Point de Performance

Journal d'entraînement

Canadian Sport Centre Pacific/Pacifique — Centre canadien multisport

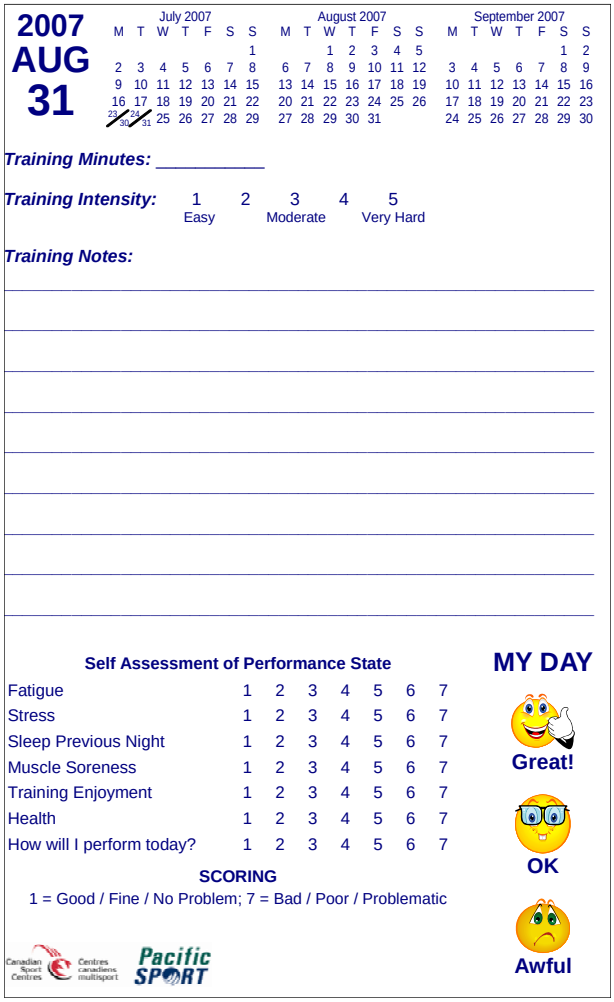
par Dr. Gord Sleivert, vice-président de la performance sportive, Centre canadien multisport Pacifique Janvier 2007

Pour parvenir à une performance maximale, les athlètes d'élite doivent constamment et systématiquement travailler les éléments techniques, tactiques, physiques et psychologiques associés à leur sport. Cette surveillance constante de l'entraînement devrait idéalement être parsemée d'analyses régulières afin de constater si la préparation progresse ou non. Souvent, cette analyse est effectuée de manière subjective dans le cadre de discussions régulières entre l'athlète et son entraîneur, et on utilise de nombreuses méthodes pour combler « l'intuition » de l'athlète et de l'entraîneur au moment d'évaluer les progrès. Par exemple, les évaluations psychologiques régulières fournissent des renseignements sur l'efficacité du régime d'entraînement et du plan de préparation. De plus, les journaux d'entraînement dans lesquels les athlètes notent les séances d'entraînement accomplies, commentent l'entraînement et évaluent leur état de performance peuvent transmettre des renseignements qui, autrement, auraient passé inaperçus ou auraient été ignorés. Un examen rétrospectif des semaines précédentes pourrait révéler des tendances qui aideront l'athlète et l'entraîneur à reconnaître les défis associés à la mise en œuvre d'un plan d'entraînement ou à suggérer une approche d'entraînement.

Il existe différents types de journaux d'entraînement, allant des petites notes simples prises par l'athlète à des journaux complexes et très détaillés décrivant chaque facette de l'entraînement et des habitudes de vie. Il existe des journaux d'entraînement traditionnels ou s'ils préfèrent, les athlètes peuvent utiliser des journaux virtuels. Ces journaux virtuels permettent d'effectuer une analyse beaucoup plus sophistiquée des informations et s'ils le désirent, les athlètes peuvent donner la permission aux entraîneurs ou à d'autres personnes de lire leur journal. De plus, plusieurs de ces journaux virtuels permettent aux athlètes de télécharger des renseignements sur les moniteurs de fréquence cardiaque ou autres appareils comme les compteurs force et les systèmes GPS, par exemple.(www.trainingpeaks.com) Il s'agit de logiciels très puissants qui peuvent s'avérer extrêmement utiles. Néanmoins, ces systèmes ne correspondent pas aux besoins de tous les athlètes et de tous les sports.

Un point important à retenir en ce qui a trait aux journaux d'entraînement est qu'il n'est pas nécessaire de tout écrire. L'utilisation à long terme du journal révélera sa puissance. Un suivi à long terme de quelques mesures simples révèlera les tendances beaucoup plus facilement qu'un usage intermittent d'un système complexe d'enregistrement des données. L'utilité de certains renseignements varie beaucoup d'un individu à l'autre. Pour un athlète, la qualité du sommeil peut grandement affecter l'état de fatigue et permettre d'éviter le surentraînement alors que pour un autre, éprouver du plaisir pendant l'entraînement peut être un marqueur utile. Il faudra peut-être plusieurs mois d'utilisation avant que l'athlète et l'entraîneur puissent décider quels renseignements sont les plus utiles et doivent être suivis. Il s'agit de ne pas oublier qu'un suivi régulier des renseignements sur l'entraînement et l'état de performance peut aider les athlètes et leurs entraîneurs à optimiser l'entraînement et à minimiser la conjecture souvent nécessaire pour déterminer si une phase d'entraînement ou une certaine approche est efficace.

Note: Vous pouvez vous procurer le *PacificSport Athlete Logbook* (PAL), un journal d'entraînement traditionnel, pour une somme minime en contactant nos services à la performance. Prière d'envoyer un courriel à Megan Ponton: mponton@cscpacific.ca pour renseignements.



Exemple d'une page du PacificSport Athlete Logbook (PAL).

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca