

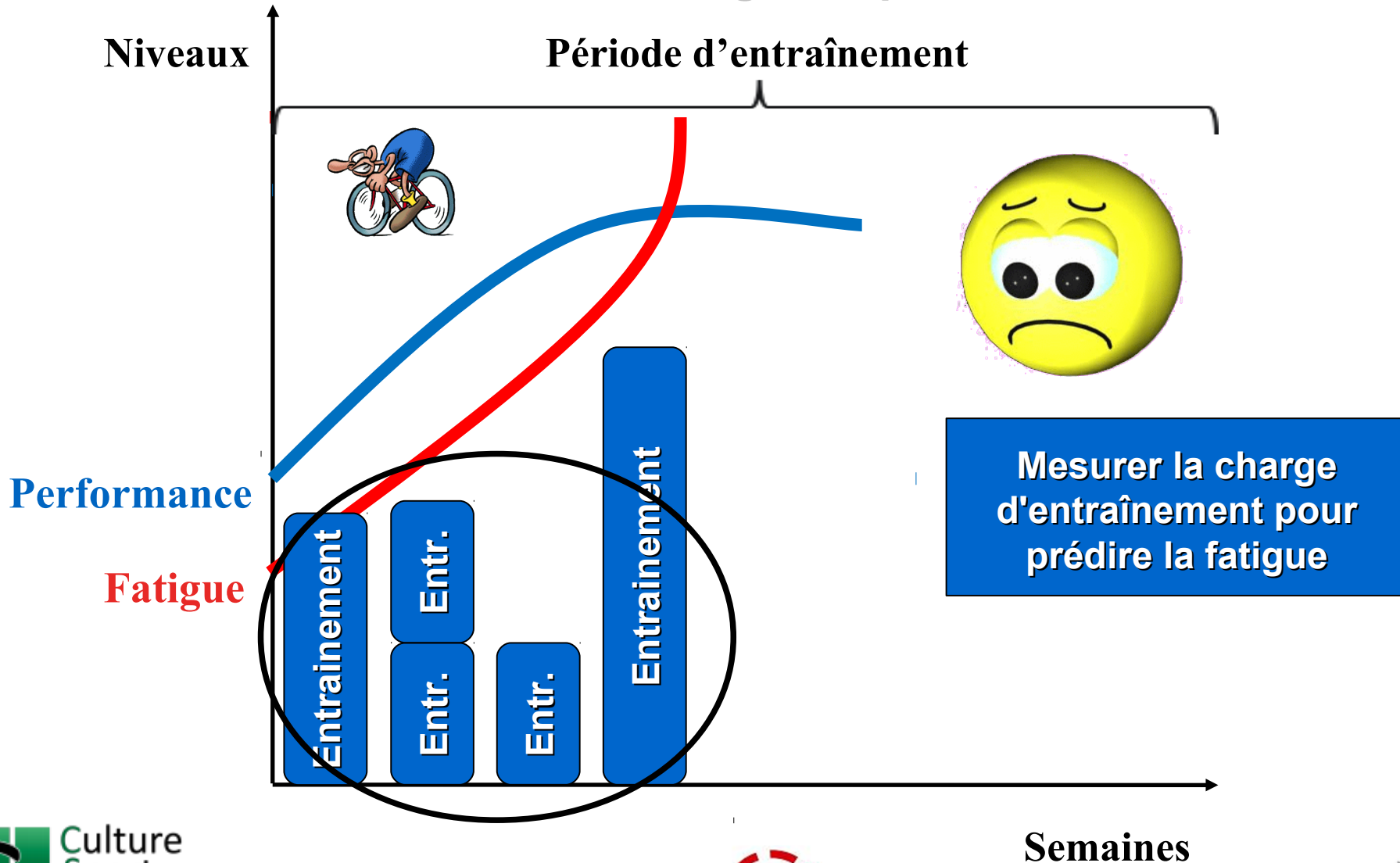
Théo Ouvrard

Les méthodes de quantification de la charge d'entraînement



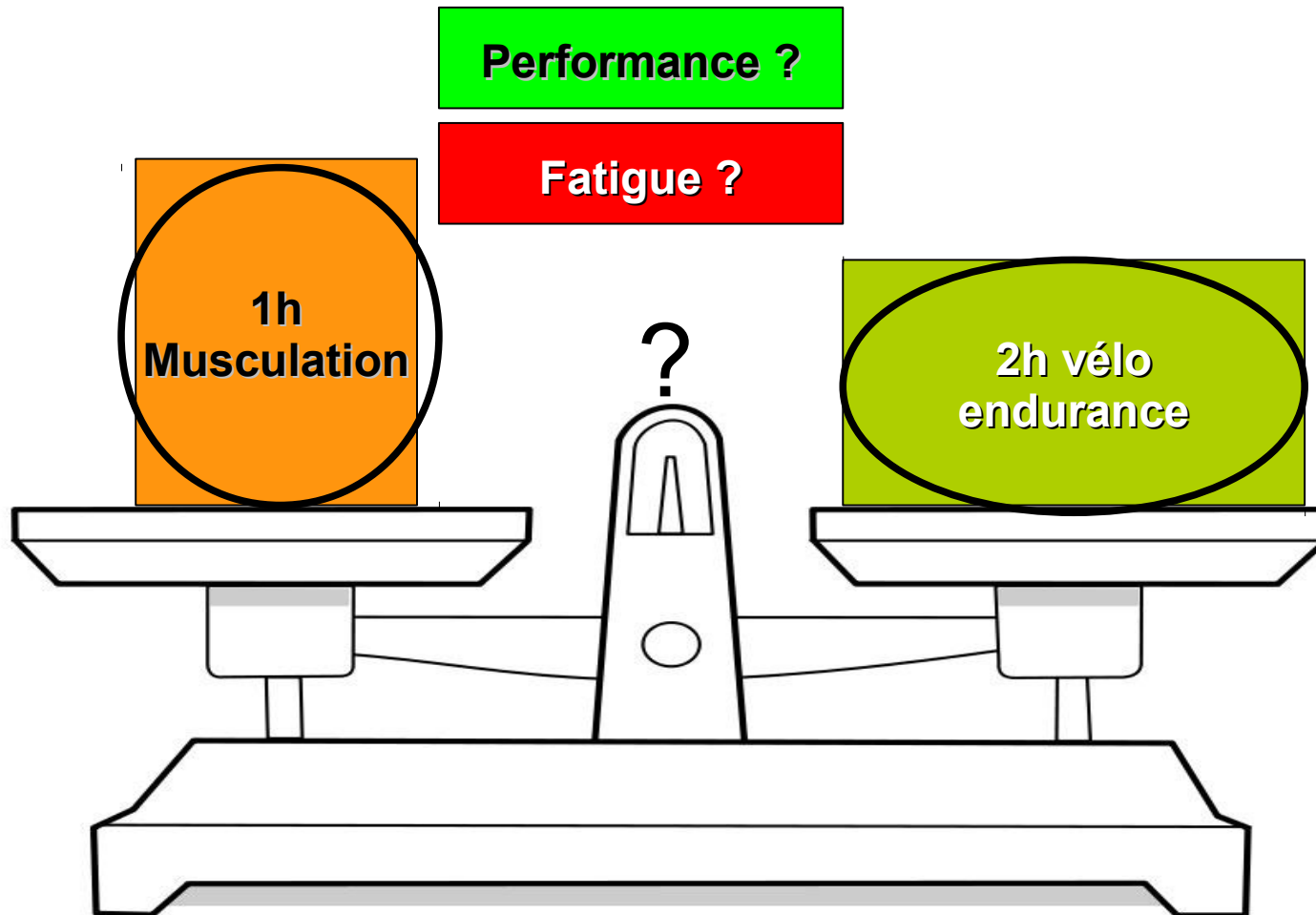
Quantifier l'entraînement. Pour quoi faire ?

Entraînement, fatigue et performance



Quantifier l'entraînement. Pour quoi faire ?

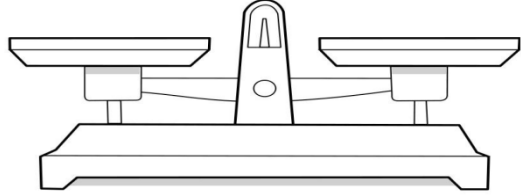
Qu'est-ce que la charge d'entraînement ?



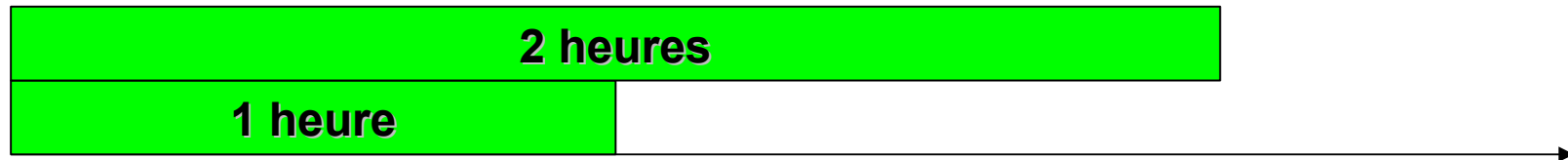
Définition. Comment mesurer les entraînements. 2 choses vont définir les entraînements.

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

La durée (largueur)
L'intensité (la hauteur)
Une ou 2 diapo ?

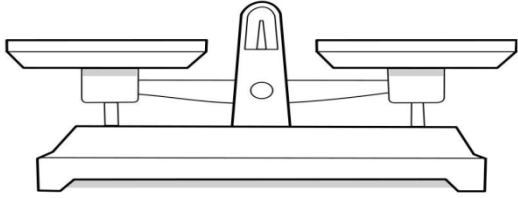


Comment mesurer l'entraînement ?

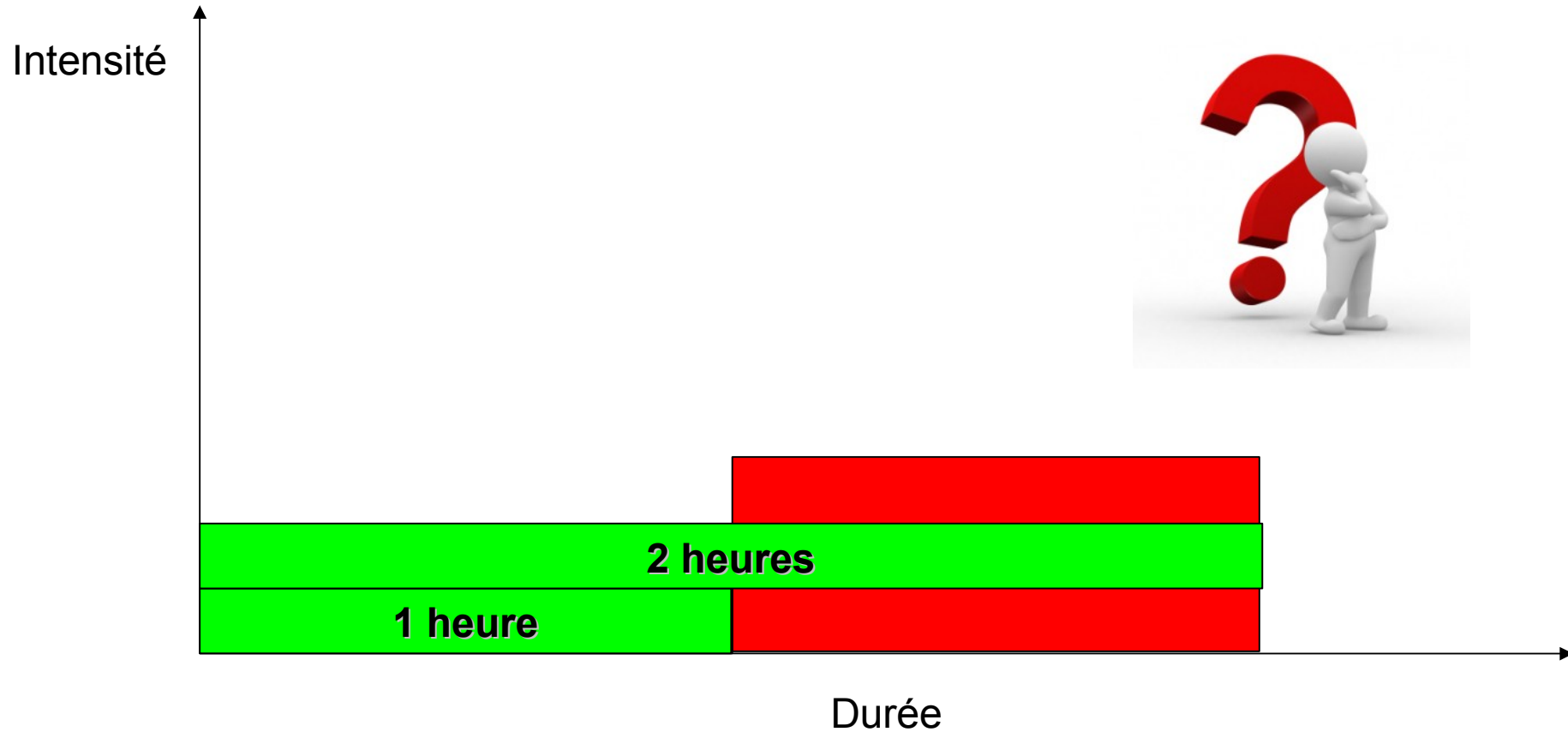


Durée

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?



Comment mesurer l'entraînement ?

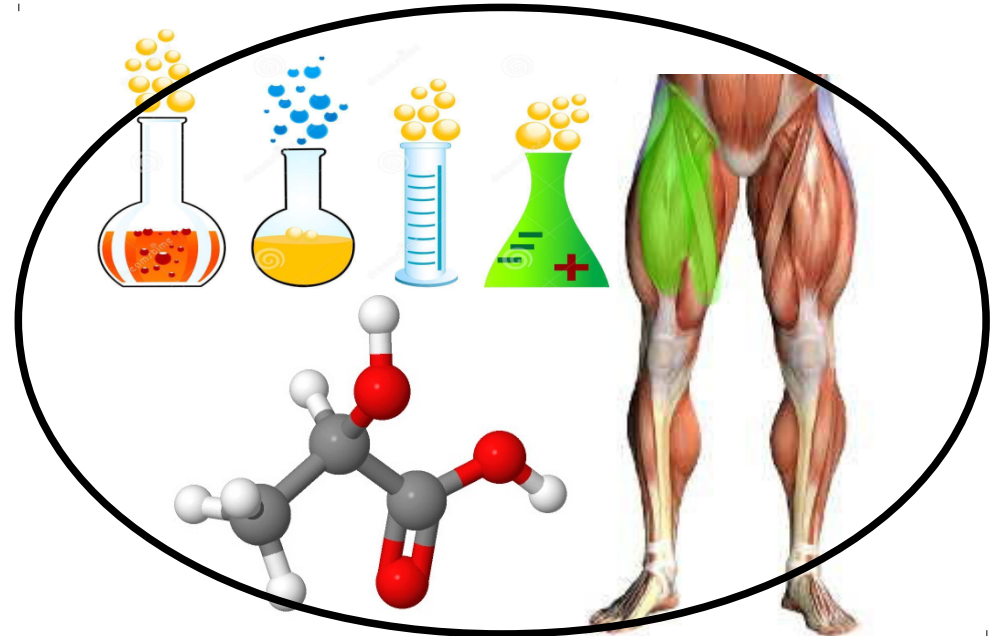


Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Comment mesurer l'entraînement ?

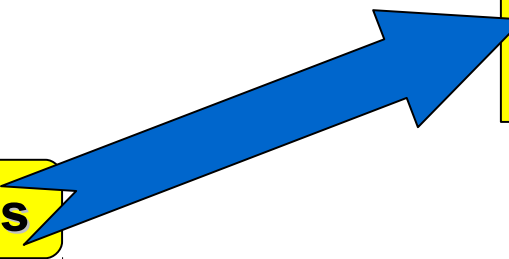
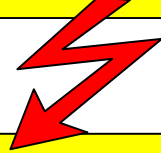


Apporter l'énergie
nécessaire à l'effort



Production de
métabolites

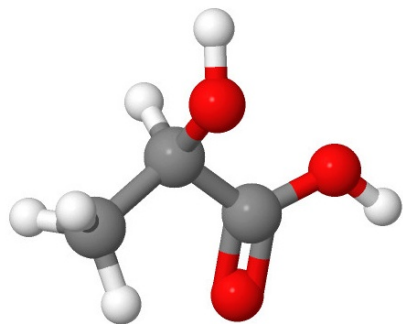
Mécanismes physiologiques



Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Comment mesurer l'entraînement ?

Mujika et coll. 1996



Acide lactique
Lactate



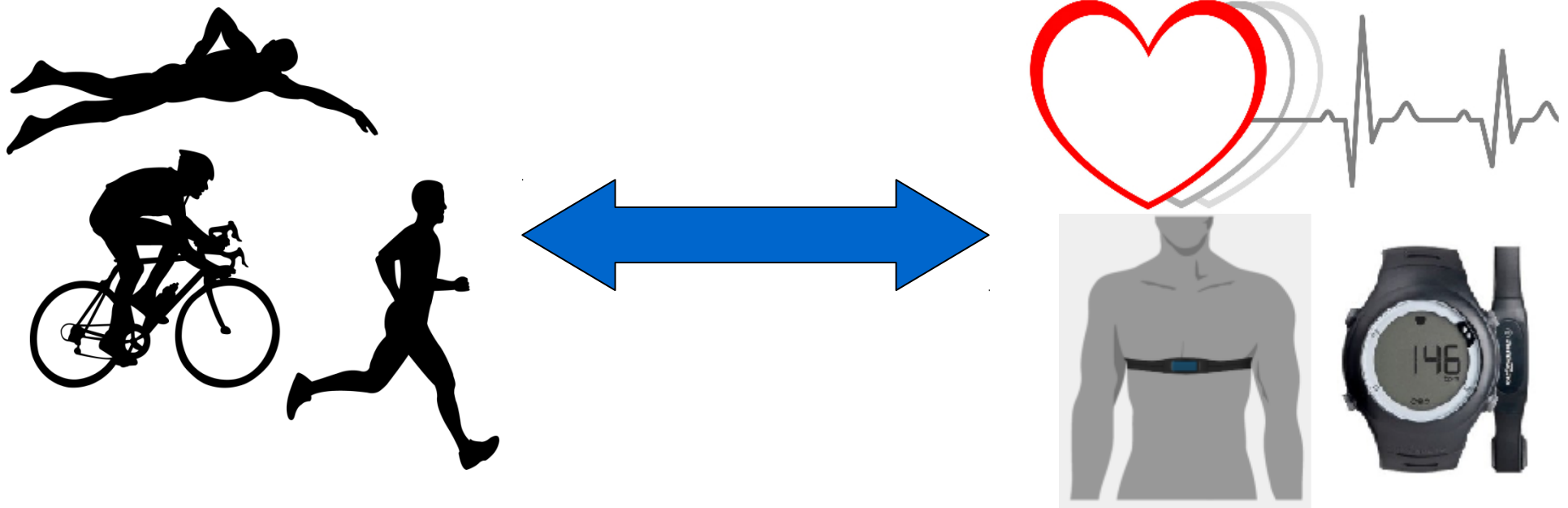
Intensité de
l'entraînement

Zone	Lactatémie ([La]b, mM)	Facteur de pondération
1	$[La]b < 2$	1
2	$2 < [La]b < 4$	2
3	$4 < [La]b < 6$	3
4	$10 < [La]b < 10$	5
5	$[La]b > 10$	8

7

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Comment mesurer l'entraînement ?



Durée

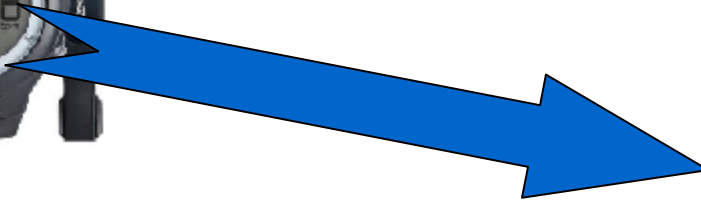
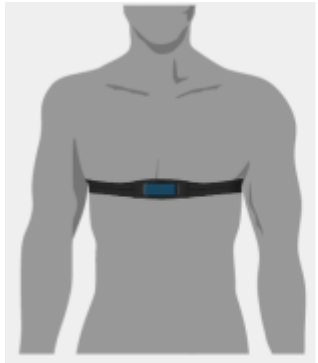
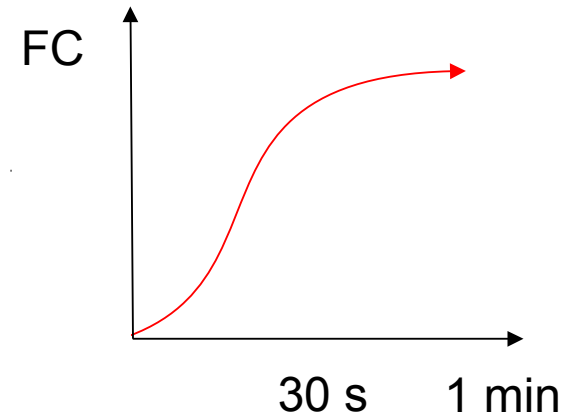
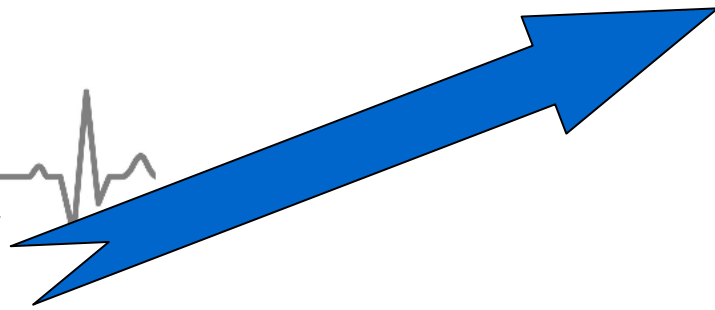
x

Fréquence
cardiaque

Bannister et coll. 1975

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Comment mesurer l'entraînement ?



Manque de précision lors d'efforts courts et intenses

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Comment mesurer l'entraînement ?



Douleur maximale – Respiration gênante



Grande douleur – Respiration très rapide



Légère Douleur – Respiration accélérée

**Utiliser les sensation
pendant l'effort**



Pas de douleurs – Aucun essoufflement

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Comment mesurer l'entraînement ?



Douleur maximale – Respiration gênante



Grande douleur – Respiration très rapide



Légère Douleur – Respiration accélérée



Pas de douleurs – Aucun essoufflement

10	- Maximale
9	
8	
7	- Très forte
6	
5	- Forte
4	
3	- Soutenue
2,5	
2	- Moyenne
1,5	
1	- Faible
0,5	- Extrêmement Faible
0,3	
0	- N

Intensité de l'entraînement

Quantifier l'entraînement. Comment faire ?

Mesurer l'entraînement à l'aide des sensations



Durée

X

10	-Maximale
9	
8	
7	-Très forte
6	
5	-Forte
4	
3	-Soutenue
2,5	
2	-Moyenne
1,5	
1	-Faible
0,5	-Écarter
0,3	
0	-Nulle (repos)

Intensité de l'entraînement

Foster et coll. 1998

Quantifier l'entraînement. Pour quoi faire ?

Mesurer l'entraînement à l'aide des sensations



Charge d'entraînement
210

30min

7



120 min

1,5

Charge d'entraînement
180

10	-Maximale
9	
8	
7	-Très forte
6	
5	-Forte
4	
3	-Soutenue
2,5	
2	-Moyenne
1,5	
1	-Faible
0,5	-Extremmement Faible
0,3	
0	-Nulle (repos)

Foster et coll. 1998

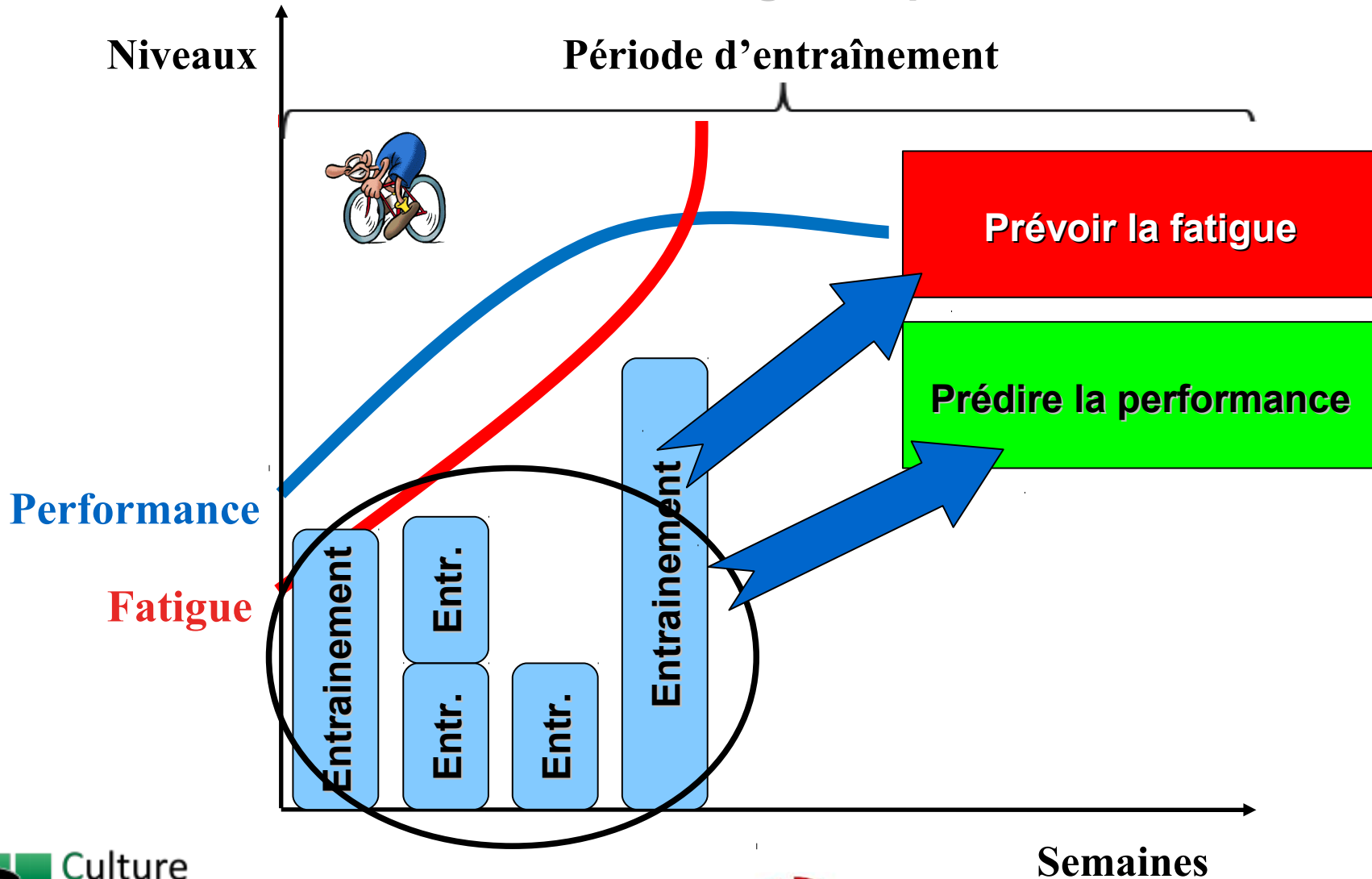
Quantifier l'entraînement. Pour quoi faire ?

Gérer l'entraînement grâce à la mesure de la charge

	Date	Séance	Durée (min)	Difficulté /10	Charge d'entraînement
L	10/02/2014	Technique	120	3	360
Ma	11/02/2014	Course (Fractionné)	45	6	270
Me	12/02/2014	Muscu	60	5	300
J	13/02/2014	Repos			0
V	14/02/2014	Déblocage / Tactique	45	7	315
S	15/02/2014	Match	120	8	960
D	16/02/2014	Repos			0
	Semaine 7		390	29	2 205
			6,5	heures	

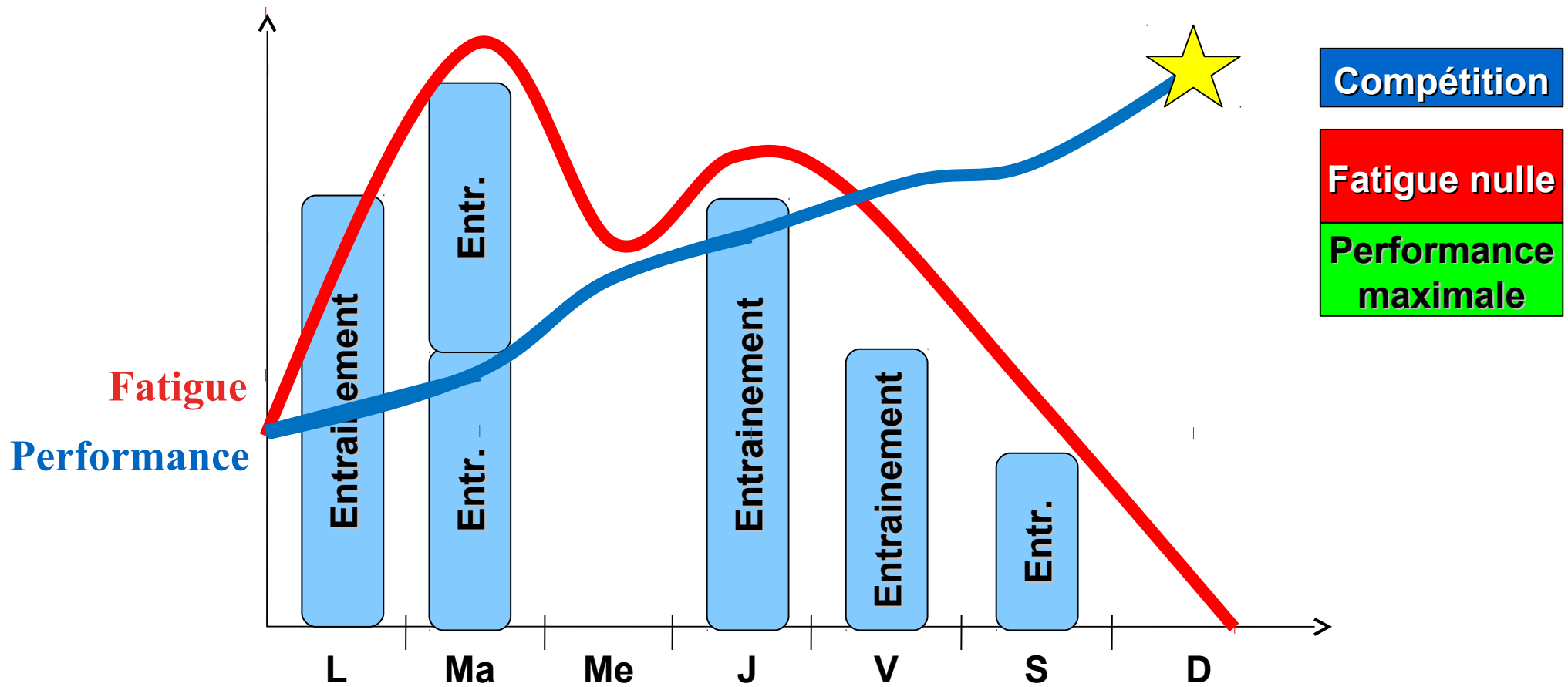
Quantifier l'entraînement. Pour quoi faire ?

Entraînement, fatigue et performance



Quantifier l'entraînement. Pour quoi faire ?

Gérer l'entraînement grâce à la mesure de la charge



Théo Ouvrard

Les méthodes de quantification de la charge d'entraînement



Merci de votre attention