

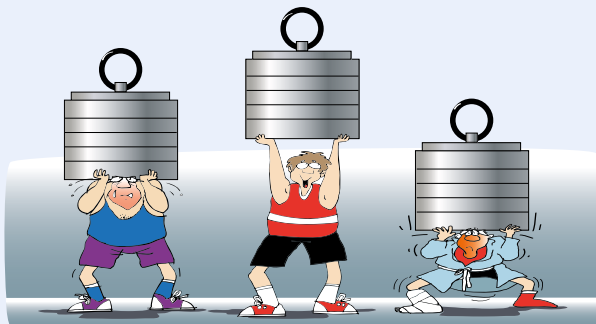
Résistance

Contexte



Définition

La résistance est un élément central du développement de la performance à long terme.¹ L'objectif est d'estimer la capacité de résistance des athlètes en s'appuyant sur le nombre de blessures/maladies par rapport aux sollicitations physiques et psychiques à l'entraînement et en compétition.



En quoi cela est-il important

Sur le chemin de l'élite (T1 à T4), les athlètes doivent suivre de nombreux entraînements très intenses. Or, cela n'est possible qu'avec un corps sain. C'est pourquoi une grande capacité de résistance est une condition fondamentale pour connaître le succès dans le domaine de l'élite.¹

Mise en pratique



Méthode d'évaluation

Monitoring des absences à l'entraînement et de la charge d'entraînement et/ou Auto-évaluation au moyen d'un questionnaire charge/récupération et/ou Monitoring des blessures/maladies

A prendre en compte ²

- Sommeil
- Alimentation
- Distinction entre maladie et blessure
- Risque de blessure accru pendant la puberté
- Nombreuses interactions possibles avec d'autres critères

Pratique



Exemples de bonnes pratiques

Hockey sur glace

Dans plusieurs clubs, on remplit deux fois par semaine le questionnaire charge/récupération. Si un déséquilibre marquant entre charge et récupération apparaît, l'entraînement est adapté individuellement.

Méthodes d'évaluation

Monitoring des absences à l'entraînement et de la charge d'entraînement

Définition

Evaluation de la capacité de résistance par un tiers au moyen d'indicateurs reconnus dans le sport en question.

Evaluation

A l'aide d'indicateurs définis (par ex. absences et charges d'entraînement), l'entraîneur évalue la capacité de résistance des athlètes.³ Il peut le faire en les interrogeant (entretien ou questionnaire) et en les observant. Les absences sont comptées et classifiées (par ex. blessure, maladie, école, famille). Les charges d'entraînement sont quantifiées à l'aide du monitoring d'entraînement.

Ou l'entraîneur évalue la capacité de résistance des athlètes au moyen d'une grille d'évaluation ou d'un questionnaire. Le seul monitoring des absences peut constituer une variante simplifiée.

Avantages et inconvénients

- + Objectif et simple pour les absences
- Le même effort ne représente pas la même sollicitation pour tous les individus.
- Très contraignant pour les charges d'entraînement

Outil

- ▶ [Tool Résistance](#)

Auto-évaluation au moyen d'un questionnaire charge/récupération

Définition

Le questionnaire charge/récupération recense les charges et les phases de travail, ainsi que les activités et les phases de récupération lors des trois ou quatre derniers jours. Il permet de recenser de façon systématique et directe « l'état de sollicitation » actuel des athlètes. Il est possible de déduire la capacité de résistance selon la charge supportée précédemment.^{4/5}

Evaluation

Utilisation de la version courte du questionnaire charge/récupération lors des phases d'entraînement intenses et mise en relation avec le volume et l'intensité de l'entraînement. Puis, estimation de la capacité de résistance à l'aide des critères d'évaluation.

Avantages et inconvénients

- + Standardisé
- + Economique
- Difficile à utiliser dans des études longitudinales
- Contraignant en cas de grands groupes

Outil

- ▶ [Tool Résistance](#)

Monitoring des blessures/ maladies

Définition

Les blessures/maladies peuvent être un indicateur de la capacité de résistance. Les athlètes qui ne sont jamais malades ou très peu malgré de nombreuses séances d'entraînement intensif disposent d'une bonne capacité de résistance.

Evaluation

Relevé systématique des blessures (par ex. type de blessure, durée de l'indisponibilité, rechutes). Ces dernières sont mises en relation avec la charge d'entraînement.³

Avantages et inconvénients

- + Relevé simple
- Difficulté d'évaluer la gravité des blessures