre de l'équipe de France d'Athlétisme à la suite de cette programmation
- ◆ Total record: 6244 pts en 99-2000 devenu 7033 pts en 2000-01. **Soit quasiment 800 pts gagnés et pas mal d'espoirs pour la suite.**

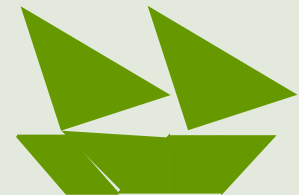




LE CALCUL DE LA CHARGE.

Méthodologie

- ◆ Des points entraînement-compétition ont été attribués à chaque fois qu'un thème était traité (notion de contrat à remplir)
- ◆ 1 point correspond au maximum des attentes exprimées par l'entraîneur en prenant en considération le rapport « quantité-qualité ». De façon implicite, l'attribution des points s'effectue en considérant les bénéfices que peut en tirer l'athlète
- ◆ Suivant les circonstances et suivant la nature du travail requis par la tâche, les critères s'expriment différemment
- ◆ Des points partiels sont attribués
- ◆ A l'issue d'une journée, d'une semaine, d'une période, les points gagnés sont répertoriés et totalisés en prenant en considération le nombre de thèmes traités et la façon dont ils l'ont été

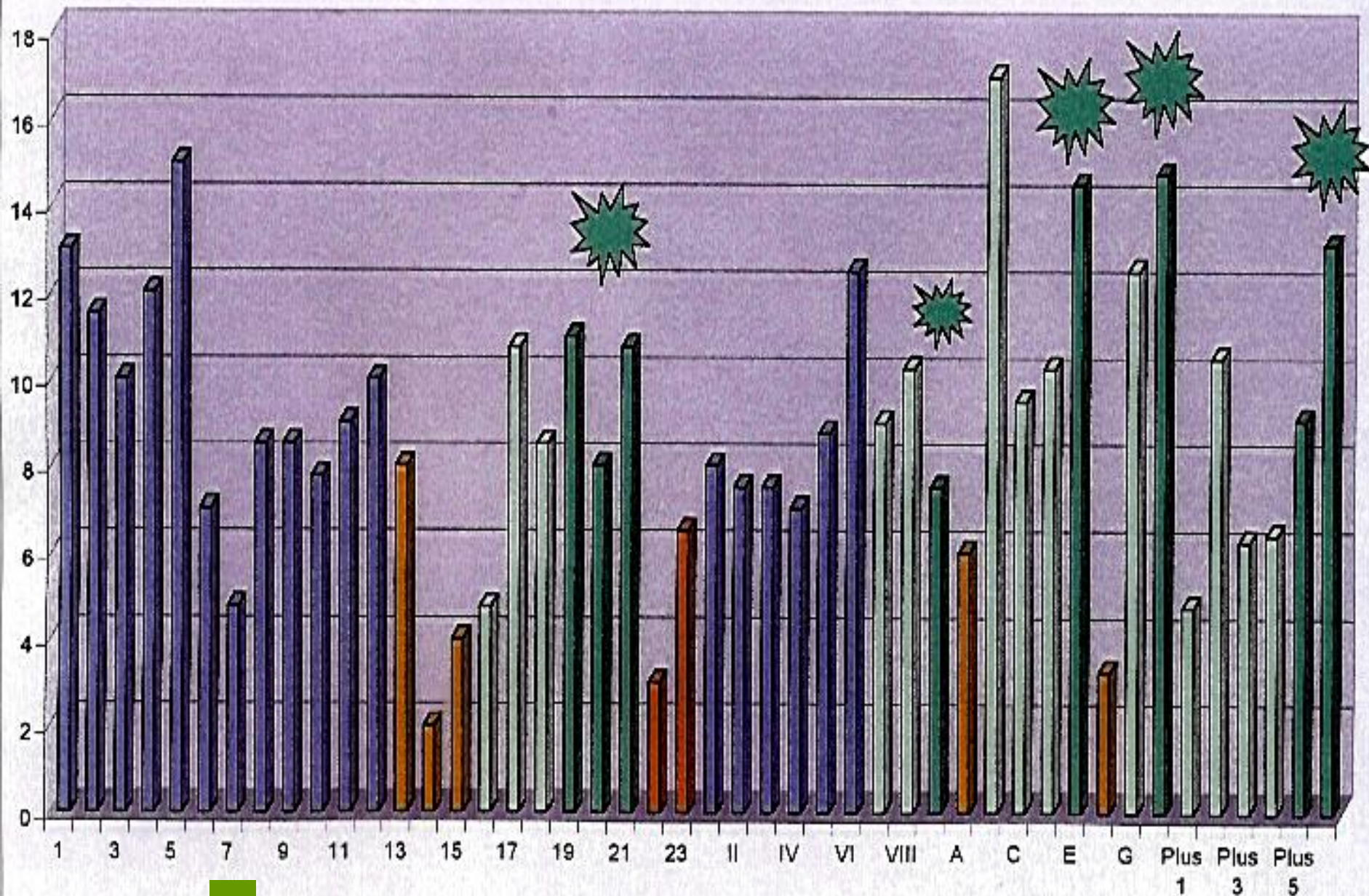




**A L'ORIGINE,
UN VERITABLE
LABYRINTHE**

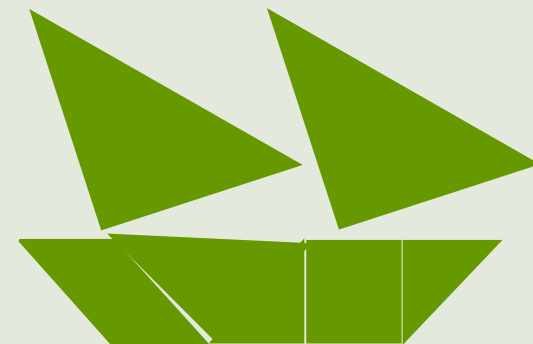


TRAVAIL TOTAL EFFECTUE DEPUIS SEPT 2000. W.K.
Nombre de points entraînement-compétition par semaine



PREMIER NIVEAU D'OBSERVATIONS

- ◆ Je perçois bien un phénomène ondulatoire
- ◆ Mais trop d'informations tue l'information
- ◆ Peut être une loi concernant le découpage temporel de la préparation... applicable dans le seul cadre d'une périodisation simple





**Une loi est apparue; elle
concerne le découpage de
la préparation globale**

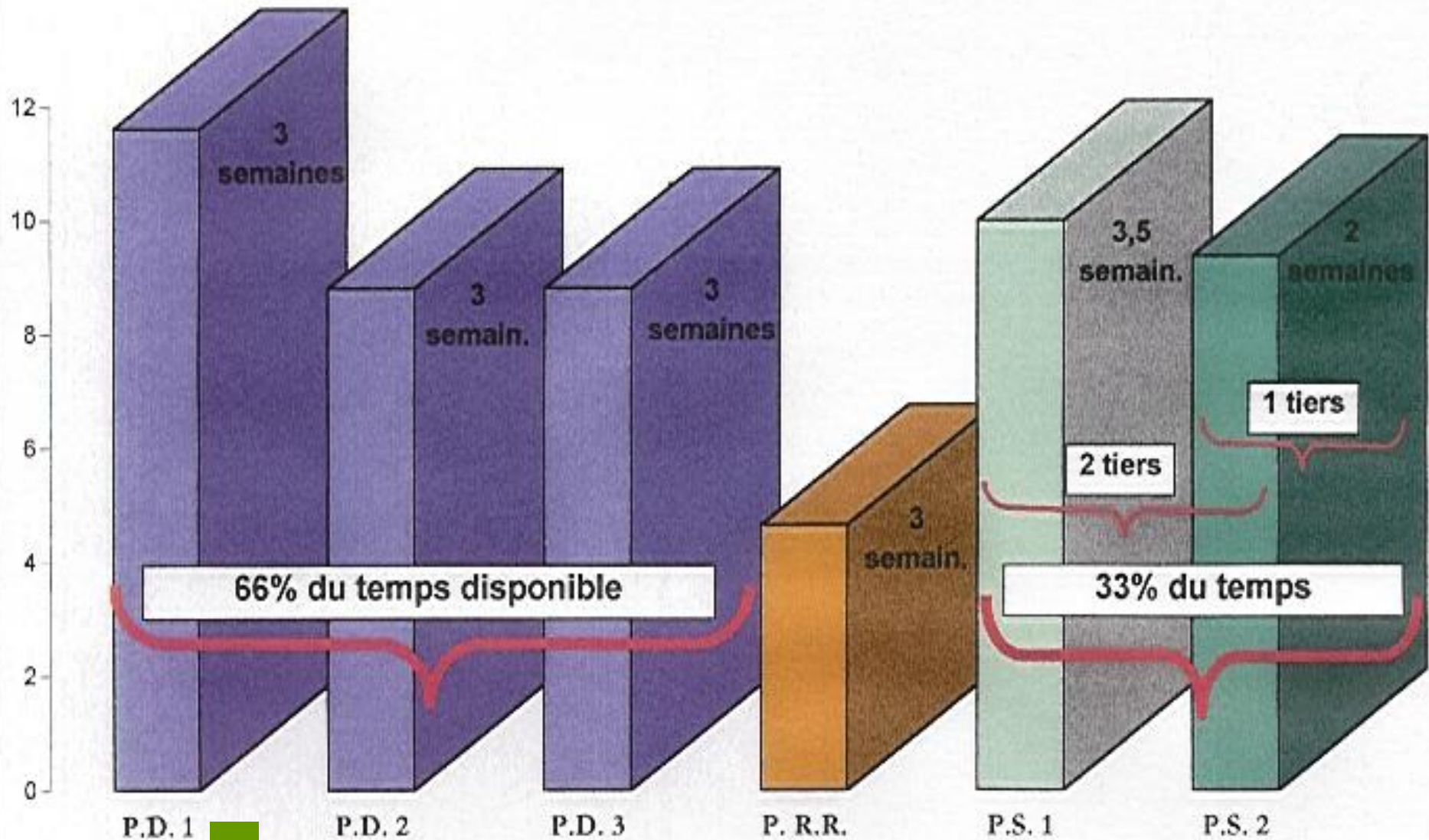
**Nous l'appellerons
« la loi des 2 fois
2 tiers-1 tiers »**

21 semaines de préparation aux FRANCE E. Combinées W.K. 2000-2001.

De la période de développement à la période finale

Nombre d'unités d'entraînement-compets / semaine (en moyenne)

N. Krantz, 2001



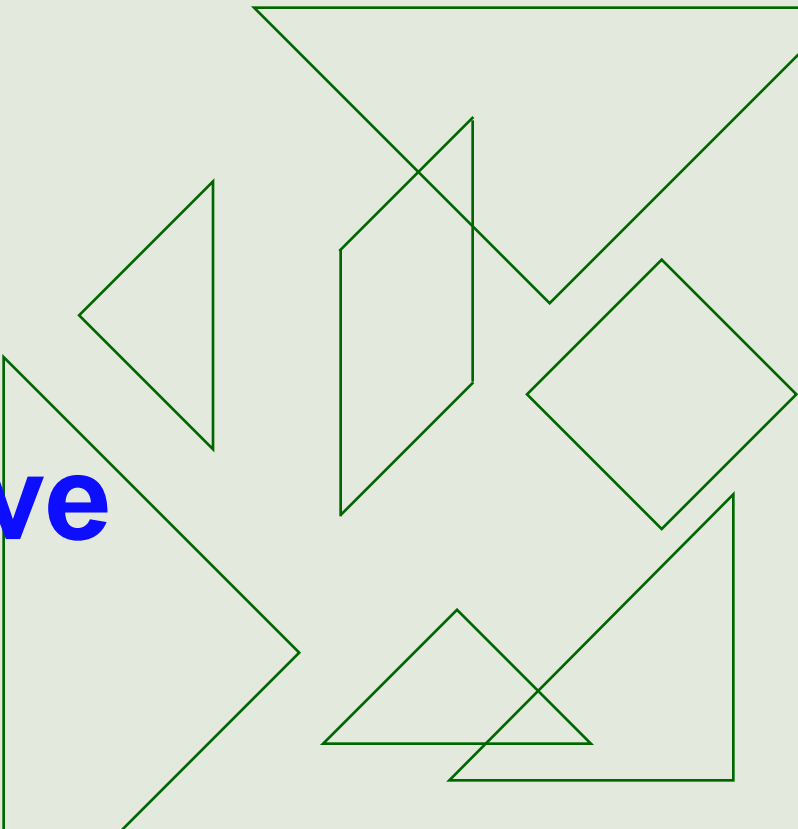
UN LABYRINTHE D'INFORMATIONS DANS LEQUEL IL FAUT SE FRAYER UN CHEMIN...

**Un trop plein
d'informations qu'il faut
organiser en datant les
événements et en les
mettant en relation...**



LA SAGA DE L'ENTRAÎNEMENT

**Ou le début
d'une
analyse qualitative**



"La saga de l'entraînement"

Travail total effectué depuis Sept. 2000 par W.K.
avec mention des périodes et événements caractéristiques

