Entraînement par intervalles: Vérifier les progrès

Le monitorage dans le cadre scolaire consiste en une observation de l'activité afin de quantifier la charge et la sollicitation individuelles. Grâce aux informations récoltées, la charge peut être adaptée dans les leçons.

Le monitoring – ou monitorage – en éducation physique et spécialement dans le cadre des entraînements par intervalles s'avère particulièrement pertinent pour optimiser l'enseignement.

Important: pendant les entraînements par intervalles (par exemple HIAT), il faut atteindre une intensité suffisamment élevée si l'on veut obtenir une adaptation physiologique idéale. Grâce au monitoring, on saura si l'intensité est suffisante pour induire les effets escomptés par l'entraînement.

Charge et sollicitation

La charge qui quantifie une activité sportive résulte de facteurs externes: **durée, intensité et modalité**. La sollicitation est divisée en sollicitation objective et subjective. La sollicitation objective correspond à la mesure de paramètres physiologiques tels que la fréquence cardiaque, le lactate ou la consommation d'oxygène. La sollicitation subjective caractérise la perception individuelle de l'effort (charge).

On désigne cela par le concept anglais de Rate of Perceived Exertion (RPE) (Foster et al., 2001). Le degré de sollicitation dépend de la charge, du niveau de condition physique et des prédispositions physiques des élèves.

Quantifier la charge d'entraînement

La charge totale d'une leçon d'éducation physique (training load) se compose de la durée de la leçon et de la sollicitation. En multipliant la durée en minutes (charge) par le RPE (sollicitation), on obtient la Session Rate of Perceived Exertion (S-RPE). Cette valeur correspond à la charge d'entraînement de la leçon (Borresen & Lambert, 2009).

Exemple: les élèves notent à la fin de la leçon de 45 minutes leur sollicitation pour l'ensemble de la séance au moyen de l'**échelle de Foster**. Si un élève indique une valeur de 7, le calcul de la charge d'entraînement se fait ainsi: 45 × 7 = 315. Pour une leçon double, la valeur serait multipliée par 90.

Etant donné que la durée de la leçon est identique pour tous les élèves, leur S-RPE se différencie au niveau de la sollicitation subjective. Il est par ailleurs souhaitable qu'elle soit différente à chaque leçon. Pour y parvenir, les tâches doivent être variées.

Systèmes de mesure pertinents

Il existe plusieurs possibilités de quantifier la charge d'une leçon d'éducation physique: planification de la leçon (définir les durées de charge et de pause), mesure des forces ou des accélérations (par ex. capteurs d'activité), quantification des actions et du type de charge (modalité). Pour mesurer la sollicitation dans le sport à l'école, les paramètres suivants doivent être pris en compte: la **fréquence cardiaque**, la **perception individuelle de l'effort** ainsi que l'**évaluation subjective par une tierce personne**.

Application pratique

Le moyen le plus simple de recenser la sollicitation, c'est d'utiliser un formulaire d'évaluation de la charge. Ce document est rempli par les élèves et peut être complété par une seconde personne. Dans notre exemple de leçon (voir encadré) est utilisé un formulaire d'évaluation possible.

Source: **Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO