

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>
<b>Chapitre 1. Les principes généraux</b> .....	<b>9</b>
<b>1</b> Modèles de l'activité de compétition.....	10
<b>2</b> Modèles des caractéristiques de l'athlète .....	11
<b>3</b> Modèles du processus d'entraînement .....	14
<b>Chapitre 2. Méthodes et effets de l'entraînement</b> .....	<b>17</b>
<b>1</b> Les qualités physiques .....	17
La force .....	18
Les qualités anaérobies.....	29
Les qualités aérobies .....	38
<b>2</b> Développement combiné des qualités physiques .....	47
<b>3</b> L'altitude.....	51
Les adaptations en altitude .....	51
La performance en altitude .....	55
L'entraînement en altitude et ses conséquences .....	55
Conclusion .....	57

<b>4</b>	<b>Adaptations à la chaleur et au froid</b> .....	<b>58</b>
	Adaptations à la chaleur.....	58
	Adaptations au froid.....	63
<b>5</b>	<b>Aspects chronobiologiques</b> .....	<b>66</b>
	Définitions .....	67
	Horloges biologiques et décalages horaires.....	67
	Régulation des fonctions physiologiques .....	69
	Performances physiques .....	70
	Conclusion .....	71
<b>Chapitre 3.</b>	<b>Planification</b> .....	<b>81</b>
<b>1</b>	<b>Introduction</b> .....	<b>81</b>
<b>2</b>	<b>La charge d'entraînement</b> .....	<b>83</b>
	Définition.....	83
	Estimation de la charge externe.....	84
	Estimation de la charge interne.....	84
<b>3</b>	<b>Le microcycle</b> .....	<b>85</b>
	Définition.....	85
	Classification .....	85
	Principes d'élaboration d'un microcycle .....	86
<b>4</b>	<b>Le macrocycle</b> .....	<b>87</b>
	Définition.....	87
	Classification .....	88
	Principes d'élaboration d'un macrocycle .....	88
<b>5</b>	<b>La période</b> .....	<b>88</b>
	Période de préparation.....	90
	Période de compétition .....	90
	Période de transition .....	91
	Un cas particulier : la période de forme .....	91

<b>Chapitre 4. Modélisation .....</b>	<b>97</b>
<b>1</b> Introduction .....	97
<b>2</b> Modèles existants .....	97
<b>3</b> Estimation de la charge d'entraînement .....	99
<b>4</b> Estimation de la performance .....	102
<b>5</b> Applications .....	104
<b>Chapitre 5. Contrôle et suivi de l'entraînement.....</b>	<b>109</b>
<b>1</b> L'échauffement .....	109
Les adaptations physiologiques .....	109
Les adaptations psychologiques .....	110
Recommandations – contenus .....	111
<b>2</b> La récupération.....	112
Les apports en glucides .....	113
Les courses lentes .....	114
Les étirements .....	115
Les massages.....	115
L'électrostimulation .....	116
Les bas de contention.....	116
La cryothérapie.....	117
Conclusion .....	118
<b>3</b> Prévention et détection du surentraînement .....	118
Définitions et caractéristiques.....	118
La détection.....	121
Recommandations.....	124
<b>Bibliographie .....</b>	<b>127</b>
<b>Index .....</b>	<b>129</b>