

Décembre, Janvier, Février 2012

Le Bulletin d'information de l'US GAZELEC PARIS IdF

## RETARD SUR LA GAZETTE.

C'est avec 4 mois de retard que cette GAZETTE 59 sort. La raison est le déficit chronique de bénévoles pour faire fonctionner le club. En effet, une grande majorité des postes dans les groupes de travail ne sont pas pourvus. C'est donc une poignée de bénévoles qui fait tourner le club, si pour une raison ou une autre, l'un d'entre eux a un empêchement alors, tout s'arrête. Cependant nous pouvons envisager que les quatre GAZETTE annuelles sortiront lors de la saison 2012. Nous pourrons lire les numéros 60 et 61 dans les prochains mois.

## LA DYNAMIQUE DES CHARGES.

Nous avons vu précédemment comment planifier notre entraînement, ensuite comment programmer le contenu de cet entraînement. Nous allons maintenant nous attarder sur la charge de l'entraînement. Tout d'abord, nous allons nous approprier quelques définitions, ce qui permettra à ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur ce sujet de ne pas être perdus dans les termes techniques barbares. Nous appelons « Charge d'entraînement » la « Mesure quantitative et qualitative du travail d'entraînement ».

Nous trouvons trois types de charges. La Charge externe qui correspond à la quantité de travail fourni indépendamment des effets provoqués, exemple courir 15 Km. La Charge Interne qui dépend de l'effet sur l'organisme, exemple soulever un poids de 40% de sa force Max. On comprend bien que deux sportifs peuvent subir la même charge externe mais qu'ils n'auront pas la même charge interne. Enfin nous avons la charge psychologique qui va correspondre à l'impact psychologique que la charge va provoquer sur le sportif. La charge se caractérise par son volume, son intensité, sa complexité et son intentionnalité. Le volume correspond au nombre de séries, à la distance, au poids. L'intensité de la charge correspond au rapport entre le volume et le temps. Par exemple, pour augmenter l'intensité on réduit le temps de récupération entre chaque série. La complexité est définie par la difficulté des techniques, le nombre d'informations à traiter en même temps. Enfin, l'intentionnalité de la charge correspond à l'engagement nécessaire. Plus la situation d'entraînement se rapproche de la situation de référence en compétition, plus l'intentionnalité doit être forte. Une fois toutes ces définitions acquises, nous allons pouvoir réfléchir au principe de la dynamique des charges. « Des charges d'entraînement uniformes conduisent rapidement à une stagnation de l'amélioration de la performance »\*\*. En effet, il est indispensable de faire varier la charge d'entraînement pour provoquer l'adaptation car l'adaptation conduit à la performance. La charge doit donc varier suivant les quatre caractéristiques que nous avons définies plus haut (Volume, Intensité, Complexité et Intentionnalité). La charge d'entraînement doit être assez forte pour créer l'amélioration de la performance mais la charge doit toujours être adaptée au sportif (Charge interne) de façon à éviter la blessure ou le découragement. Nous savons maintenant que la charge va donc varier dans la séance d'entraînement ainsi que dans les différents cycles d'entraînement. Il faut donc prévoir une programmation qui intègre le principe de dynamique des charges.

\* WERCHOSHANSKI, Entraînement efficace, 1992.

\*\* WEINECK, biologie du sport, 1992.

## LA FORMATION DES DIRIGEANTS.

Triste bilan du stage interne du 11 février. En effet, cette journée de formation des dirigeants a été annulée faute de participants. Seuls 4 personnes se sont inscrites sur les 32 places disponibles. Pourtant, le stage a été construit pour répondre aux attentes des dirigeants des sections qui pour certains ont souhaités être informés sur le fonctionnement du site, sur les demandes de subvention, sur les rapports d'activités et autres obligations légales.

Nous pouvons donc nous poser plusieurs questions. Comment informer les dirigeants de section ? Comment assurons-nous la formation et le renouvellement des bénévoles ?

Dans un premier temps, il est impératif de comprendre que notre club évolue dans un environnement en pleine mutation. C'est pour cela que nous avons dû mettre en place un mode de fonctionnement différent de celui qui existait dans le passé, simplement pour permettre à notre club de s'adapter aux changements et lui permettre de survivre. Nous nous trouvons face à un problème. Comment communiquer, expliquer, informer sur ces changements si nous n'avons pas la possibilité de rencontrer les sections ? Inversement, comment dans ces conditions les sections peuvent faire remonter leurs problèmes ? Pour simple exemple, nous savons que les

subventions du 1% vont en diminuant. Si les sections ne cherchent pas d'autres sources de revenus comme les subventions publiques ou autres, c'est peut-être parce qu'elles ne les connaissent pas ? Des membres du Comité Directeur ont travaillé pour acquérir des compétences dans ces domaines et ils sont prêts à les faire partager. Mais pour cela il faut bien à un moment que l'ensemble des personnes concernées se rencontrent et partagent leurs expériences.

Un autre point crucial pour la pérennité de notre club est le renouvellement de ses encadrants. Pour diriger une section sportive et être en capacité de la faire se développer, il faut à minima connaître la structure du sport en France et l'environnement associatif. Nous pouvons admettre que l'ensemble des bénévoles dans les sections maîtrisent aujourd'hui ces deux sujets. Mais nous devons penser à former de nouveaux adhérents pour qu'ils puissent être en mesure de prendre des responsabilités dans leur section. Un simple exemple, combien d'adhérents ont une vague idée des statuts du club, de son règlement ? Pourtant, le club représente bien l'environnement le plus proche de la section. Il est probable que beaucoup pensent en pratiquant leur sport à GAZELEC, qu'ils participent à une activité de CMCAS. Dans ces conditions, il est peu probable que ces adhérents s'inscrivent un jour dans une démarche de bénévolat. Il est donc impératif que les sections forment leurs adhérents et c'est bien là l'objet des stages proposés par le club.

Nous avons vu que la formation est un point primordial du développement du club et que le meilleur moyen de communiquer est bien de se rencontrer. C'est pourquoi un nouveau stage sera organisé le 6 octobre 2012 et c'est pourquoi les 32 places seront occupées. Certains pensent sans doute que depuis le temps qu'ils occupent la même fonction dans leur section, ils n'ont plus rien à apprendre. Ils seront donc les bienvenus lors de ce stage car ils pourront y apporter leurs expériences.

## LES BREVES.

Nous avons la grande tristesse de vous informer du décès de notre ami André SENECHAL, survenu à son domicile, le dimanche 25 mars 2012. André était, depuis 2011/2012, Vice-président de la section Multi Activités retraités.