CAHIER D'ENTRAÎNEMENT

User Manual

Conception / réalisation

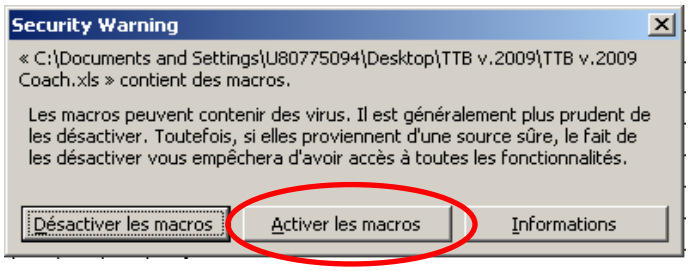
Louis Heyer

louis.heyer@baspo.admin.ch

032 327 64 99 / 079 507 58 25

I. Version pour l'entraîneur

Lors de l'ouverture du fichier Excel, lorsque la fenêtre ci-dessous apparaît, clique sur *« Activer les macros »*



Instructions

Dans cette page sont décrites les méthodes que tu dois utiliser pour remplir les différents éléments du cahier d'entraînement.

Il est impératif que l'évaluation de l'entraînement soit faite de la manière la plus correcte possible. Il faut s'efforcer de définir la valeur sur l'échelle de Foster 15-30' après l'entraînement. Attendre le soir ou la fin de semaine pour remplir le cahier d'entraînement fausse la méthode, donc fausse les résultats et ne permet pas de faire des interprétations judicieuses.

Il est important de prendre l'échelle devant soi pour donner un RPE (Rate of perceived exertion) à l'entraînement. L'échelle n'est pas linéaire ! 5 ≠ moyen !

Il faut simplement et honnêtement répondre à la question :

„Wenn du an das Training (Wettkampf) zurück denkst, wie anstrengend ist das Training (Wettkampf) heute gewesen?"

Foster's Skala

	RPE
Wie in Ruhe	0
Sehr locker	1
Locker	2
	3
Etwas hart	4
Hart	5
	6
Sehr hart	7
	8
Extrem hart	9
Wie mein härtestes Rennen/Training überhaupt	10

Planification annuelle

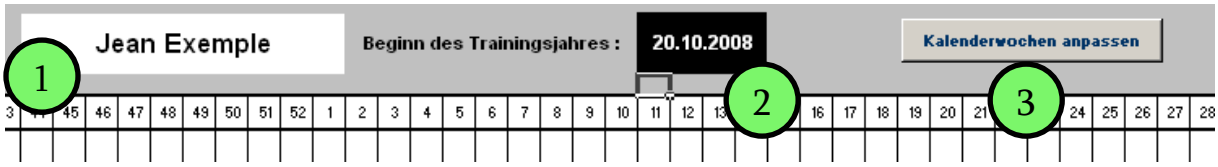
Afin d'avoir une vue d'ensemble de la saison à venir, il est important de faire une planification annuelle comprenant les variations de charges d'une part mais également tous les paramètres pouvant modifier le déroulement général de l'entraînement tels que les compétitions, camp d'entrainement, tests de performance, consultations médicales, vacances, examen, etc…

Comment procéder ?

1) Inscrit le nom et prénom de l'athlète pour qui la planification est destinée.

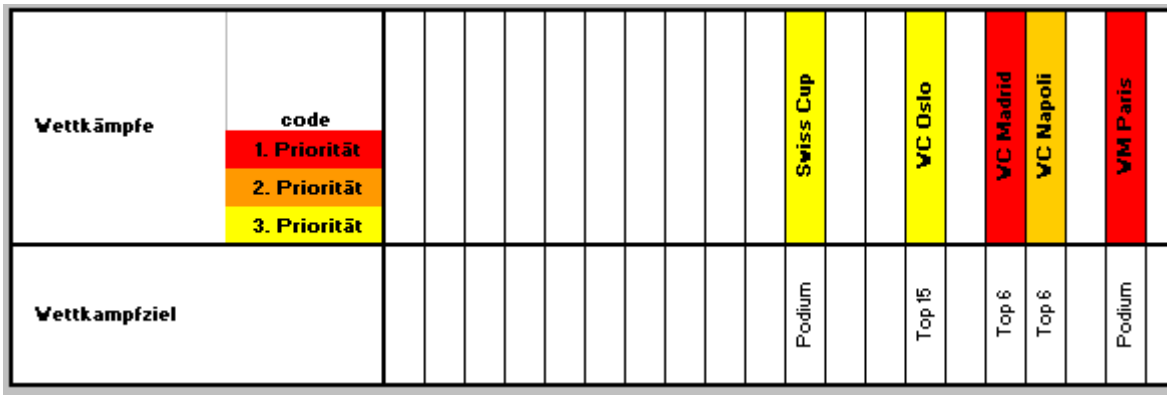
2) Inscrit la date de début de la planification d'entraînement JJ/MM/AA (premier lundi)

3) Clique sur « *Kalenderwochen anpassen* »



Ainsi, les noms des 52 feuilles-semaines du calendrier sont mises à jour en fonction de la date qui a été entrée.

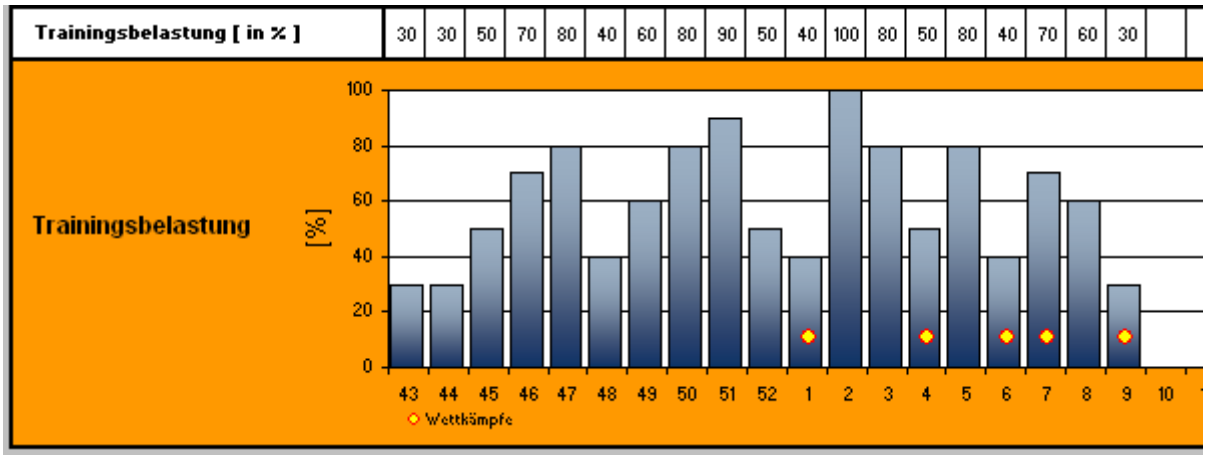
4) Inscrit les compétitions prévues et le but pour chacune d'entre elles. Tu peux leur donner des couleurs en fonction de leur importance.



5) Inscrit les différents camps d'entraînement, tests de performance, vacances, examen, etc…

Maintenant que tu as le cadre général dans lequel s'inscrit la planification d'entraînement de l'athlète, tu peux commencer à planifier réellement !

6) Dans la ligne *« Trainingsbelastung in [%] »*, il te faut définir la charge relative d'entraînement de chaque semaine. Une semaine à 100% signifie que la charge générale d'entraînement de cette semaine est maximale.
Il ne faut pas mélanger le volume d'entraînement, l'intensité d'entraînement et la charge générale d'entraînement. Le pourcentage n'est pas en heure ni en pourcent de la vitesse ou autre ! C'est une valeur fictive de « dureté » de la semaine.
De plus, il s'agit de la charge de toute la semaine, non pas de chaque entraînement. Une semaine « tranquille » (par ex. 40%) peut très bien comprendre un entraînement très très dur. Mais si le nombre et le contenu des autres entraînements sont adaptés alors la semaine sera tout de même facile.

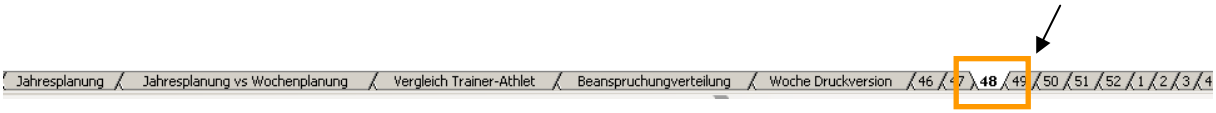


Les petits ronds jaunes signifient qu'une compétition a été planifiée dans cette semaine. Ils s'insèrent automatiquement lorsqu'une compétition a été inscrite quelques lignes plus bas.

> ***Important :*** *Une planification s'adapte tout au long de l'année! L'évolution des charges doit en permanence être réévaluée en fonction des modifications du programme de compétitions, des blessures ou maladies, de l'état de l'athlète et de ses performances etc… !*

Planification d'une semaine

Les 52 semaines de l'année se trouvent sur la droite des onglets. Chaque nom de feuille correspond à une semaine du calendrier. Clique sur la semaine souhaitée.



Woche 45 03.11.08 - 09.11.08

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Trainingsbeschreibung	Schwimmen			Rad			Laufen			Koppeltraining			Kraft			Divers			Bemerkungen	Load/Tag
	kg	[-2....+2]	1-6	Std		Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load		
Mo					Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2'; retour au calme	90	7	630			0												0		630
								0			0												0		
								0			0												0		
Di					route: 3h endurance de base			0	180	2	360												0	vraiment tranquille	360
								0			0			0			0			0			0		
								0			0			0			0			0			0		
Mi					Musculation : programme 3			0			0			0			0	120	5	600			0		690
								0			0			0			0			0			0		
					footing 30' + assouplissement			0			0	45	2	90			0			0			0		
Do					natation: entraînement avec le club	60	5	300			0			0			0			0			0		540
								0			0			0			0			0			0		
					velo 2h			0	120	2	240			0			0			0			0		
Fr					Course à pied: echauffement 20' + 10x400m en 68" pause 1' + 15' cool down			0			0	100	8	800			0			0			0		800
								0			0			0			0			0			0		
								0			0			0			0			0			0		
Sa					Ruhe tag			0			0			0			0			0			0		0
								0			0			0			0			0			0		
								0			0			0			0			0			0		
So					Rumpf			0			0			0			0			0			0		1080
								0			0			0			0			0			0		
					Velo 4h			0	240	4	960			0			0			0			0	peut aussi être avec un peu de dénivelé	
					Total / MW /Total	150		930	540		1560	145		890									0	TOTAL LOAD	4100
avg					Zone	1	2	3	1	2	3	1	2	3									3	lwert	585.7
					Einheiten pro Zone (RPE)	0	1	1	3	0	0	1	0	1									0	hung	316.04
					Total Time in Zone	0	60	90	540	0	0	45	0	100	0	0	0	30	120	0	0	0	0		

Une durée (en minutes) et un RPE (voir Anleitung) prévus doivent être attribués pour chaque unité d'entraînement et inscrits dans la catégorie correspondante

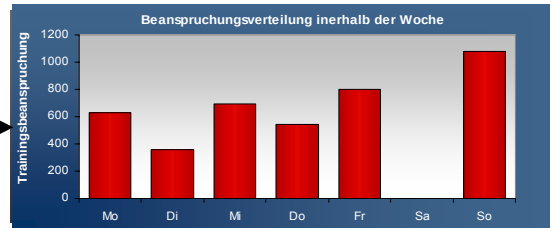
Ici doit figurer le détail de la séance d'entraînement

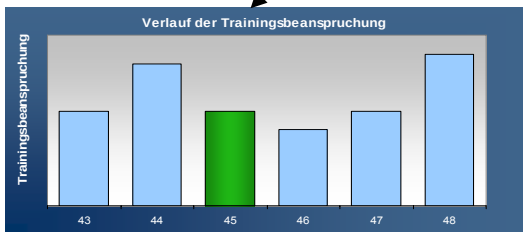
Les 2 premières semaines correspondent à la charge perçue pas l'athlète, celle en vert à la charge planifiée de la semaine courante et les 3 dernières à la charge prévue dans la planification annuelle

Voir page 8

Foster's Skala	RPE
Wie in Ruhe	0
Sehr locker	1
Locker	2
	3
Etwas hart	4
Hart	5
	6
Sehr hart	7
Extrem hart	
Wie mein härtestes Training	

Répartition des charges dans la semaine





Trainingstage	6
Trainingseinheiten	9
Trainingsstunden	16.4
Training Load	4100
Monotonie	1.85
Trainingsanstrengung	7598
Swim Km	7.0
Rad Km	235
Lauf Km	16.0
Mental Training	0
Regeneration	0

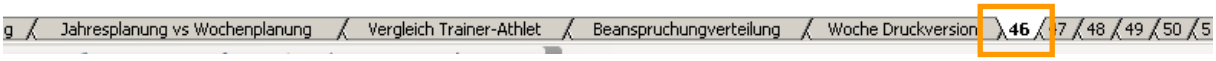
Bemerkungen	Load/Tag	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration
	630	4				
vraiment tranquille	360		85			Massage
	690			6		
	540	3	30			
	800			10	autogenes Training	
	0					Massage
peut aussi être avec un peu de dénivelé	1080		120			

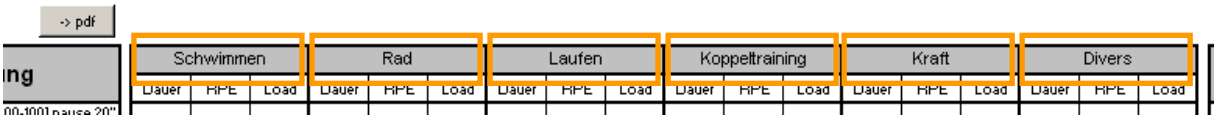
Les km planifiés sont à inscrire dans ces trois colonnes

Les mesures de récupération et les entraînements dans le domaine du mental sont à insérer ici

Remarques importantes :

Les catégories choisies (par ex. Course à pied, vélo, force, natation, etc…) doivent être insérées lors de la première semaine





Ces catégories seront ensuite retranscrites automatiquement dans chaque semaine.

Idem pour les catégories à l'extrême droite de chaque semaine. Les trois premières (ici swim, bike et lauf) permettent de calculer un total (km, nbre répétition, tonnes, etc…) alors que les deux dernières calculent le nbre de fois qu'un entraînement mental (par ex) ou une mesure de récupération (par ex) sont planifiés.

Swim km	Bike km	Lauf km	Mental Training	Regeneration

Il suffit de les inscrire dans la première semaine disponible.

Récapitulatif de la semaine

Pour chaque semaine la tabelle ci-contre récapitule les données principales

Trainingstage	6
Trainingseinheiten	9
Trainingsstunden	16.4
Training Load	4100
Monotonie	1.85
Trainingsanstrengung	7598
Swim Km	7.0
Rad Km	235
Lauf Km	16.0
Mental Training	1
Regeneration	2

Jours d'entraînement	:	nbre de jours dans la semaine comportant un entraînement
Unités d'entraînement	:	nbre d'unités d'entraînement dans la semaine
Heures d'entraînement	:	nbre d'heures d'entraînement dans la semaine
Training Load	:	Charge d'entraînement. Est calculée par la somme de toutes les charges d'entraînement de la semaine (Durée x RPE)
Monotonie	:	Charge d'entraînement quotidienne moyenne / écart-type de la charge d'entraînement quotidienne
Trainingsanstrengung	:	Charge d'entraînement pondérée = Charge d'entraînement x monotonie
Swim Km	:	Kilomètres nagés
Bike Km	:	Kilomètres parcourus à vélo
Lauf Km	:	Kilomètres courus
Mental Training	:	nbre d'unités d'entraînement mental dans la semaine
Regeneration	:	nbre de mesures de récupération dans la semaine

Ces données sont retranscrites dans l'onglet "Vergleich Trainer-Athlet" (voir page 9 du manuel)

Envois d'un plan d'entraînement

Afin d'envoyer la semaine d'entraînement planifiée à un athlète, il faut simplement cliquer sur le bouton PDF existant dans chaque semaine d'entraînement

Woche 45 03.11.08 - 09.11.08 -> pdf

Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Trainingsbeschreibung	Schwimmen		
	kg	[-2...+2]	1-6	Std		Dauer	RPE	Load
Mo					Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2"; retour au calme	90	7	630
								0
								0
Di					route: 3h endurance de base			0
								0

Les données seront automatiquement copiées dans la feuille "Woche Druckversion" de laquelle il faut faire un pdf (pas incorporé dans la macro) et envoyé par email à l'athlète. Il est très pratique que l'athlète transporte avec lui une version papier du plan d'entraînement de manière à ce qu'il puisse correctement inscrire le RPE 15-30 minutes après la fin de l'entraînement et pas uniquement lorsqu'il a son laptop ouvert.

Trainingsplan : *Jean Exemple* **Datum :** *03.11.08 - 09.11.08*

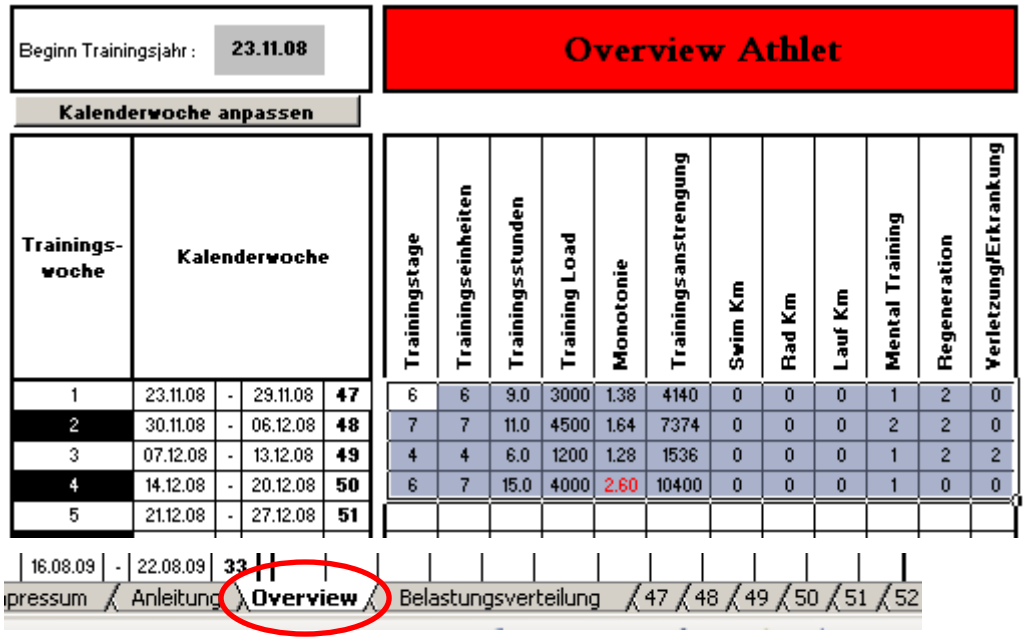
Tag	Gewicht	Motiv.	Schlaf	Schlaf	Verletzung/ Erkrankung	Trainingsbeschreibung	Dauer	RPE	Bemerkung	Km
	kg	[-2 +2]	1-6	Std	"x" wenn ja					
MO						Natation: Echauffement tranquille 1000m; 8x [200-100] pause 20" et 2"; retour au calme				
DI						route: 3h endurance de base				
MI						Musculation : programme 3				
						footing 30' + assouplissement				
DO						natation: entraînement avec le club				
						velo 2h				
FR						Course à pied: echauffement 20' + 10x400m en 68" pause 1' + 15' cool down				
SA						Ruhe tag				
SO						Rumpf				
						Velo 4h				

Divers

Foster's Skala	RPE
Wie in Ruhe	0
Sehr locker	1
Locker	2
	3
Etwas hart	4
Hart	5
	6
Sehr hart	7
	8
Extrem hart	9
Wie mein härtestes Training	10

Comparaison entraîneur - athlète

Dans cette feuille sont comparées les données planifiées par le coach avec celles réalisées par l'athlète. Afin de pouvoir les comparer, il faut tout d'abord importer les données de l'athlète. Elles se trouvent dans la feuille "*Overview*" du cahier d'entraînement de l'athlète "*TTB v.2009 Athlet*".



Beginn Trainingsjahr : 23.11.08

Kalenderwoche anpassen

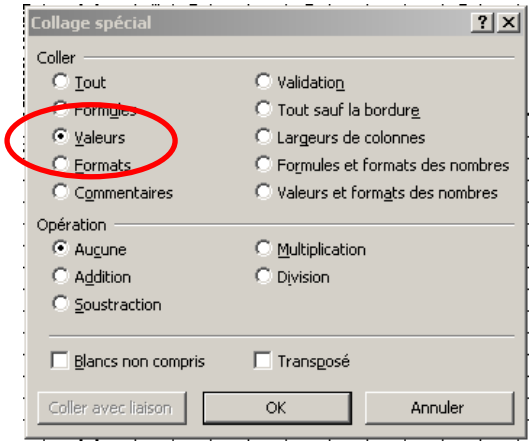
Overview Athlet

Trainings-woche	Kalenderwoche				Trainingstage	Trainingseinheiten	Trainingsstunden	Training Load	Monotonie	Trainingsanstrengung	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration	Verletzung/Erkrankung
1	23.11.08	-	29.11.08	47	6	6	9.0	3000	1.38	4140	0	0	0	1	2	0
2	30.11.08	-	06.12.08	48	7	7	11.0	4500	1.64	7374	0	0	0	2	2	0
3	07.12.08	-	13.12.08	49	4	4	6.0	1200	1.28	1536	0	0	0	1	2	2
4	14.12.08	-	20.12.08	50	6	7	15.0	4000	2.60	10400	0	0	0	1	0	0
5	21.12.08	-	27.12.08	51												
	16.08.09	-	22.08.09	33												

pressum / Anleitung / Overview / Belastungsverteilung / 47 / 48 / 49 / 50 / 51 / 52

Comment procéder ?

1) Ouvre le TTB Version Athlet de l'athlète en question
2) Sous l'onglet "*Overview*", sélectionne les semaines que tu souhaites et copie-les.
3) Dans le TTB Version Coach, va sous l'onglet "*Vergleich Trainer-Athlet*"
4) Clique avec le bouton droit dans la case Trainingstage de la première semaine correspondante et clique sur "*Inhalte einfügen*". Clique dans "*Werte*", puis ok



5) Les données apparaissent

Overview Trainer

Trainings-woche	Kalenderwoche				Trainingstage	Trainingseinheiten	Trainingsstunden	Training Load	Monotonie	Trainingsanstrengung	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration
1	20.10.08	-	26.10.08	**43**	6	6	9.7	2800	1.38	3864	10	180	30	1	2
2	27.10.08	-	02.11.08	**44**	7	8	11.7	3860	1.64	6325	10	200	30	2	2
3	03.11.08	-	09.11.08	**45**	5	5	8.7	2080	1.28	2663	5	100	30	1	1
4	10.11.08	-	16.11.08	**46**	6	6	10.2	2980	1.64	4887	15	300	45	1	2
5	17.11.08	-	23.11.08	**47**											
6	24.11.08	-	30.11.08	**48**											

Overview Athlet

Trainingstage	Trainingseinheiten	Trainingsstunden	Training Load	Monotonie	Trainingsanstrengung	Swim Km	Rad Km	Lauf Km	Mental Training	Regeneration	Verletzung/Erkrankung
6	6	9.0	3000	1.38	4140	0	0	0	1	2	
7	7	11.0	4500	1.64	7374	0	0	0	2	2	
4	4	6.0	[illegible]	[illegible]	1536	0	0	0	1	2	2
6	7	[illegible]	4000	2.60	[illegible]	0	0	0	1	0	

Lorsque la Training Load ressentie par l'athlète est <u>33% supérieure ou inférieure</u> à celle planifiée par l'entraîneur, celle-ci est inscrite en rouge

Lorsque la monotonie de la charge d'entraînement dépasse <u>2.5</u>, elle s'affiche également en rouge

Tu as la possibilité de choisir quelle période tu souhaites comparer. En insérant les semaines d'entraînement délimitant la période souhaitée, les valeurs et graphiques s'adapteront automatiquement.

Gewünschte Analyse : Von Trainingswoche : 1 bis Trainingswoche : 4

	Trainer		Athlet	
	Total	MW/Woche	Total	MW/Woche
Trainingstagen	24	6.0	23	5.8
Trainingseinheiten	25	6.3	24	6.0
Trainingsstunden	40.2	10.0	41.0	10.3
Training Load	11720	2930	12700	3175
Monotonie	5.94	1.48	6.90	1.72
Trainingsanstrengung	17739	4434.8	23451	5862.6
Swim Km	40	10.0	0	0.0
Rad Km	780	195.0	0	0.0
Lauf Km	135	33.8	0	0.0
Mental Training	5	1.3	5	1.3
Regeneration	7	1.8	6	1.5

Comparaison Planification annuelle - planification détaillée

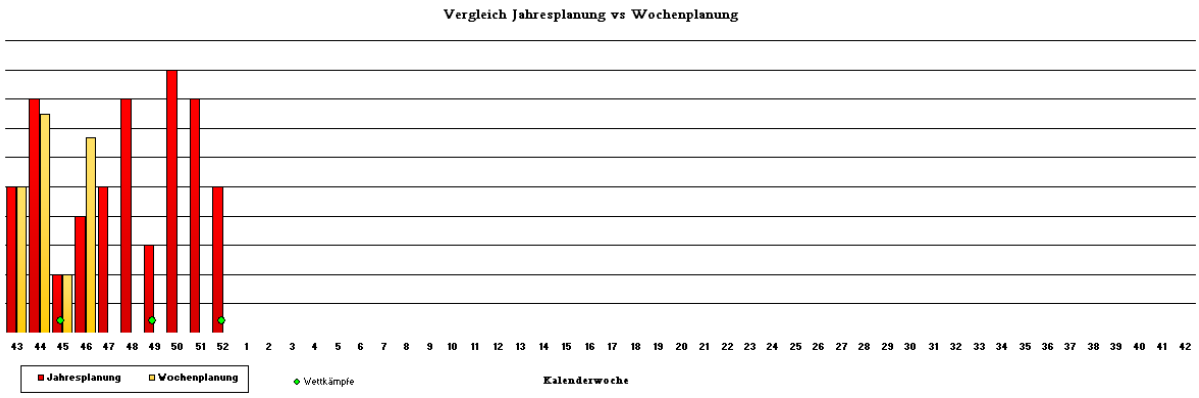
Ce graphique compare la charge d'entraînement planifiée dans la « *planification annuelle* » et celle résultant des plans d'entraînement détaillés de chaque semaine. L'axe "y" ne comprend pas de valeurs car celles-ci ont été normalisées afin de pouvoir les comparées. Les hauteurs des bâtonnets se rapportent toujours à la première semaine:

valeur semaine 8 = charge semaine 8 / charge semaine 1

Exemple:

	charge semaine 1	charge semaine 8	calcul	valeur
Planification annuelle	60 %	80%	80% / 60%	1.33
Semaine d'entraînement	3000	4200	4200 / 3000	1.4

Les petits ronds verts représentent les compétitions planifiées



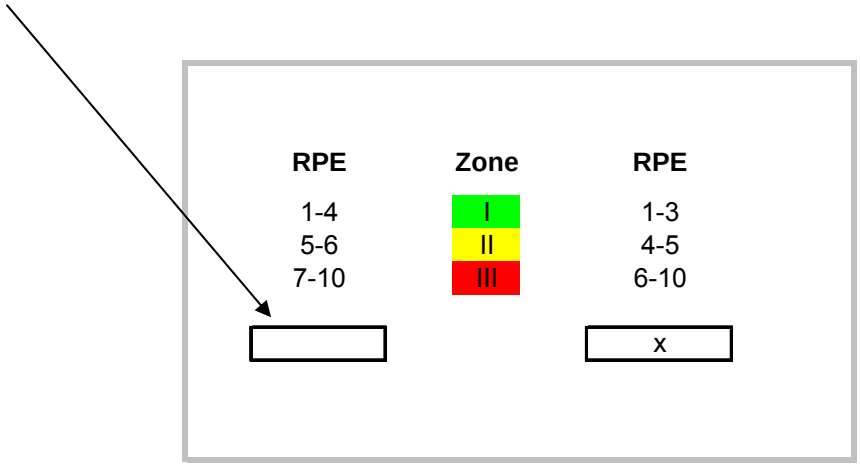
Distribution de la charge d'entraînement

Dans l'onglet "Beanspruchungsverteilung", des graphiques relatifs à la distribution de la charge d'entraînement sont présentés. La distribution est calculée comme suit

RPE	Zone
1-4	I
5-6	II
7-10	III

La zone I correspond donc à une zone de charge légère à un peu dur, la zone II correspond à une charge dure mais acceptable et la zone 3 à une zone de charge très dure à extrêmement dure. Ceci est la distribution validé scientifiquement.

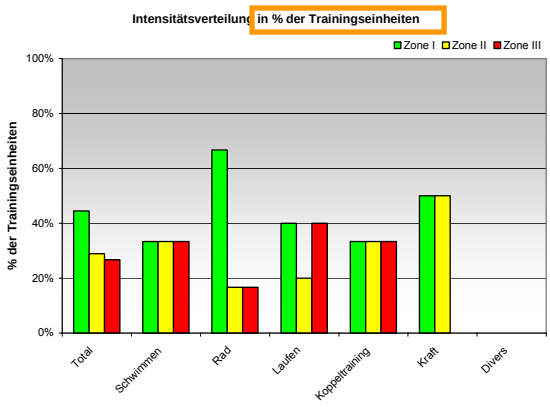
Il se peut cependant qu'un athlète ayant un seuil de tolérance à la sensation de charge donne en permanence de RPE bas. Il est possible de choisir d'autres limites RPE pour la définition des zones. Toujours dans l'onglet "Beanspruchungsverteilung", il suffit de mettre une croix dans la case correspondante aux limites souhaitées.

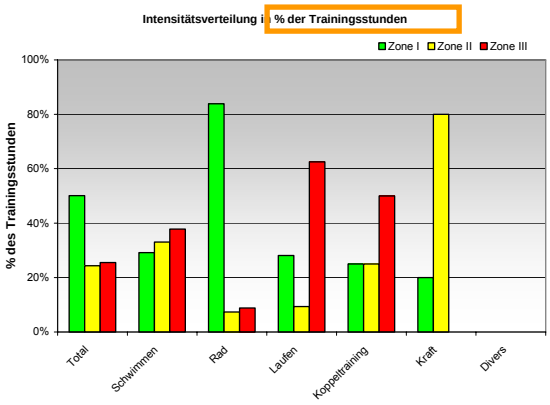


Le tableau ci-dessous résume en fonction des limites choisies, le nombre d'unités d'entraînement et le nbre d'heures effectuées dans chaque zone pour chaque mode d'entraînement.

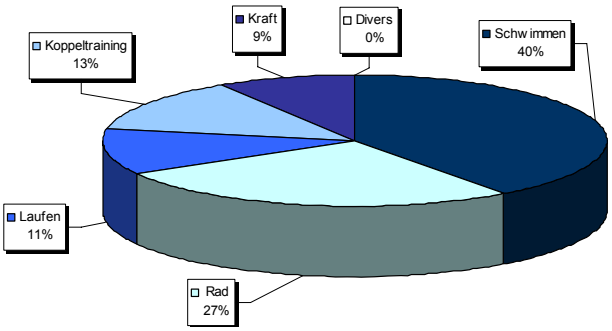
	Schwimmen				Rad				Laufen				Koppeltraining				Kraft				Divers			
	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total	Zone			Total
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3	
Trainingseinheiten	6	6	6	18	8	2	2	12	2	1	2	5	2	2	2	6	2	2	0	4	0	0	0	0
Trainingsstunden	6.2	7	8	21	19	1.7	2	23	1.5	0.5	3.3	5.3	0.5	0.5	1	2	1	4	0	5	0	0	0	0

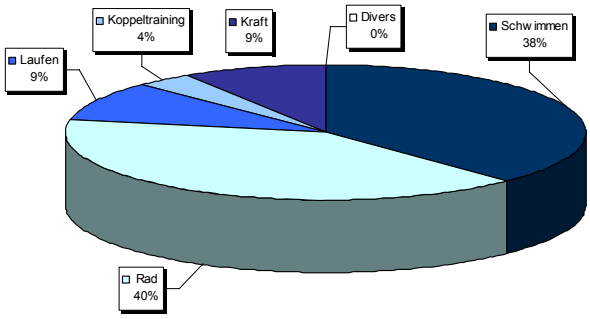
Et en voici une version graphique. Le graphique de gauche représente la distribution des unités d'entraînement, celui de droite la distribution de la charge en heures d'entraînement





La représentation graphique ci-dessous montre le pourcentage d'utilisation de tel ou tel mode d'entraînement, soit en pourcentage des unités d'entraînement (gauche), soit en pourcentage des heures d'entraînement (droite).



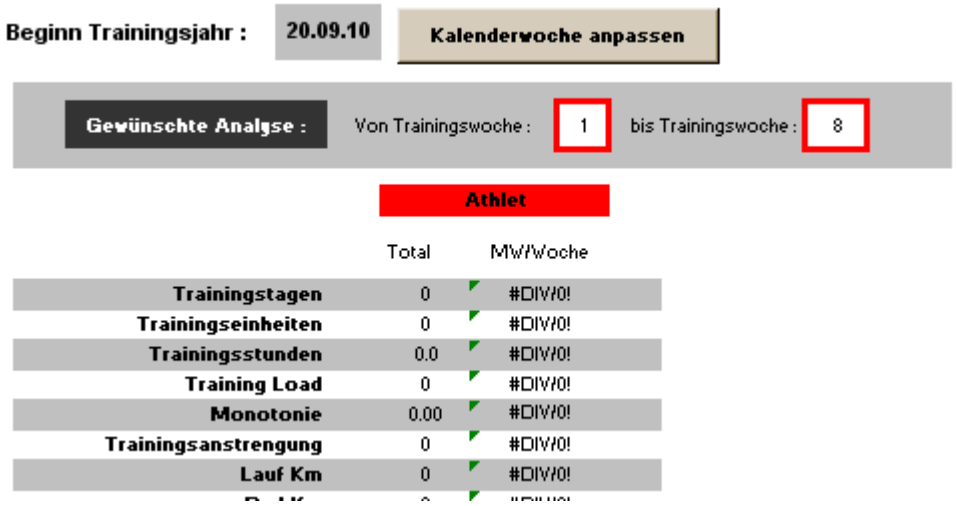


II. Version pour l'athlète

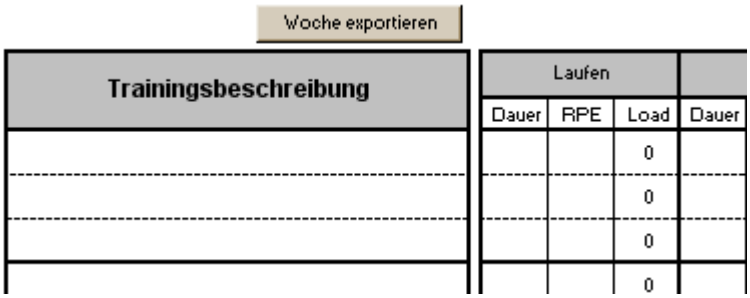
→ Identique à la version entraîneur.

Sauf...

- Afin de pouvoir modifier la date de début du cahier d'entraînement, il faut se rendre dans la feuille "Overview" et introduire dans la case appropriée la date correcte.



- Si l'entraîneur ne veut pas recevoir chaque fois le document de 3Mo par email (surtout si il conseille plusieurs athlètes), il est possible d'exporter les semaines individuellement



En cliquant sur le bouton "Woche exportieren", elle s'en va seule dans un nouveau classeur Excel qu'il faut juste envoyer à l'entraîneur.