

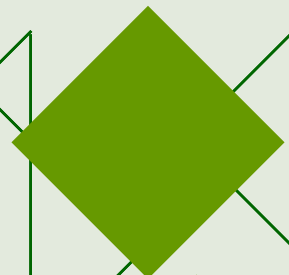
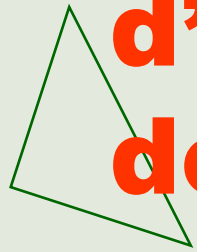
Comprendre

les effets de la charge

d'entraînement d'un point de vue cumulatif (3/6)

N. KRANTZ
Formateur et
entraîneur
Athlétisme

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



OBSERVATIONS

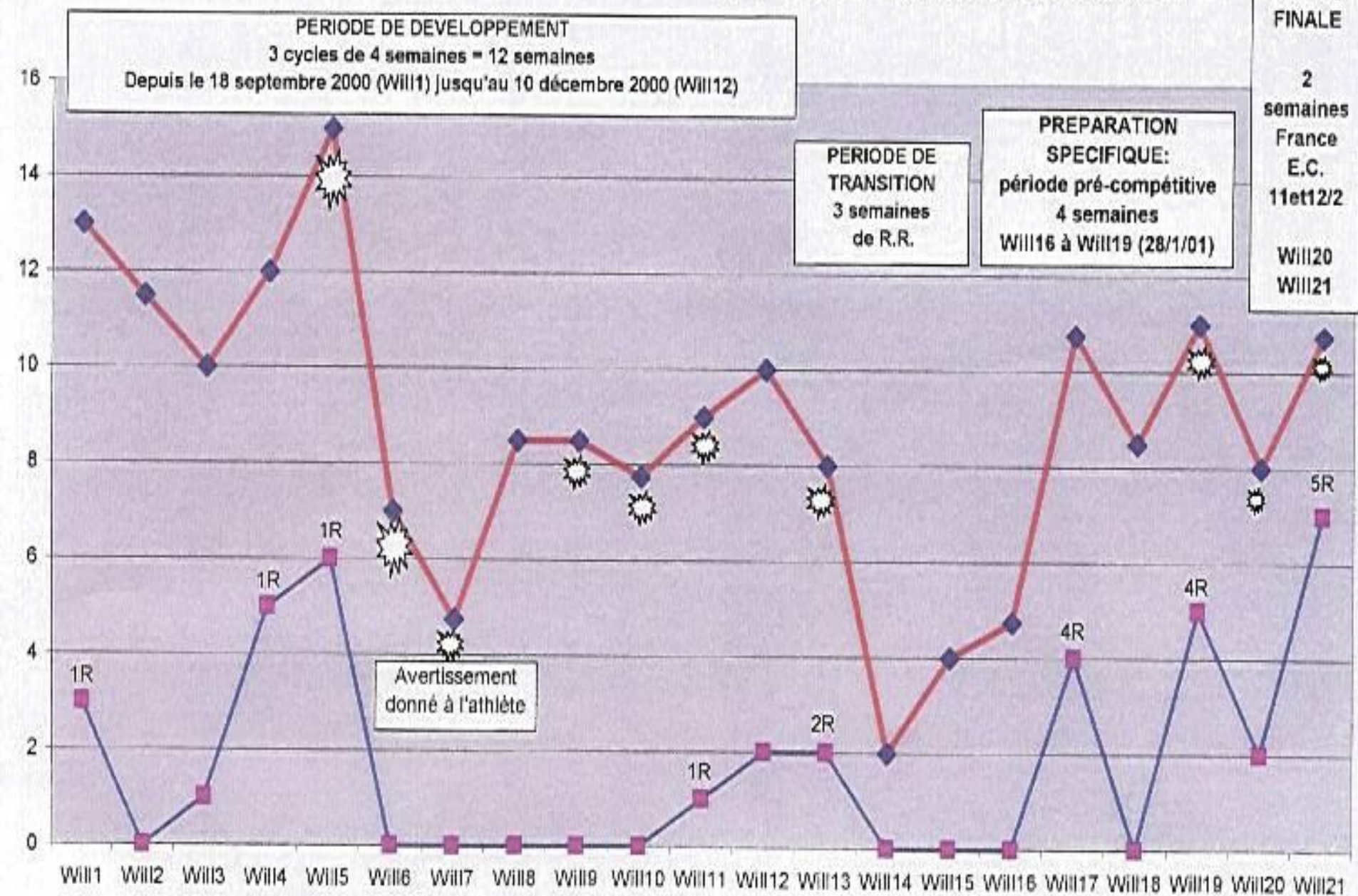
- ◆ Je perçois des bosses, des creux, des phases de plateau
- ◆ Je lis les événements et les met en correspondance avec les niveaux de charge
- ◆ Je comprends le pourquoi de certains phénomènes, je mesure l'ampleur de certains événements
- ◆ Je suis capable de caractériser la dynamique particulière des charges en fonction des phases de préparation: de type particulièrement ondulatoire en ce qui concerne la préparation spécifique et compétitive et de type plateau en ce qui concerne la période de développement



IL N'Y A PAS DE HASARD...

**Les blessures ont toujours
une raison d'être...
par contre, il y en a de
différentes sortes**

TOTAL DU TRAVAIL: ENTRAÎN. +COMPET. EN ROUGE; COMPET. EN BLEU PAR SEMAINE... PÉRIODE HIVERNALE 2000-2001-) W.K. FRANCE E.C.



OBSERVATIONS

- ◆ L'analyse des arrêts durant la préparation de W.K. permet de mettre en évidence certaines configurations particulièrement défavorables; il y a risque de blessure:
 1. quand il y a addition d'une forte charge d'entraînement et d'une forte charge de compétition;
 2. quand les conditions de vie de l'athlète ne sont pas favorables à sa récupération;
 3. quand la préparation commence à dépasser 9 mois.
- ◆ Certaines blessures ont un caractère plus « diplomatique » que réel. L'athlète développe à l'approche des compétitions qu'il juge importantes une hyper-sensibilisation... s'écoute davantage...

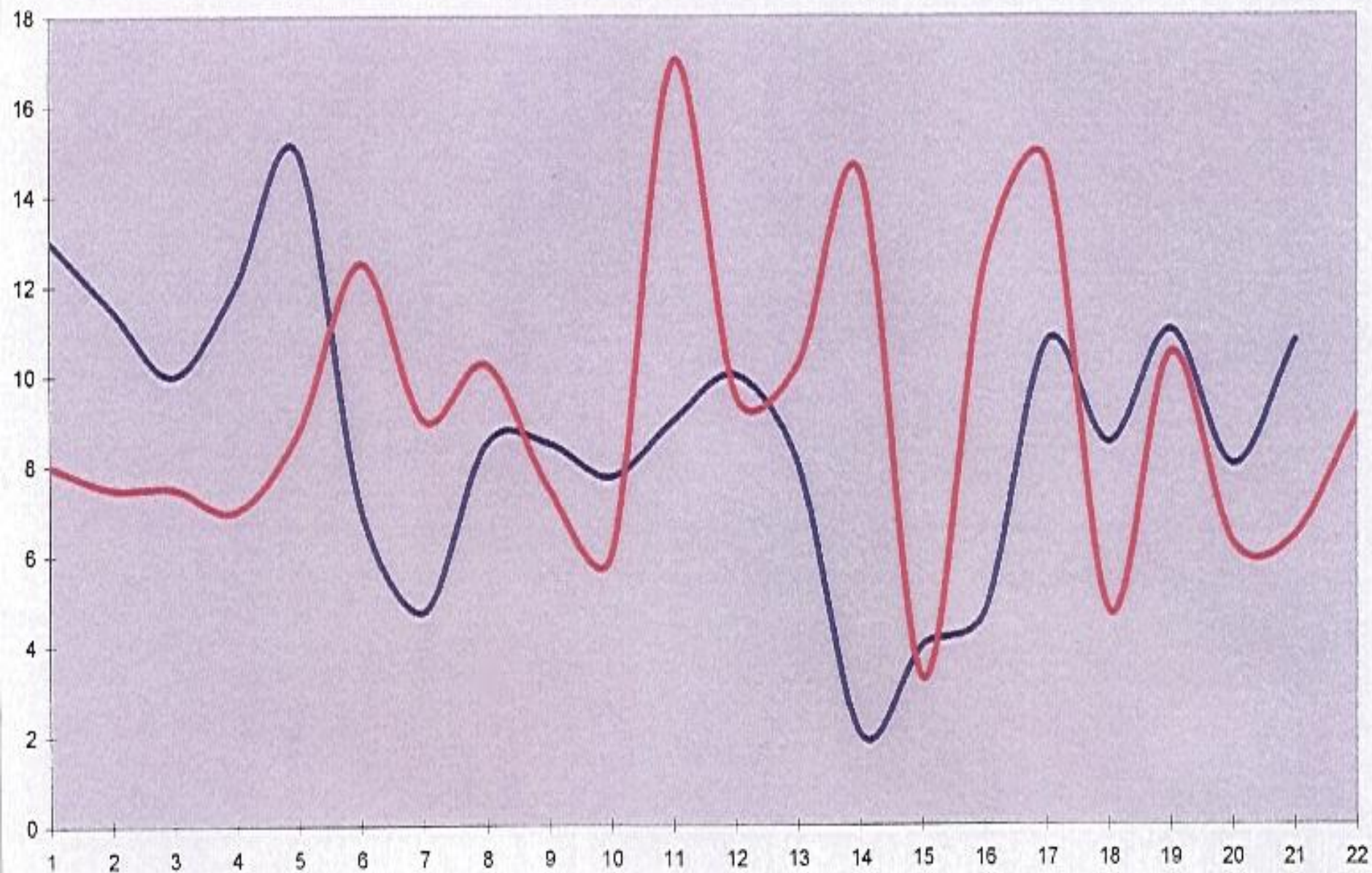


AUCUNE PREPARATION NE RESSEMBLE A UNE AUTRE

**Il y a peut être des
principes à respecter
mais il n'y a pas de
recette toute faite...
l'expertise se situe
dans le savoir adapter-
agencer de l'entraîneur**

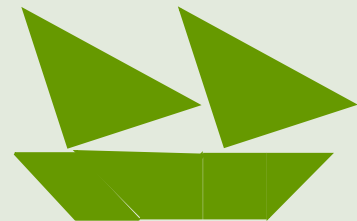
Deux préparations ne se ressemblent jamais

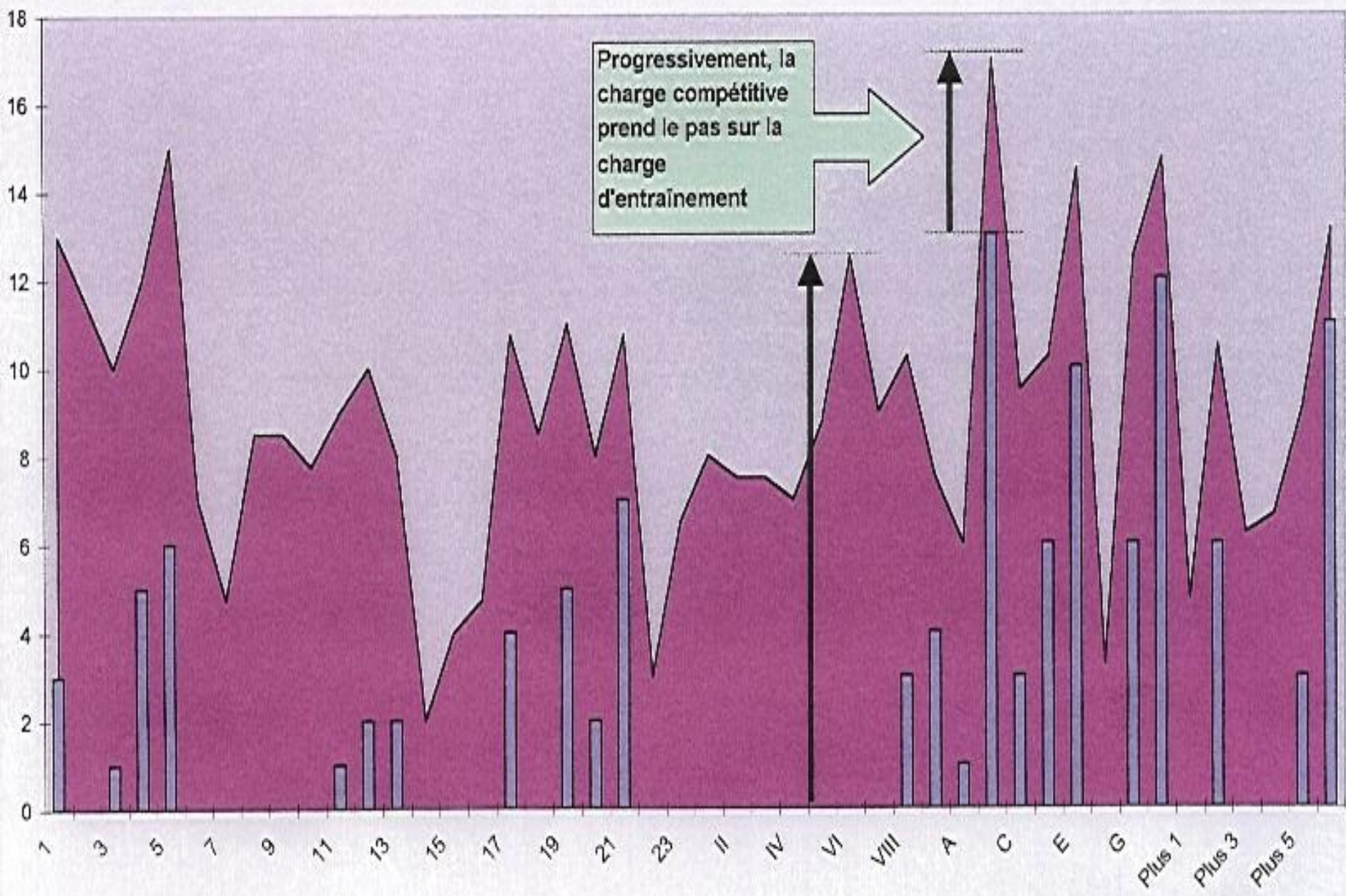
Comparaison dans le temps des préparations hivernale (en bleu)
et estivale (en rouge) de WK: saison 2000-2001.



OBSERVATIONS

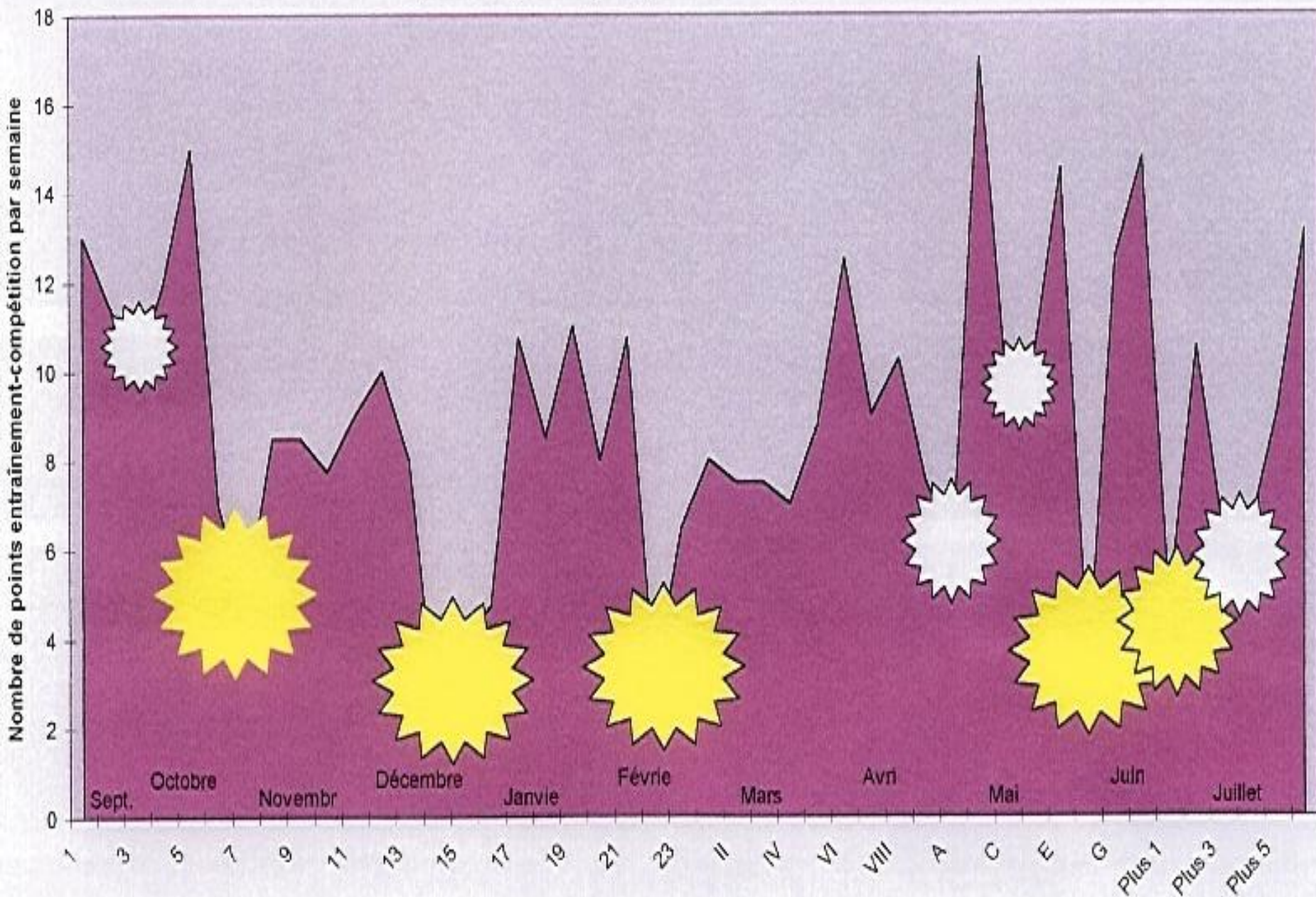
- ◆ Quand les échéances compétitives sont rapprochées, la dynamique des charges revêt un caractère fortement ondulatoire
- ◆ La période de compétition se caractérise par une obligation, celle de « tamponner » les très fortes charges appliquées... en accordant une particulière attention à la récupération et en diminuant les niveaux de sollicitation proposés à l'entraînement.
- ◆ Ceci explique l'aspect très prononcé des ondulations (notion d'acrophases): une charge de récupération est systématiquement appliquée à la suite d'une très forte charge compétitive
- ◆ La période de développement est finalement la seule période où l'on peut développer tranquillement le potentiel / performance d'un individu





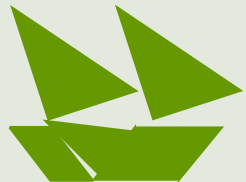
Total du travail effectué par WK / Saison 2000-2001

Quelle dynamique pour la récupération!



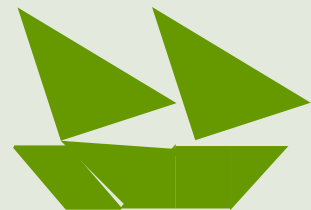
Comme une hypothèse

- ◆ Il y a deux sortes de récupération:
 1. Celle qui est imposée par les contraintes répétitives de la période compétitive: la récupération est alors organisée en fonction de la nature de la demande et des observations faites par l'entraîneur et agit comme une réponse immédiate aux contraintes et besoins exprimés
 2. Et celle qui semble s'imposer de façon tout à fait « naturelle » toutes les 5 ou 6 semaines! Un premier exemple de rythmicité à prendre en considération. Question: cette loi peut-elle être généralisée à tous les individus?



L'ONDULATION **comme un rythme qui** **ponctue chaque phase de** **l'entraînement**

- ◆ Le rythme est présent dans tout...
- ◆ de la charge annuelle à la charge quotidienne en passant par la charge hebdomadaire
- ◆ Le rythme caractérise la nécessaire alternance des niveau de charges et de récupération.
- ◆ L'alternance exprime la nécessaire adaptation des niveaux de sollicitation aux possibilités fluctuantes des individus...
- ◆ Le potentiel adaptatif agit comme une fonction sinusoïdale



Intensités prévues et réalisées: une semaine de préparation en période de développement; Will I -) Eté 2001

