

[ACCUEIL](#)[IRMES](#)[LABORATOIRE SEP](#)

ÉPIDÉMIOLOGIE DE LA PERFORMANCE

# L'importance de la quantification de la charge d'entraînement

**1 DOCUMENT** - Publié le 1 juin 2017*L'importance de la quantification de la charge d'entraînement : exemple d'un modèle*

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/publications/limportance-de-la-quantification-de-la-charge-dentrainement>



**Sedeaud et al 2017**

PDF-958.79 Ko

 **TÉLÉCHARGER**

Science & Sports

**A. Sedeauda, J.M. Sè nec, N. Krantz e, G. Saulière a, I. Moussa a, J.F. Toussaint**

**Objectifs:** Souligner la nécessité et l'intérêt de la mise en place de modèles de quantification de charge dans le sport de haut niveau. Actualités. — Parfois délaissé, y compris dans le sport de haut niveau, notamment par son aspect chronophage, la quantification de la charge d'entraînement revêt pourtant de grands intérêts. Il est essentiel de replacer au centre de la programmation la quantification de la charge afin que la pierre névralgique de tout entraînement retrouve la place qui est la sienne.

**Perspectives et projets:** Ceci devra passer par la mise en place de modèles mixtes, incluant charge externe et interne. De récents articles positionnent les indicateurs de charges internes comme prépondérants et soulignent la bonne connaissance des athlètes sur leur ressenti de niveau de fatigue, récupération ou intensité des séances. Un modèle récent de ratio de charges prenant en compte la charge chronique et la charge actuelle, paraît extrêmement pertinent. Ce positionnement autour de ratios aiguë/chronique est à extrapoler sur d'autres variables de suivi et intéressant à croiser avec du monitoring de la fatigue et des blessures.

**Conclusion:** Ce type de modèle s'avère utile à la préparation physique, au suivi d'entraînement, à la prévention de la blessure, la réathlétisation face aux exigences compétitives. Par ailleurs, le calcul du ratio de charge peut se révéler transférable à tous les sports et tous les niveaux.

[PRÉCÉDENT](#)

[RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)



  
MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES  
Union  
Européenne  
Internationale

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/publications/limportance-de-la-quantification-de-la-charge-dentraînement>



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

## SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser