

Préparation estivale chez les hockeyeurs / hockeyeuses : La charge d'entraînement comme outil d'évaluation de la progression

Zowéanne Fournier (3^e année bacc. Kinésiologie)^{1,2} – Glaude-Roy, J. PhD(c)^{2,3} & Lemoyne, J. PhD^{1,2,3}

1. Département des sciences de l'activité physique, UQTR - 2. Laboratoire de Recherche sur le Hockey de l'UQTR - 3. Centre de l'Activité Physique et Sportive de l'UQTR

Introduction

À l'heure actuelle, les connaissances générales stipulent que la préparation physique estivale revêt d'une importance cruciale pour les hockeyeurs aspirant à atteindre des niveaux de performance élevés.

L'objectif principal de ce projet de recherche découle de la problématique actuelle observée dans le domaine du sport élite chez les jeunes joueurs de hockey, soit la spécialisation précoce, un phénomène souvent lié aux blessures liées à l'usure résultant de la préparation physique et l'entraînement sur glace.

L'importance de la quantification de la charge¹ d'entraînement réside dans sa capacité à répondre à une question fondamentale : **quelle est la juste mesure de la charge d'entraînement qu'un athlète en pleine croissance peut supporter tout en bénéficiant d'améliorations physiques dans son sport spécifique?**

Objectifs

- O1. Décrire les comportements de préparation physique estivale adoptés par les athlètes;
- O2. Déterminer le rôle de l'entraînement estival dans le développement des capacités physiques des hockeyeurs.

Méthodologie

Participants

48%
Garçons
14-15 ans

52%
Filles
16-17 ans

Taux de réponse :
Garçons : 99%
Filles : 96%

Questionnaire quotidien
Avril 2023

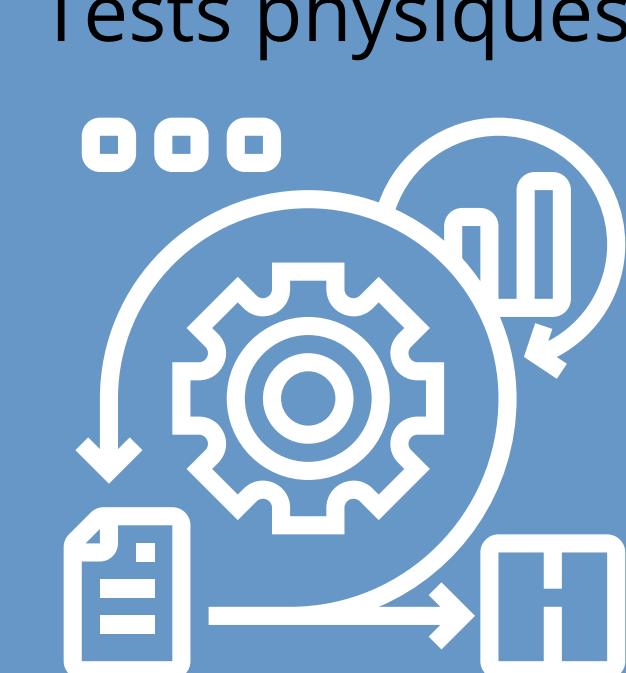
Camp printanier

Avril 2023

Camp estival

Avril 2023

Tests physiques

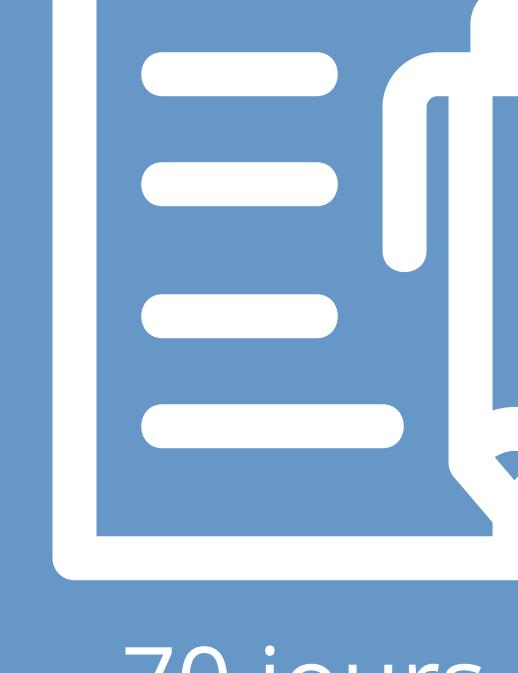


Introduction au questionnaire quotidien
Entretien motivationnel avec les athlètes

70 jours

Questionnaire quotidien
Juillet 2023

Tests physiques



Durée X EPE
= CHARGE

Tests physiques

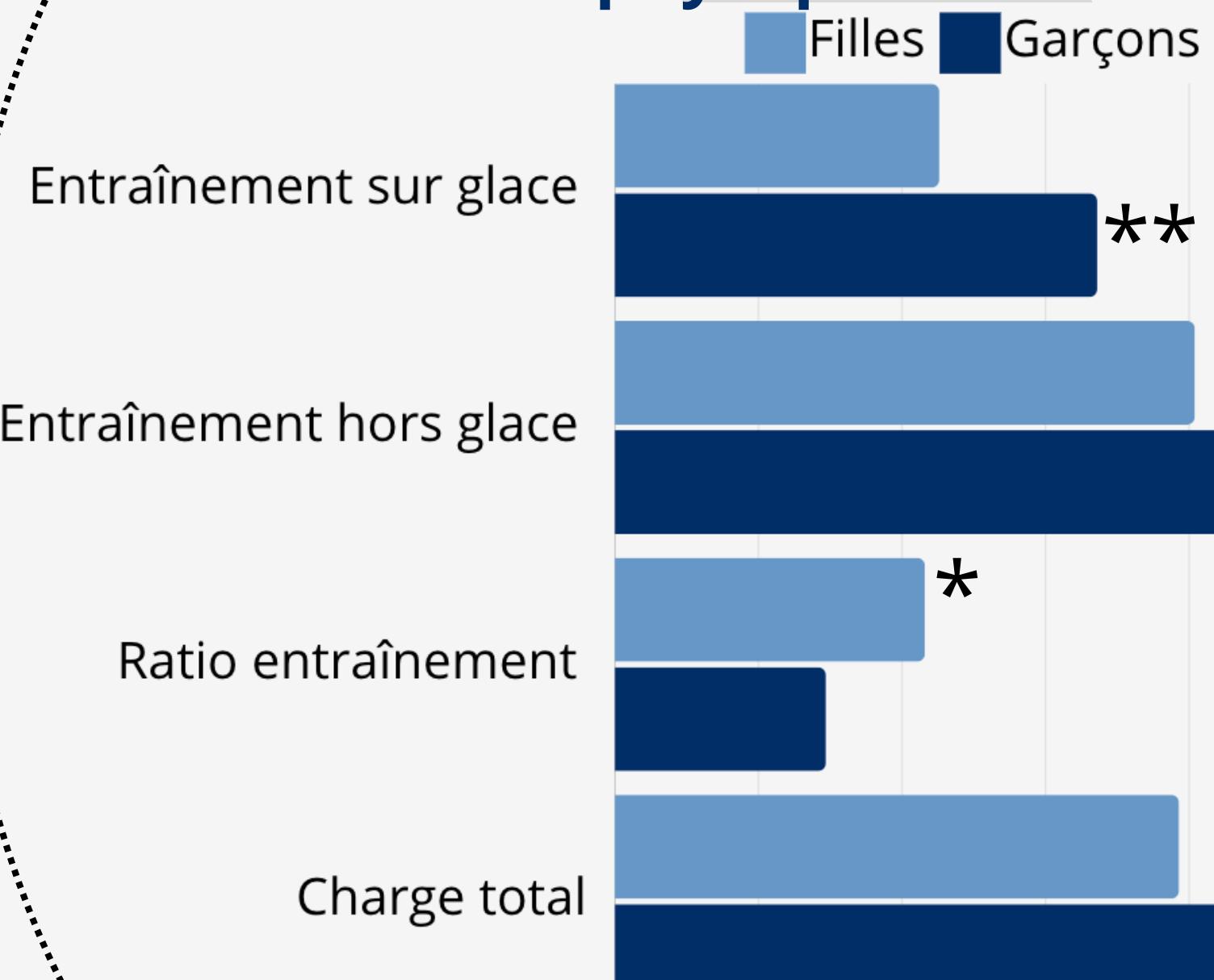


$$\text{ACWR}^2 = \frac{\text{Charge (7 derniers jours)}}{\text{Charge (42 derniers jours)}}$$

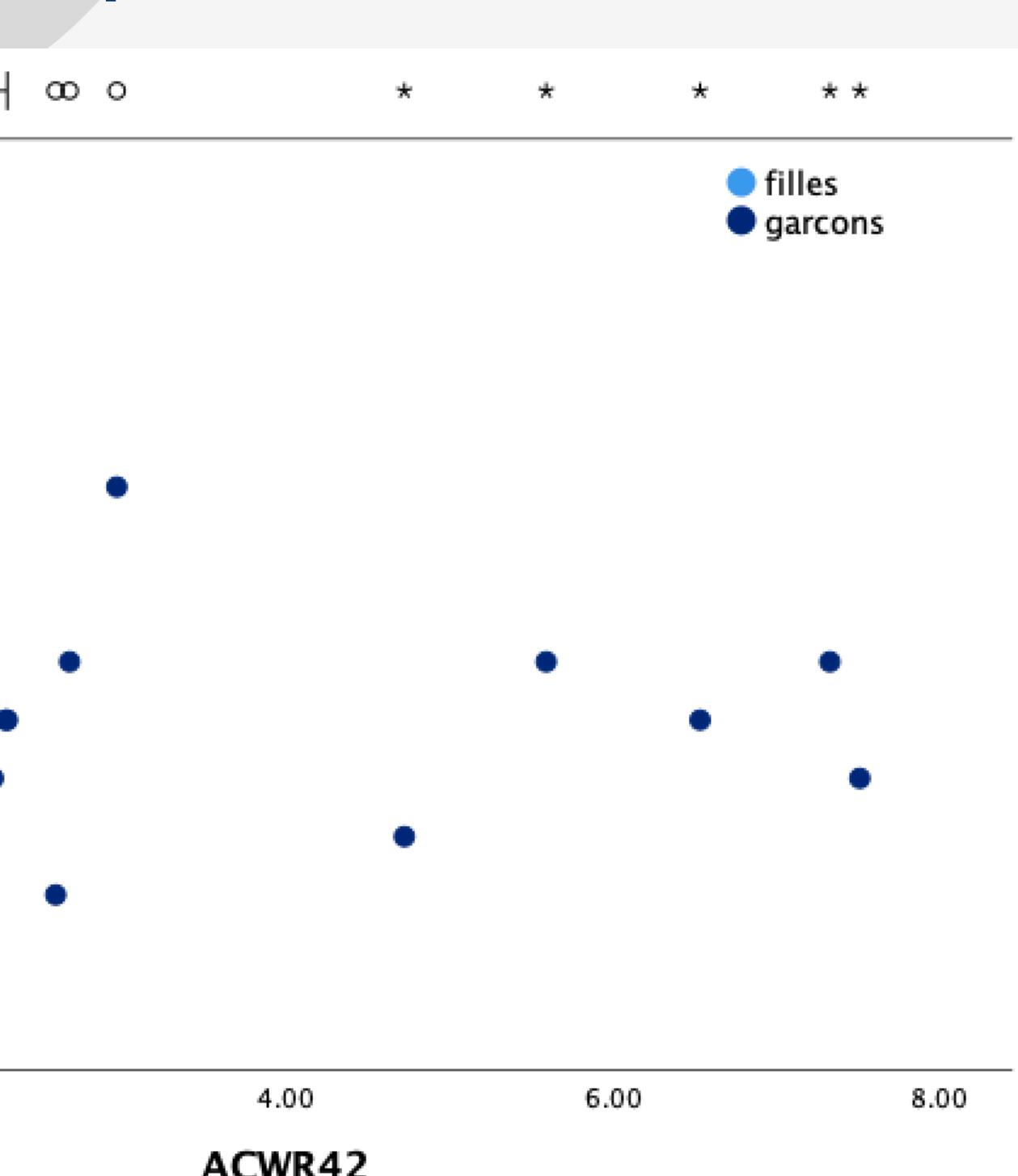
Analyses statistiques
O1 - Analyse descriptive
O2 - Analyse corrélationnelle

Résultats

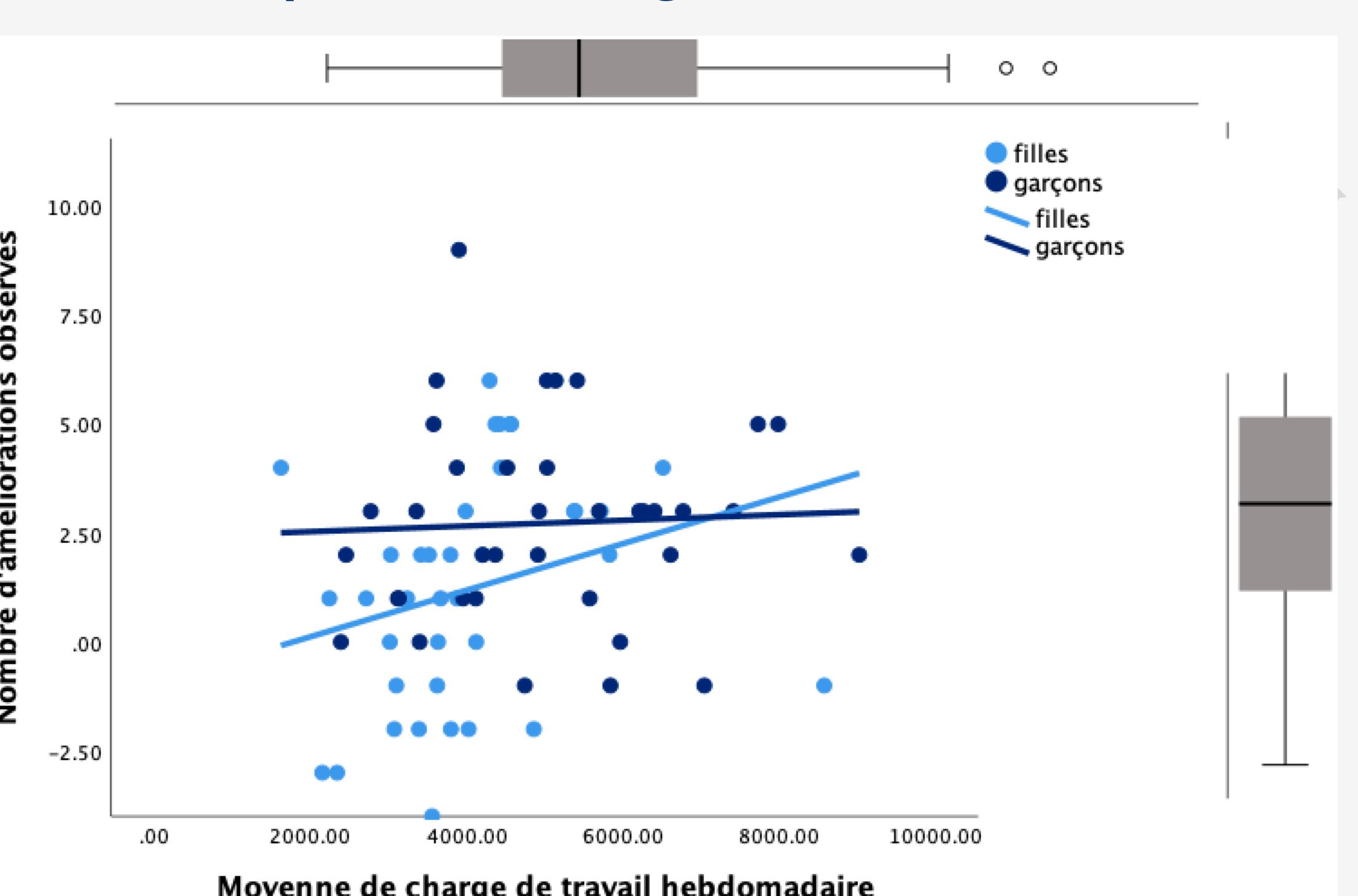
Description de la préparation physique



Impact du ACWR



Impact de la charge hebdomadaire



Conclusion

- Relativement à la préparation estivale, les garçons ont une charge d'entraînement supérieure.
- Le ACWR n'est pas un prédicteur de l'amélioration des capacités physiques.
- La charge hebdomadaire de travail est un prédicteur "acceptable" de l'amélioration des capacités physiques.

Perspectives futures

- Analyse de monotonie
- Qualité des séances d'entraînement
- Importance de la qualité des préparateurs physiques
- Récolte de données auto-rapportées
- Aspect qualitatif des séances
- Seuils d'amélioration plus faible

Limites

Remerciements

L'équipe de recherche tient à remercier la direction de Hockey Québec pour sa collaboration dans la réalisation du projet. L'équipe de recherche remercie aussi tous les athlètes qui ont participé aux protocoles de tests lors des camps d'évaluation d'Équipe Québec.

Références

1. Sedeaud, A., Séné, J. M., Krantz, N., Saulière, G., Moussa, I. et Toussaint, J. F. (2018, 02/01). L'importance de la quantification de la charge d'entraînement : exemple d'un modèle. *Science & Sports*, 33(1), 22-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scispo.2017.06.011>

2. The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? T.J. T. Gabbert. *British Journal of Sports Medicine* 50(5):273-280. BMJ Group 2016, 0306-3674

3. Conway, B. (2024, 4 janvier). Smallest worthwhile change. *Science For Sport*. <https://www.scienceforsport.com/smallest-worthwhile-change/>