





Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives



thème

LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT



Pr. Y. GUELLATI
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 مسرح الممثلين، هذا هو المكان الذي نستعد فيه للعرض!
والتدريب هو التعلم لممارسة وتصحيح نفسك



NOTION DE CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

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 / سلسلة من التمارين المحددة حسب مدتها ، وشدة ، وعدد مرات تكرارها ، ومدة وطبيعة عمليات الاسترداد بين كل منها بهدف زيادة التكيف في جذر تحسين الأداء. عندما يكون هذا الحمل على مستوى عالي ، فإن المفهوم الغامض لـ يستخدم المدربون أيضاً 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.

: (1992) Verchoshanski القياس النوعي والكمي للعمل التدربي .

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 التدربي تقديرًا لمستوى تأثير الحصة على الجسم: يجعل من

الممكن قياس تأثير التعب المترافق 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 معلمات الحجم والشدة والتردد (بولوك ، 1973 ؛ فينجر وبيل ، 1986) ، غالباً ما يتم الخلط بينه وبين "عبء العمل" حيث يكون الأخير مرتبطاً 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 التدريسي

- 1- مبدأ زيادة الحمل (تصاعدي).
- 2- مبدأ الشحن المستمر.
- 3- مبدأ دورية الحمولة
- 4- مبدأ تبادل 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

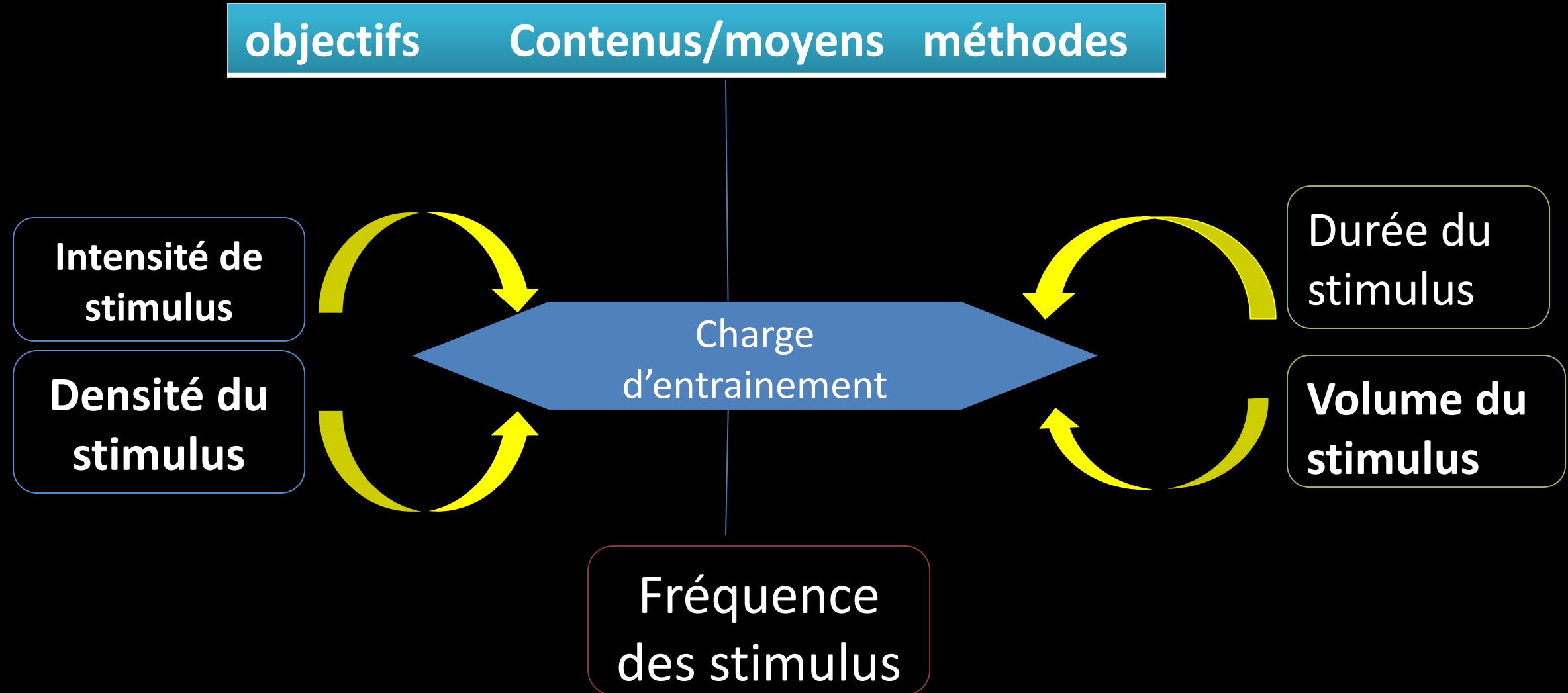
C'est quoi une charge d'entraînement ?

Séance d'entraînement

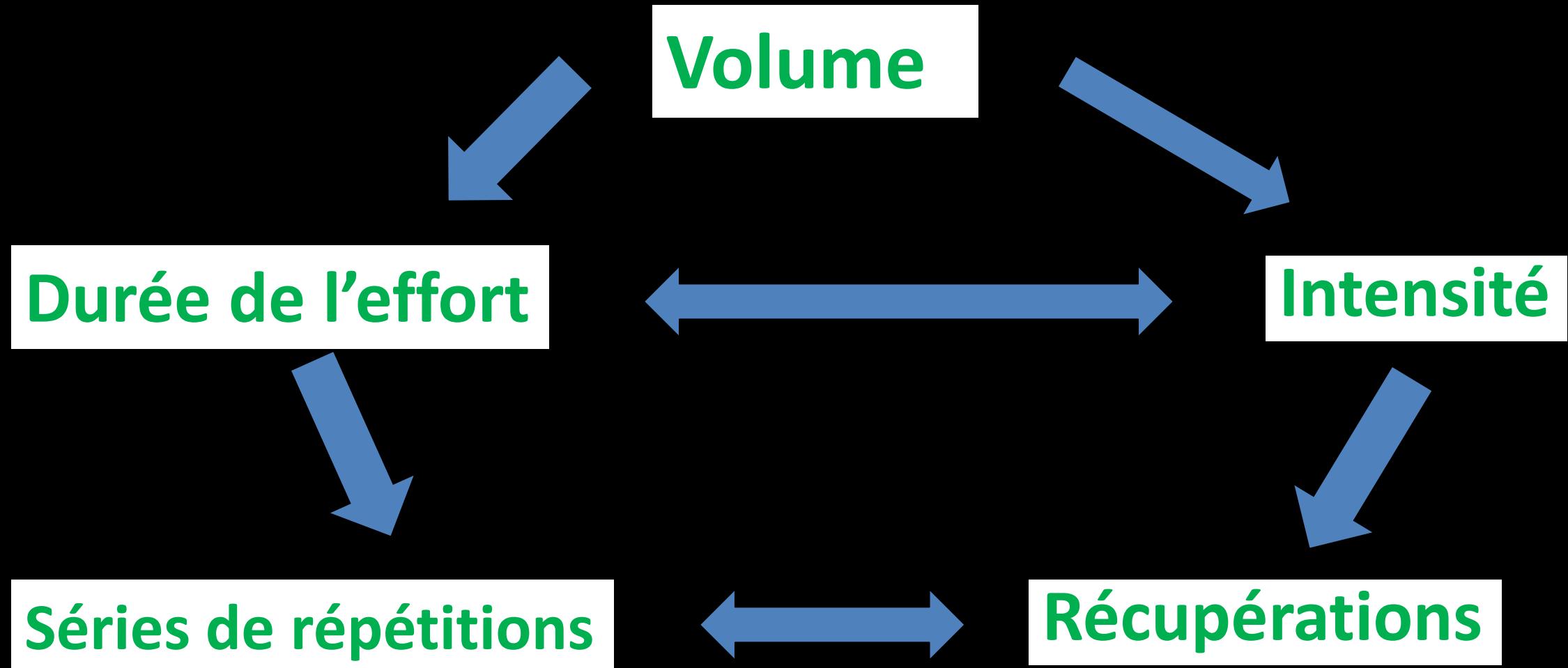


Charge d'entraînement = Intensité × Temps ×

Les constituants de la charge d'entraînement



LES CLES DU DOSAGE



Paramètres de la charge:

• Volume

Nombre de répétitions

Nombre de Séries



NOTION DE VOLUME

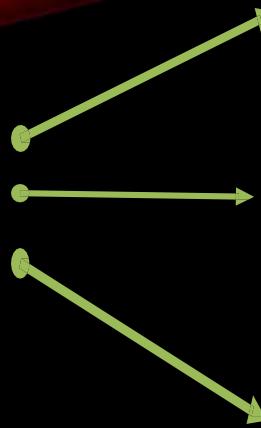
Par « **volume** » les entraîneurs entendent l'importance, les durées d'un exercice, d'une séance ou/et d'un microcycle d'entraînement.

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

الحجم

يُشير 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

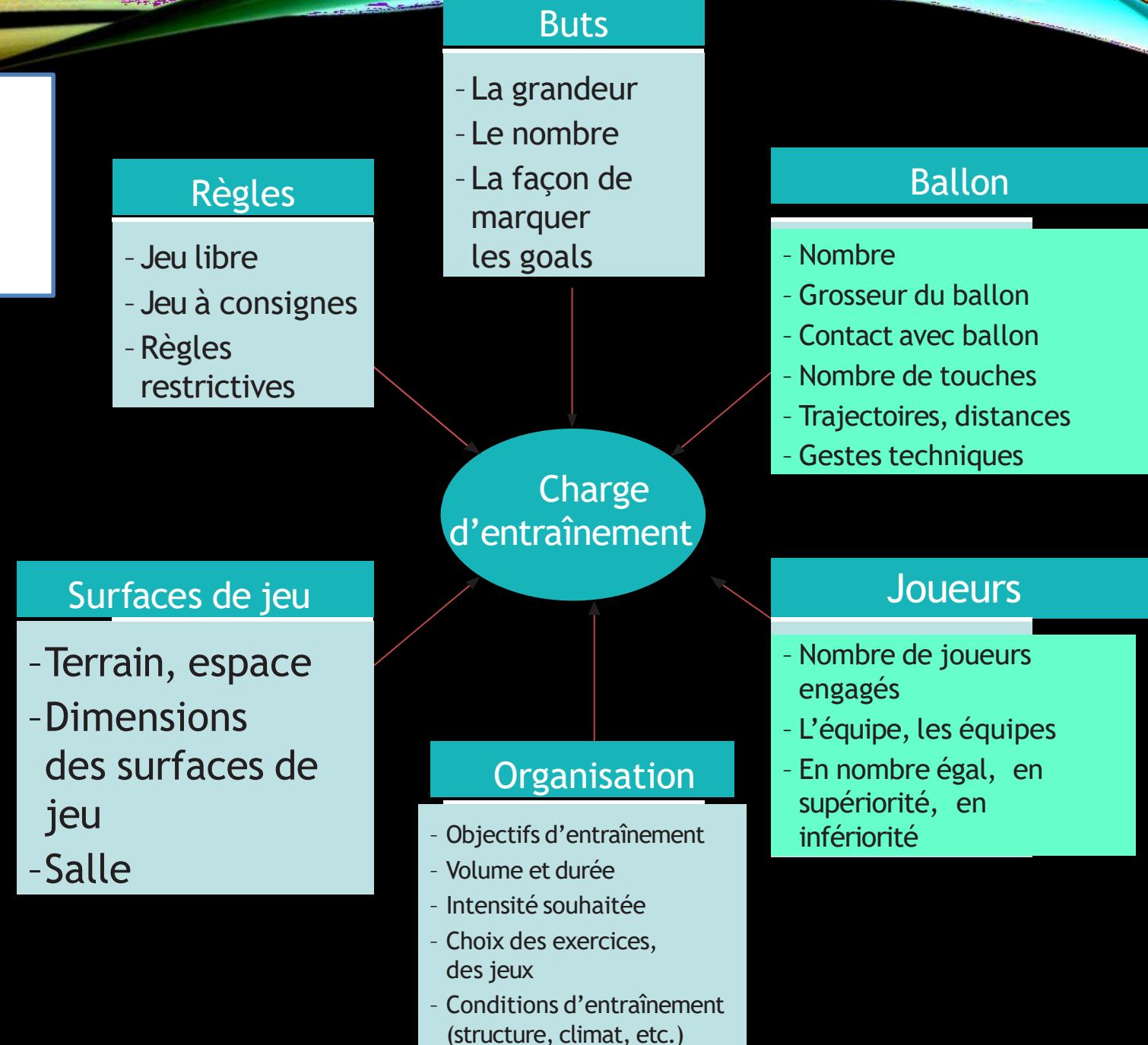
Moyenne

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



RECUPERATION

Incomplète

complète

passive

active

passive

active



راحة

غير كاملة

كاملة

غير نشطة

نشطة

غير نشطة

نشطة