



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



# Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi

## Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives



**3 ème année licence**

**-master 1-2: Entraînement et préparation physique**



**thème**

# LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT



E-MAIL

**Pr. Y. GUELLATI**

[guellati.yazid@univ-oeb.dz](mailto:guellati.yazid@univ-oeb.dz)



***Le terrain, c'est la  
SCÈNE des acteurs.  
C'est là qu'on  
prépare le  
SPECTACLE !  
S'entraîner c'est  
apprendre  
à s'exercer et à se  
corriger.***

الميدان هو مسطبة الممثلين، هذا هو المكان الذي  
نستعد فيه للعرض!  
والتدريب هو التعلم لممارسة وتصحيح نفسك



# NOTION DE CHARGE D'ENTRAINEMENT

Une « charge » est constituée par un exercice ou/et une série d'exercices définis par leur durée, leur intensité, le nombre de leurs répétitions, la durée et la nature des récupérations entre chacun d'eux dans le but d'augmenter l'adaptation à l'origine de l'amélioration de la performance.

Lorsque cette charge est d'un niveau élevé, le concept vague de «surcharge» est aussi utilisé par les entraîneurs.

## مفهوم حمل التدريب

يتكون "الحمل" من تمرين أو / وسلسلة من التمارين المحددة حسب مدتها ، وشدتها ، وعدد مرات تكرارها ، ومدة وطبيعة عمليات الاسترداد بين كل منها بهدف زيادة التكيف في جذر تحسين الأداء. عندما يكون هذا الحمل على مستوى عال ، فإن المفهوم الغامض لـ يستخدم المدربون أيضًا مصطلح "فوق التدريب"



# ***.Charge et volume de d'entraînement***

## ***1.Définition***

## ***2.Mesure de la charge externe***

## ***3.Mesure de la charge interne***



# *Charge et volume de d'entraînement*

## *Définition*

La charge d'entraînement  
c'est le degré d'influence de  
l'exercice physique sur  
l'organisme.



# Charge d'entraînement

**Verchoshanski (1992)** : mesure qualitative et quantitative du travail d'entraînement

**Platonov (1988)** : charge externe / charge interne

*Charge externe : caractéristiques de l'exercice (intensité, volume, difficulté)*

*Charge interne : adaptations aiguës et chroniques (positives ou négatives) de l'organisme à la charge externe*



# *Définition*

La charge d'entraînement donne une estimation du niveau de sollicitation d'une séance sur l'organisme :  
Elle permet de quantifier l'effet de fatigue cumulée par un entraînement et éviter une fatigue persistante.



# تعريف حمل التدريب

حمل التدريب هو درجة تأثير التمرينات البدنية على الجسم.


Verchoshanski (1992) القياس النوعي والكمي للعمل التدريبي .

بلاتونوف (1988): حمل خارجي / حمل داخلي

الحمل الخارجي: خصائص التمرين (الشدة والحجم والصعوبة) .

الحمل الداخلي: التكيفات الحادة والمزمنة (الإيجابية أو السلبية) للجسم مع الحمل الخارجي

يعطي الحمل التدريبي تقديرًا لمستوى تأثير الحصة على الجسم: يجعل من الممكن قياس تأثير التعب المتراكم عن طريق التدريب وتجنب التعب المستمر



**La charge d'entraînement** est définie comme la combinaison des paramètres de volume , intensité et fréquence (Pollock, 1973; Wenger and Bell, 1986), en étant souvent confondue, à tort, avec la « **charge de travail**, cette dernière étant plutôt relative à un seul paramètre descriptif de l'exercice .



يُعرَّف حمل التدريب على أنه مزيج من معلومات الحجم  
والشدة والتردد (بولوك ، 1973 ؛ فينجر وبيل ،  
1986) ، غالبًا ما يتم الخلط بينه وبين "عبء العمل" ،  
حيث يكون الأخير مرتبطًا بمعامل وصفي واحد من  
التمرين .

# Principe de la charge de l'entraînement sportif

- 1- Principe de la charge croissante (progressive)
- 2- Principe de la charge continue
- 3- Principe de la périodicité de la charge
- 4- Principe de variabilité de la charge (alternance de la charge)
- 5- Principe du stimulus efficace de la charge
- 6- Principe d'individualisation de l'entraînement
- 7- Principe de multilatérale de la charge.



# مبادئ الحمل التدريبي

- 1- مبدأ زيادة الحمل (تصاعدي).
- 2- مبدأ الشحن المستمر.
- 3- مبدأ دورية الحمولة
- 4- مبدأ تباين الأحمال (الحمل بالتناوب).
- 5- مبدأ محفزات الحمل الفعالة .
- 6- مبدأ إضفاء الطابع الفردي على التدريب .
- 7- مبدأ الرسوم المتعددة الأطراف.



# Les composantes de la charge d'entraînement

ou « paramètres » des méthodes

**Intensité** du stimulus d'entraînement – *poids, vitesse, difficulté, ...*

**Densité** des stimuli d'entraînement – *rapport travail/récupération*

**Durée** du stimulus – *volume* ou *amplitude* → *tonnage, distance, ...*

**Fréquence** d'entraînement – *hebdomadaire, quotidien, saisonnier.*

Exemples : 2 manières de réaliser un volume de 1,5 tonnes en musculation : 3 x 10 x 50 kgp ou 5 x 4 x 75 kgp pour 1 RM = 85 kgp

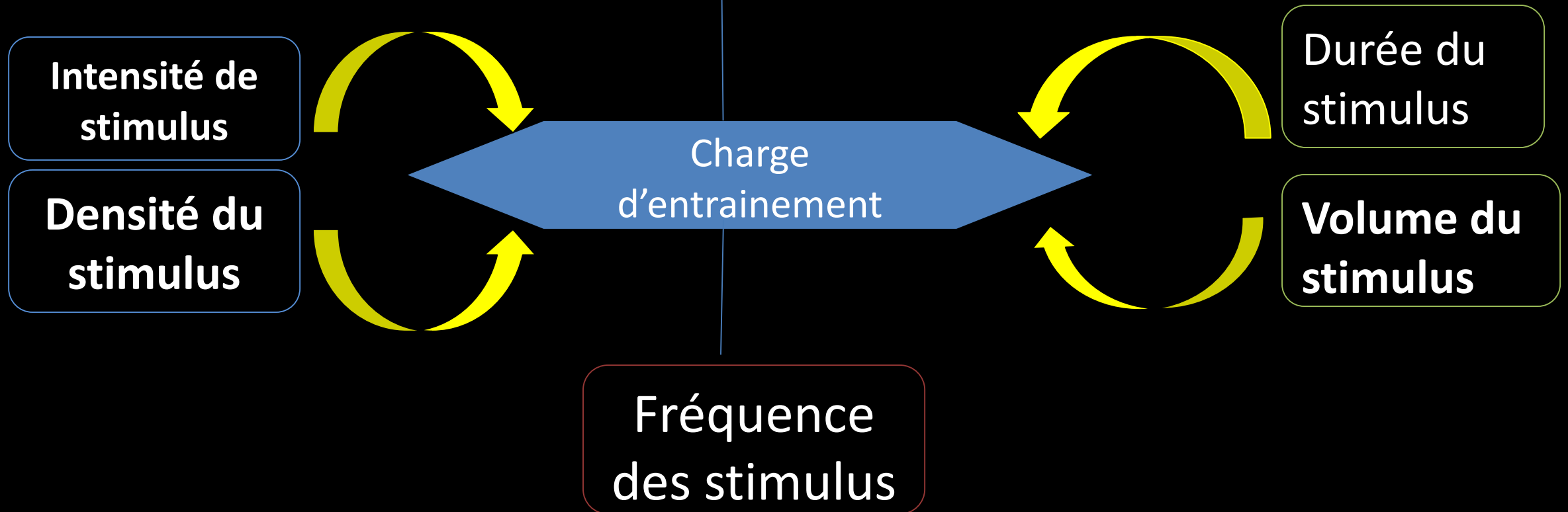
# C'est quoi une charge d'entraînement ?



$$\text{Charge d'entraînement} = \text{Intensité} \times \text{Temps} \times$$

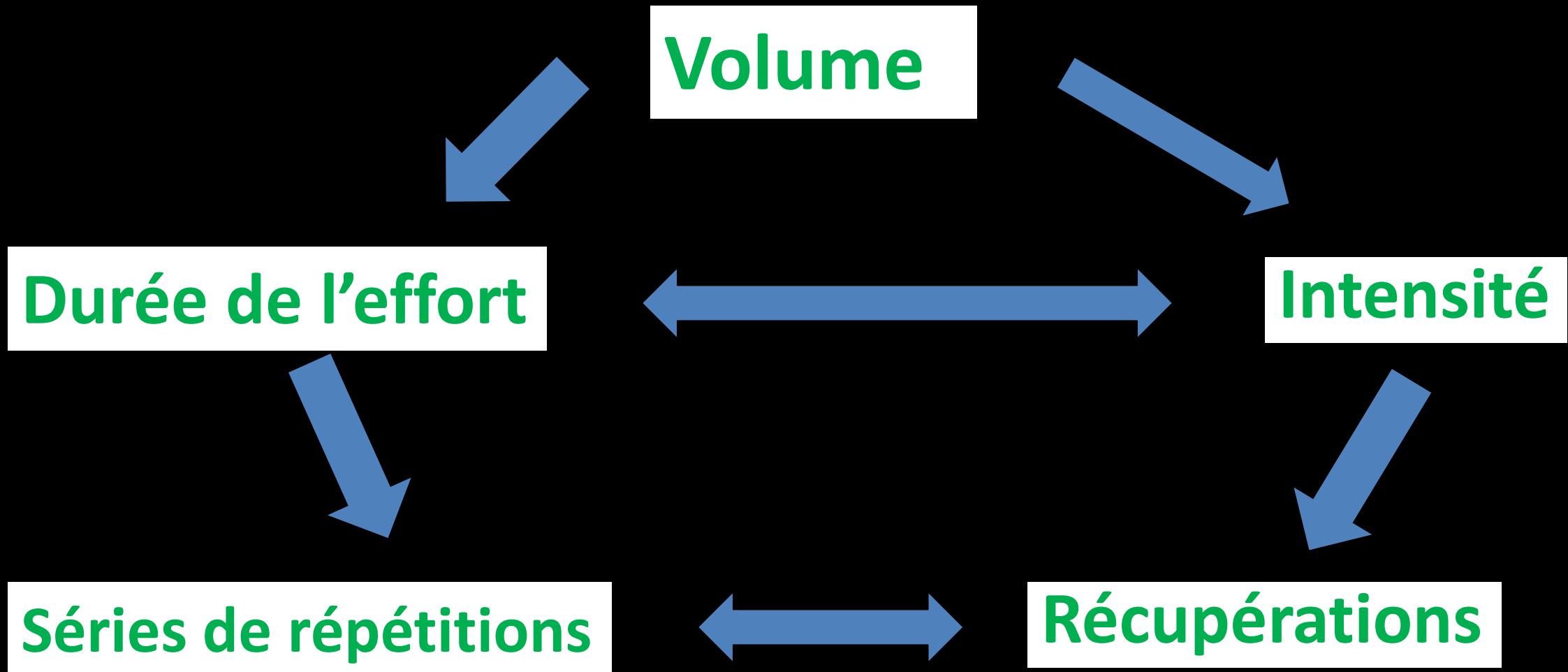
# Les constituants de la charge d'entraînement

objectifs    Contenus/moyens    méthodes





# LES CLES DU DOSAGE



# Paramètres de la charge:

## • Volume

Nombre de  
répétitions

Nombre de  
Séries



# NOTION DE VOLUME

Par « **volume** » les entraîneurs entendent l'importance, les durées d'un exercice, d'une séance ou/et d'un microcycle d'entraînement.

Généralement, le volume est synonyme de durée importante d'un exercice ou d'une séance réalisée à des intensités infra- maximales.



# الحجم

يشير المدربون من خلال "الحجم" إلى أهمية التمرين و / أو مدته و / أو دورة تدريبية صغيرة. بشكل عام ، يكون الحجم مرادفًا للمدة الطويلة للتمرين أو الجلسة التي يتم إجراؤها بكثافة دون الحد الأقصى.

**Intensité**

**Petite**

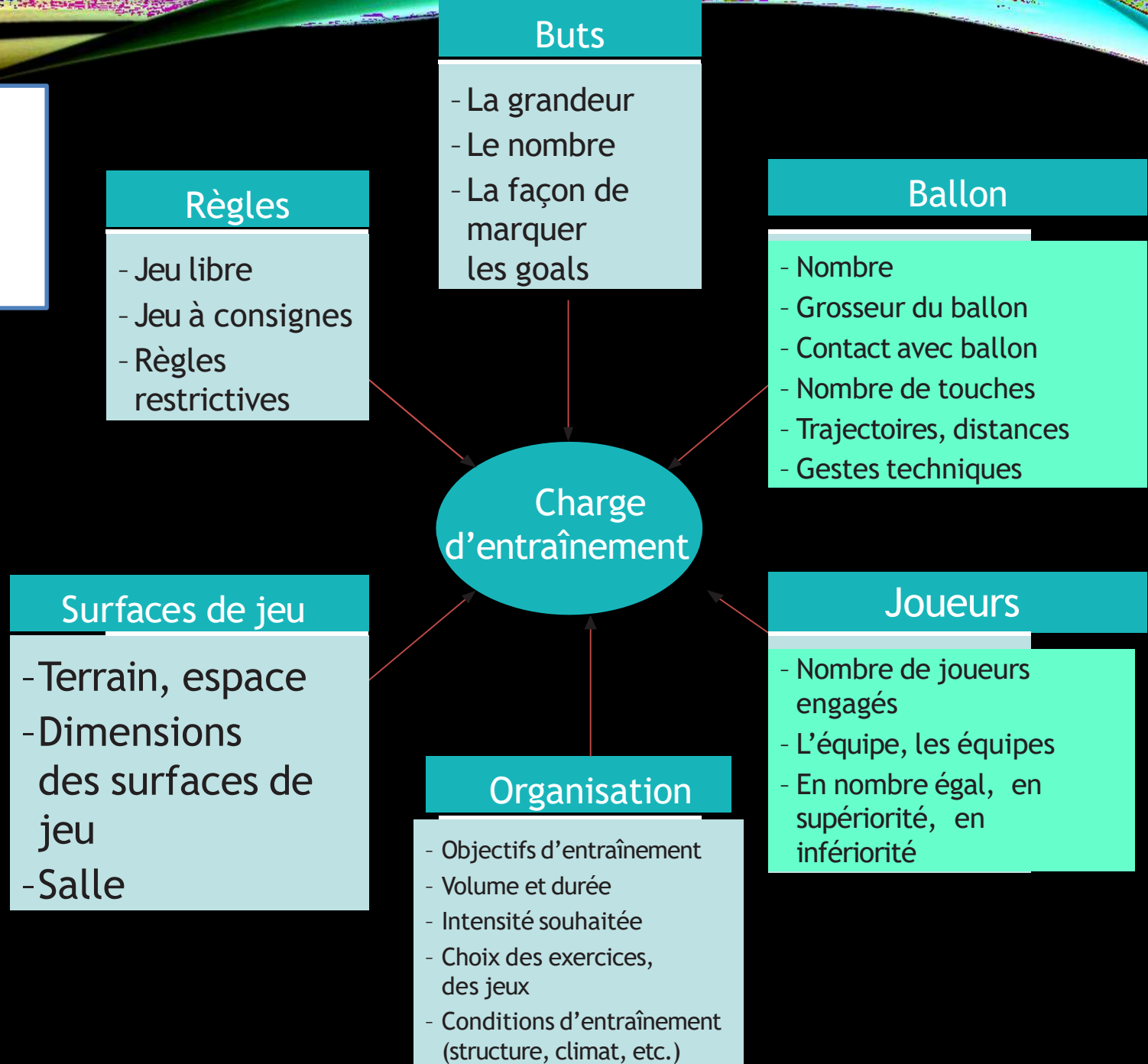
**Moyenne**

**Grande**



**L'INTENSITÉ: DE LA CHARGE EST DÉFINIE  
COMME LE DEGRÉ DE DIFFICULTÉ OU DE  
FORCE CARACTÉRISTIQUE DE LA  
PERFORMANCE.**

# Les critères qui influencent l'intensité de la charge d'entraînement en football





**Repos**

**Durée du  
repos**

**Caractère du  
repos**







A diagram illustrating soccer recovery techniques. It features a soccer player's legs and feet on a grass field, with a soccer ball in the center. The diagram is divided into two main sections: 'Incomplète' (Incomplete) on the left and 'complète' (Complete) on the right. Each section has a 'passive' and an 'active' sub-category. The 'Incomplète' section is represented by a blue box with orange text, while the 'complète' section is represented by a blue box with white text. The 'passive' sub-categories are represented by green text in blue boxes, and the 'active' sub-categories are represented by yellow text in blue boxes. The 'active' sub-categories are further divided into two groups: one with yellow text in blue boxes and another with green text in brown boxes. Red lines connect the 'Incomplète' and 'complète' boxes to the 'passive' and 'active' boxes. The background shows a soccer player's legs and feet on a grass field, with a soccer ball in the center.

**RECUPERATION**

**Incomplète**

**complète**

**passive**

**active**

**passive**

**active**



راحة

غير كاملة

كاملة

غير نشيطة

نشيطة

غير نشيطة

نشيطة