

Exemple de formulaire d'évaluation de la charge complété pour la leçon «Monitoring»

| Partie de la leçon                | Durée de la charge/pause | Objectif   | Subjectif |               |          |   |                        |             |   |                  |   |  |               | Partie de la leçon        |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------|--|-----------|---------------|----------|---|------------------------|-------------|---|------------------|---|--|---------------|---------------------------|---|---|-------------|---|---|---|---------------------|---|---|---|------------------|--|--------------|--|--|
|                                   |                          | Perception de l'effort<br>Echelle de Foster 0-10 |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   | Evaluation de l'effort par un partenaire |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          | Fréquence cardiaque (FC)                         | 0 Repos   | 1 Très facile | 2 Facile | 3 | 4 Légèrement difficile | 5 Difficile | 6 | 7 Très difficile | 8 | 9  | 10 Maximale   | Nom du partenaire: Michel |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          |  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   |  | Transpiration |                           |   |   | Respiration |   |   |   | Circulation du sang |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          |  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   |  | 0             | 1                         | 2 | 3 | 0           | 1 | 2 | 3 | 0                   | 1 | 2 | 3 |                  |  |              |  |  |
| Mise en train                     |                          |  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   | Mise en train    |  |              |  |  |
| Balle à la ligne                  | 2'1/2'                   |  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   | Balle à la ligne |  |              |  |  |
| Jeu (1 <sup>re</sup> partie)      | 2'1/2' (16')             | FC: 140  |           |               |          |   | X                      |             |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  | Jeu (1 <sup>re</sup> partie)   |              |  |  |
|                                   |                          | FC: 175  |           |               |          |   |                        |             | X |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          | FC: 165  |           |               |          |   |                        |             |   |                  | X |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          | FC: 180  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   | X  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
| Pause entre les séries: 2 minutes |                          |  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
| Jeu (2 <sup>e</sup> partie)       | 2'1/2' (16')             | FC: 162  |           |               |          | X |                        |             |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  | Jeu (2 <sup>e</sup> partie)  |              |  |  |
|                                   |                          | FC: 170  |           |               |          |   |                        | X           |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          | FC: 175  |           |               |          |   |                        |             | X |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
|                                   |                          | FC: 180  |           |               |          |   |                        |             |   |                  |   | X  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  |  |              |  |  |
| Durée totale                      | 90'                      |  |           |               |          |   |                        | X           |   |                  |   |  |               |                           |   |   |             |   |   |   |                     |   |   |   |                  | Calcul de la charge d'entraînement: Durée de la leçon x Perception de l'effort = | 6 x 90 = 540 |  |  |

Nom: Ivan Muster FC au repos: 73 FC max.: 194

En italique: données à adapter par l'enseignant

## Evaluation de la leçon «Monitoring»

Les données recensées dans le formulaire d'évaluation permettent de dégager plusieurs paramètres.

### A court terme

**Mesure de l'intensité:** Grâce à la valeur de l'échelle de Foster, que le sportif remplit directement après chaque intervalle, on voit si l'intensité est suffisante, trop haute ou au contraire trop basse. La valeur devrait être supérieure à 7. Si cela n'est pas le cas, il faut soit modifier la modalité de l'exercice, soit augmenter la durée de l'intervalle dans la planification de la leçon. La valeur Foster est donc aussi un indicateur pour vérifier l'objectif de la leçon.

**Valeur moyenne:** La valeur Foster permet de comparer les valeurs individuelles avec la moyenne de classe. La comparaison des fréquences cardiaques FC est par contre plus compliquée puisqu'il faut d'abord mesurer les FC maximales afin d'en déduire la FC relative.

**Adéquation des données:** La comparaison de la FC avec la valeur Foster permet de vérifier la validité des résultats. Par exemple, si un élève relève systématiquement un chiffre très haut sur l'échelle de Foster, on comparera avec la FC relative afin de voir s'il a effectivement évolué à haute intensité.

**Mise à jour de particularités:** Le formulaire d'évaluation sert aussi à découvrir d'éventuelles anomalies. Si l'on constate de gros changements au niveau de la FC, on sera particulièrement attentif à cet élève lors de la leçon suivante.

### A long terme

**Gestion de l'entraînement:** Le monitoring permet de contrôler les effets de l'entraînement après un cycle de leçons.

- Si la valeurs de l'échelle de Foster s'abaisse pour les mêmes charges, cela signifie que l'élève a développé une meilleure tolérance à l'effort.
- Si la performance s'améliore tandis que la valeur Foster reste la même, c'est que la capacité d'endurance a augmenté.