

Comprendre

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

N. KRANTZ
Formateur et
entraîneur
Athlétisme

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





ON PEUT REUSSIR PAR DIFFERENTES VOIES

**La mise en forme sportive
d'un individu est une
question de compromis...**

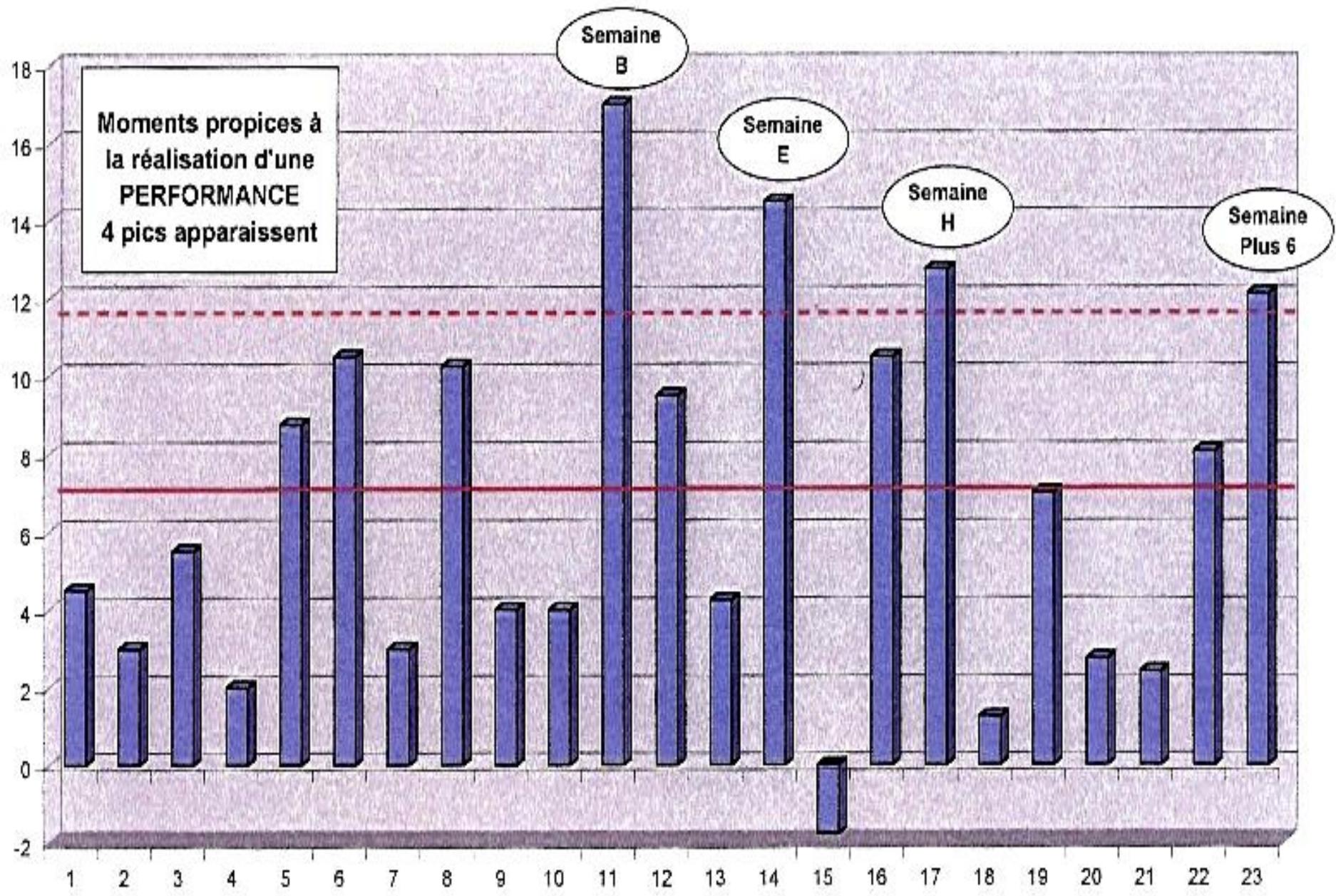
Bannister a raison mais d'autres le savaient déjà

« c'est dans le contexte où la différence est maximale entre le niveau de condition physique et le niveau de fatigue que la capacité de performance est la plus élevée »

Bannister a raison mais d'autres le savaient déjà

*« Concernant la période terminale:
« s'il prend soin d'alléger la charge
d'entraînement avant son objectif,
on parle alors d'affûtage, son niveau
de condition physique va
probablement diminuer, mais
beaucoup moins que son niveau de
fatigue »*

Ecarts entre le niveau de fatigue et le niveau de charge, semaine après semaine WK 2001



Il peut y avoir d'autres hypothèses, d'autres compromis à prendre en considération
(Tome1)

« c'est dans le contexte où la différence est minimale entre le niveau de condition physique et le niveau de condition technique que la capacité de performance est la plus élevée » N. Krantz

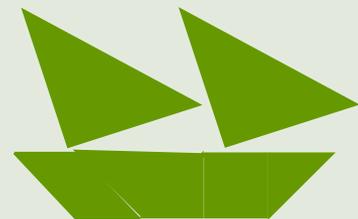
Il peut y avoir d'autres hypothèses, d'autres compromis à prendre en considération (Tome 2)

« c'est dans le contexte où la Motivation est maximale (gérée de façon optimale) pour un niveau de forme sportive acceptable que la capacité de performance est la plus élevée » N. Krantz

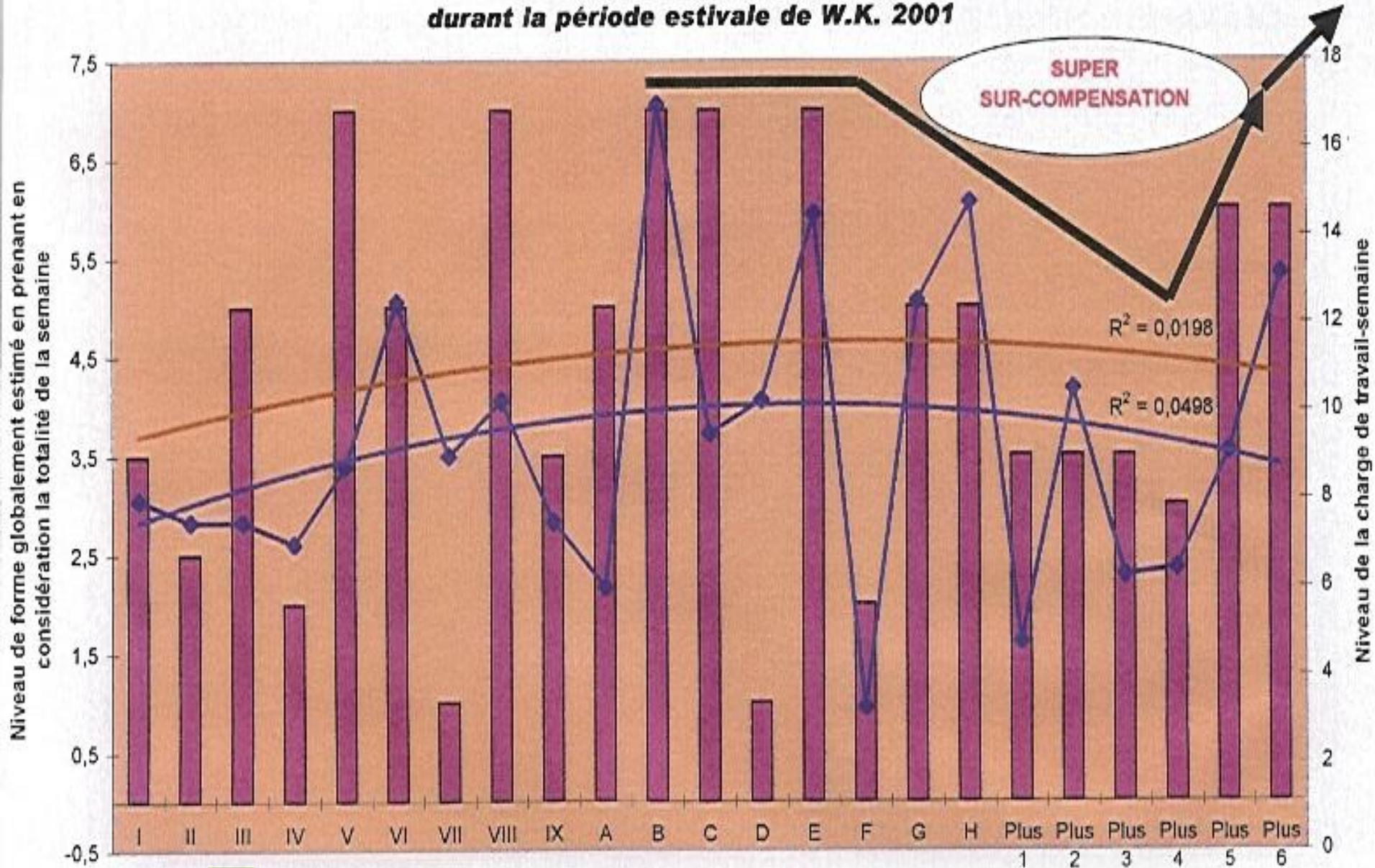
Un autre type d'observation pour une autre explication

L'existence vraisemblable
d'un phénomène de sur compensation
dont les effets retardés
sur une grande échelle semblent
se manifester à partir de « Plus 5 »

Après 7 semaines de déprime

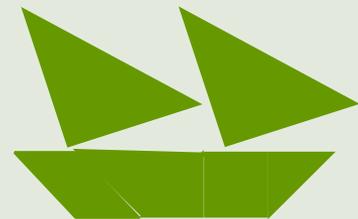


Evaluation longitudinale des niveaux de forme (histogramme) en relation avec les niveaux d'intensité semaine après semaine durant la période estivale de W.K. 2001

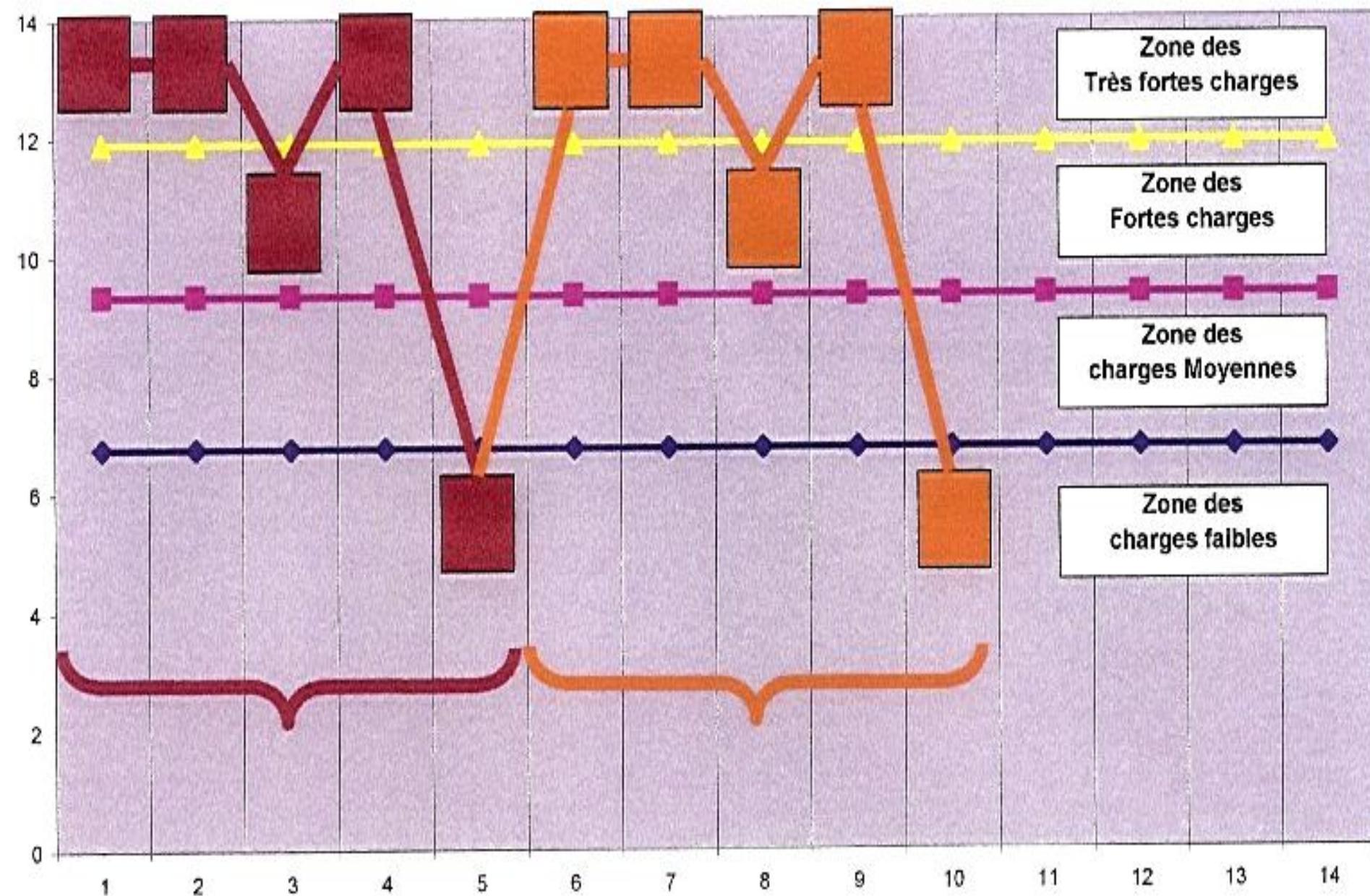


L'exemple d'une application pratique

- ◆ L'expérimentation sur 1 an a permis la mise en place d'un cadre de travail « théoriquement » bien adapté au sujet W.K. --) concernant sa prochaine préparation
- ◆ La mise en place de son profil de travail « quantitatif » sur des cycles de 5 semaines. « Je sais désormais situer les zones de travail du sujet... je connais sa capacité d'entraînement, la façon dont elle s'exprime... je peux identifier une partie des objectifs-méthode ».



"Maîtrise des charges hebdomadaires" durant la période de développement de WK Saison 2001-2002



Je ne vous fais qu'une promesse

- ◆ Celle de recommencer en sophistiquant davantage les moyens d'investigation
 - Mesure des Fc lors de la réalisation de tâches de différente nature... pour se faire une idée la plus objective possible: quel coût pour quel type de sollicitation!
 - Intégration d'outils et moyens d'évaluation divers concernant les niveaux de fatigue, de stress, de douleurs musculaires, de perturbations du sommeil...etc questionnaire de la SFMS, le POMS

