Un protocole pour le mental

Autor(en): **Bürgi, Adrian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995825

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Un protocole pour le mental

Il ne suffit pas de recueillir des données relatives au volume et à l'intensité de l'entraînement pour être capable de prendre des décisions pertinentes. La sensation de fatigue et le moral des athlètes jouent également un rôle important. *Adrian Bürgi*

Pour amener ses athlètes ou son équipe à leur meilleure forme au moment voulu, l'entraîneur doit faire appel à des outils susceptibles de décrire avec précision leur niveau de performance, leur état d'entraînement et de récupération. En sport d'endurance, la gestion de l'entraînement passe obligatoirement par un protocole qui détermine des données telles que la durée, le volume et l'intensité de l'entraînement, mais qui renseigne aussi sur les sensations et la disposition à l'entraînement de l'athlète.

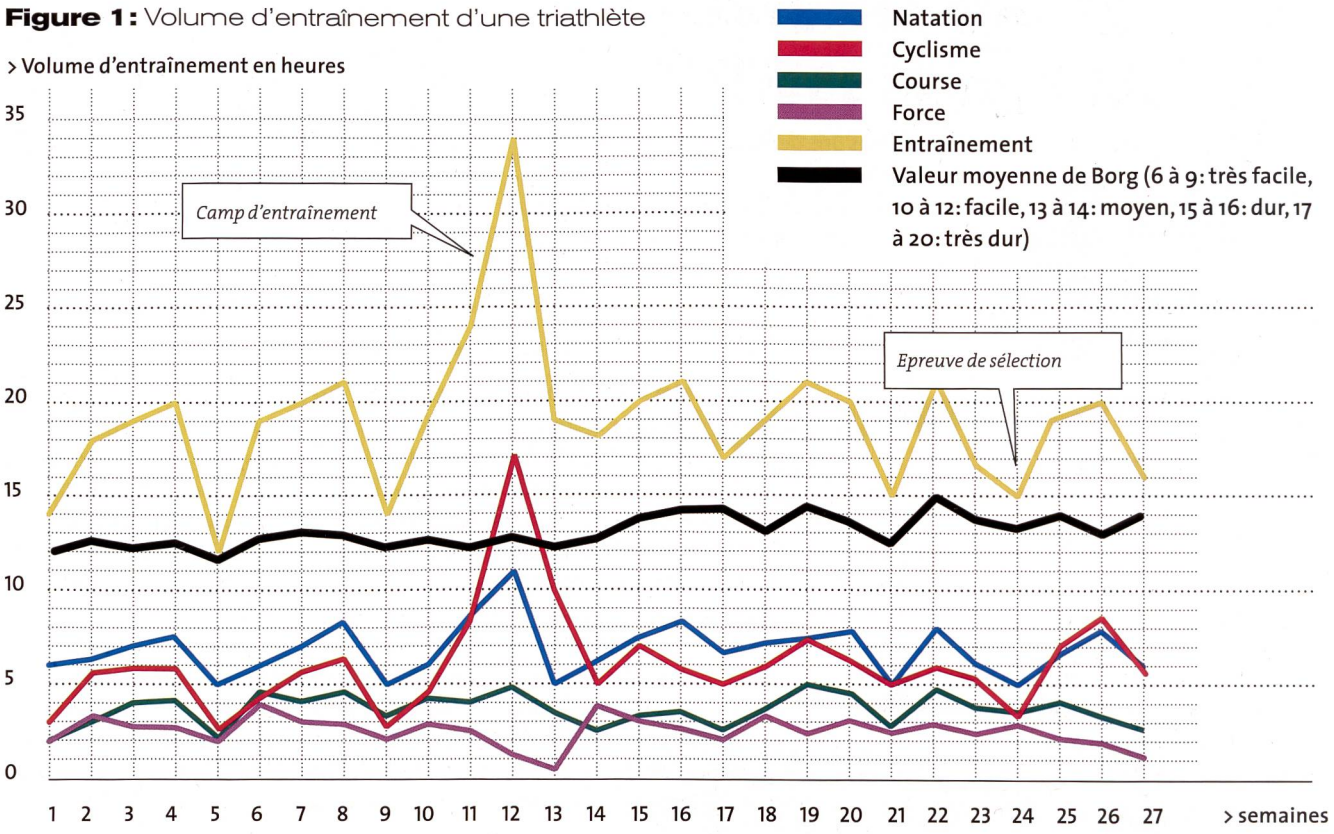
L'échelle de Borg

Ces informations, exprimées selon l'échelle de Borg qui décrit l'intensité ressentie, sont instructives lorsqu'elles sont confrontées à d'autres données figurant au protocole d'entraînement. Dans l'exemple présenté, qui concerne le volume d'entraînement d'une triathlète (fig. 1), on remarque que l'entraînement pré-compétitif a été trouvé nettement plus dur en moyenne hebdomadaire – conformément au planning – que l'entraînement foncier, qui a duré jusqu'à la semaine 13.

Les degrés de l'humeur

L'entraînement d'un sportif d'élite représente une charge au plan physique, mais aussi psychique. Les efforts physiques et psychiques peuvent être exprimés au moyen des échelles d'humeur d'Abele-Brehm & Brehm de 1986 (EBF). Une échelle EBF décrit l'humeur du moment et permet de tirer des constatations relatives au dynamisme, à l'entrain, à l'apathie et à la déprime, en appliquant une liste de 40 adjectifs. Le but est de maintenir les manifestations de dynamisme (plan psychique) et d'entrain (plan physique) au niveau le plus haut possible et les manifestations d'apathie (plan psychique) et de déprime (plan physique) au niveau le plus bas possible. On peut tirer des conclusions importantes en appliquant aussi l'échelle EBF

Figure 1 : Volume d'entraînement d'une triathlète



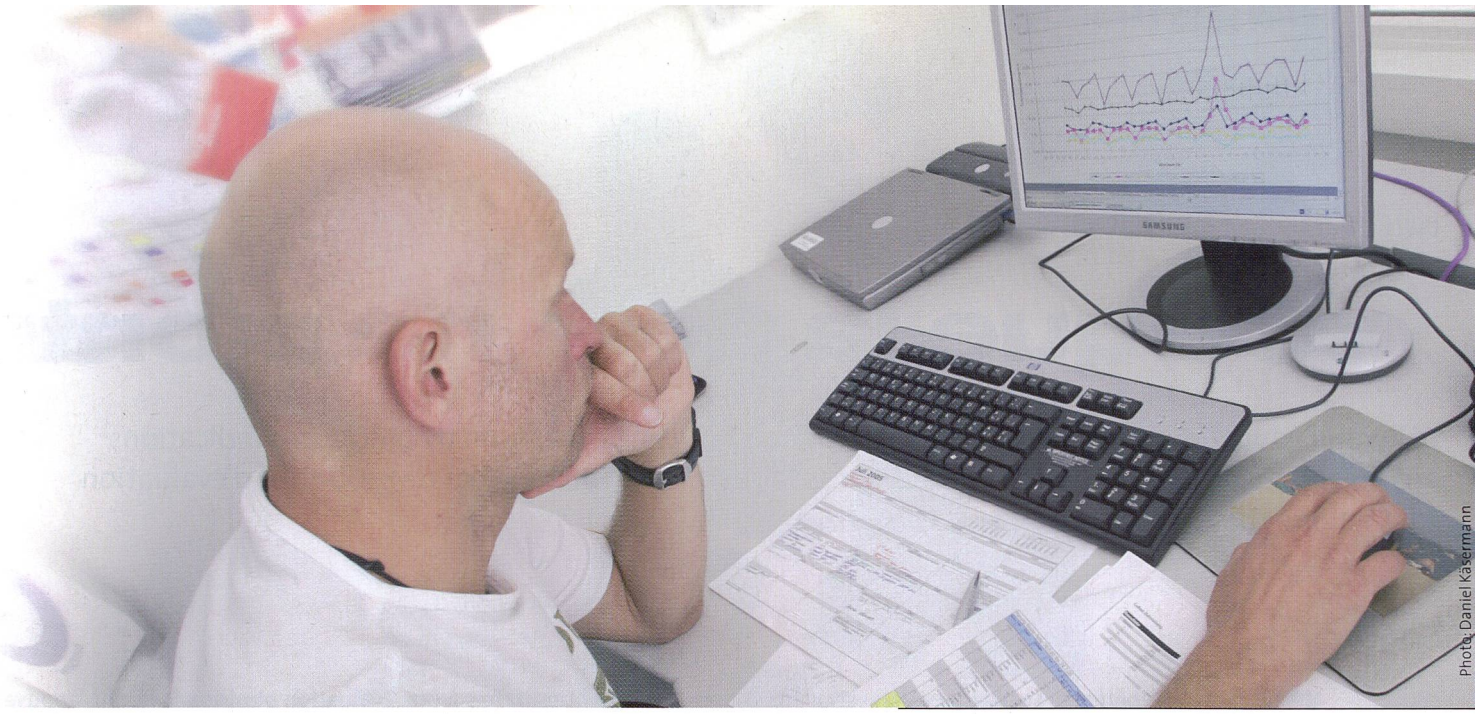


Photo: Daniel Käsermann

pour suivre les athlètes au cours de la saison et en analysant l'évolution qu'elle révèle. Ce procédé permet par exemple de détecter des surcharges à long terme, dues au surentraînement ou au manque de récupération.

Autres applications possibles

Les exemples exposés sont tirés du triathlon, sport d'endurance individuel. Mais les échelles de Borg et d'Abele-Brehm & Brehm peuvent très bien être appliquées à d'autres sports, et notamment aux sports d'équipe, car l'entraîneur ne peut pas appréhender simultanément l'humeur subjective de tous les membres de son groupe.

***Adrian Bürgi** est responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic.*
› ***Contact:** adrian.buergi@baspo.admin.ch*

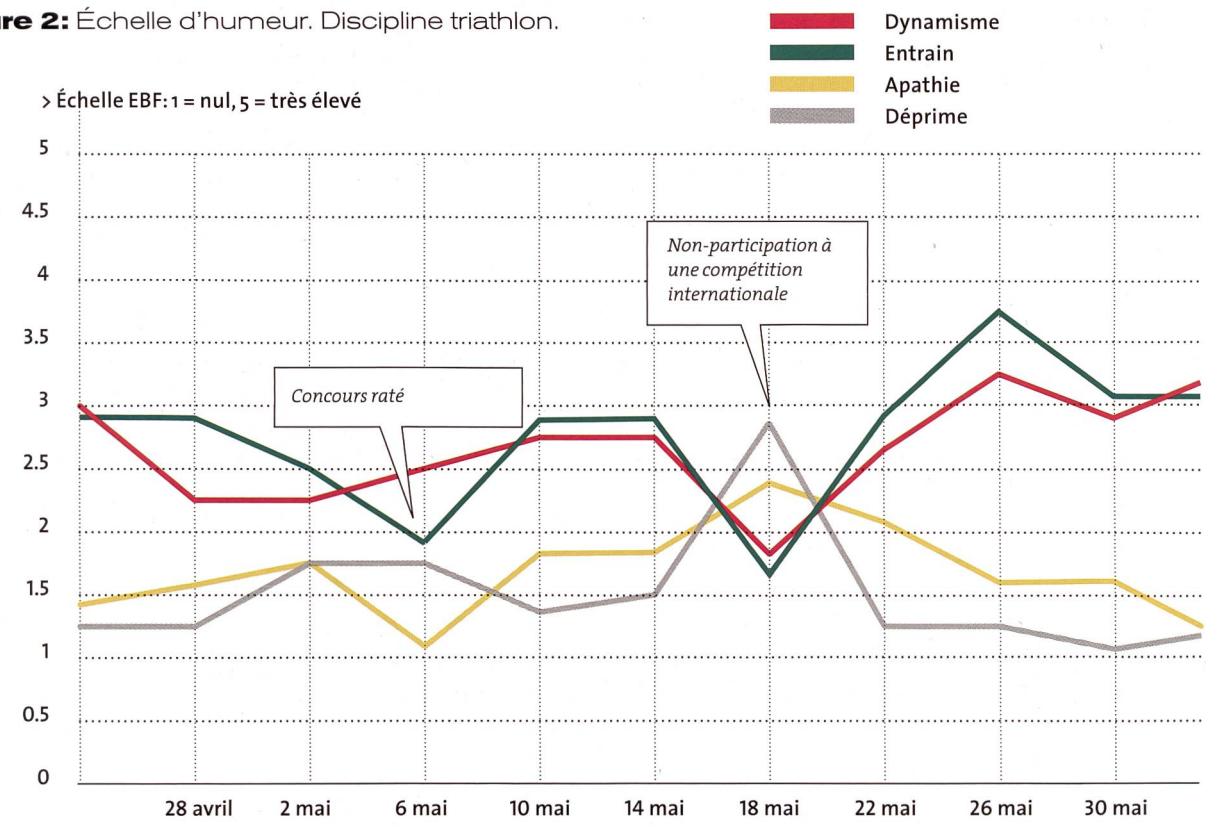



Figure 2: Échelle d'humeur. Discipline triathlon.