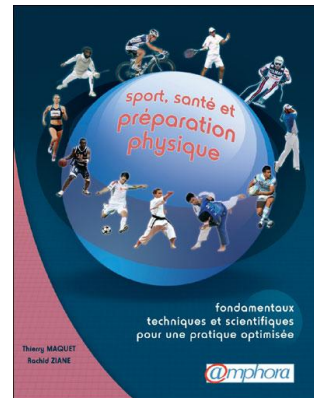


## **Le carnet d'entraînement :** Un outil de suivi et de planification Par Rachid ZIANE

Extrait de :  
Maquet, T. & Ziane, R. (2010).  
*Sport, santé et préparation physique.*  
Editions Amphora.



Peu de sportifs en utilisent, pourtant le carnet d'entraînement est un outil indispensable pour progresser. Il permet également de planifier les séances à venir.

- *Quelle est l'utilité d'un carnet d'entraînement ?*
- *Quelle forme lui donner ?*
- *Quelles informations y faire figurer ?*
- *Comment s'en servir ?*

### Evaluer l'évolution

Le carnet d'entraînement permet :

- de conserver une trace écrite des entraînements réalisés.
- de comparer les charges de travail réalisées sur différentes échelles de temps (séance, semaine, mois, saison),
- de mettre en évidence et de caractériser les progrès réalisés ou au contraire les régressions,
- de définir de nouveaux objectifs et de planifier les séances d'entraînement à venir.

Ceci implique de le renseigner après chaque séance.

### Contenu et calculs

Il s'agit d'y noter très précisément et après chaque séance, des **informations générales** sur :

- la nature de l'activité (course à pied, corde à sauter, musculation, étirement...),
- les conditions de réalisation (nature du parcours et du terrain, météo, seul ou accompagné...),
- l'état de forme (fatigue, grande forme),
- la durée totale de la séance d'entraînement,
- la durée totale d'effort.

Ces informations permettront de relativiser un entraînement peu satisfaisant ou au contraire exceptionnel. A l'inverse, l'étude de la tendance sur une période particulière pourra confirmer une progression ou au contraire l'installation d'un surentraînement.

Pour caractériser la charge de travail réalisée à chaque exercice, il faudra disposer de **données plus précises**. Aussi, pour chaque exercice réalisé, il faut noter :

- le type d'exercice (course continue, en côte, fractionnée, circuit training, exercice de musculation ou d'étirement...),
- le nombre de séries et de répétitions ou la durée et l'intensité,
- les charges soulevées (musculation) ou les distances parcourues (course à pied, vélo, footbike, roller),
- les durées de récupération ou les valeurs de fréquence cardiaque de reprise d'effort.

A ces données, pourront être ajoutées **celles délivrées par un cardiofréquencemètre** :

- les mesures et résultats d'un test de Ruffier-Dickson (IRD), réalisé avant la séance,
- la fréquence cardiaque moyenne pendant la séance,
- le temps passé à l'intérieur, en-dessous et au-dessus d'une zone cible.

Les données de l'IRD, dont la fréquence cardiaque de repos, permettent d'évaluer l'"état de forme" du moment. Les données

d'effort permettront de comparer des séances de natures différentes (course à pied vs roller).

#### Forme du carnet d'entraînement

Pour les pratiques sportives de loisir ou d'entretien, un simple carnet ou un agenda peut suffire. Mais pour les compétiteurs, le carnet d'entraînement doit permettre de comparer les charges d'entraînement sur différentes échelles de temps. Aussi, certains calculs devront y être effectués : durées d'effort, kilométrages parcourus, tonnages (muscultation)... Une solution consiste à créer son carnet d'entraînement sur un logiciel tableur comme *Excel™*. Plusieurs feuilles de calcul pourront être utilisées selon les besoins ;

#### par exemple :

- pour noter les entraînements quotidiens et sommer les charges hebdomadaires,
- pour calculer les charges mensuelles et annuelles,
- pour développer divers outils (tableaux de tests ou d'équivalences)...

#### Bilan de séance et planification

Conçu ainsi, le carnet d'entraînement révèle, en un rapide coup d'œil :

- les régularités telles que la répartition de la charge de semaine en semaine, de mois en mois...
- les déséquilibres dans l'entraînement (cardiotraining vs muscultation).

L'ensemble des données doit servir à ajuster voire à redéfinir les objectifs chiffrés des séances suivantes, donc leur contenu. Les séances construites sur un même modèle devront avoir pour objectif de réaliser la même charge de travail voire légèrement plus. Ceci n'interdit pas d'intercaler des séances de moindre intensité ou d'un autre type. C'est même indispensable.

#### Replanifier l'entraînement et se remotiver

La prise en compte de l'écart entre ce qui a été programmé et ce qui a été réalisé :

- permet de prendre conscience des états de forme et de leur fluctuation,
- de la charge de travail réalisée,
- doit aboutir à redéfinir le contenu des entraînements à venir.

Il s'agit alors de modifier la durée, l'intensité ou la nature des exercices à réaliser lors des prochaines séances. Mais parfois, il s'agit aussi de donner du repos en supprimant une séance ou en la reportant.

#### Conclusion

Le carnet d'entraînement est l'outil indispensable des sportifs, en particulier ceux qui sont amenés à s'entraîner seul. Il ne doit pas se substituer au plan d'entraînement établi par l'entraîneur.

En offrant la possibilité de comparer les séances au cours du temps, il permet de planifier avec précision le contenu des séances à venir donc de s'assurer une progression régulière.

#### Références :

- Cavelier, B. (2003). [Le carnet d'entraînement : indispensable !](#) *Xtriathlon magazine*. En ligne.
- Leremon, H. (2008). [Le carnet d'entraînement, un coach au quotidien](#). *Runner's world*. En ligne.
- Ziane, R. (2004). [Planifier l'entraînement assisté par cardiofréquencemètre](#). *Sport, Santé et Préparation Physique*. *Let.* 20 : 3.

#### Quelques exemples de carnet d'entraînement en ligne :

<http://www.moncarnet.org/>

<http://entrainement-sportif.fr/carnet-entrainement-course-pied.htm>

<http://www.velogiciel.com/index.html>

<http://sbrcoach.free.fr/>

<http://www.nolimitmen.com/>