

Université Larbi Ben M'Hidi Oum El Bouaghi
Institut des Sciences et techniques des Activités Physiques et Sportives

Examen du 1^{er} semestre 2025/2026

Corrigé type du module/ Méthodologie de l'entraînement

Master I

Pr. N. Ghennam.

Réponse N°1

- ✓ On qualifie de **complexe** une action visant à exercer un effet adéquat sur tous les facteurs de la performance sportive (physique, moteur, cognitif, affectif).
- ✓ Pour que cette action soit **systématique**, il faut que les objectifs, les contenus, les méthodes et l'organisation soient définis à l'avance
- ✓ **La spécificité** est assurée lorsque toutes les mesures définies dans le cadre de l'entraînement soient directement liées aux objectifs visés (amélioration, maintien ou désentraînement).

Réponse N°2

Les facteurs physiques

- Des qualités morphologiques et biologiques
 - ✓ Morphologiques : ce sont les facteurs mesurables relatifs à la forme, à la structure de l'individu, sa taille, son poids, le rapport taille/poids, les rapports segmentaires (longueurs, diamètres, périmètres...).
 - ✓ Biologiques : capacité vitale, pourcentage de masse grasse, âge osseux, consommation maximale d'oxygène, répartition des fibres musculaires.

- Des qualités athlétiques : deux groupes sont répertoriés
 - ✓ Les qualités conditionnelles (énergétiques) fondées sur l'efficacité des mécanismes de fourniture d'énergie, les potentiels aérobie et anaérobie se traduisant par les qualités d'endurance , de force et de vitesse.
 - ✓ Les qualités coordinatrices (neuromusculaires) : aptitude à organiser et à moduler les habiletés motrices : adresse et souplesse.

Réponse N°3

Tout travail se traduit par trois phases au niveau musculaire :

- ✓ La phase de charge ou phase de travail
- ✓ La phase de récupération
- ✓ La phase de surcompensation

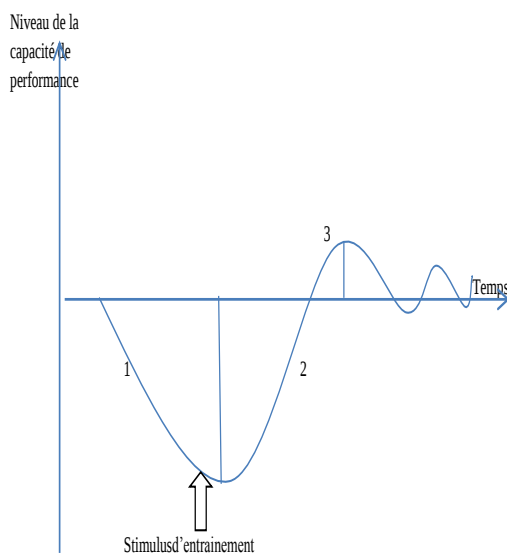
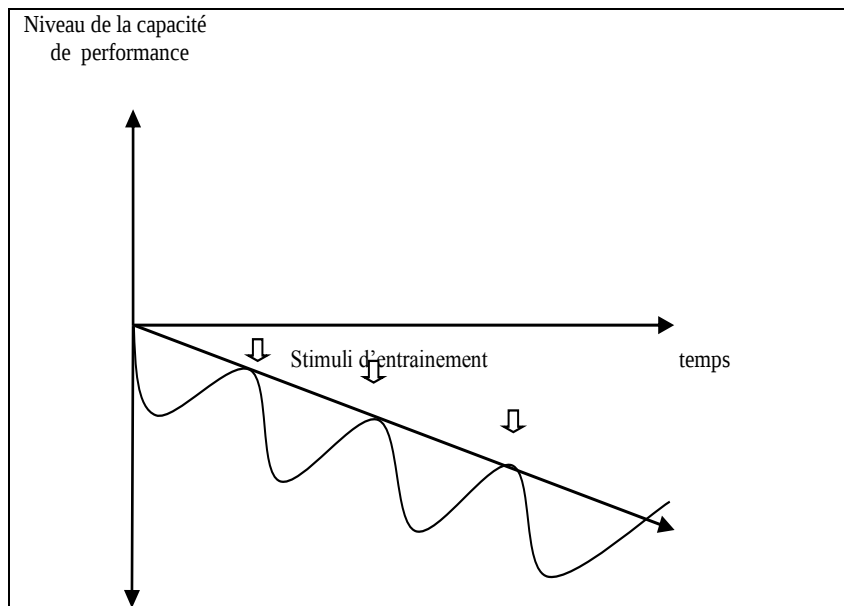


Figure 1 : phase de variation de la capacité de performance à la suite d'un stimulus d'entraînement :

- *1. Phase de baisse de la cps.**
- *2. Phase de remontée de la cps.**
- *3. Phase de surcompensation ou élévation d'avantage de la cps.**

Si les nouvelles charges interviennent dans la phase de récupération incomplète, on obtient un effet de « cumul » ; ce mécanisme s'explique par la programmation d'intervalles brefs entre les répétitions et les séries, ce qui ne permet pas une récupération complète, provoquant ainsi une usure plus profonde du potentiel énergétique et pour finir un phénomène de surcompensation plus marqué. Sur une longue durée, la pratique systématique de ce type d'entraînement risque de provoquer des phénomènes de « surentrainement » et en définitive une baisse de la capacité de performance.



On peut conclure que charge et récupération sont indissociables et constituent « une unité d'entraînement » dans le processus général en vue de l'obtention d'une amélioration de la capacité de performance. Les phénomènes de fatigue qui interviennent de façon répétées à la suite de charge d'entraînement et qui engendrent dans la phase de récupération une élévation du potentiel de performance sont la condition de l'amélioration de la cps.