

Biographie de l'athlète – volume d'entraînement et années d'entraînement

Contexte



Définition

Le volume d'entraînement est généralement calculé en additionnant le temps consacré pour l'entraînement et peut être chiffré en heures sous forme de total annuel ou de moyenne par semaine.

Les années d'entraînement représentent le nombre d'années durant lesquelles l'athlète a suivi un processus d'entraînement orienté vers la performance.¹

En quoi cela est-il important

Le volume et les années d'entraînement peuvent justifier le niveau de performance actuel.² Les années d'entraînement peuvent en principe être prises en compte pour relativiser les performances. Il est important de savoir combien de temps a déjà été consacré à l'entraînement et combien de temps peut encore y être consacré à l'avenir. Dans ce contexte, le volume d'entraînement doit être évalué par rapport aux augmentations du volume nécessaires pour le développement futur.

Mise en pratique



Méthode d'évaluation

- Estimation du volume d'entraînement par l'entraîneur
- Estimation de l'âge d'entraînement par l'entraîneur

A prendre en compte

Pondération

Le volume et les années d'entraînement peuvent avoir un poids limité dans les stades de développement ultérieurs.

Pratique



Exemples de bonnes pratiques

Ski de fond

Dans les cadres M16 et M18 de ski de fond, on consigne chaque semaine de façon systématique le volume d'entraînement des athlètes (entre autres) dans leur journal d'entraînement. Ainsi, il est possible de quantifier le volume annuel d'entraînement.

Méthodes d'évaluation

Estimation du volume d'entraînement par l'entraîneur

Définition

L'entraîneur estime le volume d'entraînement au moyen d'une évaluation spécifique au sport concerné en vue du prochain phase de développement.

Evaluation

Nous recommandons d'estimer le volume d'entraînement (voir le journal d'entraînement) via une évaluation de l'entraîneur (entraîneur local) en vue du prochain stade de développement. Selon le sport concerné, il convient donc de déterminer si le volume d'entraînement nécessaire au développement vers le stade suivant peut être effectué.

Catégories

- Le volume d'entraînement nécessaire peut tout à fait être effectué.
- Le volume d'entraînement nécessaire peut continuer à être effectué de manière suffisante.
- Le volume d'entraînement nécessaire ne peut pas être effectué de manière suffisante.

Echelle d'évaluation

3-2-1

Avantages et inconvénients

- + Coûts réduits
- Evaluation répétée

Outil

- ▶ [Tool estimation du volume d'entraînement et des années d'entraînement](#)

Estimation des années d'entraînement par l'entraîneur

Définition

L'entraîneur estime les années d'entraînement, soit le nombre d'années durant lesquelles l'athlète a suivi un processus d'entraînement orienté vers la performance pour un sport en particulier.

Evaluation

L'entraîneur local connaît en général les années d'entraînement. Cette information peut également être obtenue sur simple demande à l'athlète. Les athlètes qui affichent peu d'années d'entraînement obtiennent plus de points que les athlètes de même catégorie d'âge ayant effectué davantage d'années d'entraînement.

Catégories

- Nombre d'années d'entraînement relativement faible
- Nombre d'années d'entraînement dans la moyenne
- Nombre d'années d'entraînement relativement élevé

Echelle d'évaluation

3-2-1

Avantages et inconvénients

- + Coûts réduits
- + Evaluation unique

Outil

- ▶ [Tool estimation du volume d'entraînement et des années d'entraînement](#)