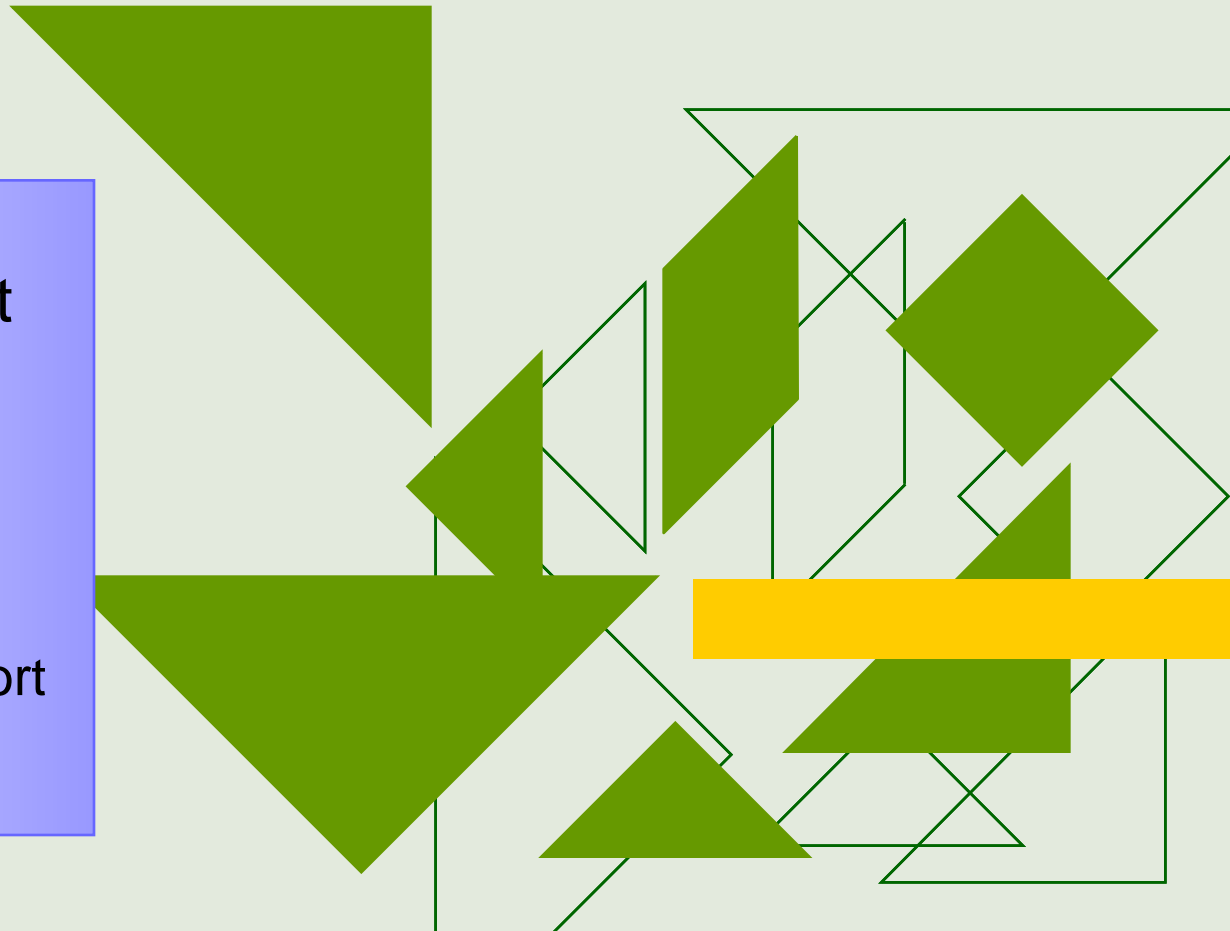
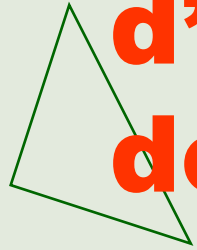


Comprendre

les effets de la charge d'entraînement d'un point de vue cumulatif (4/6)

N. KRANTZ
Formateur et
entraîneur
Athlétisme

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

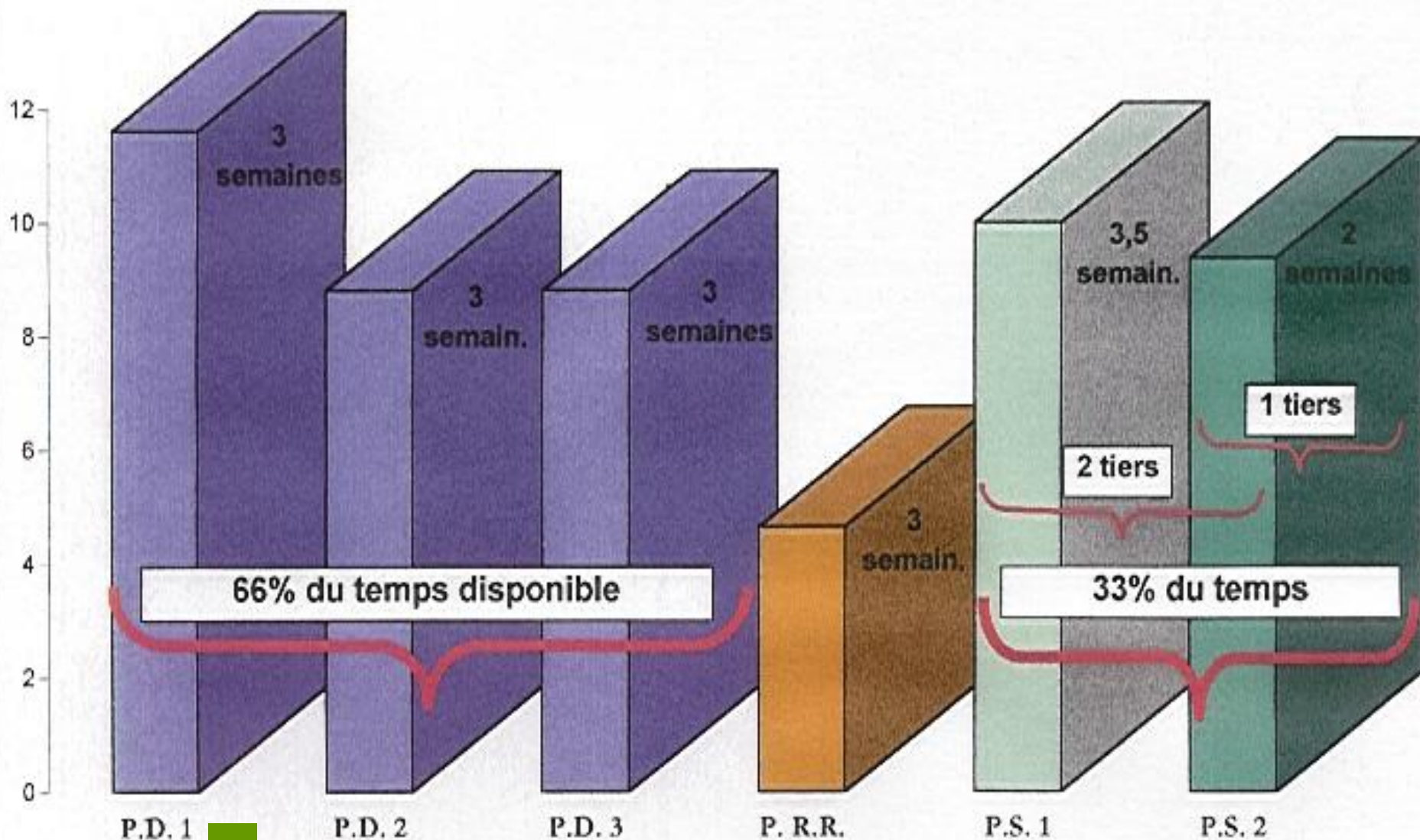


21 semaines de préparation aux FRANCE E. Combinées W.K. 2000-2001.

De la période de développement à la période finale

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

N. Krantz, 2001



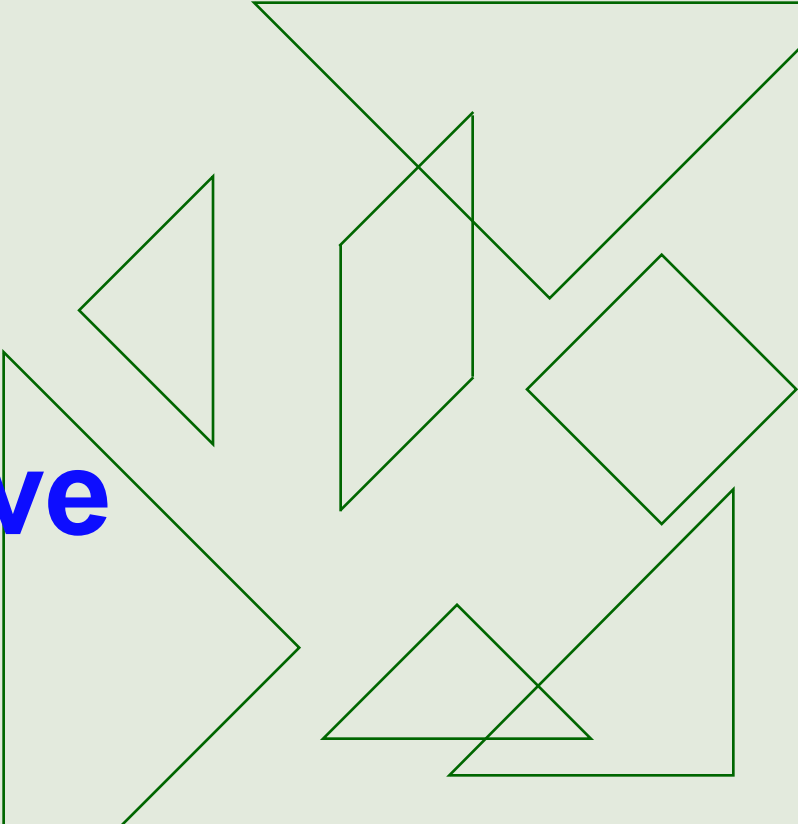
UN LABYRINTHE D'INFORMATIONS DANS LEQUEL IL FAUT SE FRAYER UN CHEMIN...

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



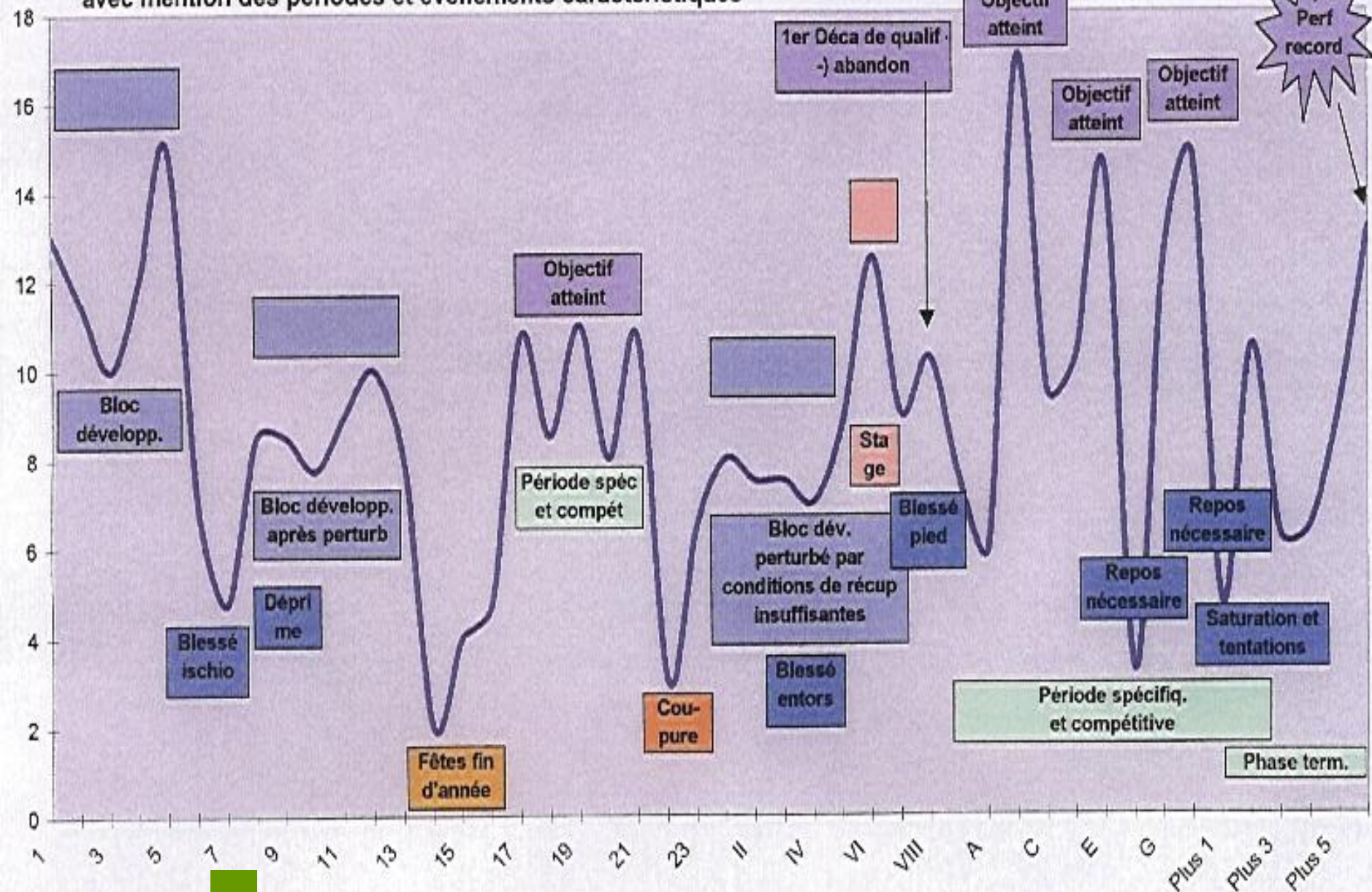
LA SAGA DE L'ENTRAÎNEMENT

**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



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

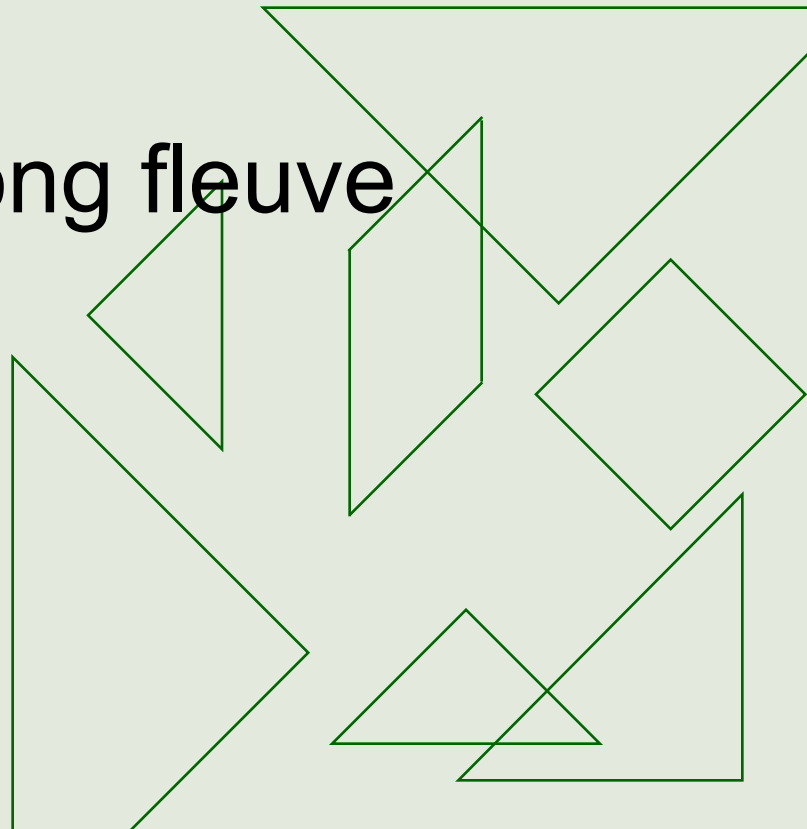


LE PREVU ET LE REALISE

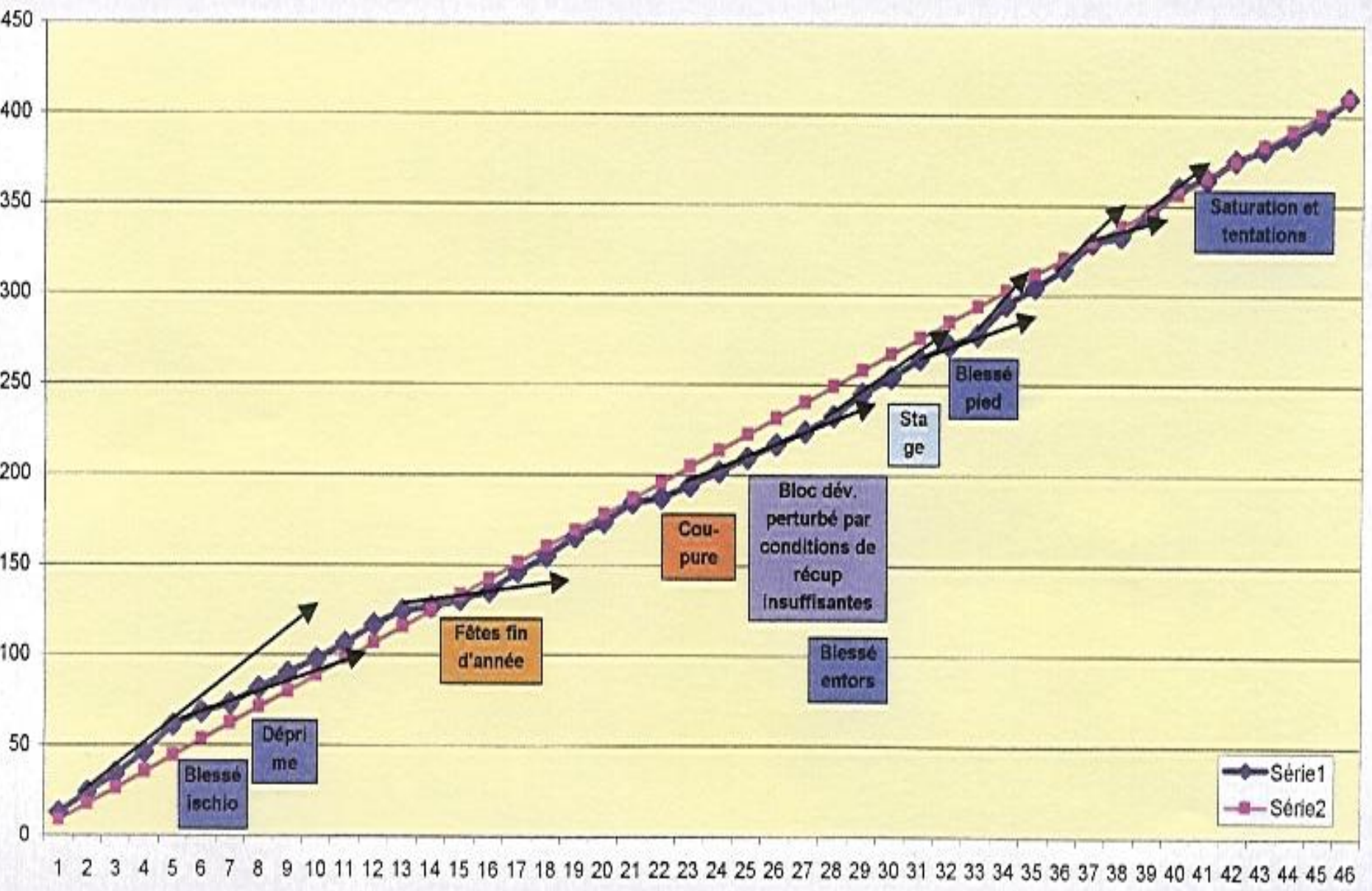
**Un dossier
à lui tout seul**



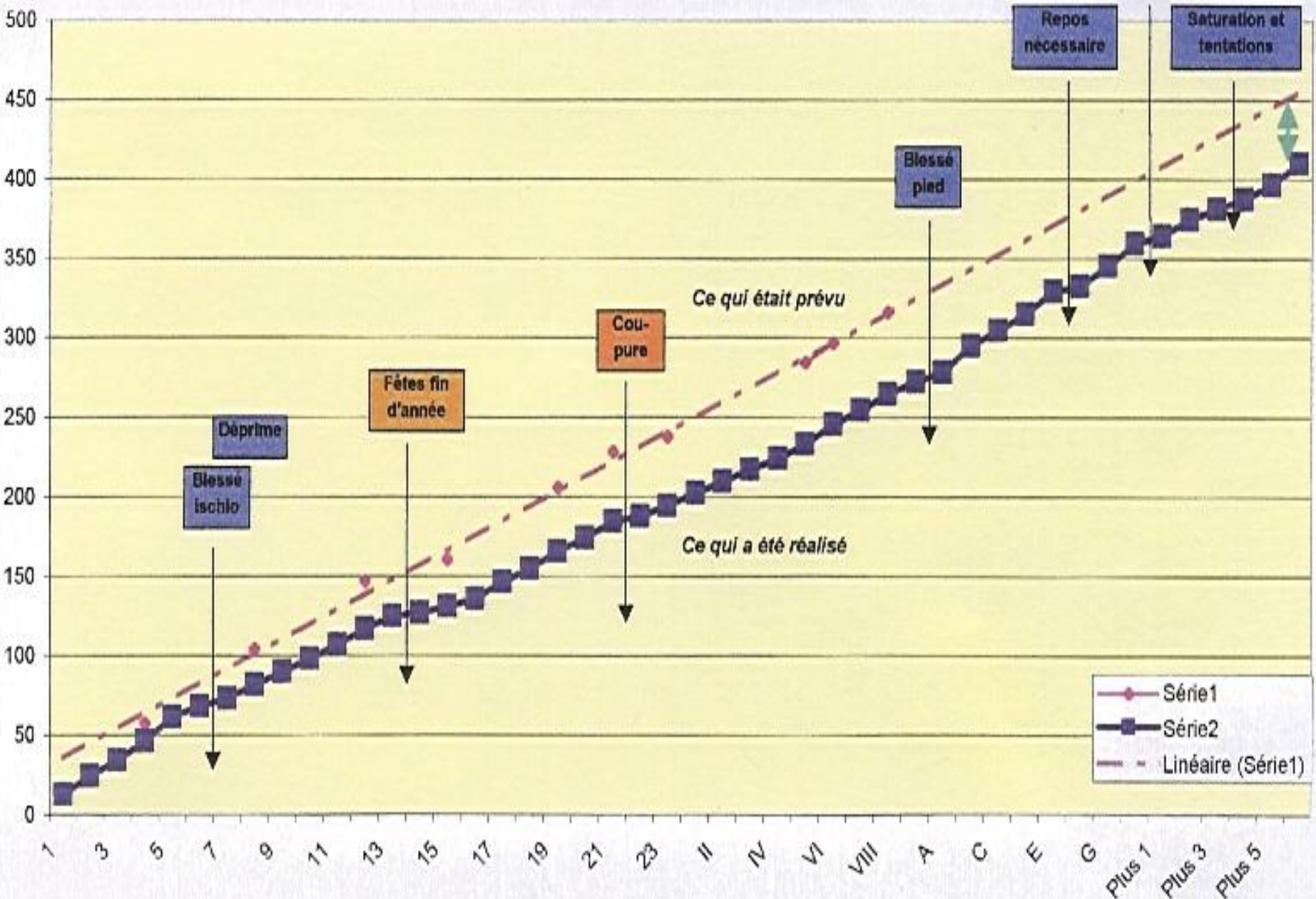
Deux documents originaux

- ◆ « La vie n'est pas un long fleuve tranquille »
 - ◆ « L'idéal et la réalité »
- 

"La vie n'est pas un long fleuve tranquille" Bosses et creux autour de la moyenne arithmétique



L'idéal et la réalité. La théorie et la pratique



OBSERVATIONS

- ◆ Entre la théorique et la pratique il y a un fossé: nous ne réalisons à l'entraînement que 75 à 85% de ce qui était prévu. L'entraîneur est un grand rêveur
- ◆ Deux cas de figure:
 1. Le fait d'enregistrer un écart entre ce qui était prévu et ce qui a été réalisé atteste que l'entraîneur régule ce qu'il a programmé. Le sujet est bien au centre des préoccupations
 2. Il convient de réfléchir à ce que peut signifier l'existence d'un trop grand ou d'un trop petit écart. Mais où situer la norme? Dans notre cas, « l'idéal » aurait fait apparaître 40 points supplémentaires...



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

**Un trop plein
d'informations qu'il faut
organiser en découpant
le moins arbitrairement
possible, les grandes
périodes**

Total du travail effectué par WK / Saison 2000-2001.

Organisation de l'analyse par découpage en périodes: temps forts et faibles

