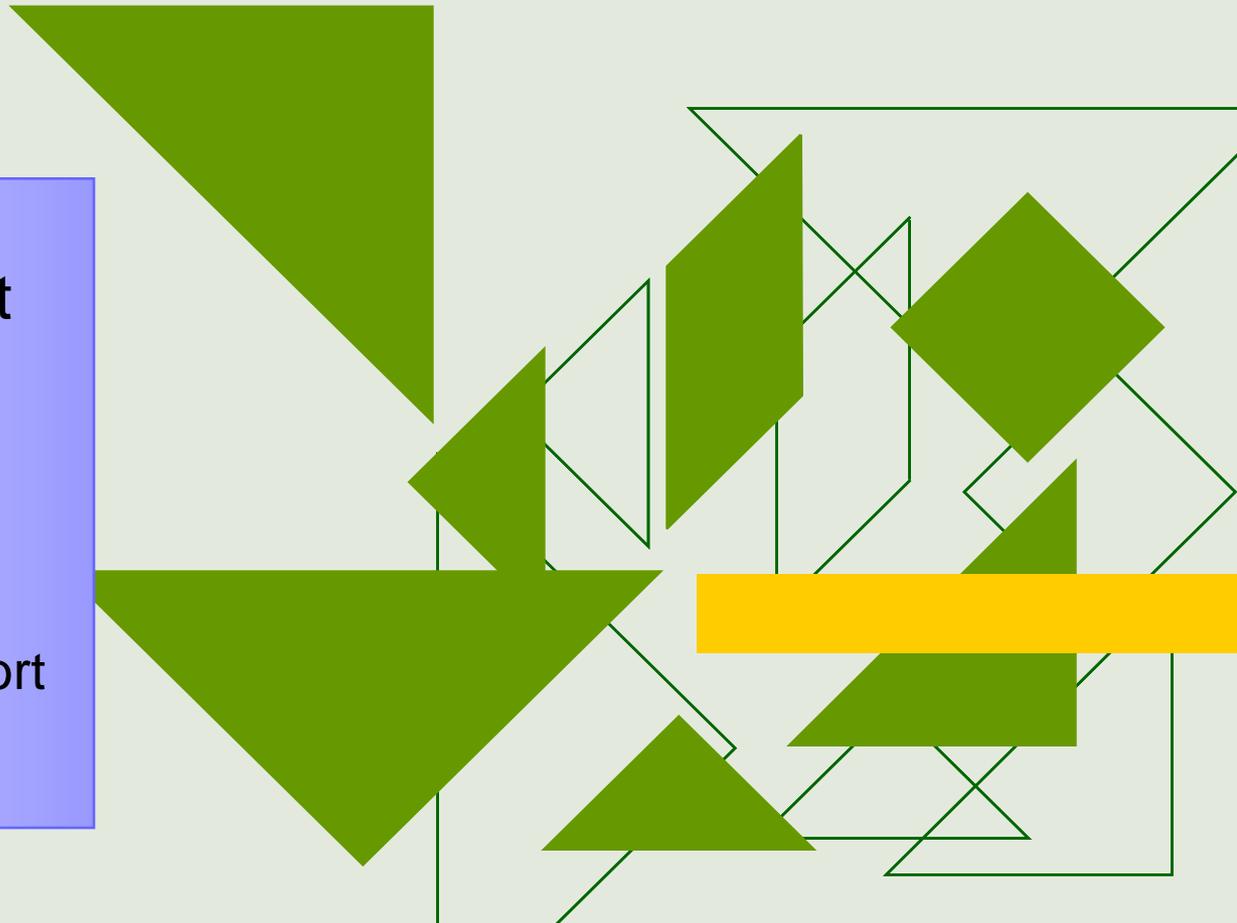


Comprendre

les effets de la charge d'entraînement d'un point de vue cumulatif (5/6)

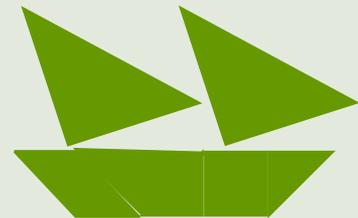
N. KRANTZ
Formateur et
entraîneur
Athlétisme

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



OBSERVATIONS

- ◆ Les faits semblent démontrer que la partie de la préparation spécifique aux compétitions estivales a été la plus sollicitante de toutes les périodes (Mai). La charge compétitive est alors très importante avec une grande densité de compétitions
- ◆ Même constat, mais à un degré moindre, en ce qui concerne la première partie de la période de développement. **Une période qui se caractérise par un mélange des deux types de charge: d'entraînement et compétitive**
- ◆ La période de reprise Février - Mars est entachée de problèmes; **elle représente la période durant laquelle le plus bas niveau de charge a été enregistré.** Elle a nécessité un rattrapage...qui a été payé par la suite.

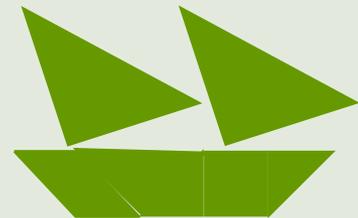


UN LABYRINTHE D'INFORMATIONS DANS LEQUEL IL FAUT SE FRAYER UN CHEMIN...

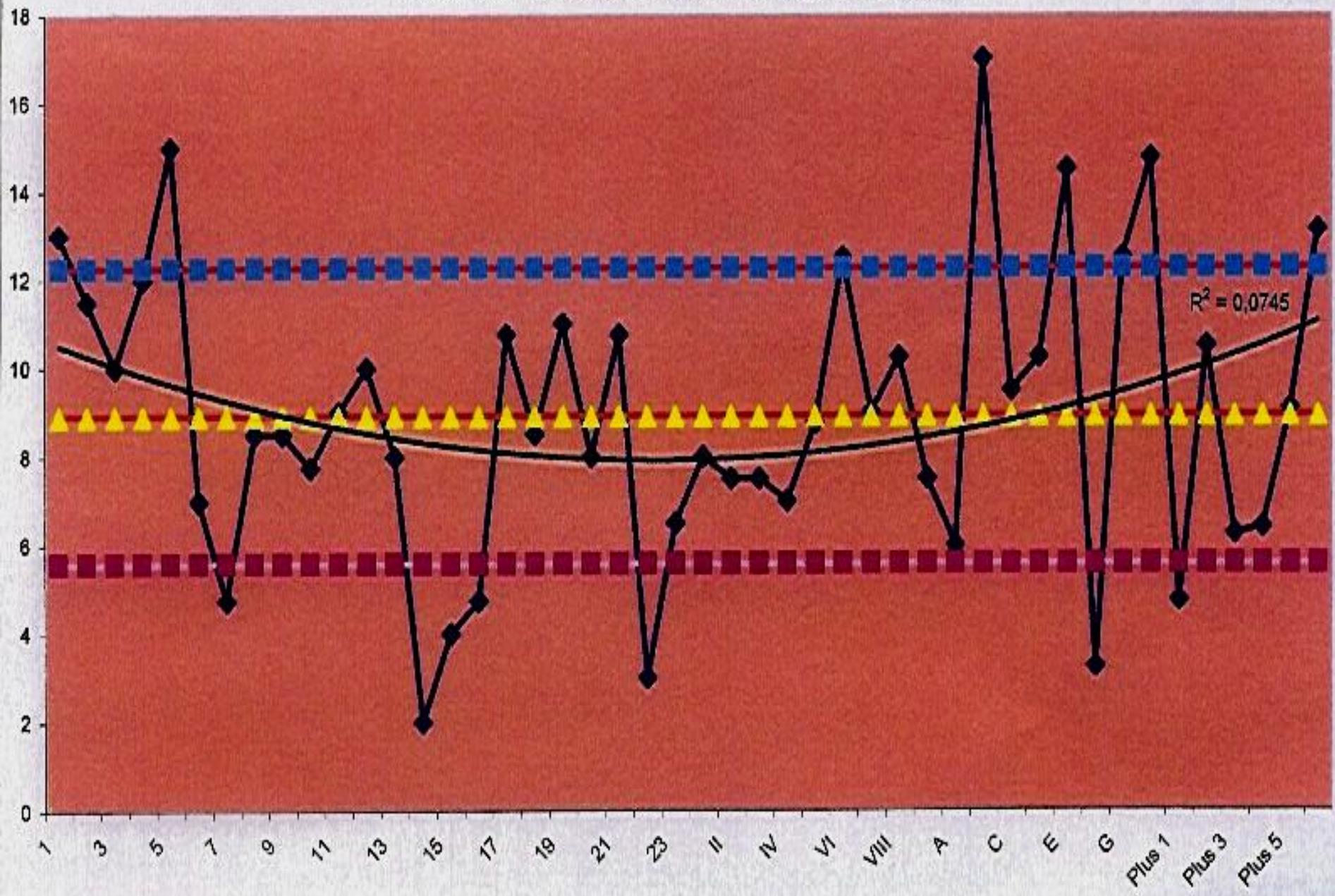
**Un trop plein
d'informations qu'il faut
organiser en inventant
des systèmes de
traitement**

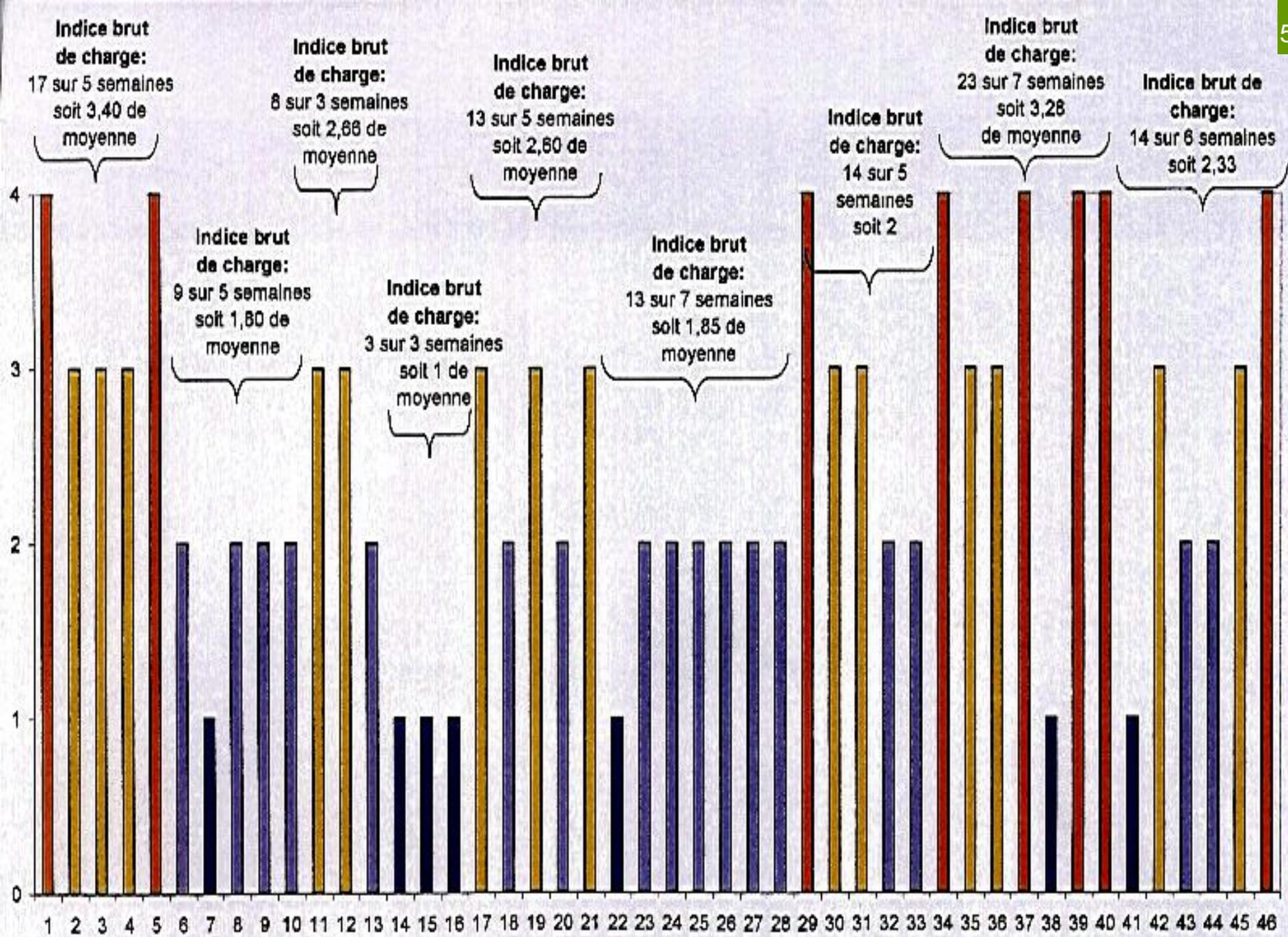
Le découpage en Grands points

- ◆ La détermination et la mise en place des écarts types autour de la moyenne arithmétique des charges, permet de classer les données en « Très forte sollicitation », « Forte », « Moyenne » ou « faible »
- ◆ Un indice est constitué pour caractériser sur un double plan quantitatif et qualitatif, l'impact de la demande à différents moments de la préparation



L'histoire d'une saison Les différents niveaux de charge en points





OBSERVATIONS

- ◆ Globalement, les nouvelles données ne font que confirmer les données précédentes concernant les grandes caractéristiques attachées à chacune des périodes
- ◆ L'indice moyen de toutes ces charges est 2,50: soit une charge globalement Forte pour l'ensemble de la préparation
- ◆ Répartition des charges sur la totalité de la préparation: 17% de « Très forte », 30% de Forte, 36% de Moyenne et 15% de faible
- ◆ Les 18 semaines finales (de la 29 à la 46) se caractérisent par une grande densité de charges importantes et très importantes... 66% de charges Forte et Très forte
- ◆ Les périodes de développement semblent étrangement se caractériser par une moyenne des charges se situant autour de 2!! C'est bien la charge compétitive qui pose un problème

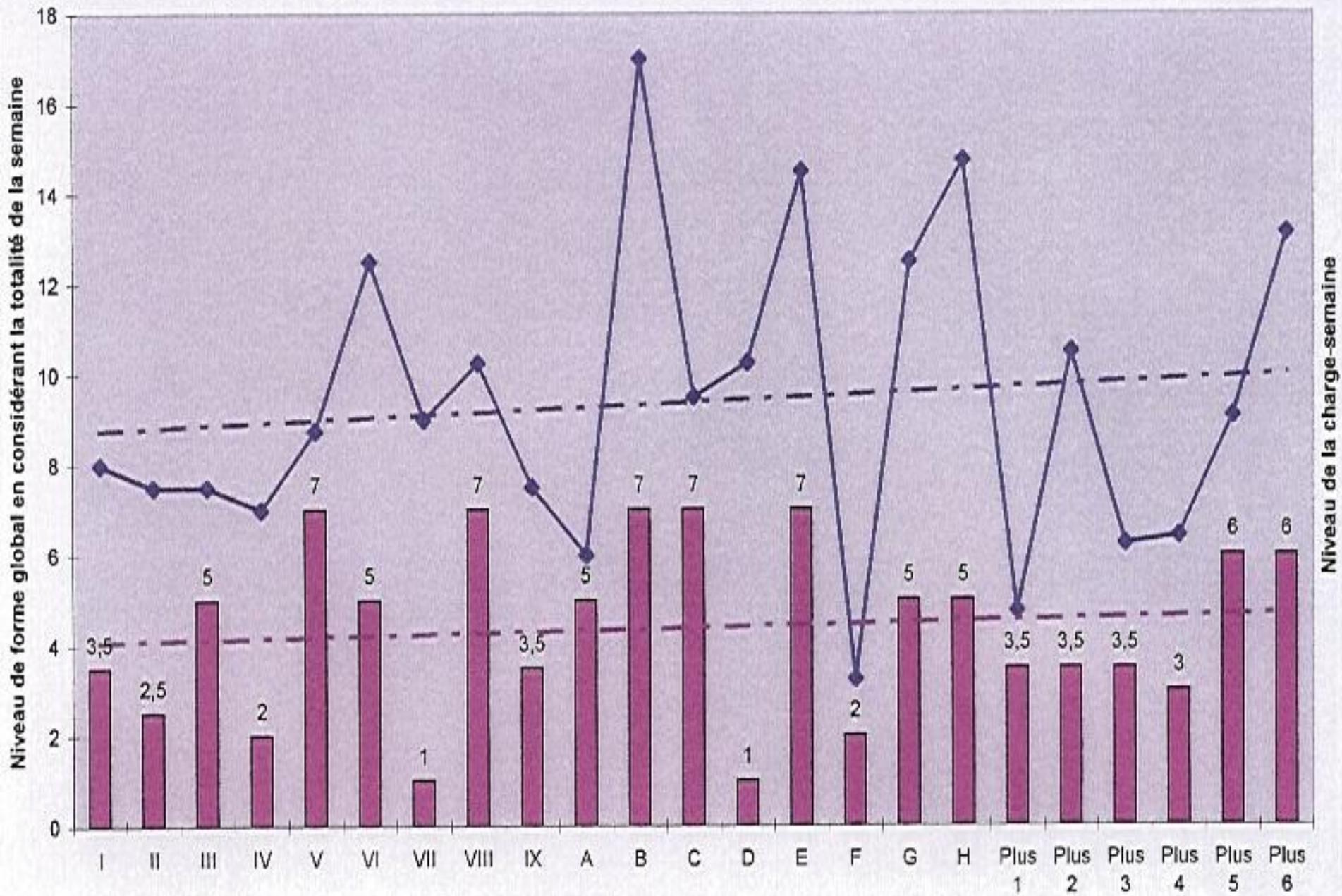


POUR VOIR

Quelle relation entre la dynamique des charges et le niveau de forme de l'athlète?

Evaluation longitudinale des niveaux de forme (histogramme)

N. Krantz, 2001



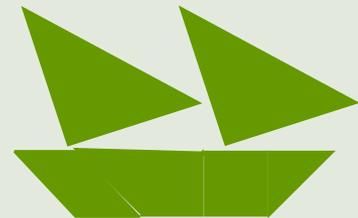
OBSERVATIONS

- ◆ Durant la préparation estivale, l'entraîneur a évalué le niveau de forme/semaine de l'athlète. Niveau de forme estimé à partir deux observations: d'une part en considérant le niveau de performance ou de réussite atteint par le sujet lors des situations dans lesquelles il est engagé et d'autre part, la faculté à récupérer dont il témoigne
- ◆ Les deux courbes caractéristiques de chaque dynamique apparaissent comme parallèles
- ◆ Avril – Mai est la période durant laquelle le pic de forme a été le plus fréquemment atteint. Cette période avait déjà été caractérisé comme la période durant laquelle les niveaux de charge avaient été les plus importants de toute la préparation, notamment à cause d'une importante charge compétitive (forte densité)
- ◆ La période qui a suivi s'est caractérisée par une baisse progressive et durable de la forme du sujet... jusqu'à ce qu'une nouvelle montée apparaisse



Hypothèses concernant la forme sportive

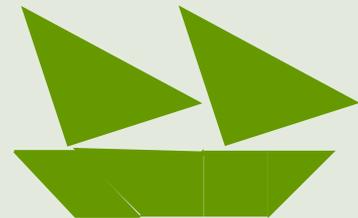
- ◆ La charge compétitive faisant suite à une importante période développement semble entraîner une apparition de la forme...
Seule la compétition prépare à la compétition
- ◆ Il se pourrait qu'il y ait une relation entre la durée de cette phase de forme et l'importance de la période de préparation générale... dans le cas présent, les pics de forme sont apparus à leur plus haut niveau durant 2 mois ½!
- ◆ **Mais il apparaît qu'une fois cette période faste passée, il y ait comme une note à payer!**
- ◆ A réfléchir: les totaux records de W.K. ont été battu à des moments où les niveaux de forme estimés n'étaient pas parmi les plus hauts relevés



Sur la voie de la forme sportive: les dangers de la préparation

Eviter le ou les scénarii suivants:

1. 9 mois de charge(s) à un rythme quasi quotidien
2. Une très longue période marquée par un mélange des genres: charge d'entraînement + charge compétitive (forte densité de compétitions)
3. Des pics de forme imposés pendant un trop long temps



Emettons une hypothèse...

- ◆ Explication: après la semaine E, le niveau de condition physique de W.K. est vraisemblablement demeuré à un même niveau **tandis que son niveau de fatigue augmentait de façon considérable** (capacité de récupération du système nerveux en baisse).
- ◆ La bonne performance réalisée aux France (nouveau record) par cet athlète, 3 semaines après, soit la semaine H, **aurait sans doute pu être encore meilleure si les deux paramètres de la condition physique et du niveau de fraîcheur avaient pu être en même temps et au bon moment, à leur meilleur niveau.**



