

---

# **Utilisation d'une Rich Internet Application pour la quantification de la charge de travail chez le jeune rugbyman de haut niveau**

---



Paulus, J.<sup>1&2</sup>, Guns, S.<sup>2</sup>, Van Roy, S.<sup>2</sup>, Russo, C.<sup>1&2</sup>, Laly-Chopin, A.<sup>1</sup>

1: ULg (Liège, Belgique), 2: Ligue Belge Francophone de Rugby - Centre de formation

## **Contexte de départ**

La détection précoce du dépassement (over-reching) (et du syndrome de surentrainement) est capitale compte-tenu de ses effets négatifs sur la performance. Dans ce processus, le contrôle individuel de la charge d'entraînement du joueur est indispensable.

## **Expérience vécue**

Une Rich Internet Application (RIA) a été développée pour permettre la tenue d'un suivi d'entraînement regroupant les séances rugby et physiques. Dans le cadre du centre de formation, le joueur doit spécifier celles auxquelles il a participé, puisqu'ayant été préalablement encodées par l'encadrement sportif. Il est demandé au joueur d'encoder les matches disputés et les entraînements réalisés dans le cadre de son club et de l'équipe nationale. Chaque séance, rugbystique ou physique, en fonction de son contenu, et chaque match, en fonction du niveau de pratique, du niveau de l'adversaire et du temps de jeu, est caractérisée par une unité arbitraire: l'ICT.

La RIA, tout en ne nécessitant qu'une charge de travail "administratif" très faible mais obligatoire pour le joueur, permet:

- d'individualiser les périodes de repos relatif. Chaque joueur, en fonction de son âge, de ses caractéristiques physiques et de son niveau d'entraînement, se distingue, dans le respect du développement à long terme de l'athlète (DLTA), par une charge de travail à ne pas dépasser;
- de contrôler si les axes de travail, répartition du travail entre technique, tactique et physique, définis pour chaque joueur en présaison, sont respectés;
- de consulter les autorisations de pratique pour chaque joueur blessé ou en phase de réathlétisation.

Une analyse rétrospective a mis en évidence d'une part que des joueurs avaient, par le passé, bénéficié de périodes de repos relatif alors que la charge cumulée d'entraînement ne le nécessitait pas forcément, en raison de blessure(s) ou d'impératif(s) scolaire(s) notamment. Elle a indiqué d'autre part que des joueurs avaient pu, par moments, lors des saisons précédentes, dépasser le seuil de charge de travail maximal que nous aurions désormais défini pour ces mêmes joueurs.

## **Pistes de réflexion/perspectives**

La RIA est toujours en phase de développement puisqu'à sa deuxième saison d'exploitation. Des outils d'analyse complémentaires sont en cours d'intégration sans compter que d'autres paramètres que la seule charge de travail pourrait, à condition de ne pas alourdir l'utilisation, être récoltés.

## **Conclusion**

Cette RIA contribue, entre autres, à la prévention des risques de dépassement inhérents à la charge de travail que nécessite la formation d'un sportif de haut niveau. Il s'agit donc d'un outil permettant d'améliorer l'efficacité de l'entraînement proposé.

## **Contact**

julien.paulus@doct.ulg.ac.be