

par Thomas Zochowski, physiologue, Centre canadien multisport Pacifique

Octobre 2007

Au moment de préparer un athlète pour une performance optimale, il est important de contrôler et d'évaluer comment le corps réagit et s'adapte à divers régimes d'entraînement. Le monitoring physiologique peut être effectué en laboratoire ou sur le terrain et, on peut l'utiliser pour dresser un portrait de la condition physique d'un athlète en fonction de sa discipline sportive.

### Le monitoring physiologique peut être utilisé pour:

- Évaluer les forces et les faiblesses spécifiques de l'athlète
- Aider l'entraîneur à prescrire des programmes d'entraînement adéquats
- Établir des zones d'entraînement et surveiller les progrès
- Façonner des stratégies de ralentissement
- Évaluer l'état de santé et éviter le surentraînement
- Comparer les données aux normes internationales
- Informer les athlètes

En général, on évalue la capacité aérobie, la puissance et la capacité anaérobie, la force musculaire, la vitesse, la flexibilité et la composition corporelle.

**Épreuves de laboratoire :** Permet au physiologue de reproduire les conditions exactes des résultats standardisés dans un environnement contrôlé. Les exigences spécifiques de nombreux sports peuvent être recréées ainsi (ex: aviron et cyclisme).

**Épreuves sur le terrain:** Les épreuves sur le terrain peuvent s'avérer utiles pour obtenir des résultats physiologiques dans les sports dont les exigences spécifiques ne peuvent être reproduites facilement en laboratoire (i.e. dans un bassin de natation). Le monitoring physiologique des athlètes effectué dans leur milieu d'entraînement naturel permet d'évaluer les exigences spécifiques des sports individuels. De cette façon, la rétroaction non pas ambiguë.

Le monitoring physiologique est le plus efficace lorsqu'il est incorporé à un programme annuel d'entraînement **bien structuré**. L'athlète et l'entraîneur devraient bien saisir les objectifs d'entraînement et de compétition pouvant résulter du programme de monitoring. Une bonne communication entre le physiologue et l'entraîneur est impérative. Le physiologue devrait transmettre une rétroaction claire et efficace de manière opportune. L'entraîneur devrait être capable d'interpréter les données générées par les épreuves physiologiques et de les appliquer au modèle du programme d'entraînement.

Afin de standardiser les résultats, il est essentiel que l'athlète soit bien préparé au moment de se présenter aux séances de tests (consultez le Point de Performance de septembre 2006 intitulé « Préparation aux tests » pour de plus amples renseignements).

**Le monitoring physiologique est efficace seulement si l'entraînement est continuellement modifié à la lumière des informations transmises par le protocole de monitoring.**

Pour de plus amples renseignements sur le monitoring physiologique, veuillez contacter le physiologue de Centre canadien multisport Pacifique.



Thomas Zochowski, physiologue de Centre canadien multisport Pacifique surveille les taux de lactate dans le sang du Canadien et champion du monde Brent Hayden.

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacific.ca](http://www.cscpacific.ca)