

Comment interpréter un tableau ?

Un tableau permet de présenter des données de façon claire et concise. Organisées en colonnes et en lignes, les données d'un tableau sont simples à consulter. Il est ainsi facile de les analyser et d'établir des comparaisons entre elles. Voici comment interpréter un tableau.

Le but de l'interprétation est de dégager l'information contenue dans le tableau et de lui donner un sens. La démarche simple qu'on décrit ici t'aidera à y parvenir.

1 — TROIS PROGRAMMES TYPES D'AMÉLIORATION DE LA VIGUEUR MUSCULAIRE

Principes de la surcharge	Programmes		
	1 Gain d'endurance musculaire	2 Gain de force et de masse musculaire	3 Atteinte de la force maximale*
2 — L'intensité	De 70 % à 40 % du 1 RM.	De 85 % à 70 % du 1 RM.	De 100 % à 85 % du 1 RM.
Les répétitions	De 13 à 30 RM** (et +).	De 7 à 12 RM**.	De 1 à 6 RM**.
4 — La progression (augmentation du poids à déplacer)	Dès que tu peux effectuer l'exercice avec deux ou trois répétitions de plus que la zone prescrite lors de deux séances consécutives d'entraînement.	Dès que tu peux effectuer l'exercice avec une ou deux répétitions de plus que la zone prescrite lors de deux séances consécutives d'entraînement.	Dès que tu peux effectuer l'exercice avec une répétition de plus que la zone prescrite lors de deux séances consécutives d'entraînement.
Les séries	Deux et plus.	Deux et plus.	Cinq et plus.
La période de repos recommandée entre les séries	Une ou deux minutes.	De une à trois minutes.	De deux à quatre minutes, au besoin.
La fréquence	De deux à sept fois par semaine***.		
La période de repos recommandée entre les séances	Pour les débutants, 48 heures. Pour les initiés, de 24 à 48 heures.		

6 — Source : Adapté de Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 4^e édition, ERPI, 2006, tableau 2.3, page 299.

1. Lire le titre du tableau afin d'en dégager le thème et l'intention des auteurs.

Le tableau présente trois programmes d'entraînement permettant d'améliorer la vigueur musculaire.

2. Lire les titres des colonnes, puis des lignes, afin de déterminer le sens des données présentées dans le tableau et, s'il y a lieu, leur valeur selon l'unité de mesure utilisée.

Les titres des colonnes indiquent que chacun des trois programmes présentés répond aux mêmes principes de la surcharge, mais en quantité différente selon l'objectif visé par chacun des programmes.

3. Déterminer l'échelle utilisée, le cas échéant.

Chacun des principes de la surcharge est exprimé dans une unité de mesure différente. L'intensité de l'entraînement est présentée en pourcentage du 1 RM (c'est-à-dire le nombre de répétitions maximales, où la dernière répétition est la plus difficile à exécuter). Les répétitions se calculent en nombre de RM, et la progression, en nombre de répétitions. Les séries sont exprimées en nombres, et les périodes de repos ainsi que la fréquence sont données dans l'unité de temps appropriée : la période de repos entre les séries, en minutes ; la période de repos entre les séances, en heures (totalisant des jours) ; et la fréquence, en nombre de fois par semaine.

4. Lire chaque ligne en associant les données aux colonnes correspondantes.

L'intensité du programme 1, dont l'objectif visé est l'amélioration de l'endurance musculaire, est de 70 % à 40 % du 1 RM. L'intensité du programme 2, qui vise l'augmentation de la force et de la masse musculaires, est de 85 % à 70 % du 1 RM. Donc, pour atteindre la force maximale, l'intensité de l'entraînement doit être de 100 % à 85 % du 1 RM.

Les répétitions doivent être de 13 à 30 RM et plus dans le programme 1, de 7 à 12 RM dans le programme 2, et de 1 à 6 RM dans le programme 3. Dans le programme 1, la progression doit s'appliquer dès qu'on peut effectuer l'exercice avec 2 ou 3 répétitions de plus que la zone prescrite durant 2 séances d'entraînement consécutives. Dans le programme 2, on doit appliquer la progression dès qu'on peut effectuer l'exercice avec 1 ou 2 répétitions de plus que la zone prescrite durant 2 séances consécutives. Et, dans le programme 3, la progression s'applique dès qu'on peut effectuer l'exercice avec 1 répétition de plus que la zone prescrite durant 2 séances consécutives.

Et ainsi de suite pour les autres principes de la surcharge.

BOÎTE À OUTILS

5. Lorsque le tableau comporte plus d'une colonne, établir des comparaisons en faisant une lecture verticale (lecture des colonnes) et une lecture horizontale (lecture des lignes).

Le tableau permet de comparer chacun des principes de la surcharge dans les trois programmes d'entraînement visant l'amélioration de la vigueur musculaire.

6. Vérifier si la source des données est indiquée. Cela permet de s'assurer que les données sont bien documentées et fiables.

La source du tableau est le livre de Richard Chevalier, *À vos marques, prêts, santé!*, publié par ERPI en 2006. Je sais que cette maison d'édition produit plusieurs manuels scolaires. Il s'agit donc d'une source fiable.

7. Se poser les questions suivantes : Que m'apprend ce tableau ? Quelles conclusions puis-je en tirer ?

On constate que l'intensité varie selon l'objectif visé par chacun des programmes. Ainsi, plus le programme vise à développer la force et la masse musculaires, plus l'intensité de l'entraînement est élevée. À l'inverse, plus l'intensité est élevée, plus le nombre des répétitions est petit. Aussi, plus l'intensité augmente, plus la progression se fait rapidement et plus la période de repos entre les séries est longue.