

Étude rétrospective de l'influence du volume d'entraînement sur les performances (compétitions, 3000m sur piste) chez les athlètes suisses de course d'orientation âgés entre 17 et 19 ans

Benoît Guyot

Master thesis in Sport Science

Introduction

La course d'orientation est au plus haut niveau une combinaison de compétences liant les capacités physiques et mentales, et les athlètes suisses montent régulièrement sur les podiums dans des compétitions internationales.

Objectif du travail et question de recherche

Cette présente étude vise à faire un lien entre les performances des juniors de l'équipe de Suisse de course d'orientation et leur volume d'entraînement. La question de recherche principale est la suivante : la différence du volume d'entraînement entre les génération X1 (1978 – 1990) et X2 (1991 – 1995) des juniors Suisses de course d'orientation durant la période comprise entre 17 et 19 ans a-t-elle une influence sur les performances des athlètes ?

Méthode

L'étude rétrospective présentée ici, traite les données sur le volume d'entraînement des athlètes de l'équipe de Suisse de course d'orientation. Ces données étaient accessibles grâce au journal d'entraînement mis sur pieds par Swiss Orienteering et remplis par les athlètes. Il y avait 23 sujets (neuf femmes et 14 hommes) séparés en deux générations (X1 : 1978-1990 et X2 : 1991-1995) pour la période comprise entre leurs 17 et 19 ans. La durée totale ainsi que le volume total passé en entraînement à haute intensité par semaine ont été analysés puis comparés aux performances aux Championnats du monde junior (JWOC), aux championnats d'Europe junior (EYOC) et lors d'un test de 3000 m sur piste en course à pieds. L'évaluation des données a été réalisée avec des corrélations et une régression linéaire soumise au test de Student.

Résultats

La moyenne du volume d'entraînement hebdomadaire de la génération X2 était plus grande que celui de la génération X1 sur les 3 années cumulées (X1 : $402,35 \pm 74,24$ minutes ; X2 : $533,69 \pm 110,93$ minutes). Les performances obtenues n'étaient pas meilleures pour la génération X2, que ce soit pour les EYOC et ou les JWOC, ni pour le test du 3000 m ou le volume amènerait à une augmentation du temps de 0,02 secondes ($p = 0,7$).

Discussion et conclusion

Le volume d'entraînement n'est pas le facteur clef de la performance. La méthode d'entraînement et le volume d'entraînement passé à haute intensité auraient un impact plus important.

Dr Urs Mäder