

Critères d'ajustement de la charge d'entraînement programmée ?

Entre la séance d'entraînement planifiée et l'activité réalisée, il existe presque toujours un décalage. En effet, les séances d'entraînement se déroulent rarement exactement comme l'avait prévu l'entraîneur. C'est notamment le cas lorsque les ressources du sportif lui font défaut : Fatigue ou difficulté des exercices ? Les deux sont à interroger.

La fatigue : Une cause à identifier

Parmi les causes possibles : L'état de fatigue et plus encore la nature de la fatigue.

Pour cela, l'entraîneur doit identifier et interpréter ce qui fait signe (Ziane, 2009) :

- une irascibilité, une agressivité ou au contraire une déprime inhabituelles
- une baisse de la motivation inexplicable
- des troubles du sommeil et/ou un manque d'appétit rapportés
- une baisse des performances inattendue
- des troubles de la thermorégulation (sensations de trop chaud, trop froid).

Pour diagnostiquer un état de fatigue ou de surentraînement, il faut que plusieurs de ces signes apparaissent de façon convergente. Un seul de ces signes n'est pas suffisant.

Différents types de fatigue

Comme expliqué dans [un précédent article](#) (Ziane & Micheli, 2014), la fatigue peut être due à une perturbation du système nerveux autonome (SNA). Le SNA a pour fonction d'adapter les réactions de l'organisme aux stimulations externes (bruits, lumières, mouvements...) et internes (infections, variations du métabolisme, douleurs, images mentales...).

Ainsi, les réactions inappropriées induites par le SNA permettent de définir et d'analyser plus finement le type de fatigue:

- **Fatigue de type parasympathique** : le sportif a du mal à se mettre en activité, déclare ne plus ressentir la fatigue, bien qu'étant dans l'incapacité de s'engager davantage sur le plan énergétique. On peut interpréter ces comportements par une difficulté du système nerveux sympathique (excitateur) à s'activer. Le système parasympathique (freinateur) prend alors l'ascendant et limite la capacité à mobiliser les ressources. Dans ce cas-là, l'entraîneur devra changer le contenu même de la séance prévue pour lui proposer des exercices moins "énergétiques", plus techniques (katas vs combat ;, enchainements à faible vitesse vs enchainements complets à pleine intensité ;, révision de combinaisons de jeu ;, actions de durée réduites vs match...) et en fin de séance des exercices de respiration abdominale.
- **Fatigue de type sympathique** (ou orthosympathique) : le sportif a du mal à récupérer entre deux efforts, il ne peut aller au bout de sa séance. On peut ici légitimement soupçonner une sur activation du système sympathique (accélérateur) au dépend du système

parasympathique (freinateur). Face à cela, il est nécessaire de reprendre un travail aérobie afin de rééquilibrer le fonctionnement du système neuro-végétatif.

Décalage optimal

Dans l'hypothèse où la fatigue ne serait pas la cause des difficultés du sportif à réaliser les exercices prescrits par l'entraîneur, le niveau de difficulté doit être interrogé.

En effet, pour progresser, les sportifs doivent être soumis à des tâches motrices qu'ils ne sont pas encore capables de réaliser immédiatement.

Cependant :

- si ces tâches sont trop faciles, les sportifs sachant déjà les réaliser, aucune adaptation n'est sollicitée.
- si ces tâches sont trop difficiles, c'est-à-dire impossibles à réaliser, ils ne pourront pas s'adapter.

Les deux types de tâches sont démotivantes ; les premières car peu stimulantes et les secondes car le but est impossible à atteindre malgré les efforts déployés.

Allal (1978) parle de *décalage optimal* faisant référence à l'écart idéalement défini entre les ressources sollicitées par l'exercice et les ressources du sportif.

Le décalage est optimal lorsque la tâche est réalisable par le sportif si celui fait les efforts nécessaires pour s'adapter.

Pour que le sportif progresse, il faut que les tâches soient d'un niveau de difficulté juste suffisant pour stimuler des adaptations (gestuel, tactique, énergétique...).

En pratique

Il s'agit concrètement de chercher à créer un décalage optimal entre la difficulté de la tâche et les ressources du sportif.

Ceci implique de considérer que ce que le sportif réalise à l'entraînement lorsqu'il s'implique pleinement rend compte de son niveau du moment et doit servir de base de planification.

Par exemple :

- **En musculation**, si le sportif est capable de faire 3 x 10 répétitions à 80Kg au développé couché en respectant la technique, l'entraîneur lui demandera de réaliser de séance en séance : 1 x 12 + 2 x 10 répétitions à 80Kg, puis 2 x 12 + 1 x 10... puis 3 x 12 à 80Kg, etc (Ziane, 2005).
- **En course à pied**, s'il est capable de courir 3 x 20 minutes à 95% de sa VMA, l'entraîneur lui demandera de réaliser : 3 x 20 minutes + 1 x 10 minutes... ou 1 x 25 + 2 x 20 minutes...

L'entraîneur peut également jouer sur les durées de récupération.



En boxe thaï, le boxeur qui s'entraîne en fractionnés longs sur 7 séries de courses à pied de 3' entrecoupées de 1'30" de récupération, l'entraîneur réduira, de séance en séance et très progressivement le temps de récupération entre les séries, lui permettant ainsi de s'adapter : 1'25", puis 1'20" etc... jusqu'au temps règlementaire d'une minute entre les rounds.

En cyclisme, il est aussi possible de proposer des tâches en décalage optimal, par exemple :

- par des relais de plus en plus long,
- par des relances de plus en plus tôt en fin d'ascension,
- en retardant le moment de passer en danseuse, donc en cherchant à rester le plus longtemps possible assis sur la selle.

Le décalage optimal ne doit pas exclusivement porter sur les ressources athlétiques via les durées et intensités d'effort ou les temps de récupération. Le développement des autres ressources, émotionnelles, décisionnelles et stratégiques doit aussi être stimulé par des tâches ou des exercices en décalage optimal, qui peuvent ainsi porter sur la complexité des tâches (enchaînement, schéma tactique...) ou des conditions de pratique (environnements de plus en plus "hostiles")...

Evidemment, les progrès rapides du débutant ne sont pas ceux que l'on peut attendre d'un athlète de haut niveau qui exploite déjà son plein potentiel.

Quoiqu'il en soit, les objectifs proposés devront être fondés sur une analyse de l'activité et des particularités du sportif.

Conclusion

Si, pour certains entraîneurs, la référence pour définir ce qui doit être fait est le programme, pour d'autres, c'est la réalité du terrain et en particulier les réactions des sportifs. Les entraîneurs planifient alors des projets d'entraînement incluant des adaptations possibles.

La planification n'est pas une science exacte. Aussi, pour s'assurer que les athlètes progressent de séance en séance, l'entraîneur n'a pas d'autre possibilité que de corriger, de modifier, d'adapter les séances d'entraînement prévues en fonction de données relatives au sportif et son environnement.