

# Détermination d'un indice de charge quantitatif

## « **LE VOLUME TEMPS** »

Exemple pris dans le domaine des Sports collectifs

N. Krantz

Le 14.3.2011

# Un temps d'exposition bien spécifique

- Tous les temps qui ne sont pas en rapport avec l'entraînement et la compétition sont exclus de ce débat
  - La méthodologie et l'analyse proposées dans le cadre de ce document concernent exclusivement les temps consacrés à l'engagement sportif... sous différentes formes
- « Le volume temps » nous intéresse parce qu'il induit des adaptations et une fatigue générale ou des fatigues caractérisées...
  - A vous de voir si vous souhaitez attribuer un même gradient d'importance à chacun de ces temps!

# **UN TEMPS D'EXPOSITION RELATIVEMENT SPÉCIFIQUE**

# L'addition de 3 temps



Temps  
d'entraînement

Temps de  
compétition

Temps de  
déplacement

Selon le degré de précision que vous souhaitez atteindre

**EN HEURE OU EN MINUTE**

# 1) Le temps d'entraînement

- Il peut être calculé de deux façons:
  - Par approche approximative:
    - Nombre d'unités d'entraînement x temps moyen d'une séquence d'entraînement
  - OU de façon plus précise:
    - Par addition des temps d'entraînement, les uns après les autres

Données concernant une période de la saison / 6 semaines Nov. –Déc.

NOM joueur	Nombre séances	Temps moyen 1 séance	VOLUME PRESENCE ENTRAINEMENTS
A	20	60 min.	1200 min.
B	14	60 min.	840 min.
C	17	60 min.	1020 min.
D	12	60 min.	720 min.
E	15	60 min.	900 min.
F	8	60 min.	480 min.
G	11	60 min.	660 min.
H	18	60 min.	1080 min.
I	15	60 min.	900 min.
Moyenne			866,7 min.
Ecart -type			22,7

## 2) Le temps de compétition

- Il correspond à l'addition des temps de jeu effectif / week-end après week-end

NOM joueur	VOLUME HEURES TEMPS DE COMPETITION Jeu effectif
A	595 min.
B	525 min.
C	240 min.
D	210 min.
E	340 min.
F	250 min.
G	465 min.
H	120 min.
I	205 min.
Moyenne	327,8 min.
Ecart -type	164

L'importance de l'écart-type démontre que tous les joueurs ne sont pas exposés aux même niveau de charge compétitif

# 3) Le temps de déplacement

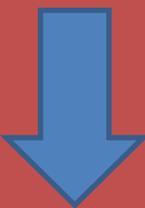
- Il correspond au temps passé à voyager d'un point à un autre  
=) le plus souvent du lieu d'habitation principale au lieu de compétition / 1 fois sur 2 / aller-retour
  - Dans le cadre d'un pôle et pour la plupart des joueurs =) il faut ajouter le temps de déplacement pour rejoindre à la fin de la semaine (le vendredi) son lieu d'habitation familial & celui correspondant au retour en début de nouvelle semaine!

Une moyenne des déplacements se situant à 4h 31 min.... et un sujet, le joueur « A » qui « consomme » 6h 66

NOM joueur	VOLUME HEURES TEMPS DE DEPLACEMENT Trajets compétitions
A	400 min.
B	160 min.
C	200 min.
D	250 min.
E	180 min.
F	210 min.
G	300 min.
H	280 min.
I	350 min.
Moyenne	258,9 min.
Ecart -type	80,8 min

Tableau général des données

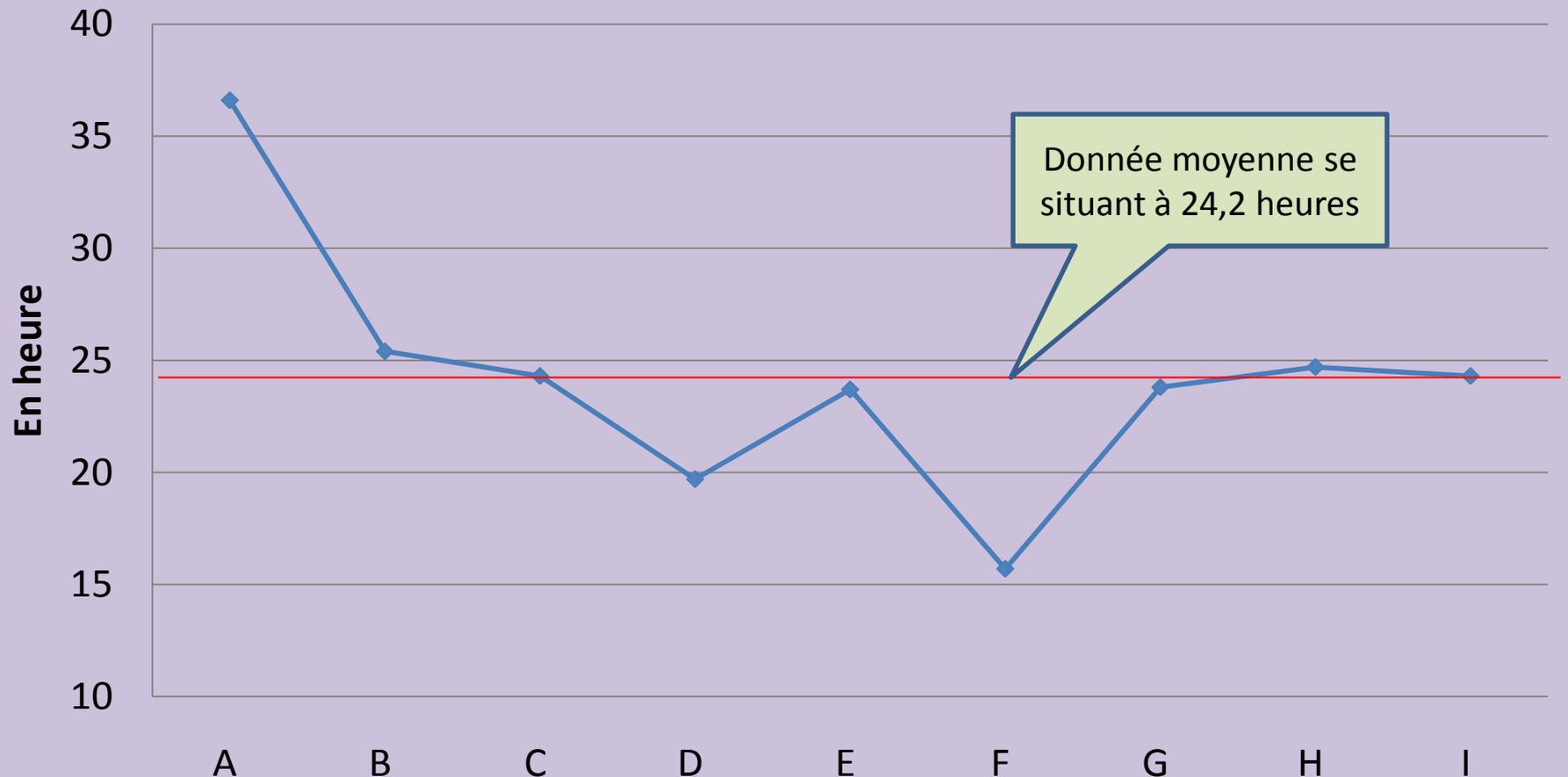
# **ADDITIONNER LES DIFFÉRENTS TEMPS**

N. Krantz / Mars 2011	VOLUME PRESENCE ENTRAINEMENTS	VOLUME HEURES TEMPS DE COMPETITION Jeu effectif	VOLUME HEURES TEMPS DE DEPLACEMENT Trajets compétitions	TEMPS TOTAL ou INDICE DE CHARGE QUANTITATIF Notion de Volume	RETRADUCTION EN HEURES 
A	1200 min.	595 min.	400 min.	<b>2195 min</b>	<b>36,6 h</b>
B	840 min.	525 min.	160 min.	<b>1525 min</b>	<b>25,4 h</b>
C	1020 min.	240 min.	200 min.	<b>1460 min.</b>	<b>24,3 h</b>
D	720 min.	210 min.	250 min.	<b>1180 min.</b>	<b>19,7 h</b>
E	900 min.	340 min.	180 min.	<b>1420 min.</b>	<b>23,7 h</b>
F	480 min.	250 min.	210 min.	<b>940 min.</b>	<b>15,7 h</b>
G	660 min.	465 min.	300 min.	<b>1425 min.</b>	<b>23,8 h</b>
H	1080 min.	120 min.	280 min.	<b>1480 min.</b>	<b>24,7 h</b>
I	900 min.	205 min.	350 min.	<b>1455 min.</b>	<b>24,3 h</b>
Moyenne				<b><u>1453 min.</u></b>	<b><u>24,2 h</u></b>
10	Ecart -type			<b><u>334</u></b>	<b><u>5,6</u></b>

# COURBES

# 1) « Le volume –temps » total Par joueur

Temps d'entraînement (semaine) + Temps de jeu (week-end)  
+ Temps de déplacement (week-end )



# 2) « Les volumes –temps » partiels

N. Krantz /  
Mars 2011

## Par joueur

Distribution des différents temps



◆ Présence aux entraînements	1200	840	1020	720	900	480	660	1080	900
■ Temps de compétition	595	525	240	210	340	250	465	120	205
▲ Temps de déplacement	400	160	200	250	180	210	300	280	350