

**METHODOLOGIE DE  
L'ENTRAINEMENT SPORTIF**

**\*\*\*\*\***

**LES EXPERTS  
EN  
QUESTIONS**

**Autre titre proposé :  
« LES SAVOIRS PROFESSIONNELS  
EN MATIERE D'ENTRAINEMENT »**

**Une enquête de :  
KRANTZ Norbert**

**Professeur Agrégé à la Faculté des Sciences du Sport et de l'E.P. de Bordeaux II**

**& de**

**DARTNELL Laurent**

**Formateur à l'I.N.S.E.P.**

**Editions de l'I.N.S.E.P.  
ANNEE 2000**

*Cet ouvrage a été élaboré en l'honneur des entraîneurs, et pour les entraîneurs. Il était absolument nécessaire qu'une étude soit un jour entreprise pour mettre en évidence ce qui constitue l'expertise en matière de savoir-faire. Nous avons souhaité œuvrer pour que le métier bénéficie de la reconnaissance qu'il mérite ; nous espérons avoir été à la hauteur de l'investissement passionné que chacun d'entre ces entraîneurs témoigne au quotidien.*

*N. Krantz (un collègue entraîneur)*

- **Introduction** p. 4
- **Abstracts** p. 30
- **Tableaux synthétiques** p. 127
- **Conclusion(s)** p. 180

*Qui peut mieux parler du processus d'entraînement que les entraîneurs eux-mêmes ?*

# INTRODUCTION

- I. Le contexte de la recherche**
- II. L'objet de cette étude : « les savoirs cachés »**
- III. Le questionnaire et les experts**
- IV. Les fonctions que nous avons assumées**
- V. Limites de l'étude et perspectives d'avenir**

## I. Le contexte de la recherche

### « Ouvrir les esprits »

La méthodologie de l'entraînement sportif s'est indéniablement enrichie ces dernières années, de connaissances issues de différents champs scientifiques. Le domaine de l'E.P.S., domaine de l'intervention pratique dans un contexte relativement proche de celui dans lequel nous nous situons, n'est pas étranger à cette évolution : il a permis la vulgarisation d'un certain nombre de réflexions tout en contribuant à l'émergence d'un nouveau champ de questions. Le travail de recherche effectué par quelques laboratoires (dont ceux de l'I.N.S.E.P.) a également contribué à ce que l'on se pose aujourd'hui davantage de questions que par le passé. L'expression qu'il convient d'employer pour évoquer cette transformation pourrait être celle de « *sensibilisation scientifiquement armée* » ... à l'existence et à l'influence de problématiques pouvant être considérées comme plus ou moins fondamentales - au sens des fondements, des bases- si l'on se place dans la perspective d'un fonctionnement optimal du processus d'entraînement.

Bon nombre parmi ces déterminants étaient, il nous faut le reconnaître, déjà pressenties et véhiculées de manière souvent inconsciente, par les entraîneurs : au travers des savoir-faire, au travers des discours, dans l'utilisation de « métaphores », dans l'orientation des observations, dans l'interprétation des faits, de façon implicite dans les comportements qui traduisent des systèmes de valeur, de croyance, bref, toute une approche phénoménologique, etc.

Ce qu'a apporté la Science avec un grand « S », c'est avant tout l'infirmité ou la confirmation de l'impact de certains facteurs ; c'est « *la mesure réelle des choses, les espaces occupés* », voire comme nous l'avons écrit précédemment, « *la découverte de territoires inconnus* », davantage que l'élaboration de nouvelles méthodologies applicables en matière d'entraînement sportif. Encore qu'il faille admettre que dans quelques domaines particuliers de la préparation du sportif, certaines connaissances aient pu être établies de façon assez sûre et donnent lieu aujourd'hui à des protocoles relativement bien rodés. Globalement, nous sommes capables de maîtriser le développement de chacune des capacités physiques... nous y parvenons moins facilement lorsqu'il s'agit d'harmoniser tout un ensemble de facteurs de nature parfois très antinomique. De ce point de vue, et il nous paraît relativement important de le préciser, la réflexion critique que nous développons vis à vis des apports de la science au métier d'entraîneur, s'explique en partie par ces quatre considérations :

- *c'est à un « ensemble » (l'humain) que nous nous adressons pour constituer un nouvel « assemblage », c'est dire que l'étude des relations de type simple stimulus – réponse est insuffisante;*
- *cet ensemble se comporte de façon temporelle par rapport à « l'éternité » que représente la science ;*
- *le processus d'entraînement que nous devons gérer se présente tout à la fois comme le fruit d'une « pensée planificatrice, conceptualisatrice » mais également « régulatrice » de l'entraîneur... c'est dire que tout ne peut être prédit.*
- *En conséquence de quoi, la nature des rapports entre science et technologie de l'intervention ne peut être que transactionnelle, c'est dire marquée par l'existence de concessions réciproques.*

Dans notre domaine particulier d'intervention, la Science a surtout, contribué à « ouvrir les esprits » ; elle conduit à un processus de remise en question tout en proposant une analyse toujours plus qualitative de certaines transformations. En d'autres termes, elle permet de grossir au fil du déplacement de « la loupe », certains phénomènes totalement invisibles du point de vue d'un œil extérieur.

### « De la théorie à la pratique »

La question primordiale que l'on est en droit de se poser, mais il y en a bien d'autres sous-jacentes, pourrait s'inscrire en ces termes : *les savoir-faire utilisés par les professionnels sont-ils influencé par l'émergence de nouveaux savoirs ?*

H. Hélal<sup>1</sup>, observateur privilégié « historiquement parlant » de l'évolution des conceptions en matière d'entraînement, répond ainsi à la question: « Rien de véritablement révolutionnaire est apparu, ces dernières années. ***L'entraîneur fonctionne comme un balancier***, qui se promène en permanence, du général au spécifique, et ainsi de suite... C'est surtout ***LA COMPETITION*** et l'extraordinaire niveau d'exigences aujourd'hui rencontré, qui conduit les entraîneurs à davantage de réflexion... ***c'est grâce à l'exceptionnelle capacité d'innovation dont ils témoignent que les choses ont véritablement évolué ...*** Trop souvent, on retient ce qui apparaît être la recette de tel ou tel entraîneur réputé ; en fait, il faut également envisager ce qu'il y a autour : ça marche parce qu'il y a autre chose derrière... Nous gérons du complexe et du paradoxal, alors que la science s'inscrit dans un réductionnisme sans fin ... ***L'extraordinaire développement technologique des outils de mesure (l'évaluation) et de traitement constitue l'avancée principale... l'observation devient outillée*** ».

### « La confirmation du terrain »

Il est indéniable qu'un certain nombre de phénomènes ont émergé à notre conscience, poussés par la rigueur scientifique des protocoles expérimentaux. Quelques dossiers sont en permanence rénovés (exemple : tout ce qui touche au développement de la condition physique : aérobie et force notamment), d'autres se sont vus accorder une légitimité (exemple : « les représentations »... tout ce qui touche à la préparation mentale), voire une importance nouvelle (exemple : « les effets des interactions entre les processus physiologiques et les processus cognitifs), au gré des conclusions tout-à fait « originales » que ces travaux permettaient de mettre en exergue... et au gré des modes ou de la réputation de leurs auteurs qui conduit à mettre en évidence certains thèmes davantage que d'autres. Mais il est vrai parallèlement que beaucoup d'entre ces questions ont été amorcées sans que de véritables réponses aient pu être données... ou plutôt concernant notre domaine de

---

<sup>1</sup> **H. Hélal** : ancien responsable des « Entretiens de l'I.N.S.E.P. » et des « Cahiers de l'I.N.S.E.P. », auteur de la partie « Technologies de l'entraînement sportif » in *Mémento B.E. 2<sup>ème</sup> degré*. Propos recueillis dans le cadre d'une intervention faite auprès des sessionnaires INSEP, le 17/9/99, sur le thème : « L'évolution des conceptions d'entraînement ».

l'intervention, sans qu'une opération de transposition « au terrain du terrain » n'ait été réalisée : *la question de la validation des hypothèses de laboratoire aux multiples configurations rencontrées « in situ » demeure, dans beaucoup de domaines, encore d'actualité. Tout n'est pas applicable en toutes circonstances.*

« Dans la diversité infinie des problèmes singuliers, la science ne peut que chercher les invariants », J. Monod, *Le hasard et la nécessité*, 1970. En fait le problème est simple : la science nous dit ce qu'il se passe lorsque l'on se trouve confronté à une configuration tout à fait spécifique d'éléments... que l'on a malheureusement, il faut bien le reconnaître, très peu de chances de rencontrer dans la Réalité. Ce qui nous manque, ce que nous souhaitons mieux maîtriser, c'est la connaissance des effets induits par le déplacement de l'un ou l'autre de ces éléments, voire de plusieurs ensemble, sur le produit final ; l'homme de terrain qui est confronté à une multitude de combinaisons apprend ainsi, par la force des choses, la relativité de toute chose en ce monde.

**La science ne serait-elle pas concernée par « le complexe vivant »?**

**Si l'on reprend les critères classiques de validation d'une connaissance scientifique, alors tout ce qui relève de la pratique d'intervention ne peut en effet être considéré comme science.**

**Penser autrement pour valider les connaissances de terrain.**

**Il faut accepter de raisonner en considérant l'existence d'autres facteurs de validation, voire de n'en considérer aucun... ou plutôt, accepter d'inscrire la référence autobiographique comme un moyen légitime de justifier ses procédés !**

- Certaines connaissances sont devenues obsolètes ; elles étaient donc transitoires : la façon dont on considère aujourd'hui « le lactate » par rapport à ce que nous avons appris lorsque nous étions étudiant offre le témoignage d'une révolution quasi-copernicienne.
- Certaines conclusions de travaux scientifiques ne peuvent être retenues tant les protocoles d'expérimentation paraissent peu réalistes... sans aucune correspondance parfois avec les méthodes appliquées par les entraîneurs. De ce fait, les résultats obtenus sont tronqués...
- Certaines recherches sont beaucoup trop fondamentales pour pouvoir être utilisées.
- Beaucoup de chantiers demeurent à l'état de théorie, comme des esquisses de « dessein ». Exemple : le dossier concernant l'analyse objective des tâches, d'un point de vue bio-énergétique et surtout bio-informationnel n'a pas été systématiquement mené, dans chacune des disciplines sportives, et à chaque niveau d'habileté.
- Un certain nombre de suggestions validées par ailleurs, dans d'autres domaines comme celui de l'E.P.S. ont été un peu trop facilement rapportées... sans qu'une réflexion critique sur l'adaptation de ces nouveaux savoirs à notre champ de prédilection ait pu être conduite. Exemple : après que les réflexions sur la détermination des objectifs et des buts aient remis en cause les enseignants et surtout les entraîneurs dans leur façon de faire, des travaux relativement récents sur l'expertise montrent l'existence de sous-routines particulièrement économiques et perceptibles lorsque le maître et les élèves se connaissent bien. Désormais, les stratégies relativement silencieuses observables lors des phases d'entrée en matière sont devenues le signe intangible d'une complicité entre les deux instances en même temps qu'elles vont permettre à l'entraîneur de souligner au moment opportun et de façon extrêmement ciblée, ce qui constitue l'objet même des contenus de la séance d'entraînement. De manière générale, le jeune sportif peut-il être en toutes

circonstances, apparenté à l'élève ; quels points communs et quelles différences caractérisent ces deux types de formation? Une telle réflexion conduit ainsi à remettre en question l'utilisation de la notion de « motivation extrinsèque », rejetée par les uns, à ne surtout pas mésestimer en ce qui concerne les autres (« le désir de gagner »... « et l'intention de tout mettre en œuvre pour cela » constitue aujourd'hui un critère de détection)...

### **« La faute aux entraîneurs »**

Les praticiens sont en partie responsables de cet état de fait qui conduit à ce que très peu de nouvelles connaissances ou réflexions théoriques semblent avoir été intégrées au sein même des méthodes. Je dis bien « semble » car ***il n'est pas facile d'observer ce qui se déplace en même temps que nous***. Je prêcherai d'ailleurs plutôt pour l'existence d'un travail souterrain, dont seul le temps nous permettra d'apprécier l'importance. Car il faut envisager les problèmes de décalage dans le temps qui aboutissent à ce que l'évolution de la science d'une part et celle des technologies d'intervention d'autre part n'apparaissent pas contemporaines.

C'est qu'« ***au centre de la réflexion des entraîneurs, il y a la pratique qui constitue le référentiel primordial*** ». Cette pratique vécue à différents niveaux, comme athlète puis comme entraîneur, conduit à l'acquisition de certitudes qui peuvent offrir autant de résistances au changement. Nous pensons qu'à l'inverse, ***cette multitude de connaissances empiriques pourraient constituer un champ d'investigation et le contenu d'une nouvelle science que nous pourrions désigner sous le terme de « théopratique » ou théorie de la pratique***<sup>2</sup>. Les entretiens d'investigation aujourd'hui utilisés par les laboratoires de psychologie illustrent cette évolution.

Cette nouvelle science pourrait constituer une approche complémentaire, mais essentielle, de la formation des futurs entraîneurs. Or à ce niveau, il y a carence ; les entraîneurs n'ont pas assez sacrifié à cet exercice si difficile que constitue la modélisation de nos actes. L'une des vertus de cette réflexion, c'est qu'elle conduit à prendre conscience des rouages les plus intimes qui nous gouvernent. Tout se passe comme si nous avions renoncé devant la complexité ; la science nous aurait-elle à jamais « complexés » de ne jamais demeurer autre chose que des empiriques !

***L'entraîneur fonctionne beaucoup sur le principe du « je ne crois qu'en ce que je peux voir ». Il faut donc lui donner à voir...***

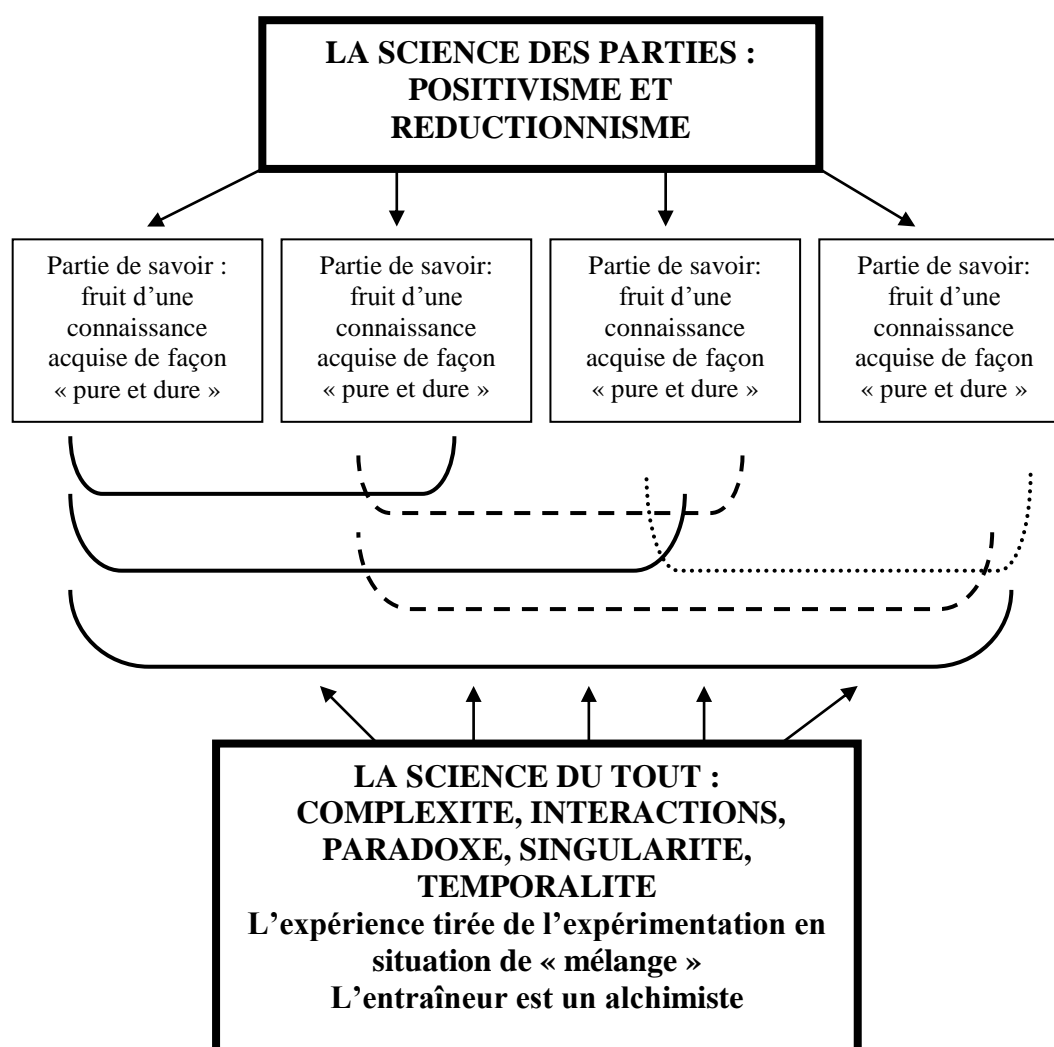
***Sans doute parce que l'entraîneur nécessite pour fonctionner davantage de certitudes que d'interrogations : parce que celui-ci demeure très accroché en fait à l'idée de vérifier et de faire siennes des hypothèses qu'il aurait lui-même validées, parce que pour beaucoup d'entre-nous, ne peut être pris le risque d'aller à l'échec, par manque de temps, parce que la conscience qui sied à tout intervenant dans un domaine où les investissements personnels sont particulièrement importants ne permet pas de procéder à des expérimentations comme on le ferait sur des rats, etc.***

---

<sup>2</sup> A l'inverse de ce qui a caractérisé pendant trop longtemps les formations et que nous pourrions qualifier de « prathéorie »... celle-ci a posé le problème de la pratique de la théorie, une fois le stagiaire immergé dans les milieux professionnels.



*Ne pas adopter et ne pas intégrer de nouvelles connaissances scientifiques ne signifie pas que l'on renie la Science ; cela peut signifier que le poids de certaines considérations jugées comme fondamentales pour la réussite se situent ailleurs... vraisemblablement dans la connexion des différentes parties entre-elles. Sans doute pour reprendre une expression déjà utilisée, pour organiser les intervalles occupés par les différents espaces mesurés par la science.*



*« L'échec permet de fonder l'expertise »*

Il n'y aura jamais de nouvelle solution proposée, s'il n'y a pas préalablement, identification d'une problématique à laquelle l'entraîneur ne peut en l'état de ses connaissances actuelles, apporter de réponse. Cet état de fait conduit à deux conclusions :

1. *seul le métier d'entraîneur mené au quotidien permet d'appréhender la multitude des problématiques à résoudre ;*
2. *c'est à partir de cette identification et seulement à partir d'elle que doit débiter la recherche : il revient donc aux entraîneurs de définir les axes sur lesquels ils souhaiteraient que les chercheurs investissent. La recherche en sport doit être appliquée ou ne doit pas être.*

Il paraît fondamental pour demeurer performant en tant qu'intervenant, d'admettre qu'il existera toujours des connaissances à acquérir et à resituer : de ce point de vue, *« nos aventures » traduisent tout-à la fois les progrès qu'il nous reste à accomplir en même temps qu'elles constituent une chance pour nous, de reconnaître, souvent dans l'urgence, qu'il y a nécessité d'entrevoir un autre cheminement.* Car il y a une sorte de « règle d'or » que chacun d'entre nous, dans ce métier, doit respecter et que l'on pourrait ainsi énoncer : *« il ne faut jamais reproduire deux fois la même erreur et d'autre part, toute configuration de réponses qui a fait ses preuves dans une situation donnée ne peut être appliquée stricto-sensu dans le cas d'une configuration même voisine »*... tout simplement parce que l'existence de similitudes ne doit jamais conduire à penser qu'il puisse y avoir une parfaite similarité entre les différentes situations. Au-delà de la reconnaissance des invariants, *l'expertise se caractérise même essentiellement par la capacité dont témoignent les entraîneurs à détecter et à traiter le détail.*

*Plus on en sait et moins on en sait, plus on en découvre de terres et plus on imagine l'existence de nouveaux territoires à aller explorer. Chacun d'entre nous doit apprendre à reconnaître les limites « spatio-temporelles » de ses propres certitudes.*

*Nous serions alors le cas échéant aussi critiquable que l'athlète qui renonce à toute remise en question de ce qu'il sait déjà faire et qu'il pourrait encore mieux faire... avec un petit peu de prise de risque et en acceptant momentanément de perdre l'estime que l'on a de nous même. C'est véritablement l'échec qui doit constituer un émulateur d'intelligence vive ; le cas échéant, l'impuissance deviendrait littéralement « apprise » ou « entretenue ».*

#### *« L'art de la science »*

Les choses ne sont pas toujours apparues nouvelles; *la pratique, il est bon de le rappeler, a souvent dans notre domaine de l'intervention, devancé la théorie* : en l'absence de connaissances véritablement adaptées, il fallait bien fonctionner et le système adopté et reproduit en la matière, a longtemps été du type « inductif », c'est à dire en grande partie élaboré à-partir de l'application d'un protocole expérimental que l'on qualifie « d'essais-erreurs », ou alors basé sur une dominante comparative du type « observation / imitation-modélisation ». Avec une très grande difficulté en ce qui concerne l'évaluation, à *isoler dans la complexité ambiante, ce qui constitue réellement la cause (ou les causes) des effets occasionnés.* Pour cette raison, parce que « l'œil du maquignon » demeure l'outil de saisie privilégié par les entraîneurs et parce que les outils scientifiques ne nous permettent que très difficilement d'investir la Réalité dans sa plus grande complexité, *l'expertise se constitue*

*davantage sur le terrain qu'en salle de cours.* En reconnaissant aujourd'hui que les situations sont avant tout « singulières, dynamiques et incertaines », on admet désormais que la formation en matière d'intervention ne peut être appréhendée comme une science de l'art, mais plus vraisemblablement *comme un art de la science*. Il y a une autre raison qu'il faut considérer, et elle est d'importance : il y a dans la nature des choses ce qui peut et doit être considéré comme « nomographique », c'est à dire qui renvoie à l'élaboration de lois générales, et ce qui apparaît comme « idiographique », c'est à dire qui s'inscrit dans *le caractère éminemment particulier de chaque individu*... La science répond de façon assez efficace à la nature de la première commande. A l'inverse, elle paraît relativement impuissante à régler le particularisme que représente chaque sujet, et davantage encore lorsqu'il s'agit d'observer chaque rencontre « sujet-tâche »... parce que tout simplement concernant ce dernier phénomène, on ne peut prévoir que dans une certaine mesure la façon dont l'adaptation aux charges d'entraînement va s'effectuer. J'aime beaucoup cette illustration qui a été proposée ailleurs, concernant les effets d'une exposition au soleil d'un certain nombre d'individus : « il y en a qui prendront plus vite et mieux que d'autres, c'est un fait observable de tous ». Admettre ce fait, c'est *reconnaître « la personnalisation » des réponses*, c'est *s'inscrire dans un processus d'individualisation*, que chacun d'entre-nous aujourd'hui ne peut plus négliger. Pour ces différentes raisons, mais nous pourrions vraisemblablement en évoquer un certain nombre d'autres, les hypothétiques règles que nous pourrions ériger en tant que formateur, du haut de notre « chaire », ne peuvent être mentionnées sans qu'il soit fait référence à *l'aspect contingent de toute proposition*, sans que soit souligné *le caractère temporel et difficilement reproductible de toute solution*. Car nous-mêmes, nous changeons...

### « Les formations en question »

L'un des reproches les plus fréquemment énoncés par les étudiants ou stagiaires dans les formations a trait au fait que *trop peu d'entraîneurs interviennent* dans leur cursus; le fossé s'est accentué lorsque « l'empirisme » s'est vu supplanter par « le scientisme » ou « le tout scientifique » et que les « honoris causa » ont décidé en l'absence de toute expérience professionnelle, de s'emparer et de réguler les formations. Aujourd'hui, le phénomène s'accroît et il s'accroîtra encore tant qu'une volonté bien affichée ne viendra pas s'exprimer pour reconnaître qu'à toute catégorie distincte de problème, correspond un type de formation ( la formation en alternance constitue dans cette perspective une solution particulièrement adaptée ) et une catégorie tout autant distincte d'enseignants-formateurs ( la meilleure réponse consiste vraisemblablement à concocter un savant mélange d'intervenants dont 50% seraient directement issus du monde professionnel). *Nous pouvons difficilement admettre que des responsables de formation « universitaire » n'aient jamais été au fait des préoccupations pour lesquelles, néanmoins, on les missionne* ; il y a là une hégémonie que le Ministère de la Jeunesse et des Sports laisse filtrer en n'accordant finalement aucune véritable crédibilité à la certification de haut niveau qu'elle attribue néanmoins à certains de ses cadres : à quoi sert d'être titulaire d'un Brevet d'Etat 3<sup>ème</sup> degré, à quoi sert d'être Diplômé de l'I.N.S.E.P. ? Et peu importe, si l'évaluation des diplômés ne paraît pas semblable à celle requise dans un cadre académique : tant que l'on fonctionnera sur des validations d'acquis s'exprimant en terme de savoir-faire comme on le fait pour valider les savoirs : *on écrit ou on verbalise ainsi plus lors des concours qu'on ne démontre comment on s'y prend*, on ne formera rien d'autre que des entraîneurs qui déclareront en fin de course, que c'est un nouveau métier qu'ils découvrent lorsqu'ils investissent en toute responsabilité, le terrain.

*« La transmission des savoir-faire »*

Il y a en France, depuis bien trop longtemps, une séparation entre ce qui paraît noble et ce qui paraît l'être moins. Dans un premier cas, nous retrouvons tous les intervenants des sciences plus ou moins exactes, dans le second, ceux qui ont érigé « sur le terrain même des forces en présence », une maîtrise dans le domaine des savoir-faire ou « savoirs professionnels ». Cette catégorie de compétences a beaucoup de mal à se voir validé un statut ou une « reconnaissance » en rapport avec le niveau d'expertise réellement atteint. De ce fait, *il n'y a pas transmission des acquis, hormis celle qui s'effectue à petite échelle, en « seing privé », et de façon essentiellement orale.*

**Et pourtant, dans l'expression : « savoir- faire », il y a le terme de « savoir ».**  
***Que reste-t-il de nos pères - de nos pairs -, ces experts empiriques? Il nous faut bien admettre que ce qui a constitué la notoriété d'un quelconque entraîneur disparaît en grande partie avec sa mort. Nous perdons du coup ce qui a été entériné à force d'expériences, « d'observations, de comparaisons et de tentatives d'abstraction »***

Nous touchons à ce niveau d'ailleurs, l'un des problèmes cruciaux en matière de formation : il serait en effet mal honnête de ne pas souligner la difficulté que nous rencontrons en tant que responsable de formation, à trouver des experts capables de verbaliser leur pratique. On peut admettre qu'il existe encore aujourd'hui, une nette différence entre la capacité à s'exprimer dont témoignent les scientifiques, et celle beaucoup moins exercée des gens de terrain. Beaucoup de raisons peuvent être évoquées pour expliquer cet état de fait : 1) la communication verbale n'apparaît pas toujours comme le moyen le plus adéquat pour faire passer un message. Force nous est de constater que les entraîneurs utilisent largement la communication gestuelle comme appoint ; 2) le langage s'exprime suivant un code spécifique : utilisation d'un jargon propre à la discipline, référence fréquente à des métaphores, modulations de la voix pour souligner ce qui mérite de l'être, etc.; 3) on observe que les mots parfois « hauts en couleurs » sont circonscrits à l'essentiel. La difficulté à s'exprimer devant un auditoire est augmentée par la prise en compte de certains facteurs supplémentaires : la verbalisation de certains phénomènes, par nature complexes, n'est pas toujours aisée car les mots n'épuisent pas toujours la réalité, les règles de fonctionnement implicitement intégrées par l'intervenant ont du mal à resurgir (l'effort peut même apparaître comme un effort de régression), peur de décevoir le public par une présentation apparaissant comme simpliste, justifications difficiles dès lors qu'elles font appel à un certain niveau d'empirisme : intuition difficilement évocable dans le cadre d'une formation « scientifique », résistance à l'encontre d'une démarche introspective alors que la logique impose d'aller vers l'avant, risques de remise en question, manque de recul, etc. Pour reprendre une expression précédemment utilisée, ***on doit reconnaître que les experts en entraînement sportif ont des progrès à effectuer en ce qui concerne le « faire-savoir ».*** C'est une des raisons pour lesquelles, nous avons souhaité, L. Dartnell et moi-même, leur donner l'occasion de s'exprimer...

***L'expertise se constitue pourtant en grande partie au contact de ce que l'on appelle « des mentors » ; les étudiants reprochent aux formations mises en place leur déconnexion de la Réalité... l'essentiel des savoirs qu'il leur est demandé d'intégrer ne leur apparaît pas suffisamment en phase avec ce que semble exiger l'exercice quotidien du métier.***

**« Pour une science de l'action »**

L'expertise aujourd'hui devrait être prioritairement construite sur le principe de la reconnaissance et de la maîtrise non pas d'un élément isolé comme on pourrait avoir tendance à nous le faire croire, mais d'une configuration d'éléments conduisant à tel comportement ou à telle performance. C'est dans ce contexte de **complexité et d'interactions entre toutes choses** que l'expert doit identifier le réseau de facteurs limitant qui le conduira à proposer non pas tant une réponse mais un système de solutions ... dont certaines d'entre-elles seulement peuvent être éclairées par la science. Il faut admettre une fois pour toutes, qu'en déplaçant une partie du « Tout harmonieux » que nous essayons de constituer, nous déplaçons dans le même temps, l'ensemble des parties constitutives, dans des proportions différentes cependant en fonction de la proximité des phénomènes. Le terrain est un champ qui ne peut être réduit à l'état de laboratoire : les solutions toutes faites, et il faut souvent en convaincre nos étudiants, n'existent pas. C'est l'objet de la recherche que nous qualifions « d'appliquée », de considérer comme milieu de référence celui où s'exprime la totalité et la complexité des actions conduites. C'est à cette seule condition de reconnaissance que nous pourrions alors véritablement contribuer à **l'édification comme nous sommes nombreux à le souhaiter, d'une véritable « science de l'action » ou « technologie de l'intervention » ou « théopratique » comme nous l'avons écrit précédemment**. Nous avons dans cette perspective, particulièrement apprécié les travaux effectués sur « les modalités d'interaction entraîneur-athlètes » au sein de certaines fédérations. Nous ne refusons d'ailleurs pas ce qui pourrait aboutir à l'élaboration de connaissances plus fondamentales que les autres, mais à la seule condition cependant, que **les analyses soient tirées de l'action et dans l'action**. Nous apprécions en particulier l'important effort accompli par les chercheurs pour rendre opérationnel leur outillage : l'existence d'un analyseur de gaz pesant quelques centaines de grammes et permettant la mesure en temps réel et « in situ » d'un certain nombre de paramètres témoigne de ce que la recherche a compris qu'elle n'intéresserait pas plus longtemps les entraîneurs, si elle ne tentait pas de les rejoindre... Cependant, nous devons admettre que lorsque le champ à observer paraît trop large, il empêche d'être clairvoyant; cet état de fait peut conduire à une mauvaise opérationnalisation des solutions apportées. L'expert est justement celui qui dans le méandre des informations est capable de détecter ce petit rien qui empêche la machine de tourner à plein régime... Il y parvient, parce qu'il est celui qui est capable de situer dans la totalité d'un Contexte, le poids réel de chacun des indices, c'est à dire de comprendre « le pourquoi intime des effets observés »...

***L'entraîneur de demain ne pourra certainement plus fonctionner par simple tradition et reproduction, nous en sommes bien convaincu, parce qu'il devra être de plus en plus pointu sur un grand nombre de phénomènes. Dans le même temps, il lui sera absolument nécessaire de faire preuve de beaucoup de prudence et de sagesse... or celle-ci s'apprend avec l'expérience. Son cheminement en matière de formation devra nécessairement se caractériser tout à la fois comme une ouverture et une fermeture. Avec comme adage : « Ni Dieu, ni Maître. Ni Science, ni Mentor » ... mais beaucoup de passion et d'investissement ; la raison viendra plus tard.***

***L'entraîneur de demain devra apprendre à se débarrasser de ses sources comme de ses pères spirituels pour se frayer un chemin entre ce qui s'acquiert assis et ce qui s'acquiert en situation debout.***

**« La réalité fait l'entraîneur comme la réflexion fait le méthodologue »**

L'entraîneur expert comme on le sait aujourd'hui à travers les conclusions d'un certain nombre de travaux, est un créateur. **Il est de notre devoir de formateur d'aiguiser chez nos étudiants, tout-à la fois l'esprit critique et l'esprit d'innovation.** Chaque formé doit avoir dans l'esprit de dépasser un jour ses maîtres. D'une manière générale, la position des entraîneurs vis-à vis des connaissances acquises sur le terrain de la science pure et dure peut se caractériser ainsi :

- ceux-ci ne renient pas l'apport de connaissances scientifiques, que chacun souhaite cependant acquérir en fonction de demandes relativement ciblées... que sa propre pratique et la rencontre de « situations-problèmes » bien précises fait naître. C'est à-partir des préoccupations de terrain que se dessinent les parcours de formation. Mais ils posent de façon particulièrement cruciale, la question de « la validation sur le terrain » des connaissances acquises « ex-situ » et de leur adaptation aux configurations extrêmement complexes qu'ils gèrent.

***Il faut penser puis faire... jusqu'à ce que « le faire » à son tour vienne interpeller « le penser » sur les limites de ses propres limites***

- mais ils soulignent que la plupart des solutions qu'ils proposent sont issues de réflexions conduites à-partir de leur expérience de terrain et des multiples observations menées quotidiennement. L'entraîneur demeure fondamentalement un expérimentaliste. D'une manière générale, l'entraîneur n'attend pas des laboratoires la solution à ces problèmes, notamment parce que **la Science isole, compartimente, parcellise et sépare les différents facteurs** alors qu'il est dans sa logique à lui de tendre vers la constitution d'un « Ensemble » ou « Tout harmonieux », de gérer des liens plutôt que des parties.
- Les entraîneurs aspirent à échanger avec des spécialistes d'autres disciplines, et ce afin de saisir quelques idées provenant d'autres horizons... il nous semble pouvoir affirmer que cet ouvrage s'inscrit dans une telle optique.

***Nous regrettons particulièrement qu'en France une recherche appliquée ait eu du mal à s'imposer et à imposer ses propres règles de reconnaissance en matière institutionnelle.*** Pourtant, elle est la seule qui soit en phase directe avec les préoccupations de l'homme de terrain. C'est un reproche que l'on peut également adresser au champ de l'E.P.S. : combien de thèses peuvent être à l'heure actuelle soutenues en prenant appui sur la connaissance professionnelle du milieu ? Dans ce domaine spécifique d'intervention, la dichotomie risque d'ailleurs de s'accroître entre Agrégés et Thésards car tout se passe comme si l'on souhaitait opposer deux types de savoir. Nous avons pour notre part, déjà tenté de réhabiliter cette forme de recherche que nous qualifierons « d'applicable »<sup>3</sup>.

***L'un des paradoxes à gérer pour l'entraîneur tient au fait qu'il faut savoir dans la complexité ambiante, prendre des décisions ... apparaître simple et demeurer clair dans leur présentation.***

---

<sup>3</sup> « 20 ans de recherches appliquées en méthodologie de l'entraînement sportif », N. KRANTZ, Edit INSEP, 1997, 234 p.

***Du point de vue de la formation, plusieurs tâches essentielles demeurent :***

- 1) un important travail de vulgarisation demeure à effectuer, c'est un fait évident. Après avoir subi une analyse critique, les connaissances scientifiques jugées dignes d'intérêt doivent être éprouvées et validées sur le terrain même de l'action. Deux justifications concernant les apports de la Science méritent d'être à nouveau, rappelées :
  - a) on ne voit que ce que l'on a appris à voir, et la science est également là pour nous sensibiliser à l'existence d'autres points de vue ;
  - b) d'autre part, il sera nécessaire dans un très proche avenir, de posséder le plus haut niveau de connaissances dans un très grand nombre de domaines.  
« La culture, disait P. Valéry, c'est savoir se situer ».
- 2) on ne forme pas suffisamment les futurs entraîneurs à appréhender le corps de connaissances déjà érigées dans leur propre discipline. C'est un constat communément établi que la diffusion des expériences menées dans le champ pratique est assez mal assurée.
- 3) ***il n'y a pas ou très peu de connaissances édictées à partir des savoir-faire professionnels des entraîneurs. Aucun ouvrage représentant un réel effort de communication et de vulgarisation n'a tenté à notre connaissance, dans le domaine de l'entraînement, une approche aussi systémique. C'est dans cette perspective que nous avons souhaité élaborer cette étude. Afin que la connaissance qui est également expérience puisse s'afficher au grand jour.***

## L'INTERVENANT PROGRAMMATEUR

Identifier « la difficulté-cible » ou l'OBJECTIF  
et le réseau d'objectifs sous-jacents ou intermédiaires...

Evaluer le champ des POSSIBILITES dont on dispose...

Se représenter les buts et étapes de la CONSTRUCTION de la forme sportive...

Prévoir un système conduisant à une EVALUATION permanente et signifiante...

Accepter l'idée que des REORIENTATIONS et des redéfinitions seront à prévoir...

Projeter sur un SUPPORT le résultat de ses choix...  
Présenter et JUSTIFIER auprès des athlètes, les grandes lignes de la programmation envisagée

### LES SAVOIRS SCIENTIFIQUES

- Connaissance de l'activité du point de vue d'une analyse « froide et extérieure » ... conduite avec un certain recul et « argumentée » sur le plan scientifique
- Capacité à évaluer de façon strictement rigoureuse, grâce à des outils scientifiques et en utilisant des tests parfaitement reproductibles dans le temps.
- Evaluation de plus en plus ciblée et adaptée à la véritable nature des efforts sollicités -) les protocoles scientifiques sont de plus en plus adaptés au terrain
- Connaître les lois concernant le développement d'un certain nombre de facteurs conduisant à la maturation et d'une manière plus générale, à la réussite sportive et celles qui sont relatives à l'adaptation de l'homme à différents types de charge
- Analyse objective de « la difficulté » des tâches d'entraînement d'un point de vue bio-énergétique et bio-informationnel et effets des interactions...
- Harmonisation des différents types et intensités en matière de sollicitation (notion de périodisation, de dynamique, de hiérarchie d'apprentissage)...
- Appréhension du phénomène « récupération »
- Données issues des analyses médicales concernant les phénomènes de surcompensation et d'inadaptation aux charges
- Capacité à verbaliser et à témoigner par écrit de ses choix en matière de stratégie

### LES SAVOIRS EXPERIENTIELS

- Connaissance et analyse de l'activité du point de vue du vécu, du point de vue de la pratique en tant qu'entraîneur, du point de vue des multiples observations conduites en permanence, du point de vue enfin d'une intense activité réflexive quotidiennement menée: identification de la logique « fonctionnelle » interne, des véritables fondamentaux...
- Détermination par la méthode « essais-erreurs » des limites acceptables en matière de compromis... concernant la solution motrice adoptée par un individu
- Rapport au milieu fédéral et à sa logique de fonctionnement
- Vision systémique et capacité à prendre des décisions. Gérer le complexe et assurer un certain nombre de responsabilités.
- Capacité à évaluer... par observation et redondance d'informations ou par construction de tests de terrain parfaitement adaptés aux situations...
- Connaître un certain nombre de lois concernant la construction de « la forme sportive » ; celle-ci est « un Tout »
- Analyse subjective, du point de vue de celui qui les vit, de « la difficulté réelle » des tâches et des charges d'entraînement : appréciation quantitative, mais également qualitative.
- Expérience très importante à ce niveau pour évaluer les effets... et notamment pour prévenir l'apparition du phénomène de surcharge. Anticipation: lire dans les comportements... comme « à livre ouvert »
- Capacité à communiquer son message par des voies différentes : démontrer par exemple...



### LES SAVOIRS SCIENTIFIQUES

- Etudes sur l'expertise à condition qu'elle ait la force de l'assise statistique
- Connaissance en matière de gestion des groupes et des individus : dynamique et personnalités...
- Etude des comportements de certains états caractéristiques de l'homme
- Connaissances dans le domaine de la psychologie : motivation par exemple...
- Connaissances didactiques et pédagogiques

### LES SAVOIRS EXPERIENTIELS

- Capacité à gérer un très grand nombre d'informations de différentes natures en situation de terrain, c'est-à-dire en situation de responsabilité directe : prélever les indices prioritairement déterminants pour les proposer à un traitement cognitif... on ne peut voir le détail qu'à la condition qu'on ait intégré sous forme de sous-routines un certain nombre de fondamentaux en ce qui concerne le fonctionnement « au quotidien »
- Capacité à aménager de façon concrète les situations
- Capacité à gérer les hommes
- Sous pression temporelle : adaptation immédiate aux contraintes... la question des contenus est parfois dépassée par l'existence d'autres problèmes
- Observer pour évaluer l'adaptation ou l'inadaptation... pour anticiper sur un certain nombre de problèmes, pour remédier
- Posséder un grand patrimoine de solutions grâce au grand nombre d'essais tentés...
- Esprit de synthèse.
- Capacité à communiquer l'information par le canal approprié
- Faire preuve de prospective en identifiant le cheminement à suivre, les futures étapes à franchir, les exercices à proposer dans cette perspective. Notion d' « intelligence vive »

Capacité à gérer en situation de terrain la **COMPLEXITE**  
des situations éducatives ou d'entraînement...

... dans l'**IMMEDIATETE**

Ensemble d'**OBSERVATIONS** menées en continu  
sur toutes les composantes du comportement humain

**ADAPTER** et à **RE-ADAPTER**  
grâce à un grand panel de solutions spécifiquement adaptées à la nature des problèmes  
et à leur hiérarchisation...

Capacité à tirer un **BILAN** en fin de séance et à dresser des perspectives pour l'avenir

**L'INTERVENANT PRATICIEN**

## II. L'objet de cette étude : « les savoirs cachés »

Ce que nous avons cherché à débusquer, ce sont les savoirs dits « cachés » du métier, ***ceux qui ont été érigés à force d'expériences, d'observations, et bien entendu de réflexions.*** Par l'expression « savoir caché », nous voulons désigner non pas l'existence de petits secrets que chaque entraîneur d'après une représentation commune, conserverait bien jalousement, mais, l'existence de connaissances enfouies au plus profond de la conscience de chacun des experts. ***Si nous les avons dénommés « cachés », c'est que la plupart de ces connaissances sont tellement intégrées qu'elles en sont pratiquement inaccessibles,*** sinon par une profonde réflexion, voire remise en question. Caractéristiques notables : elles ont du mal à s'exprimer au travers d'une verbalisation et ne sont pas immédiatement et automatiquement disponibles.

Notre thème de prédilection a trait à « la méthodologie de l'entraînement sportif ». Notre but consiste à ***instruire une intelligibilité dans les méthodes telles qu'elles sont appliquées ;*** peut-être à définir « une méthode française », et ce, quelle que soit la discipline. Le fait de prendre en considération une multitude de sports a permis d'élaborer un système assez exhaustif de réponses. Il permettra à chacun, spécialiste d'une discipline particulière, de se situer et de trouver éventuellement quelques éléments de réflexion dans les réponses apportées par les confrères à un certain nombre de problèmes, ou de comparer entre elles les diverses solutions proposées. Identifier une méthode française peut paraître utopique ; à l'inverse, penser qu'en cette fin de millénaire, il est toujours intéressant de ***proposer une vision synoptique et synthétique de ce que l'on pourrait désigner sous la culture sportive française de l'entraînement,*** ne paraît pas dénué d'intérêt. ***L'intérêt de ce bilan doit être mis en corrélation avec les excellents résultats obtenus par le sport français ces dix dernières années.***

Nous pensons qu'à partir des connaissances acquises sur le terrain, il est possible de constituer ***une véritable « science de l'action »*** dont l'objet serait la maîtrise des « savoirs d'action ». Nous pensons que ce qui est acquis et surtout validé « en situation réelle » peut tout autant qu'un autre type de connaissance, trouver sa place au sein des cursus de formation... le but ne consistant pas cependant, il paraît utile de le préciser, à se substituer à ce qui peut être acquis sous forme de théorie scientifique. Nous ne souhaitons pas affirmer que « seul le terrain préparerait au terrain », bien que nous soyons proche de cette idée ; pour nous le problème essentiel consiste à rétablir dans son droit une part de la Vérité. Ce que nous voulons, c'est donner corps à quelque chose qui a toutes les apparences de l'implicite, c'est ériger une connaissance venant d'ailleurs. ***Nous cherchons en fait à identifier les véritables usages professionnels en matière de « savoir-faire sportifs » pour les transmettre. Que chaque jeune entraîneur ne disposant pas de la présence à proximité, d'un mentor, puisse prendre acte.*** Mais l'enjeu d'une telle recherche, il paraît intéressant de le préciser, dépasse le simple cadre de la formation: l'obligation nous est maintenant donnée de convaincre de la validité et de l'intérêt général d'une recherche aussi atypique dans sa démarche.

## III. Le questionnaire et les experts

La vingtaine de questions que nous avons proposées aux experts-entraîneurs embrasse de notre point de vue, la majeure partie des problématiques jugées comme fondamentales pour élaborer et diriger « le processus d'entraînement ». Nous avons demandé aux entraîneurs de répondre de façon succincte à nos questions, en choisissant de la façon la plus judicieuse les quelques mots censés nous révéler leur point de vue : ***les mots deviennent ainsi porteurs de sens.***

- Le questionnaire a été construit en respectant le fil directeur d'une programmation: les questions sont censées s'enchaîner logiquement les unes après les autres.
- Le questionnaire a été élaboré en tenant compte des préoccupations formulées par les entraîneurs eux-mêmes durant des cours ou des stages de formation ; les questions font référence à de réels problèmes de terrain auxquels chacun d'entre-nous est confronté de façon concrète et quasi-quotidienne.
- Les problématiques mises en avant constituent un réseau central de réflexions (une sorte de « colonne vertébrale ») à propos duquel l'avis des entraîneurs experts est particulièrement requis.
- Moyen d'observer le terrain, le questionnaire a été construit en reprenant une terminologie et des concepts propres au domaine spécifique d'intervention que représente l'entraînement; le jargon est à ce titre particulièrement adapté à la population que nous voulions interroger. Pour cette raison, la démarche que nous avons adoptée peut être caractérisée comme *une démarche phénoménologique et écologique*.

## LE QUESTIONNAIRE DE REFERENCE

- Présentation du contexte : *« En vous considérant en situation d'entraîneur auprès de sportifs experts ou en voie d'expertise, voulez-vous bien répondre de manière extrêmement synthétique à ces quelques questions »*
  
- Les questions :
  1. *Quels sont les quelques mots que vous associez aux différentes notions fondamentales suivantes : performance, processus d'entraînement, entraîner, technico-tactique, aptitudes, stress ?*
  2. *Evoquez en quelques phrases ou mots ce qui caractérise « la difficulté » de votre discipline sportive ?*
  3. *Quels problèmes posent la programmation d'entraînement dans votre sport ?*
  4. *Programmer ou « réguler au quotidien » l'entraînement, quelle est votre opinion ?*
  5. *A quelle logique (lignes directrices), la programmation d'entraînement dans votre discipline doit-elle obéir ?*
  6. *Quelle importance accordez-vous à l'individualisation des plans d'entraînement ? Comment résolvez-vous la question « des points forts – points faibles » ?*
  7. *Comment évaluez-vous les effets du processus d'entraînement que vous avez mis en œuvre ?*
  8. *Quels paramètres utilisez-vous pour définir une charge d'entraînement ? Comment identifiez-vous les niveaux de sollicitation ?*
  9. *Proposez le contenu d'un microcycle en période de préparation en termes de dominantes*
  10. *Proposez le contenu d'un microcycle en période compétitive en termes de dominantes*
  11. *Pouvez-vous dégager un certain nombre de critères vous conduisant lors d'une séance, à modifier le contenu*
  12. *Quelles sont les raisons qui peuvent vous amener à réorienter les objectifs initialement fixés lors de l'élaboration de votre planification ?*
  13. *Rôle et place de la récupération au sein du processus d'entraînement ?*
  14. *Quelle(s) fonction(s) doit jouer l'entraîneur au sein du système Performance – Entraîné – Entraînement ?*

15. *Peut-on distinguer certains aspects particuliers concernant la préparation psychologique dans le cadre de votre système d'entraînement ?*
16. *De quelles façons motivez-vous les sportifs lors des séances d'entraînement ?*
17. *Comment décelez-vous les signes précurseurs d'une fatigue excessive ?*
18. *Quels sont les outils scientifiques ou les tests de terrain que vous utilisez pour contrôler les effets de l'entraînement ?*
19. *Y-a-t-il des faits qui vous ont amené au cours de votre carrière à modifier votre conception de l'entraînement ?*
20. *Quelle importance accordez-vous à l'observation effectuée à « l'œil nu » par rapport aux autres outils de recueil d'informations ?*

Les experts ont été sollicités sur la base de leur réputation, non pas médiatique, mais méritée ; **la notion de « mérite » est fondée sur l'existence d'un travail visible et reconnu par tous.** L'un des critères les plus valides réside selon nous :

- dans l'obtention d'un certain niveau de réussite sur du long terme en ce qui concerne les entraîneurs ;
- dans la preuve d'un certain niveau de réflexion que des productions ou des discours attestent en ce qui concerne les méthodologues.

Le milieu est assez étroit pour que l'on sache relativement bien qui fait preuve d'excellence dans sa discipline; notre présence à différents jurys du professorat de sport et notre action en tant que formateur, à différents niveaux d'expertise, a permis de rencontrer les représentants d'un grand nombre de sports et d'obtenir quelques avis éclairés sur la question. De manière générale, mais pas systématique, nous avons été dirigés vers ceux qui avaient obtenu une reconnaissance à l'échelon National, voire International... notamment en occupant des postes à responsabilité. Nous sommes bien conscients de n'avoir interrogé qu'un tout petit nombre de très bons entraîneurs. Certains experts, mais en nombre relativement réduit n'ont pas souhaité répondre à notre questionnaire ; la plupart d'entre eux à l'inverse se sont montrés particulièrement intéressés par la démarche et même s'il a fallu parfois les pousser pour que le travail demandé soit achevé, nous leur rendons ici grâce d'avoir bien voulu opérer cette opération de réflexion, coûteuse et risquée. Nous remercions tout particulièrement certains entraîneurs, d'ailleurs parmi les plus médiatiques, d'avoir démontré par les faits que le niveau de réflexion dont ils sont capables de témoigner corrobore tout à fait la reconnaissance dont ils jouissent.

Le champ des entraîneurs et des méthodologues que nous voulions interroger se devait d'occuper le plus grand espace possible. **Nous avons souhaité voir un très grand nombre de sports représentés** ; dans ce domaine également, nous regrettons le silence de quelques fédérations. Dans l'ensemble, nous considérons cependant que la mission que nous nous étions attribuée –celle de pouvoir disposer des réponses d'un large éventail de disciplines sportives- est remplie. Chacun pourra mesurer combien la diversité des sports est représentée.

*« Tu fais partie soit de ces entraîneurs-experts, soit de ces personnalités reconnues pour leur niveau de réflexion dans le domaine de la méthodologie de l'entraînement sportif : à ce titre, nous espérons que tu voudras bien répondre aux quelques vingt questions que nous souhaitons te poser »*

## LES SPORTS REPRESENTES

### LES ENTRAINEURS CONSULTES

#### AEROBIC SPORTIVE

**GRANDJEAN V.**, entraîneur National

#### ATHLETISME Haies, Perche, Poids, ½ Fond, Décathlon

**AUBERT F.**, ancien responsable Haies hautes, aujourd'hui préparateur physique du Rugby : Stade Français (INSEP)

**BLONDEL J.P.**, entraîneur d'un champion d'Europe en Décathlon

**EGGER J.P.**, ancien entraîneur d'un champion du Monde de lancer de Poids (de l'Ecole fédérale du sport de Mâcolin)

**HOUVION M.**, entraîneur National de la Perche

**PRADET M.** ancien entraîneur, poly compétences

**VOLLMER J.C.**, D.T.N. adjoint de la fédération, spécialiste de ½ fond

#### AVIRON

**HELAL H.**, ancien entraîneur National

**MUND E.**, entraîneur National

#### BADMINTON

**VALLET F.**, entraîneur National (INSEP)

<b>BASKET-BALL</b>	<b>BERGEAU Cl.</b> , entraîneur de Pau-Orthez, champion de France deux années de suite <b>GROSGEORGE B.</b> , formateur et entraîneur
<b>BOXE ANGLAISE</b>	<b>GAUTHIER Th.</b> , entraîneur National
<b>CANOE-KAYAK</b>	<b>SALAME P.</b> , entraîneur National, spécialité Slalom
<b>CYCLISME SUR PISTE</b>	<b>QUINTYN G.</b> , entraîneur National (INSEP)
<b>ESCRIME</b>	<b>SICARD M.</b> , entraîneur National, Epée (INSEP)
<b>FOOTBALL</b>	<b>CARTIER A.</b> , entraîneur adjoint d'une équipe de Football / D1 <b>SMERECKI F.</b> , entraîneur de différentes équipes de D1 et D2
<b>GYMNASTIQUE SPORTIVE</b>	<b>BARBIERI L.</b> , responsable du pôle Gymnastique de l'INSEP <b>COLOMBO C.</b> , ancien entraîneur de Gymnastique
<b>HANDBALL</b>	<b>COSTANTINI D.</b> , entraîneur National

<b>JUDO</b>	<p><b>DEL COLOMBO</b>, préparateur de Douillet  <b>FOURNIER F.</b> , formateur et entraîneur National (INSEP)  <b>ROUX P.</b>, ancien entraîneur, aujourd’hui formateur à la fédération</p>
<b>KARATE</b>	<p><b>CHERDIEU G.</b>, responsable d’un pôle France (INSEP)</p>
<b>LUTTE</b>	<p><b>SANTORO G.</b>, responsable d’un pôle France (INSEP)</p>
<b>METHODOLOGIE GENERALE</b>	<p><b>BIGREL F.</b>, formateur au CREPS de Bordeaux (spécialiste Natation)  <b>COLOMBO C.</b>, formateur au CREPS de Nancy (spécialiste Natation et préparateur physique / sports collectifs)  <b>HELAL H.</b>, ancien formateur et diffuseur de connaissances dans le domaine de la méthodologie (INSEP)  <b>VOLLMER J.C.</b> , auteur d’un fascicule de formation, Athlétisme</p>
<b>NATATION</b>	<p><b>FAUQUET Cl.</b>, Directeur Technique National</p>
<b>PARACHUTISME</b>	<p><b>LUBBE C.</b>, entraîneur National, spécialité Voltige)</p>
<b>PARACHUTISME</b>	<p><b>LUBBE C.</b>, entraîneur National, spécialité Voltige)</p>



**PREPARATION  
PHYSIQUE**

**AUBERT F.** , préparateur du Stade Français en Rugby  
**COLOMBO C.** , préparateur physique dans le domaine des sports Collectifs)  
**EGGER J.P.** , ancien préparateur physique de Marseille en Football (de l'Ecole fédérale du sport de Mâcolin)  
**PRADET M.** , auteur d'un ouvrage sur la préparation physique

**RUGBY**

**AJAC Y.**, entraîneur National, Rugby à 15  
**MAZARE M.**, DTN adjoint du Rugby à 13, ancien entraîneur de Paris Saint Germain  
**SAISSET O.**, entraîneur National, Rugby à 15  
**VILLEPREUX P.**, ancien entraîneur National de l'équipe de France

**SKI**

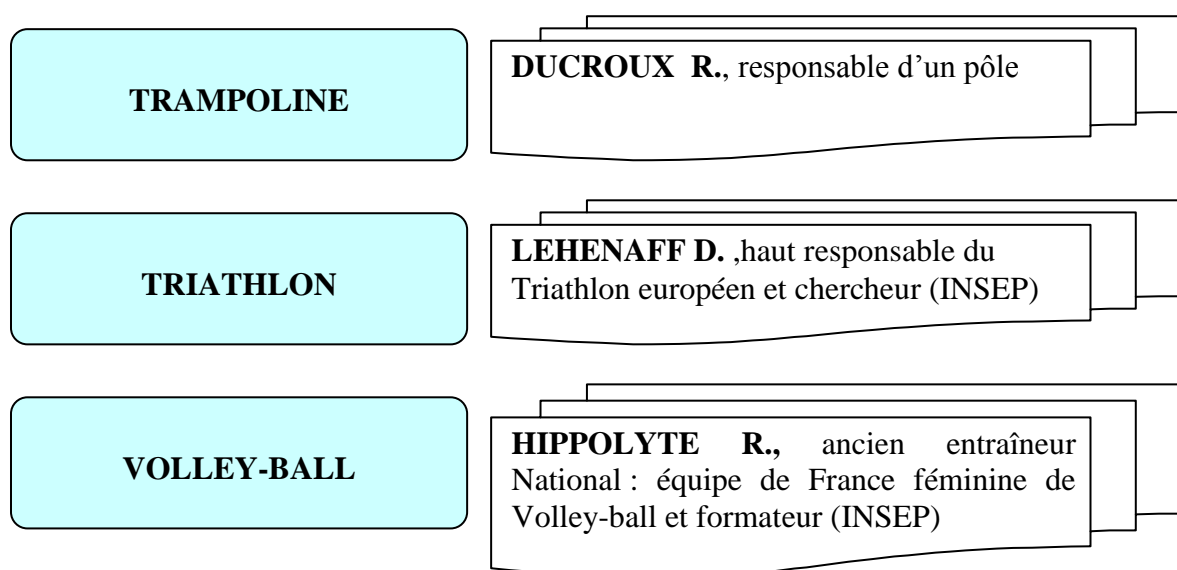
**GALINIER J.L.**, ancien entraîneur National de Ski et formateur (E.N.S.A. de Chamonix)

**TENNIS**

**SOLVES A.** , de la Fédération Française, entraîneur de Di Pasquale

**TIR**

**BURY M.** , entraîneur National : Tir à la carabine)  
**DELLENBACH M.**, responsable d'un pôle France : Tir à l'arc (INSEP)  
**LOUCHE B.** , entraîneur National : Tir à l'arc



#### IV. Les fonctions que nous avons assumées

La première fonction importante que nous avons eue à assumer, une fois le questionnaire établi, a été de *contacter et de convaincre les experts*. Même s'il n'y paraît pas, il faut un certain temps et une certaine réflexion pour pouvoir remplir le questionnaire. Il nous a fallu relancer de façon régulière les différents protagonistes avant de pouvoir obtenir le précieux document.

La deuxième tâche a consisté à *reproduire aussi fidèlement que possible ce qui était transcrit*. La présentation que nous proposons du contenu se présente sous des formes différentes :

- 1) d'une part, nous avons souhaité reproduire sous forme « *d'abstracts* » ce qui était relaté par les experts en induisant le moins possible notre propre interprétation des propos, simplement en induisant un léger ordre dans les argumentations. Nous avons décidé de conserver « les références auteur » et/ou de mentionner « les spécialités support » et ce afin que le lecteur situe bien dans quel contexte et à qui appartiennent certaines affirmations particulières ou singulières ;
- 2) d'autre part, nous avons souhaité illustrer sous forme de *tableaux synthétiques et synoptiques*, l'essentiel de ce qui méritait d'être mémorisé.

Nous sommes convaincus que ces deux présentations sont totalement complémentaires...

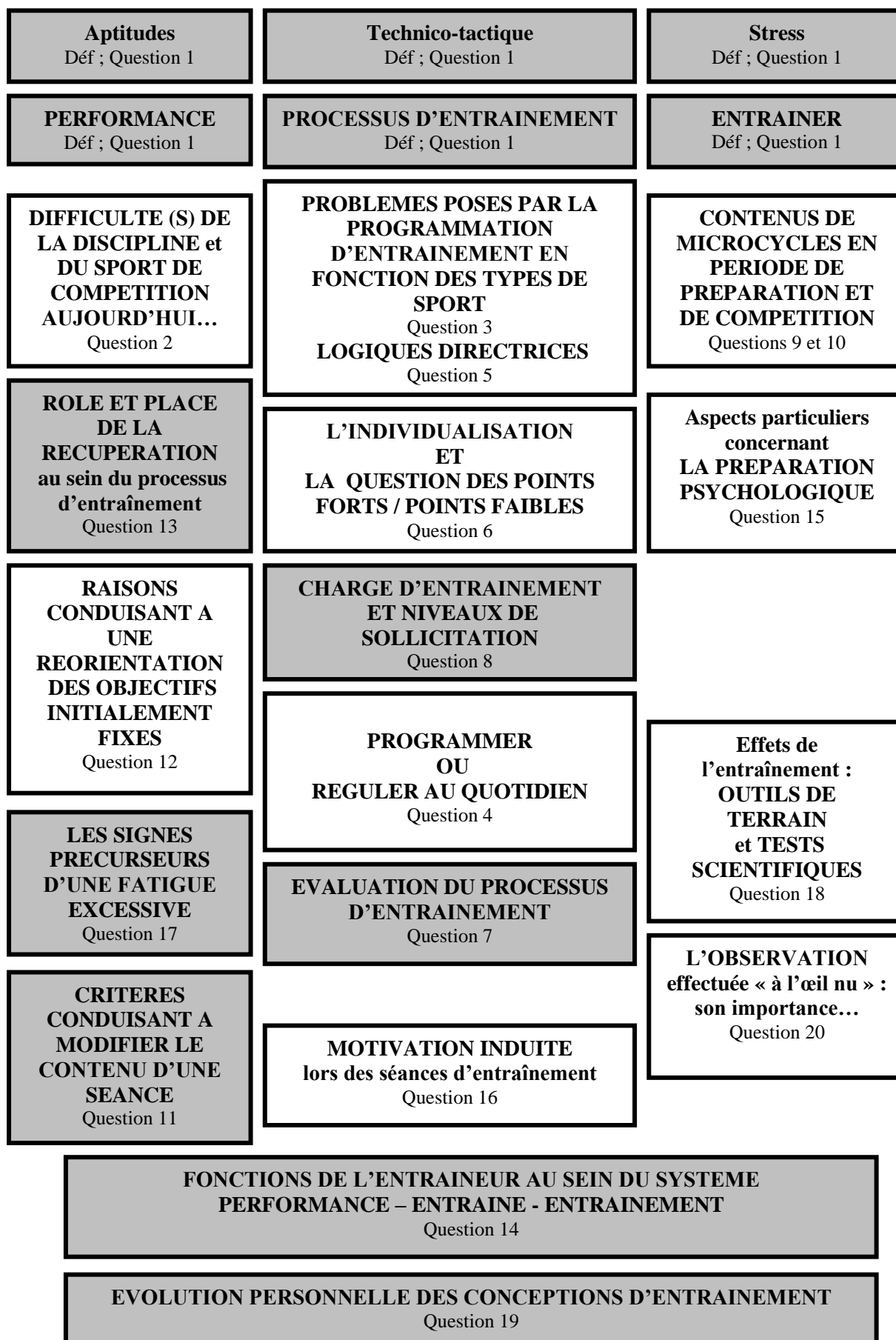
#### V. Limites de l'étude et perspectives d'avenir

En premier lieu, il nous faut mentionner celle qui est inhérente au recueil des données d'évaluation : l'enquête nous permet de travailler à distance avec des interlocuteurs qui ne sont pas toujours disponibles aux moments ou nous le souhaiterions, mais elle ne permet pas d'aller plus loin dans la discussion. Si la possibilité nous avait été offerte, il aurait fallu être présent aux côtés de l'expert lorsqu'il répondait aux questions (ce que nous avons parfois pu

faire), ou alors se servir de ses premières réponses comme « guide d'entretien » pour le pousser à la suite, dans ses « retranchements ». Notre enquête a permis d'ouvrir « de façon originale » un dossier et de détecter certains questionnements que des études ultérieures pourraient approfondir ; *il s'agit en fait d'un premier travail de collecte générale d'informations qui devrait renvoyer à d'autres travaux*. C'est dans cet esprit qu'il faut comprendre notre travail ; un deuxième niveau d'analyse plus ciblée pourrait donc s'inscrire à la suite.

Une seconde critique peut être formulée ; elle concerne « *la représentativité réelle* » des experts vis-à-vis de ce qui est pratiqué au sein d'une même discipline. En effet, nous ne pouvons pas être certain que les réponses apportées par ces entraîneurs sont totalement significatives du fonctionnement encouragé par les diverses fédérations qu'ils représentent. Toutefois, nous pouvons postuler que les experts choisis détiennent ce que nous cherchons finalement, à savoir une certaine part non négligeable de vérité, puisque d'une manière ou d'une autre, leur qualification est reconnue soit de façon officielle, par l'emploi qu'ils occupent, par les responsabilités qu'ils assument, par le niveau de reconnaissance dont ils bénéficient, etc., soit de façon plus officieuse, et dans ce cas, c'est la notoriété qui nous a conduit à les sélectionner. On peut ajouter que leur réussite, que celle-ci concerne la pratique même de l'entraînement, ou que celle-ci concerne la formation des cadres, est attestée par des résultats tout-à fait tangibles. Mais il est vrai que les limites dont nous disposons en ce qui concerne le traitement des données, ne pouvait nous amener à fonctionner autrement qu'en élisant quelques représentants seulement / pour un objectif prioritaire qui est celui de la représentation du plus grand nombre de sports. Nous pensons néanmoins que l'aspect partiel et peut être partial de nos choix n'a pas grande conséquence en ce qui concerne le tableau général des réponses apportées par les experts français à la vingtaine de questions posées.

Enfin, dernière réflexion, l'élaboration de tableaux, situe bien entre-elles les différentes données en rapport avec un thème, mais elles ne permettent pas de qualifier l'importance réelle et relative des facteurs. *Qu'un élément soit mentionné une fois ou plusieurs fois n'apparaît pas dans ces tableaux; à l'inverse, les illustrations synthétiques que nous présentons permettent de prendre en considération ce qui aurait pu passer inaperçu.*



## ABSTRACTS

- I. Quels sont les mots que vous associez aux différentes notions fondamentales suivantes: performance, processus d'entraînement, entraîner, technico-tactique, aptitudes, stress? (voir p. 31)
- II. Evoquez en quelques phrases ou mots ce qui caractérise « la difficulté » de votre discipline sportive. (voir p. 38)
- III. Quels problèmes posent la programmation d'entraînement dans votre sport? (voir p. 43)
- IV. Programmer ou « réguler au quotidien » l'entraînement, quelle est votre opinion? (voir p. 48)
- V. A quelle logique (lignes directrices) la programmation d'entraînement dans votre discipline sportive doit-elle obéir ? (voir p. 52)
- VI. Quelle importance accordez-vous à l'individualisation des plans d'entraînement ?  
Comment résolvez-vous la question « des points forts – points faibles » ? (voir p. 57)
- VII. Comment évaluez-vous les effets du processus d'entraînement que vous avez mis en œuvre ? (voir p. 63)
- VIII. Quels paramètres utilisez-vous pour définir une charge d'entraînement ?  
Comment identifiez-vous les niveaux de sollicitation ? (voir p. 68)
- IX. Proposez le contenu d'un microcycle en période de préparation en termes de dominantes. (voir p. 74)
- X. Proposez le contenu d'un microcycle en période compétitive en termes de dominantes. (voir p. 83)
- XI. Pouvez-vous dégager un certain nombre de critères vous conduisant lors d'une séance, à modifier le contenu ? (voir p. 93)
- XII. Quelles sont les raisons qui peuvent vous amener à réorienter les objectifs initialement fixés lors de l'élaboration de votre planification ? (voir p. 78)
- XIII. Rôle et place de récupération au sein du processus d'entraînement ? (voir p. 99)
- XIV. Quelle(s) fonction(s) doit jouer l'entraîneur au sein du système Performance – Entraîné – Entraînement ? (voir p. 103)

- XV. Peut-on distinguer certains aspects particuliers concernant la préparation psychologique dans le cadre de votre système d'entraînement? (voir p. 106)
- XVI. De quelles façons motivez-vous les sportifs lors des séances d'entraînement ? (voir p. 110)
- XVII. Comment décelez-vous les signes précurseurs d'une fatigue excessive ? (voir p. 113)
- XVIII. Quels sont les outils scientifiques ou les tests de terrain que vous utilisez pour contrôler les effets de l'entraînement ? (voir p. 116)
- XIX. Y-a-t-il des faits qui vous ont amené au cours de votre carrière à modifier votre conception de l'entraînement ? (voir p. 119)
- XX. Quelle importance accordez-vous à l'observation effectuée à l'œil nu par rapport aux autres outils de recueil d'informations ? (voir p. 122)

## QUESTION 1

**Quels sont les mots que vous associez aux différentes notions fondamentales suivantes:  
performance, processus d'entraînement, entraîner, technico-tactique, aptitudes, stress?**

### PERFORMANCE

*« Niveau d'expression des ressources dans une compétition, s'agissant d'un sujet ou d'un collectif »*

*F. AUBERT*

L'analyse des réponses permet de mettre en évidence les différentes représentations que se font les experts, toutes disciplines confondues, de la notion de « performance ». Même si celle-ci représente avant tout, « la capacité du sportif ou de l'équipe à mobiliser la totalité de son potentiel, dans des conditions réelles de compétition » ou « le produit final d'un processus où plusieurs facteurs doivent être réunis de façon optimale », la notion de « performance » renvoie à différentes compréhensions. Celle-ci peut en effet désigner:

- le résultat ou le niveau de réussite atteint dans le cadre d'un milieu compétitif. Deux appréhensions relativement distinctes peuvent être dans ce domaine, identifiées:

*1) d'une part, la performance peut être appréciée comme une valeur brute (« succès », « victoire », « gagner », « mesure », « objectif atteint », etc.), rare (« se situant à l'échelon supérieur », ou se caractérisant comme « la concrétisation d'un objectif ambitieux »... « exploit », « excellence », « unique », « réalisation parfaite ») que l'on peut comparer - dans le temps - à celle des autres (« le bon résultat par rapport à un ou plusieurs adversaires »);*

*2) d'autre part, la performance paraît plus personnalisée et moins emprunte de « comparaison sociale »: une conception qui s'élabore de façon humaniste en prenant en considération « l'homme en tant que tel, et son projet intime » (Cl. Fauquet, Natation). Il s'agit dans ce cas-là, essentiellement, d'atteindre ses propres objectifs sportifs, de s'accomplir (« réussite personnelle »), d'optimiser ses ressources personnelles, s'agissant d'un sujet ou d'un collectif. C'est le bon résultat par rapport à soi-même (« victoire sur soi-même », « notion de progrès ») ou mis au service du collectif (esprit d'équipe). L'appréciation n'en est que plus relative.*

- ce qu'il paraît nécessaire dans cette optique de mettre en œuvre, et ce qui caractérise du point de vue d'un certain nombre de « traits », le caractère du champion: la performance est physique, technique, tactique et mentale ou psychologique; elle nécessite rigueur et perfection, volonté et pugnacité, travail. Plus intrinsèquement, elle est maîtrise et

rendement, précision et régularité. Pour l'un des experts, la performance est même « création, imagination, autonomie, singularité » (F. Bigrel).

- indirectement le processus d'entraînement mis en place en rappelant les contraintes qui sont imposées au sujet, de rationalisation et d'obtention « le jour J » des meilleurs résultats. E. Mund (Aviron) précise que « la performance » désigne tout à la fois « un objectif et un produit final recherché » et que concernant le processus d'entraînement, « la performance est fonction d'un certain nombre de facteurs déterminants » qu'il est nécessaire de définir préalablement. Sans omettre de prendre en considération un certain nombre de valeurs à caractère « humanitaire » telles que le plaisir, la confiance, la convivialité, la générosité.
- un travail d'équipe : « la performance est le résultat de l'engagement du sportif et de l'entraîneur » (P. Salamé, Canoë-kayak).
- une récompense même si celle-ci paraît essentiellement symbolique (exemple de la médaille ou du podium).

## PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

*« C'est une démarche individualisée, cohérente  
qui a comme situation de référence la compétition  
et qui va permettre à un tireur de s'y exprimer  
en optimisant son potentiel »*

**B. LOUCHE**

La notion de processus d'entraînement renvoie aux notions de planification et de programmation; la démarche s'inscrit en rapport avec la détermination d'objectifs « fixés dans le temps », à plus ou moins longue échéance, et suivant une logique qui se nourrit de l'étonnante capacité d'adaptation dont témoigne l'homme en même temps que de l'existence d'un phénomène dit « de surcompensation » qui ne traduit rien d'autre que « l'apparition d'effets retardés ». La « méthodologie » couramment utilisée atteste de l'existence d'un certain nombre de passages obligés :

- 1) évaluation « diagnostic » dans un premier temps ;
- 2) puis mise en place par anticipation, d'une véritable stratégie opératoire concernant les moyens à mettre en œuvre pour atteindre un certain niveau de réussite
  - ) adaptation à la logique de l'activité... sa « spécificité » ;
  - ) et à ce que l'athlète concerné démontre comme points forts et points faibles ;
  - ) proposition d'un plan d'action « hiérarchisé » mentionnant les différentes étapes, périodes ou cycles de la préparation, la dynamique générale des tâches et des charges (rapport quantité / qualité, récupération) et respectant « le principe de progressivité ».



3) régulation enfin, car le souci de cohérence ne saurait empêcher d'être clairvoyant au niveau de ce qui peut être anticipé du point de vue de la programmation : qu'est ce qui ressort du « prévisible » en la matière... que peut-on modéliser? Comme on le sait, il y a parfois et même souvent, une certaine distance entre ce qui était prévu et ce qui s'est finalement passé (nécessaire flexibilité, adaptabilité). « Le processus d'entraînement constitue bien un processus très complexe à gérer » (E. Mund, Aviron).

D'un point de vue général, le processus d'entraînement revêt la forme d'une véritable organisation « méthodiquement » structurée : mise place d'un cycle ou de cycles se succédant dans le temps, suivant un continuum d'étapes à franchir pour atteindre le ou les objectifs assignés (le terme « évolution » est employé par l'un des experts) et nécessitant une certaine constance... « rigueur, ténacité, loyauté » comme l'exprime F. Vallet (Badminton). Certains experts évoquent à ce propos le risque de démotivation qui peut résulter d'un entraînement extrêmement « routinier » ; l'un d'entre eux exprime ainsi la responsabilité qui lui incombe : il faut convaincre celui qui s'entraîne de façon quotidienne ou biquotidienne que contrairement aux apparences, « répéter n'est pas recommencer »... (D. Costantini, Handball)

## ENTRAINER

*« Influence pédagogique permanente sur une base scientifique »  
E. MUND*

L'acte d'entraîner qui est tout à la fois un « acte de préparation » pur et dur et un « acte d'accompagnement » au sens le plus large du terme, correspond à différents types de tâches :

- il correspond en tout premier lieu à la mise en application concrète (« diriger ») dans le respect des orientations prévues et des différentes échéances imposées, du processus d'entraînement. La tâche paraît simple ; elle consiste à solliciter l'ensemble des ressources d'un individu, ou un certain nombre seulement, jusqu'à atteindre leur plus haut niveau d'expression ... « pousser à un comportement » (F. Smerecki, Football), « modifier le métabolisme », « mener toujours plus loin », « gagner ». Concrètement, il s'agit « de conduire un athlète à exprimer tout son potentiel, quel que soit son niveau... à atteindre ses limites et à les assumer » D. Lehénaff, Triathlon. L'acte d'entraîner correspond non seulement à un « guidage », une « orientation », une « construction », mais se caractérise également comme un acte de formation à part entière (proposer, convaincre, faire découvrir, expliquer au sportif ce qu'il fait, faire ressentir), finalisée et optimisée (atteindre des objectifs fixés, être chaque fois plus performant, s'être préparé à tout). L'un des experts méthodologues de l'entraînement spécifie : « conduire le pratiquant à l'autonomie ».
- Plus étroitement, mais plus précisément, l'acte d'entraîner nécessite de savoir observer, découvrir les erreurs qui perturbent le geste efficace de l'entraîné et d'être

capable d'identifier les causes... objets d'une évaluation quantitative et qualitative. « Il faut être capable dans un premier temps d'établir le profil du sportif » précise V. Grandjean (Aérobic sportive). Entraîner nécessite de plus, une véritable capacité à adapter le niveau général de la demande en proposant des contenus tout à fait appropriés au niveau des ressources du ou des sujets.

- Cet acte pratique correspond à un travail quotidien (notion de contraintes... à répétitions). Cette réalité conduit les entraîneurs à admettre que l'une des difficultés majeures qu'ils rencontrent dans l'exercice de leur métier, a trait au caractère éminemment routinier de l'entraînement; de ce fait, l'une des compétences essentielles à acquérir s'inscrit dans le développement d'une véritable capacité à entretenir un certain niveau de motivation et à solliciter autant que se peut, l'émergence du sentiment de plaisir (recherche de sources diverses à ce niveau... renvoie au côté créatif, inventif de l'entraîneur, à son côté positif, à la mise en place d'un environnement particulièrement favorable, etc.). Une vérité d'autant plus vraie que les populations auraient peut-être tendance à évoluer vers un moindre coût en matière d'investissement (calcul de la quantité d'effort à allouer / résultats espérés / bénéfices escomptés) et que d'après les propos d'un certain nombre d'entraîneurs, la tendance générale serait aujourd'hui au « zapping ». Il est indéniable que certains sports nécessitent énormément d'abnégation pour une durée relativement limitée de compétition (envisager le rapport travail / plaisir).
- La réussite en matière d'entraînement est extrêmement tributaire de la qualité de la relation interpersonnelle ou encore de la qualité de la communication instaurée entre les différentes instances : athlète(s), entraîneur(s), dirigeants, autres... beaucoup d'entraîneurs soulignent l'importance de la demande en matière « d'écoute » et l'aspiration des athlètes à une conduite humaniste. On parle à ce niveau de « confiance réciproque », d'adhésion partagée, d'élaboration commune à un projet... « aller ensemble », « travail d'équipe ». Mais comme le souligne M. Dellenbach (Tir à l'arc), il ne faut pas mésestimer ce fait : « l'acte d'entraîner nécessite également beaucoup de rigueur ».
- Pour certains, l'objectif s'inscrit essentiellement dans un acte de persuasion: « convaincre », « révéler le potentiel » ou d'autosuggestion: « gagner par anticipation ».
- Un tel savoir-faire se caractérise tout-à la fois comme une science et un art; c'est une affaire de gestion et d'adaptabilité. C'est également une affaire de don dans le sens de « donner »... « entraîner, c'est tout simplement être avec le sportif » (H. Héral, méthodologue, Aviron).
- Enfin, et c'est l'expert en Badminton qui nous le rappelle : « Entraîner nécessite beaucoup de modestie » (F. Vallet).

## TECHNICO-TACTIQUE

*« Exécuter la bonne décision, le geste, l'effort  
dans le 1/10ème de seconde au moment opportun »*

G. QUINTYN

Par « technico-tactique », les entraîneurs entendent:

- l'usage pertinent lors de situations d'affrontement (prise en compte de l'adversaire) ou dans le cadre d'un projet de jeu collectif, d'une réponse (agir en connaissance de cause) généralement déjà acquise sur le plan technique (habileté motrice). La question essentielle pouvant se résumer ainsi: il faut rendre son geste porteur de sens par rapport à la logique du jeu ou plus généralement à la logique contextuelle. Celle-ci étant bien entendu en corrélation étroite avec le champ des ressources dont est dépositaire l'individu... et dont le patrimoine de connaissances acquises fait partie. La réponse est « éminemment tributaire des moyens dont le sujet dispose pour élaborer une stratégie ». Les propos de V. Grandjean (Aérobic sportive) répondant à cette question illustrent tout à fait ce point de vue ; il s'agit de: « tirer parti au mieux du règlement en considérant les qualités de l'entraîné et son entraînabilité, afin d'obtenir la meilleure performance possible ».
- d'une manière générale, un tout indissociable: on parle « d'intelligence technico-tactique ». Répondre de façon efficace à une demande nécessite une prise d'informations préalable et un traitement des informations (reconnaître dans un but d'efficacité) ainsi que de contrôler l'action prescrite sous pression temporelle comme c'est le plus souvent le cas (prendre rapidement la bonne décision, au bon moment + maîtrise de la gestuelle). Cette faculté s'inscrit dans la capacité dont témoignent les plus grands sportifs, à s'adapter en ajustant certaines composantes de la réponse aux exigences des contraintes situationnelles, voire d'inventer de nouvelles réponses (certaines réponses portant le nom de leur auteur : exemple avec le « Fosbury flop »). Cette intelligence implique dans le cas des activités collectives d'affrontement, la reconnaissance d'un certain nombre de caractéristiques propres à un système ou une phase de jeu (référentiel commun de lecture, identification de véritables problématiques en matière tactique). Elle impose également aux joueurs de s'inscrire et de contribuer à la bonne fonctionnalité des stratégies destinées à être mises en application (respect des schémas tactiques, circulation de l'information).
- Dans le cadre des habiletés plus « fermées », il s'agit de parvenir à une parfaite maîtrise de soi (et du matériel / cas du Parachutisme) grâce notamment « aux aptitudes sensori-motrices » dont dispose le sujet. E. Mund précise qu'en Aviron, « cette combinaison n'existe d'ailleurs pas. La tactique est la gestion d'une course sur 2000m avec une technique constante »... même si comme il le reconnaît plus loin, « la capacité technique est en rapport étroit avec la capacité physique »;
- Une certaine capacité à gérer en compétition son potentiel, sachant qu'il s'agit essentiellement dans la plupart des cas, d'assurer une bonne association ou interaction entre processus énergétiques et cognitifs;

- De façon étroite, une formation spécifique conduisant à l'acquisition de véritables capacités en matière d'anticipation et d'élaboration de schémas tactiques: l'atteinte d'un haut niveau dans un tel domaine témoigne d'une « connaissance parfaite de l'activité ». De façon tout à fait générale, une forme d'apprentissage basée sur le développement de l'intelligence fonctionnelle « située » ou « sens de l'action ». La tâche essentielle d'un entraîneur deviendrait alors, dans ce contexte de pensée, tout simplement celle de « la mise place d'une organisation qui implique le recours à un certain nombre de gestes techniques » (F. Smerecki, Football). Au plus haut niveau, le technico-tactique ne s'inscrit plus finalement que « dans une intention, un désir, un projet ».

## APTITUDES

*« Qualités requises pour envisager la capacité »*

D. COSTANTINI

L'un des experts-méthodologues souligne qu'il s'agit d'une « notion ambiguë chez l'homme »... à ce titre, elle mérite d'être utilisée avec beaucoup de précaution. Les aptitudes représentent néanmoins du point de vue des ressources, et c'est un avis partagé par la quasi-totalité des entraîneurs interrogés, le potentiel héréditaire des individus (ce qui ressort du domaine de l'inné): elles témoignent de la capacité de performance (potentialités de chacun). Dans certains domaines de la motricité sportive, les prédispositions génétiques sont assimilées au « talent » ou au « don(s) ». Ce potentiel qui peut être décrit de différents points de vue (... l'un des experts interrogés mentionne l'existence d'aptitudes esthétiques, culturelles, spatio-temporelles, de coordination, etc.) ne demande qu'à être sollicité, exploité et s'avère même dans de nombreux cas extrêmement tributaire de ce qui sera acquis et renforcé par apprentissage et entraînement (concentration, calme, confiance, coordination)... sous réserve cependant que ces actions aient été menées suffisamment tôt et de façon appropriées. Pour Cl. Fauquet de la Natation, « l'histoire des aptitudes, c'est même, avant tout, l'histoire d'une rencontre ». Il peut ainsi fructifier, se bonifier, et contribuer par la même à l'amélioration du « pouvoir d'action » de l'athlète, grâce à l'émergence d'une plus grande capacité non seulement à pouvoir mais également à savoir-faire. Et de ce point de vue, quelques surprises peuvent être attendues; un certain nombre d'experts mentionnent que parmi leurs athlètes, plusieurs ont dépassé les prévisions les plus optimistes qui avaient pu être faites...

## STRESS

*« Pouvoir d'action »*

C. COLOMBO

Le stress est généralement considéré comme:

- ❑ une réaction psychologique (notion d'émotion) liée à la qualité de la relation individu / environnement;
- ❑ induisant un comportement d'attaque ou de fuite face à une situation jugée « inquiétante » (peur de...), « nouvelle » ou lorsque « la somme des enjeux et informations dépasse la capacité de réponse du sujet ». Ce comportement peut alors être qualifié « d'état second »;
- ❑ fortement conditionné par la confiance en soi dont témoignent les individus ( -) contrôle émotionnel, -) gestion de l'imprévu, -) adaptation à l'évolution des systèmes, etc.) ;
- ❑ et témoignant du niveau d'engagement de l'athlète.

Les situations compétitives qui sont dans le même temps des situations à enjeu extrêmement important (notion d'événement), sont tout-à fait représentatives de ces cas de figure; le stress est caractéristique des phases précompétitives (tension qui précède la compétition). Le stress n'est pas permanent; l'angoisse ne demeure généralement que le temps de la préparation à l'action, il perdure rarement après celle-ci. Pour certains entraîneurs, le stress est nécessaire à la performance: il constitue à condition d'être maîtrisé, une véritable source d'énergie, un « carburant » destiné à véritablement augmenter le pouvoir d'action de l'athlète. Dans cette optique, le stress témoignerait du degré de motivation en même temps que de l'atteinte d'un très haut niveau d'activation et de vigilance. Il peut même s'agir d'une source de plaisir recherchée comme pour « mettre un peu de piment dans la vie »; d'un point de vue philosophique, l'un des experts nous rappelle que l'essence de la vie « ... suppose de se perdre pour se trouver ». Pour d'autres, le stress est appréhendé comme un facteur limitant, un véritable signal d'alarme (déséquilibre occasionné, notion de « déchet »): la tension induite est alors réductrice des potentialités (« facteur de sous-utilisation des aptitudes à la performance »). Qu'il soit jugé comme positif ou négatif, le stress impose « une réorganisation de l'activité » et nécessite qu'une préparation dite « mentale » soit menée: l'objectif d'une éducation ou d'une sensibilisation pourrait alors se caractériser comme une véritable capacité à « anticiper » les effets de cet état psychosomatique, comme pour mieux réguler les différents niveaux d'activation et de tension résultant de la rencontre des différentes représentations... entre « inhibition » et « mise sous tension positive ». Si comme le souligne un des entraîneurs, « la maîtrise du stress constitue un objectif de l'entraînement », la question de son organisation même au sein des séances pose un énorme problème : en effet aucun simulacre en la matière ne permet jamais de tromper le sportif sur la nature réelle de l'enjeu...

## QUESTION 2

**Evoquez en quelques phrases ou mots  
ce qui caractérise « la difficulté » de votre discipline sportive.**

*« Activité très complexe du point de vue de la coordination  
(bases techniques ou habiletés fermées) +  
rapport duel avec un partenaire adversaire  
(situations dynamiques d'opposition ou habiletés ouvertes).  
Qualités énergétiques, musculaires et proprioceptives »  
P. ROUX (l'exemple du Judo)*

Les réponses des experts vis-à-vis d'un tel type de questionnement se révèlent d'une nature extrêmement différente. Le mot « difficulté » a comme nous l'avons souhaité, induit des compréhensions et des traitements particulièrement révélateurs de ce qui, du point de vue des entraîneurs, constitue l'obstacle majeur. Un classement suivant trois niveaux d'appréhension, peut être proposé:

### **A. Quand « la difficulté » est essentiellement fonction de la discipline sportive et de ses particularismes**

- ❑ La réponse la plus ciblée de ce point de vue émane de l'experte en Aérobie sportive : « Difficulté à produire un enchaînement de grande complexité avec une grande intensité dans un effort de type lactique sans laisser transparaître de perte de confiance en soi ou d'expression sur le visage. Il s'agit d'une discipline tout à la fois artistique, gymnique et athlétique » (V. Grandjean).
- ❑ La réponse la plus complète est le fait de P. Salamé (slalom en Canoë-kayak) ; après une présentation quelque peu lapidaire : « Rendre l'acte sportif « certain » dans un milieu « incertain » voire hostile », il développe ainsi son point de vue : « 1) La prévision et la réalisation d'une trajectoire la plus fine possible et les actions motrices qui en découlent, sans possibilité d'essai préalable par rapport à un tracé imposé et inconnu jusque-là. 2) Impose une gestion complexe d'un grand nombre de données internes et externes au corps, prévisibles ou pas. 3) A cela s'ajoutent les conditions de pratique : danger, hostilité du milieu, froid, corps constamment mouillé par les vagues ».
- ❑ Dans le domaine des sports collectifs, et c'est une réponse que nous avons souvent trouvée, on est confronté au problème de l'hétérogénéité des cultures (Cl. Bergeau,

Basket) ou à celui de « l'assemblage des personnalités » (F. Smerecki, Football)... qui peut conduire à ce qu'une absence de cohésion soit observée entre les différents protagonistes d'une équipe. L'un des objectifs centraux demeure bel et bien dans ce type d'activité, la création d'un projet collectif de performance, et pour cela, il est nécessaire:

- a) d'une part, de parvenir à faire converger les intérêts individuels;
  - b) d'autre part, d'aboutir à une lecture du jeu identique pour tous les joueurs lors des situations dynamiques d'opposition (même logique grâce au repérage des éléments significatifs, valable tout autant en ce qui concerne les joueurs de sports collectifs qu'en ce qui concerne les activités duelles);
  - c) enfin, d'atteindre un certain niveau de cohésion dans l'action en jouant sur la complémentarité des individus (notion de postes).
- Dans le cas des sports individuels et d'une activité comme le saut à la Perche, une transcription identique dans le fond mais différente dans la forme, peut être formulée : « pour réussir, il est impératif de bien connaître la technique de la spécialité » et parallèlement « il faut arriver à cerner la personnalité de l'entraîné et de son fonctionnement ». De façon très pragmatique, il est nécessaire d'acquérir une excellente connaissance du corps humain et des moyens d'en tirer le meilleur parti » (M. Houvion, saut à la Perche).
  - « La difficulté » peut être inhérente au fait que « certaines activités apparaissent comme moins « naturelles » que d'autres... » !
  - Parfois, la raison invoquée est de nature structurelle: « sport d'opposition, sans contact, joué en milieu aléatoire » (cas du Tennis), peu ou pas de profondeur en raison de la zone interdite (cas du Handball), grand nombre de joueurs sur un grand espace (15 X 15 en Rugby), plus haut niveau de coordination gestuelle dans une structure contrainte et normée (110m Haies), précision d'atterrissage imposant « une connaissance de l'aérogologie et de ses réactions aux informations transmises par la voile » (Parachutisme / précision d'atterrissage). Parfois, la difficulté ne se situe pas là où il semblerait qu'elle doive se situer ; pour H. Héral représentant l'Aviron, la question physiologique ne représente pas une difficulté majeure : « ... on manipule un engin (aviron) en se déplaçant sur un siège coulissant dans un engin (bateau) qui lui-même se déplace et que l'on doit maintenir parfaitement horizontal. On doit s'appuyer sur un élément liquide en produisant une force accélérée, adaptée à la vitesse du bateau. On réalise ces deux tâches techniques à forte charge informationnelle à 2, 4 et 8 rameurs, ce qui implique une coordination et une synchronisation totale des rameurs pour que toutes les forces soient utiles et que le bateau aille droit »
  - Certaines activités sportives se caractérisent comme des activités à sanction immédiate (cas des sports de Combat) ou à risque si l'on considère que l'intégrité physique et psychologique du sportif est menacée. L'expert en Parachutisme / Voltige rappelle à cette occasion qu'un certain niveau minimum de contrôle cognitif est nécessaire si l'on veut maîtriser les questions attenantes à la sécurité.
  - Il est à noter enfin, que certains sports comme le Ski sont extrêmement tributaires de la qualité du matériel choisi ou dont on dispose (caractérisé par l'expert de la discipline comme une difficulté majeure)...

## B. Quand « la difficulté » est liée au contexte compétitif et à son évolution actuelle

- De façon inexorable, les exigences du sport de compétition sont et seront de plus en plus élevées: vitesse du jeu impliquant une vitesse perceptive de plus en plus performante, complexité décisionnelle, pression exercée par la défense et contexte psychologique (« pressions mentales fortes »). C'est dans cette perspective que l'on retrouve la véritable analyse de la difficulté d'une discipline, au sens le plus ciblé qui soit: une analyse des tâches qui peut être quantitative ou qualitative (nombre de contacts, temps de combat, temps de jeu effectif, occupation du terrain, tactiques adoptées, rythme de la rencontre, pression psychologique, analyse plus descriptive du geste comme l'emboîtement d'actions de course, fonctionnellement normales et d'actions de franchissement, génératrices de pathologies et déviations structurelles dans le cas des courses de haies, etc. ).
- Le problème peut encore être de nature organisationnelle à l'échelon du calendrier: durée de la saison, multiplication des objectifs, compétitions hebdomadaires, voire bihebdomadaires, intérêts divergents entre les clubs et les équipes nationales, déplacements longs et nombreux, phases de récupération raccourcies, etc. Un entraîneur de Football mentionne en plus du problème induit par le « bouleversement du calendrier », « le pouvoir des agents qui peut aboutir à une véritable déstabilisation des joueurs ». Même dans le cas des disciplines à échéances très clairement ciblées (disciplines programmables sur 1 voire 2 périodisations dans l'année), la tâche paraît difficile pour l'entraîneur puisqu'elle consiste à gérer le processus de construction de la forme sur une longue période tout en tenant compte de ce fait que « tout se jouera en peu de temps ».
- Une des difficultés majeures du sport de compétition réside dans la multiplication des contraintes psychologiques de toute nature dont « les obligations extra-sportives » font partie. Le poids des enjeux et le niveau des pressions exercées sont tels qu'il n'est pas rare de voir un athlète « craquer ». Sur le plan strict de la prestation sportive, un expert souligne que « le domaine psychologique joue désormais un grand rôle puisque la tâche consiste désormais non seulement à analyser des situations avec justesse mais également et surtout, à faire des choix tout en étant sous tension ». Certains experts mentionnent également les capacités de gestion qu'il paraît nécessaire d'acquérir: gestion du temps, de l'espace et du score en Karaté, gestion multifactorielle permanente, quantitatif/qualitatif, récupération dans le cas du Triathlon. D'autres évoquent « le sens de la compétition » dont témoignent certains athlètes, comme l'association de deux types de facteurs: la capacité de décision et un ensemble de traits comme le cran, l'agressivité, etc.

## C. Quand « la difficulté » est inhérente à la mise en place et à la gestion du processus d'entraînement

- L'analyse de la difficulté s'avère généralement le fruit d'une intense et permanente activité intellectuelle – ou réflexive-, celle de l'analyste qui va rechercher non seulement dans un souci d'efficacité et d'économie générale mais également dans une



perspective prophylactique, « les bases communes aux dix disciplines du décathlon, celles-ci semblant parfois contradictoires ». C'est dans une telle optique, que s'inscrit la recherche des bases techniques ou prérequis, sorte d'éléments fondamentaux que le sujet va répéter comme le pianiste répète ses gammes.

- Les sports qualifiés « d'habiletés fermées » sont très sensibles à une telle approche parce qu'il s'agit essentiellement de construire une habileté motrice qui va du simple au complexe, et qui se régulera davantage au fur et à mesure de l'acquisition d'un certain niveau de maîtrise, en boucle fermée qu'en boucle ouverte (coordination, se sentir dans l'espace en ce qui concerne le trampoline). L'objectif consiste dans ce genre de sports en la recherche de la plus parfaite synchronisation des mouvements. Du point de vue de la prise d'informations, certains sports comme le Judo et la Lutte se distinguent par une prise d'information de type tactile et proprioceptive sur le partenaire-adversaire (on joue avec la réaction de l'autre). Dans d'autres, les relations sont médiées : « Construire de manière juste, le répertoire sensoriel et les représentations spatio-temporelles... sur la base de fondamentaux à acquérir, par le biais de la voile. Coordonner vitesse et précision du geste et gérer les paradoxes entre structure gestuelle et effets dynamiques induits » (Parachutisme / Voltige). Il paraît dans la logique fondamentale de certains sports, c'est ce qu'affirme en tout cas l'un des experts interrogés, d'aboutir à l'acquisition de véritables « stéréotypes » en ce qui concerne le mouvement (cas du lancer de Poids). Cet aspect des choses ne manque pas de poser un problème du point de vue de la monotonie de l'entraînement et nécessité de la part de l'entraîneur une véritable activité créatrice.
- La difficulté d'un sport peut également se caractériser par la nécessité qui s'impose de se constituer un véritable potentiel énergétique et musculaire: un certain nombre d'activités se caractérisent en effet par une forte demande en terme physiologique. C'est le cas du Cyclisme sur piste qui détermine en sprint la nature de la demande musculaire et coordinative au plus haut niveau: accélération phénoménale durant 5 secondes sur 100m faisant passer le coureur de 30 à 70 km/h et atteinte d'une fréquence gestuelle de 160 tours de pédale par minute. C'est également le cas de la Boxe anglaise qui définit l'effort et donc la préparation cardio pulmonaire, comme un effort de type « fractionné ». Un certain nombre d'entraîneurs reconnaissent que les choix stratégiques en matière de préparation sont complexes parce qu'ils s'inscrivent très souvent dans la prise en compte d'un certain nombre de paradoxes : « être le plus léger possible et le plus fort possible » en Gymnastique sportive.

« La difficulté », et c'est un constat que nous faisons, a souvent été définie non pas en rapport avec la pratique d'une discipline particulière, mais en faisant référence à ce qui légitime de façon prioritaire, la mise en place du phénomène « processus d'entraînement »:

- a) Dès lors que l'on admet que la règle du jeu consiste à être le plus efficace au bon moment et pas à un autre moment, l'un des objectifs majeurs en matière de préparation, consiste à faire en sorte que l'athlète soit prêt à obtenir le meilleur de soi en toutes circonstances (adversaires, affrontement direct, conditions climatiques en Ski). Pour atteindre ce niveau de préparation, « il paraît nécessaire de dépasser le stade de l'acquisition d'une maîtrise technique pour que la compétition ne se résume plus, en définitive, qu'à une lutte dans laquelle les seuls aspects psychologiques interviendront » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme).

- b) En prenant en considération certaines exigences imposées par les contraintes du sport moderne, telles que :
- la prise en compte de « la quantité immense de travail qu'il sera nécessaire d'effectuer à un niveau de qualité optimal » (E. Mund, Aviron) ;
  - la durée des périodes de préparation, totalement inadaptées, beaucoup trop courtes (allusion au problème des trêves) ;
  - enfin, la nécessité de faire preuve d'un haut niveau de résistance mentale ... dont il faudra en toutes circonstances, témoigner : à l'entraînement, en compétition, ailleurs, etc.
- Enfin, la question peut s'inscrire comme un problème de retranscription entre ce qui a été travaillé à l'entraînement et ce qui ressort lors des situations compétitives... dans le cadre par exemple d'un affrontement face à un adversaire en perpétuelle évolution (préparation à la pluralité des situations rencontrées dans les sports d'opposition). L'un des entraîneurs experts évoque également le problème qui résulte d'une préparation effectuée de manière collective, avec des individus qui seront avant toute chose, des partenaires d'entraînement, mais qui deviendront par la suite adversaires lors des championnats individuels et à nouveau partenaires dans les compétitions par équipes (Escrime / Epée).

Enfin, certaines réponses constituent une sorte de « condensé » des différentes difficultés rencontrées ; M. Dellenbach en Tir à l'arc résume ainsi son point de vue : « monotonie, volume quantitatif, niveau d'exigence, cohérence entre le dire et le faire ».

### QUESTION 3

#### Quels problèmes posent la programmation d'entraînement dans votre sport?

*« Des problèmes inhérents à la difficulté de la discipline,  
mais source de progrès »  
J.P. BLONDEL*

La programmation d'entraînement pose en fonction des disciplines et du niveau des athlètes ou équipes, un certain nombre de problèmes que nous allons énumérer:

1. d'une manière générale, d'**ADAPTATION**... « adaptabilité à un joueur, à un calendrier, à une pratique » (F. Vallet, Badminton);
2. de **DETERMINATION DES OBJECTIFS**... qu'ils soient réalistes et qu'ils constituent un enjeu réalisable pour le ou les athlètes concernés;
3. d'**EVALUATION** « avec précision du profil athlétique », un profil qui évoluera dans le temps précise l'un des experts, d'évaluation tout court si l'on prend en considération, l'impact d'un grand nombre de facteurs dont « le vécu même de l'entraîné » fait partie ;
4. de **COMPLEXITE DE LA DISCIPLINE** : voir traitement de la question précédente;
5. de « **TEMPS UTILE** » dont on dispose... Dans le cas extrême ou l'action de l'entraîneur s'inscrit dans une perspective de développement de la forme sportive sur plusieurs années (programmation de type pluriannuelle, projet de carrière), J.C. Vollmer (méthodologue / ½ Fond en Athlétisme) précise qu'il s'appuie sur un certain nombre de faits aujourd'hui avérés tels que: « il faut de 6 à 10 ans en moyenne pour arriver au top en ½ fond et la durée de maintien au plus haut niveau est de 6 à 8 ans en moyenne » ;
6. **STRATEGIE EN MATIERE D'ARTICULATION DE CONTENUS DE DIFFERENTE NATURE**. Pour P. Salamé (slalom en Canoë-kayak), l'un des problèmes principaux de la préparation réside dans la coordination et la succession des différents blocs : « ainsi, les périodes spécifiques (bloc accordé au développement des habiletés motrices) apparaissent peu compatibles avec des blocs « aérobique » ou « force ». Problème encore, concernant le temps qu'il paraît nécessaire d'accorder à certains types de développements, plus ou moins spécifiques et prioritaires, dans le cadre d'une préparation générale (exemples de question: au sein d'une programmation, dans le cadre d'une activité particulière, quel pourcentage peut être

accordé au seul développement des qualités physiques? ou à certains aspects particuliers de la préparation ?). « Ce n'est pas l'avant ni l'après saison qui posent des problèmes, ni même la préparation à un événement majeur; le plus délicat, c'est la gestion des semaines et l'articulation avec le renforcement musculaire qui a des visées à plus long terme » affirme B. Grosgeorge (Basket-ball). D. Costantini (Handball) précise que de ce point de vue, « la difficulté réside dans l'évaluation qui peut être faite en matière de préparation physique pour viser une amélioration à terme sans hypothéquer l'imposition d'une efficacité conjoncturelle ».

7. difficulté à INDIVIDUALISER et à DIFFERENCIER le contenu de l'entraînement en fonction de la diversité des objectifs: être par exemple capable de gérer la programmation de l'équipe titulaire du moment et celle du groupe des partenaires dont les objectifs à court terme sont différents (P. Roux, Judo). Nécessité d'une manière générale, de faire attention à ce que « projet collectif et épanouissement des potentiels individuels de chacun puissent être menés de front » (C. Lubbe, Parachutisme). Le principe même de l'individualisation n'est pas toujours accepté dans certaines fédérations, et quand il est reconnu ou déclaré comme tel, il n'est pas toujours appliqué (décalage entre ce qui est dit et ce qui est fait). Il n'est pas rare d'observer ce fait: les programmations sont souvent élaborées dans la perspective de faire progresser celui qui apparaît comme « le champion potentiel »! M. Sicard (Escrime / Epée) affirme qu'il tente en permanence de rechercher « un équilibre entre les objectifs des meilleurs et des moins performants » même s'il avoue « modéliser toujours par rapport aux meilleurs » ;
8. dès lors que l'on aborde le haut niveau, la charge représentée par LA MULTIPLICITE DES COMPETITIONS constitue une problématique majeure. En Basket-ball par exemple, si l'on prend le cas d'un joueur d'une équipe de club qui est en même temps membre de l'équipe de France, on aboutit au chiffre incroyable de 80 matchs pour une saison (soit pratiquement une moyenne de 2 matchs par semaine). P. Villepreux (Rugby à 15) évoque à ce propos, l'incohérence du calendrier qui se traduit notamment par une dissonance entre les objectifs de club et ceux des équipes nationales. M. Mazaré, son collègue du Rugby à 13, précise que selon lui, le problème ne réside pas simplement dans la multiplication des matchs, mais davantage dans le maintien d'un rythme de 1 match / semaine pendant une trop longue période. Del Colombo, préparateur physique de Douillet en Judo, parle de « calendrier démentiel » pour les tout meilleurs. Et parfois, ce calendrier est fluctuant (Th. Gauthier, Boxe); « les règles du jeu dans les fédérations internationales sont données souvent très tardivement et elles changent parfois en cours de route » (M. Sicard, Escrime / Epée).
9. L'un des problèmes fondamentaux du sport moderne de haute compétition réside dans « **L'OBLIGATION DE RESULTATS HEBDOMADAIRES OU BI-HEBDOMADAIRES** » (R. Hippolyte, Volley-ball). Dans certains sports, il est vrai, l'obligation de forme est beaucoup moins permanente; le problème principal à résoudre devient celui « **D'ARRIVER A LA FORME OPTIMALE « LE JOUR J** » et pas un autre jour... en respectant certains « passages obligés » ou importants (phases qualificatives) qu'il faut gérer sur une période plus ou moins longue » (J.C. Vollmer, méthodologue / ½ Fond en Athlétisme). Certains sports ont à gérer une particulière ambiguïté: en Tennis par exemple, « d'un côté, les joueurs sont libres de leur programme et n'ont aucune compétition imposée. Il est donc tout-à fait envisageable de planifier des longues périodes d'entraînement ou au contraire de

longues périodes de matchs. D'un autre côté, le système actuel des points fait qu'un joueur doit défendre son capital d'une saison à l'autre et par conséquent, il est difficile de faire évoluer la planification » (A. Solves). Problème d'une même nature mais d'un autre genre en ce qui concerne l'Aérobic sportive ; comme le précise V. Grandjean, « il est nécessaire de bien comprendre que dans le cas d'une discipline « jugée », il faut demeurer irréprochable afin de ne pas laisser de mauvaises impressions au jury, pour les compétitions à venir ».

10. **LA CHARGE EXTRA-SPORTIVE.** L. Barbieri (Gymnastique) et M. Sicard, (Escrime / Epée) évoquent l'existence de « contraintes supplémentaires à prendre en compte comme la charge représentée par la scolarité ou la vie professionnelle ». Il ne faut pas non plus mésestimer le poids représenté par la vie affective (famille, fratrie, conjoint, etc.).
10. **DES CONTRAINTES QUI S'IMPOSENT.** J.L. Galinier (Ski) souligne ce que représente comme difficulté particulière, le fait d'être tributaire comme c'est le cas dans de nombreuses activités de pleine nature, des conditions climatiques ... ou du matériel comme le souligne un expert d'une autre spécialité (M. Houvion, saut à la Perche). Un argument également souligné par C. Lubbe en Parachutisme. Pour P. Salamé (slalom en Canoë-kayak), la préparation d'un point de vue technique nécessite qu'un certain nombre de conditions soient remplies : « se rapprocher de sites d'eau vive et pouvoir s'entraîner sous un climat doux et chaud »
11. Dans certaines activités sportives, le risque d'échec paraît important, car il est dans la nature de l'entraînement de solliciter, quasiment en permanence, les possibilités maxima de l'athlète (on se situe dans une « **ZONE ORANGE** », quasiment « rouge » de réalisation ; en dessous de ce seuil, on envisage très peu de progrès). Dans le cas par exemple d'un hurdler, F. Aubert (110m Haies) précise que « le niveau d'intensité de l'épreuve pose véritablement problème: comment en effet porter au plus haut niveau de production l'ensemble des ressources spécifiques à la performance d'un sprint à contraintes **EN EVITANT LES BLESSURES** en cours de préparation? Partir de la qualité pour atteindre la quantité de la qualité au juste contour de l'épreuve ».
12. Se pose alors **LA QUESTION DE LA RECUPERATION** et de son rapport aux temps et aux contenus d'entraînement comme de compétition (« tout joueur sort d'un match blessé, traumatisé », M. Mazaré, Rugby à 13). J.C. Vollmer (méthodologue / Athlétisme) parlant d'une discipline ou la quantité d'entraînement représente une donnée non négligeable, affirme que dans ce type de spécialité qu'est le ½ Fond, il est plus que nécessaire de « maîtriser l'alternance entraînement - récupération ». D. Lehénaff en Triathlon confirme ces propos. « Si on adopte la méthode dite d'endurance qui consiste à consacrer 90% du temps aux efforts aérobies (75-85% de VO<sub>2</sub>), on n'a pas de difficulté de programmation... Si on adopte la méthode mixte, on se retrouve avec la difficulté d'organiser les tâches entre-elles avec en filigrane un risque, celui de conduire l'athlète au surentraînement. Dans le premier cas, on est certain d'arriver en forme aux objectifs et par exemple de faire dans les cinq premiers, dans le second cas, on peut décrocher l'or mais aussi on peut aussi passer au travers de la course... C'est dire l'importance que revêt aujourd'hui, la maîtrise de la récupération » (H. Héral, méthodologue, Aviron). Cartier représentant le Football, souligne dans quelles conditions on peut désormais envisager le principe de la mise en place d'une programmation et son respect: « que le joueur soit « sorti » du schéma

compétitif volontairement (hors forme) ou involontairement (blessure nécessitant réhabilitation) » !

13. La programmation en ce qui concerne la mise en forme sportive d'un individu ou d'un ensemble d'individus se heurte lors des phases terminales de la préparation, au problème de LA CONSTITUTION D'UN TOUT qui est plus que la somme des parties. La difficulté devient dès lors non pas la programmation de morceaux mais celle d'un ensemble articulé pour fonctionner en interactions.... Comme le précise D. Lehénaf (Triathlon), « c'est la question de l'interpénétration des différents domaines du développement technique, physiologique et mental qui doit être l'objet de la plus grande attention ».
14. L'une des difficultés les plus importantes est inhérente à l'existence de **DIFFERENTS TYPES D'INCERTITUDE**:
- a) quant à la nature de l'opposition, toujours différente: cette incertitude implique la mise en place difficilement programmable à long terme, de stratégies de jeu censées conduire l'équipe ou le joueur à la réussite;
  - b) quant aux performances (1 ou 2 contre-performances et tout est remis en cause); les entraîneurs sont pris entre deux types d'échéance en ce qui concerne la programmation: il faut à la fois gérer du moyen et du court terme;
  - c) incertitude encore suite à la blessure de certains joueurs et nécessité d'élaborer une préparation différenciée en fonction des problèmes de chacun (type d'incertitude particulièrement évoquée en ce qui concerne le Trampoline et le Karaté; penser également au problème que représente la gestion de son poids de corps en ce qui concerne les sports de Combat). La spécialisation par poste ou à des tâches bien précises et l'individualisation des joueurs représente une contrainte supplémentaire. Pour toutes ces différentes raisons, l'entraîneur est conduit dans les sports collectifs à composer de façon différente son équipe.
15. De façon assez générale, **LA PROGRAMMATION D'UN GROUPE paraît plus difficile que celle d'un individu isolé**. Pour F. Smerecki (Football) : « L'individualisation de l'entraînement, pour toute souhaitable, pose le problème de son organisation au sein d'une activité par essence collective ». Des sports comme l'Athlétisme, la Gymnastique, la Natation etc., sont également, et ce malgré les apparences, confrontés à une telle difficulté; car il ne faut pas confondre les conditions de réalisation d'une performance et celles de la préparation (dans ces activités également, on s'entraîne en groupe). F. Fournier (Judo) caractérise le fonctionnement de sa discipline comme « un sport individuel à entraînement collectif; à cet égard, le problème réside dans la prise en compte d'objectifs individuels dans une démarche collective ». G. Santoro (Lutte) évoque le problème particulier que représente le fait de préparer des gens qui seront tour à tour partenaires et adversaires: « il faut prendre en compte la singularité des individus, mais le contexte fait que celui-ci dépend d'un partenaire d'entraînement ».
16. **ADEQUATION AUX POSSIBILITES DE L'ATHLETE**. Concernant l'acte même qui consiste à programmer, l'accent est mis sur la difficulté que représente le fait de prévoir des situations d'entraînement qui soient en rapport étroit avec les capacités de l'athlète. « Les situations d'entraînement doivent pour faire progresser l'archer à la

fois le stimuler, représenter pour lui une réelle difficulté sans que cela n'affecte cependant, sa confiance » (B. Louche).

17. **DES CAS OU LA PROGRAMMATION NE POSE PAS DE PROBLEME PARTICULIER.** Un expert en Athlétisme affirme que « la programmation en ce qui le concerne, ne lui a jamais posé de problèmes » (J.P. Egger, préparateur physique et entraîneur en lancer de Poids); un autre, G. Quintyn en Cyclisme sur piste, spécialité Sprint, confirme ces propos en précisant: « qu'il n'y a pas, dans sa discipline, de problèmes, compte-tenu du fait qu'il s'agit d'un sport à périodisation simple, avec objectif situé en été ». E. Mund précise que dans son sport : l'Aviron, « la programmation de l'entraînement ne pose pas de problèmes à condition que l'on analyse bien la situation de départ, que l'on détermine un objectif réaliste, et que l'on s'appuie sur des bases scientifiques ».
18. Dans une même perspective, et comparant les différents sports entre-eux, un expert reconnu pour sa compétence dans le domaine de la préparation physique, souligne et précise, que de son propre point de vue « la programmation d'entraînement en Athlétisme semble poser moins de problèmes que dans d'autres sports du fait de l'étalement du processus d'entraînement / période de compétition. Seule LA PERIODE PRE-COMPETITIVE et la mise en forme semblent relever d'une précision chirurgicale » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme). Pour certains experts, cette dernière période se caractériserait même essentiellement par la recherche du plus haut niveau de confiance possible.
19. Parce que l'acte de programmation nécessite une intense activité réflexive, il est source de progrès. Mais certains experts ne manquent pas de rappeler qu'il y a une impossibilité quasi-structurale à vouloir viser au sein d'un même cycle, des buts dont la nature paraît incompatible. **ON NE PEUT PAS TOUT VISER...**
20. Du point de vue de l'évaluation des effets d'une programmation, certains experts de sports collectifs évoquent les difficultés rencontrées pour assurer un **SUIVI REGULIER** du collectif. De manière générale, se pose l'éternelle question de l'appréciation des charges et de leurs effets, de leur qualification comme de leur quantification; cette opération repose encore, essentiellement, sur l'expérience et l'observation.
21. L'ampleur d'un certain nombre de problèmes sera d'autant plus accentuée que le sport bénéficie de peu de reconnaissance. « Un sport non olympique donc non médiatisé engendre un **MANQUE DE MOYENS** : du point de vue de la structure même d'entraînement : 1 seul entraîneur pour 15 gymnastes, une salle d'entraînement trop exiguë, etc., des gymnastes très peu aidés, qui cumulent études, entraînement et travail (les temps de repos sont parfois difficiles à trouver...) » (V. Grandjean, Aérobie sportive).
22. Enfin, d'un point de vue purement méthodologique, il paraît intéressant de souligner les propos de F. Bigrel (méthodologue) : « *trop souvent la programmation est commencée par le début, alors qu'elle ne peut s'organiser que par la fin* ».

## QUESTION 4

**Programmer ou « réguler au quotidien » l'entraînement,  
quelle est votre opinion?**

*« La programmation est une nécessité  
qui n'est en aucun cas une « action de voyance »,  
il y aura donc des modifications perpétuelles et quotidiennes.  
Elle devient donc le support, une réflexion support à une action régulatrice  
quotidienne, qui doit aller jusqu'à l'instantanée »  
Th. GAUTHIER*

« Programmer ou réguler au quotidien », l'ensemble des réponses apportées à cette question par les experts conduit à admettre l'importance de chacune de ces opérations en même temps que leur complémentarité (« l'un ne va pas sans l'autre », « l'un est inconcevable sans l'autre »): la question du « ou » ne se pose pas, le véritable problème s'énonce ainsi : « il convient tout-à la fois de programmer ET de réguler au quotidien ». La question résiderait plutôt dans le fait de savoir « comment bien gérer ce compromis » ?

### A. REGULER CE QUI A ETE PROGRAMME

« Programmer, c'est prévoir, c'est émettre un ensemble d'hypothèses », précise un expert. « Réguler, c'est adapter - ou s'adapter - à la réalité quotidienne ce qu'on a programmé. Contrairement à certaines représentations trop schématiques, l'homme n'est pas une machine. Réguler, c'est donc accepter que l'individu reste au centre - reste le centre - du processus d'entraînement ». La programmation « en répondant aux priorités fixées par le ou les objectifs, et en hiérarchisant les buts à atteindre, aide à baliser l'itinéraire à suivre. La régulation permet de gérer plus finement – plus humainement - un ensemble de facteurs affectifs, cognitifs, énergétiques qui interagissent en permanence ». H. Héral (méthodologue, Aviron) précise le rôle exact dévolu à chacune de ces actions tout en les situant du point de vue de leur objet respectif : « Il faut programmer avec précision, méticulosité, les contenus d'entraînement et adapter en permanence quotidiennement la charge de travail ». « La régulation au quotidien est l'adaptation pragmatique à la situation du moment »... ce que Portmans, coach de B. Surin (un des meilleurs sprinters mondiaux) énonce en ces termes: « le meilleur outil de l'entraîneur de haut niveau, c'est la gomme » (rapporté par F. Aubert). Un autre expert souligne que cette compétence constitue « l'essence même de l'entraîneur, sinon on fait de l'entraînement par correspondance ».

*« La programmation constitue le fil directeur et la régulation, la flexibilité nécessaire pour optimiser le processus d'entraînement et les phénomènes d'adaptation qui en découlent ».*



*D'une manière générale, il est souligné que « tout programme ne vaut que par la possibilité offerte de le modifier sans en altérer les objectifs ». Un expert souligne à ce propos que « la trame » – ou « toile de fond », ou « canevas de travail » - que représente la programmation est basée sur le principe suivant que « tout va bien se passer, pas d'échec, pas de blessure, pas de suspension, etc. », mais que la réalité impose un autre principe et notamment « l'existence de très nombreux aléas, dont ce qui ressort du domaine psychologique ».*

*Il est de la responsabilité de l'entraîneur « de veiller à ce que le parcours s'éloigne le moins possible de la programmation initiale et de réguler le processus en fonction de l'évolution observée ». La programmation nécessitera obligatoirement des « ajustements », c'est un fait admis et à admettre : « aussi pensé et sophistiqué soit-il, il faudra toujours réguler au quotidien notre projet initial... entre rigueur et souplesse ».*

*L'un des experts affirme « qu'il ne peut pas prévoir ce qui se fera au quotidien » ; une manière de reconnaître qu'il y a ce qui est prévu et prévisible, qui peut être source d'anticipation, et qu'il y a ce qui ne peut pas être anticipé, parce qu'il s'inscrit dans le temporel, le contextuel et le circonstanciel : « quand on ne peut pas suivre ce qui est proposé, on s'adapte et parfois on change... ». La phrase suivante résume assez bien, me semble-t-il la position générale des experts interrogés : « la programmation constitue finalement la réflexion support à une action régulatrice quotidienne qui peut aller jusqu'à l'instantanée ». Mais la nécessité de différencier ce qui peut être prévu sur une période à plus ou moins long terme et ce qui relève de l'adaptation de la préparation en fonction d'un certain nombre de circonstances bien particulières, s'impose ; un entraîneur de Basket précise à ce propos: « qu'il travaille par cycles pour la préparation physique, sur plusieurs semaines en ce qui concerne le travail technique et « au quotidien », c'est-à-dire 1 semaine pour l'aspect tactique (= préparation des matches) ».*

## **B. PROGRAMMER POUR SE RASSURER ET RASSURER.**

Concernant la programmation, son importance est soulignée du point de vue des repères temporels qu'elle offre, repères temporels qui sont en adéquation avec les objectifs de l'équipe et du club. « Programmer, c'est organiser dans le temps, c'est se donner les moyens de moins commettre d'erreurs. C'est s'entourer de garde-fous » précise l'un des experts (Gymnastique sportive). « C'est substituer au hasard, l'erreur toujours possible » ainsi que le disait J. Weineck. Un autre expert, spécialiste d'une discipline éminemment énergétique, précise que « le mot qui lui convient est celui de programmer. Programmer le travail préalable ou préparatoire (les bases) autour d'une ligne directrice bien cernée... Cette démarche est décisive car il faut construire sans oublier « les éléments constitutifs d'un plan ». Il reconnaît cependant, « qu'il faudra parfois, dans la période terminale ou compétitive, ajuster au quotidien ». Du point de vue de l'athlète, la programmation a des vertus apaisantes ; elle représente un véritable point d'ancrage, « un fil conducteur pour la saison à venir », « le rail qui le rassurera ». Et cette opération sera d'autant plus réussie que le sujet sera lui-même partie prenante dans cette opération ; pour P. Salamé (slalom en Canoë-kayak), « programmer constitue l'acte qui responsabilise le mieux le sportif... qui lui permet de comprendre les mécanismes d'entraînement et de mieux gérer sa préparation ; de plus, s'il participe à l'élaboration du programme, il adhérera encore plus à la planification prévue ».

### C. LA NECESSITE DE S'ADAPTER AUX CONTEXTES

Le point de vue en faveur d'une « programmation toute puissante », nous devons le souligner, ne constitue cependant pas la tendance générale... certainement le point de vue adopté dans le cadre de certains types particuliers de sport, voire de certains contextes bien identifiés et pour lesquels on aurait des réponses toutes prêtes... De nombreux témoignages, très souvent issue de la famille des sports Collectifs, font pencher la balance dans un autre sens et témoignent de la nécessité de fonctionner par régulations fréquentes ; d'après les propos mêmes d'un entraîneur de Football, « on tendrait de plus en plus vers la formule « gestion au quotidien ». Et celui-ci de préciser : « je pense que l'on arrivera tout simplement à travailler en continu à partir de tests mensuels qui permettront une remise à niveau des points devenus trop faibles du footballeur » (A. Cartier, Football).

L'exemple suivant permet d'illustrer ce que représentent d'un point de vue concret, les fameuses « circonstances particulières » mentionnées auparavant : « la régulation est incontournable car en Rugby, on est obligé de gérer la continuité et la fréquence entraînement-compétition en prenant en compte la qualité du jeu produit, les résultats, les blessures, l'état de fraîcheur physique et mentale des joueurs pris individuellement et collectivement (réguler l'intensité pour préserver les joueurs) ». Il faut en permanence faire du « sur mesures... pour un collectif dont la composition est sans cesse différente ».

### D. LA REGULATION : MODE D'EMPLOI

Certains experts ont ressenti le besoin de qualifier d'un point de vue interne ce qui caractérise le fonctionnement de l'entraîneur-régulateur: « l'expertise de l'entraîneur associée aux sensations et à la connaissance de l'athlète permet une régulation du prévisionnel et de l'instant présent ». L'un d'eux précise que la régulation au quotidien n'a véritablement d'intérêt que lorsqu'elle fonctionne de manière individuelle et individualiste. « A ce moment il faut le feed-back de l'athlète, être à l'écoute. C'est la fatigue subjective qui devient l'élément régulateur... l'athlète devient le patron ». C'est cette appréhension sur un mode compréhensif – intuitif ou plus cognitif - et totalement ciblée qui conduit à la véritable réussite.

L'une des questions posées par l'un des méthodologues interrogés a trait à « la formalisation » même de ces deux fonctions à laquelle il ne paraît pas obligatoirement nécessaire de sacrifier! L'opération s'avère particulièrement difficile à mener en ce qui concerne « la régulation », car comme le précise l'un des entraîneurs : « ce sont des observations très fines et pour la plupart pas quantifiables qui sont à l'origine de nos décisions » (A. Solves, Tennis).

### E. AVERTISSEMENTS CONCERNANT LA REGULATION

L'une des difficultés et l'un des risques de la régulation « au quotidien » réside dans la tendance qui peut imperceptiblement s'accroître de perdre le niveau de cohérence que l'on s'était initialement fixé (par rapport aux buts que l'on s'était fixés et par rapport aux moyens que l'on avait définis) ; ce risque est d'ailleurs plus important et ceci constitue un paradoxe, lorsque l'on est amené à entraîner le sujet tous les jours. Dans le cas contraire, voici la nuance apportée par un entraîneur de Tir à l'arc: « Pour le cas des tireurs que je ne vois pas tous les

jours, la programmation est la seule manière de faire; il est alors très important de ne pas programmer sur de trop grandes périodes : pas plus de 3 semaines, afin de pouvoir régulièrement faire des bilans avec les tireurs et réajuster si cela est nécessaire ». Son confrère du Tir à la carabine confirme ces propos en affirmant qu'il ne procède pas par régulation « au quotidien » mais « par période de 7 à 10 jours ». Dans une autre discipline marquée par « l'anticipation-coïncidence » (Epée), il est stipulé que la préparation se fait d'une semaine à l'autre : « le jeudi ou le samedi de la semaine précédente ».

## QUESTION 5

**A quelle logique (lignes directrices)  
la programmation d'entraînement  
dans votre discipline sportive doit-elle obéir ?**

*« Tous les registres sont sollicités et il n'y a pas de progrès importants si l'on  
s'attaque à toutes les qualités simultanément.*

*Il faut faire des choix à court, à moyen terme »*

**B. GROSSEGEORGE**

Les réponses à cette question particulièrement « ouverte » sont de natures très différentes : soit elles sont très spécifiques à une discipline ou à un type d'activité physique (A), soit elles sont plus générales et répondent davantage à un souci méthodologique (B) comme « la spécificité » et « la progressivité » qu'à un souci d'analyse de la difficulté des tâches. Certains inscrivent d'ailleurs leurs réponses dans la prise en compte de ce double contexte : d'une part, parce qu'il est nécessaire de « tenir compte des volumes de sauts par discipline en fonction des objectifs » et d'autre part, parce que les lois de l'apprentissage imposent la nécessité de jouer avec les capacités adaptatives des individus, en forçant l'adaptation, c'est à dire en désorganisant et en sollicitant la réorganisation ou l'organisation d'une nouvelle réponse. Dans ce cas, comme l'explique C. Lubbe (Parachutisme), « si l'on organise l'entraînement en Voltige, on doit prendre en considération les intervalles séparant les différents cycles d'entraînement parce que la récupération de type « cognitivo-psychique » est nécessaire ; si l'on organise l'entraînement dans le domaine de la Précision, c'est la variabilité des sites qui constituera l'élément véritablement organisateur de la programmation ».

### **A. QUAND LA PROGRAMMATION OBEIT A DES LOGIQUES « DISCIPLINAIRES »**

Exemple de réponse tout-à fait concrète et ciblée avec le Volley-ball : « le gain des duels et le contrôle de la balle ». Exemple encore en matière de spécificité de la réponse, avec le Basket : l'un des experts interrogés semble ainsi focaliser son attention sur le devenir particulier tout au long de la saison et au cours de chaque match, de la condition physique de ses joueurs. L'une de ses missions en tant qu'entraîneur étant de maintenir un certain équilibre entre d'une part, l'obligation de conserver un certain rythme de compétition et celle de récupérer grâce à des techniques actives (Cl. Bergeau). La réponse de l'expert du Handball est légèrement différente : il évoque la double nécessité, d'une part de fonctionner par répétitions pour maîtriser un certain nombre de savoir-faire, et d'autre part de confronter ces savoir-faire à des conditions contraignantes et changeantes. Peut-être la différence s'explique-t-elle par un contexte de responsabilité différent: le premier est entraîneur d'un club, le second, entraîneur national, ne dispose des joueurs que de façon parcimonieuse, le temps des rencontres internationales (capacité d'action relativement limitée en temps, imposant le choix d'un certain nombre de priorités forcément limitées). Ce qu'explique en ces termes, un autre

entraîneur national dans le domaine des sports collectifs (Rugby à 15) : « La maîtrise de la dimension tactique est prépondérante. Le plan perceptif et décisionnel est prioritaire. Vient s'y greffer le travail technique. Cette dominante tactique – technique fait place dans certaines périodes bien ciblées à un travail de développement physique mais il ne remplace pas la première priorité qui doit toujours rester présente ». On enregistre au sein de ce domaine particulier de sports, une même « ligne directrice » : elle s'inscrit, et nous l'avons souligné par ailleurs, dans la constitution d'un groupe homogène du point de vue de la lecture du jeu (« référentiel commun de jeu »). Ceci n'empêchant pas de procéder au-delà d'une programmation collective, à l'élaboration de « programmations individuelles dans certains registres ». Au niveau des sports qualifiés « d'habiletés fermées », contrairement à ce que l'on aurait tendance à penser, la programmation ne s'inscrit pas nécessairement dans le découpage de périodes bien caractérisées ; c'est le cas en Décathlon ou la question demeure avant tout celle d'une « recherche continue de la qualité du geste, pour permettre à l'athlète de réagir rapidement aux changements rapides de discipline (vitesse – longueur puis poids puis hauteur... etc.) ». Même perspective en ce qui concerne le Tir olympique ou la recherche d'automatisation constitue la véritable « ligne directrice » : « une grande partie de l'action du tireur en compétition va être automatisée afin que tout son investissement, sa concentration soit sur un élément (visée) pertinent directement lié à l'objectif à atteindre » ; dans cette perspective, comme l'exprime M. Dellenbach (Tir à l'arc), « la performance résulte de façon tout à fait directe du développement, de la maîtrise et de l'optimisation de la coordination visuo-motrice en fonction des échéances compétitives et de l'objectif du tireur ». Un discours identique est tenu en ce qui concerne le Trampoline, mais l'expert interrogé précise bien que c'est un ensemble de facteurs qu'il convient de préparer : la condition physique et le niveau de préparation mentale conditionnent également, en proportions différentes, la performance. Un expert du Judo précise que « c'est un développement équilibré qui doit être recherché ». Même raisonnement encore de la part de l'expert en Boxe anglaise : celui-ci, après avoir souligné l'importance d'une « gestion équivalente du secteur technico-tactique » précise néanmoins que ce qui légitime à ses yeux, une attention particulière en matière de programmation, a trait à la question physiologique : « prédominance d'un effort de type fractionné lactique avec gestion du temps d'attente – entre échanges - et du temps de repos - ». En Natation, cette question est abordée de façon légèrement différente : « l'objectif de développement physiologique devant se nourrir parallèlement d'une recherche de rendement optimal (nécessaire prise en compte des exigences biomécaniques liées à l'activité) » (Cl. Fauquet). Certains principes paraissent extrêmement spécifiques à une activité : « logique de sécurité et de protection physique (pas de blessure) en ce qui concerne le Ski ».

## **B. QUAND LA PROGRAMMATION RENCONTRE SURTOUT DES PROBLEMES METHODOLOGIQUES**

### ✓ La pression du calendrier.

Avant tout, il convient de souligner l'obligation d'atteindre les objectifs « de réalisation », « de progrès » ou de « résultats » fixés aux jours qui seront imposés par un calendrier : « être performant en situation de compétition », « atteindre la performance du plus haut niveau »... en respectant les différents temps imposés que sont « les temps de préparation à long terme, les temps de sélection et les temps de préparation aux championnats du Monde ou aux Jeux Olympiques » (Escrime) ». Et pour cela, comme l'exprime E. Mund (Aviron), « il faut viser l'amélioration des

facteurs de performance... en induisant une hiérarchie au sein de ces facteurs en fonction de leur contribution réciproque et en déterminant des charges compatibles avec les objectifs visés ». C'est cette analyse « d'inscription dans une logique compétitive » qui doit présider à l'élaboration d'une programmation ; ensuite survient un ensemble d'étapes :

- 1) « évaluation et hiérarchisation des objectifs de compétition, et des buts d'entraînement aboutissant à une proposition de périodisation ;
- 2) évaluation des charges ou des modalités de sollicitation, impact, récupération... ;
- 3) individualisation ;
- 4) régulation et recherche d'équilibre entre les différents secteurs d'intervention » (Judo).

Parfois, dans certains sports, la programmation est facilitée par l'existence d'objectifs relativement éloignés dans le temps : « En slalom, la programmation d'entraînement s'organise par rapport à deux périodes de pic de forme : de quatre à six mois entre les courses de sélection et les très grandes échéances que sont les championnats du Monde ou les J.O. Nous avons volontairement réduits les périodes de haut rendement, afin que la saison s'organise en deux macrocycles... » P. Salamé.

✓ La contrainte imposée par la charge compétitive.

Il y a dans ce domaine une double analyse à mener ; d'une part, il y a ce qui ressort de l'évaluation de l'effort compris dans son sens le plus étroit, d'autre part, il y a ce qui ressort de l'analyse de la situation compétitive. La programmation a le devoir de préparer le sujet à ces deux types de contrainte. Illustration avec le Canoë-kayak : « l'intensité correspondant à une manche de slalom se situe entre 95% et 110% de la PMA ; le taux de lactate se situe entre 8 et 12 mmol, etc. ... mais la programmation se doit de tenir compte de certains faits : 1h30 à 2h de récupération entre les manches, 2 manches par jour, 2 jours de compétition ».

✓ L'individu sujet.

Un expert en sport de combat (Lutte) mentionne la nécessité qui s'impose de procéder à une « analyse préalable de l'activité de l'individu sportif »... de « cerner le niveau du joueur » comme l'exprime un autre expert (Football). Ce que F. Aubert (préparateur physique et entraîneur en Athlétisme / 110m haies) désigne sous « le profil des ressources du sujet » ; cet auteur ajoute un paramètre très important à prendre en compte, il s'agit du « niveau d'engagement en temps du sujet ». L'entraîneur est ainsi forcé d'effectuer des choix, « certains s'inscrivent dans du court terme, d'autres dans du moyen terme ; cela correspond à deux choses différentes ».

✓ Des lois universelles.

Exemples de réponses érigées en guise de lois intangibles qu'il convient de respecter :

- a) un expert résume ainsi ce qu'il conviendra de prendre en compte pour programmer avec logique, l'entraînement : « niveau du groupe, objectifs de saison, période dans la saison, comportements observés au fil des matches » ;

- b) tandis qu'un autre décrit certains principes de fonctionnement : « progresser pas à pas vers l'obtention de la forme optimale pour les échéances prévues, donc gérer le couple fatigue / progrès, prendre en compte l'ensemble des facteurs qui concourent à la performance dans les domaines tactique et technique, physique et mentaux. Ce qui nécessite une élaboration pointue des contenus d'entraînement et de la dynamique des charges correspondantes. La notion d'indice de charge de travail acceptable devient primordiale » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de gymnastique).
- c) « La continuité de l'entraînement en limitant au maximum les semaines de repos grâce à une gestion microscopique et quotidienne de la récupération » constitue dans cette perspective, et pour H. Héral (méthodologue, Aviron), une condition « sine qua non » à la réussite en matière d'entraînement sportif. Et ce même auteur d'ajouter : « On doit non pas habituer l'organisme à attendre le repos relatif, mais à avoir besoin du travail ».
- d) Certains principes de fonctionnement ont déjà été mentionnés par ailleurs et reviennent comme un « leitmotiv » : cas de la logique de motivation nécessaire à « la bonne marche » du processus d'entraînement.

Un spécialiste de la programmation (lancer de Poids) rappelle que la programmation impose de « respecter une dynamique des charges bien structurée dans le but de favoriser les phénomènes d'adaptation et de penser cette programmation d'entraînement en fonction des sources énergétiques mises à contribution ». Un autre expert de la programmation dans le développement des ressources physiques souligne que « le développement conjugué de plusieurs qualités centré sur un objectif nécessite le respect de règles méthodologiques propres et internes à la logique de l'activité ». Il exprime ainsi sa façon de voir les choses : « Pour produire un haut niveau physique, il faut s'appuyer sur des « bases » qui peuvent paraître éloignées de l'objectif visé. Cet objectif consiste à optimiser une aptitude physique particulière ; la construction de l'environnement lointain puis proche constitue la clef du système » (Vollmer J. C.). « Je la qualifierai de logique ascendante allant du quantitatif au qualitatif ... et de la résolution des points faibles à l'exploitation des points forts » ajoute un autre expert de l'Athlétisme (observer à ce niveau, le lien établi entre cette question et la suivante). Un confrère confirme cette façon d'appréhender la programmation en énonçant un principe directeur : « il faut développer les ressources spécifiques de la qualité vers la quantité de qualités spécifiques et organiser l'étayage ». Mais la logique de la discipline peut également conduire à considérer avec davantage d'intérêt « la dynamique des tâches d'entraînement »... ; la programmation d'entraînement correspond et se borne essentiellement, dans ces conditions (cas du Tir à la carabine), « à une chronologie stricte des diverses tâches à acquérir, développer et renforcer (habiletés, automatismes, gestes serveurs...) » (M. Bury).

✓ **Quantité, qualité et récupération.**

De manière générale, la question de la programmation est liée à « l'alternance et à la gestion des temps de travail ou de compétition et des périodes de récupération ». Une problématique spécifique que l'expert en Triathlon impose parallèlement à celle qui conduit à déterminer les tâches et charges de travail : « L'entraînement s'appuie plus que jamais sur les véritables spécificités du Triathlon : l'enchaînement des épreuves, les allures, les positions propres à optimiser la performance tout en n'hypothéquant ni la récupération, ni la santé ». Une préoccupation que l'expert en Basket résout par l'utilisation de méthodes actives de récupération, totalement intégrées à la programmation. L'expert en Karaté explique comment il conçoit le problème général

de la quantification et de la qualification des charges : « l'entraînement doit être important en volume et intensité dès le début de la saison. Puis il sera nécessaire de spécifier de plus en plus cet entraînement en fonction de l'objectif du sportif. L'entraînement doit donc être régulier, intensif, varié, complet avec des mises en situation de combat fréquentes ».

✓ **Des périodes.**

La programmation d'entraînement, et c'est un expert des sports collectifs qui le rappelle, peut être découpée en plusieurs périodes, suivant différentes intentions:

- 1) « Période d'acquisition (intersaison) ;
- 2) Période précompétitive de réglages puis...
- 3) Période compétitive avec démarche match -) observation -) contenus -) entraînement -) match ». En Football, durant cette période qui constitue l'essentiel d'une saison, on peut adopter une « programmation du type 3 – 1 » c'est à dire 3 semaines fortes pour 1 semaine de récupération ou « 2 – 1 » si le calendrier s'avère chargé » (A. Cartier).

Même type de raisonnement en Gymnastique sportive :

- 1) « Acquisition de la forme sportive spécifique à la Gymnastique ;
- 2) Apprentissage des exercices techniques ;
- 3) Apprentissage des exercices complets (stabilité) ».

G. Quintyn en Cyclisme sur piste légitime ainsi la méthodologie générale qu'il applique dans sa discipline : « Le Cyclisme sur piste est un sport à périodisation simple, sport d'été par excellence, l'objectif principal est le championnat du Monde ou les J.O. Cette période se situe habituellement dernière semaine d'Août, voire début septembre. L'objectif principal est précédé à partir de la fin Mai de sous objectifs qui sont : les Coupes du Monde et les championnats de France, sous objectifs importants car ils sont qualificatifs. Le programme annuel est divisé en 4 périodes :

- 1) Mi-Septembre – Octobre : période de transition (repos relatif, aérobic, travail foncier en musculation) ;
  - 2) Novembre – Avril : période hivernale (amélioration de la force) ;
  - 3) Mai – Juin : période précompétitive (amélioration de la force et de la vitesse) ;
  - 4) Juillet – Août : période des compétitions (travail de la vitesse) ».
- « A chaque grande étape de la préparation correspond donc un type d'organisation du microcycle qui ne change pas pendant l'étape » (H. Héral, méthodologue, Aviron).

Un certain nombre de risques à surveiller sont cependant cités : le fait de perdre le « continuum » de sa pensée en matière tactique, mais nous avons déjà eu l'occasion d'évoquer ce point lors de la question précédente. Le fait de ne pas différencier « logique de formation pour les jeunes et logique de résultats pour les experts ».



## QUESTION 6

**Quelle importance accordez-vous  
à l'individualisation des plans d'entraînement ?  
Comment résolvez-vous  
la question « des points forts – points faibles » ?**

Deux questions relativement voisines ont été posées. La première sollicite l'avis des experts concernant l'adaptation « personnalisée » des plans d'entraînement, par opposition à une approche qui pourrait se révéler essentiellement et exclusivement centrée sur la poursuite d'un cheminement érigé en modèle intangible d'action; la seconde question, évoque à travers la résolution d'une question relativement cruciale, la façon dont les choix s'opèrent d'un point de vue stratégique.

Quelle importance accordez-vous à l'individualisation  
des plans d'entraînement ?

*« Les notions d'entraînement et d'individualisation  
sont indissociables sur le plan méthodologique :  
l'entraînement individualisé est un pléonasme !!! »*

**F. AUBERT**

### **A. L'individualisation succède et complète le travail effectué en groupe.**

En théorie, mais la pratique ne rend pas toujours possible son application, l'individualisation de l'entraînement est jugée comme « très importante », « fondamentale », « primordiale » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de Gymnastique), « indispensable à certaines périodes de l'année » (G. Cherdieu en Karaté), « essentielle » (J.C. Vollmer, méthodologue / ½ Fond en Athlétisme) ... mais si « l'individualisation s'impose au quotidien comme une priorité, elle pose à l'inverse, d'énormes problèmes de gestion des groupes » (D. Lehénaff, Triathlon). M. Sicard dans un sport individuel (Escrime / Epée) induit une démarche qui va « du collectif vers l'individu » ; une manière de reconnaître l'aspect important que revêt également « la dynamique de groupe ». Ce point de vue est d'ailleurs repris par G. Quintyn pour le Cyclisme sur piste : « L'entraînement des sprinteurs et kilométreurs se passe aux mêmes heures et selon le cycle sur un même thème. L'individualisation de l'entraînement intervient selon la catégorie d'âge, le niveau et si l'athlète est sprinteur ou kilométreur : - sur le nombre de répétitions, - sur la distance – sur la puissance, développement utilisé plus ou moins important – sur la charge en musculation – sur la récupération – sur l'objectif ».

### **B. L'individualisation comme optimisation des potentialités de chacun.**

J.P. Egger (préparateur physique et entraîneur en lancer de Poids) fait le lien entre les questions posées dans ce cadre précis et les précédentes, en s'exprimant ainsi : « Si la construction de la forme sportive ou fil conducteur du processus d'entraînement a toujours été une constante valable pour chacun ou chacune de mes lanceurs ou lanceuses, l'individualisation n'a finalement constitué qu'une sorte de régulation logique en fonction des points forts et/ou faibles de l'athlète, qu'il s'agisse du développement des aptitudes physiques, techniques ou mentales ». B. Louche pour le Tir olympique souligne même l'obligation « d'individualiser le plan d'entraînement de chaque tireur, afin d'optimiser la démarche du tireur avec ses capacités ». J.C. Vollmer (méthodologue / ½ Fond en Athlétisme) légitime son approche particulièrement « individualisée » de l'entraînement par le fait « qu'aucun coureur ne possède le même profil. L'analyse de ce profil est le point de départ de l'individualisation... Procéder à l'inverse n'est pas économiquement - en termes de temps et d'efficacité - rentable ». Et ceci semble d'autant plus vrai que l'on se rapproche du plus haut niveau : « je ne pourrai pas concevoir de fonctionner autrement à ce niveau (médaillés aux J.O.) ; l'adaptation à la personnalité du sportif et à son vécu est le garant de la haute performance individuelle » (P. Salamé (slalom en Canoë-kayak)).

### **C. L'individualisation comme optimisation du processus d'entraînement.**

M. Pradet (apprentissage / préparation physique / Athlétisme) resitue la question dans son contexte général et plus spécifique, en soulignant que « l'individualisation, c'est justement tout ce qui caractérise le bon plan d'entraînement, surtout au niveau de la mise en œuvre ». M. Houvion illustre parfaitement cette recherche d'adéquation entre les exigences d'une spécialité et les ressources d'un sujet : « Tous les sauteurs à la Perche suivront le même schéma directeur et utiliseront des moyens semblables. L'individualisation consiste à choisir les meilleurs de ses moyens et à les doser ». Du point de vue de l'apprentissage, C. Lubbe (Parachutisme) précise qu'il est absolument nécessaire de « respecter les rythmes de progression de chacun ». Même dans le domaine des sports collectifs, la part accordée au travail individualisé prend aujourd'hui une certaine importance puisqu'elle peut atteindre jusqu'à « 1/3 du temps imparti à l'entraînement » (F. Smerecki, Football).

### **D. L'individualisation comme préparation à une tâche spécifique.**

L'individualisation de l'entraînement apparaît dans certains sports ou types de sports, comme tout à fait inhérente à l'activité : c'est par exemple, le cas du Basket-ball, ou « le travail par postes (ou « prise en compte des spécificités techniques ») représente deux entraînements par semaine » (Cl. Bergeau). Malgré cette exigence, il est intéressant de noter la position de A. Cartier (Football) qui tout en reconnaissant la nécessaire adaptation à des exigences liées aux spécificités de la discipline, souhaite que « le joueur soit considéré non pas comme le membre d'un groupe mais comme un athlète unique... à ce simple titre, il mérite qu'un travail individualisé lui soit proposé ».

### **E. L'individualisation comme préparation physique.**

Dans beaucoup de sports collectifs, l'individualisation semble cependant, davantage concerner « le domaine de la préparation physique généralisée » qu'un tout autre domaine ; la raison essentielle invoquée tient au fait que c'est que le collectif qui constitue la véritable référence, il représente l'unité à prendre en considération. P. Villepreux (Rugby à 15) s'explique sur un tel point de vue : « Tout se met en place dans le travail collectif, les lacunes constatées justifient le travail individuel à réaliser, mais les effets du travail demandé doivent être évalués sans cesse dans le travail collectif... L'activité tactique se développe en jeu et par

le jeu dans sa complexité et sa simplicité ». R. Hippolyte pour le Volley-ball reconnaît pour sa part que « l'individualisation est indispensable » mais souligne également « au travers d'un référentiel commun »... à l'inverse du travail physiologique ou physique d'une manière générale, qui peut faire l'objet d'une planification individuelle.

#### **F. L'individualisation et sa difficile application en fonction des circonstances.**

Dans certaines disciplines, il semble que « l'individualisation » soit « très limitée », c'est en tout cas ce que déclare E. Mund, entraîneur en Aviron. La difficulté à individualiser l'entraînement peut être inhérente à des problèmes de matériel : J.L. Galinier précise que dans son domaine, le Ski, l'individualisation est « est plus difficile à gérer sur neige : choix des tracés de la pente, etc. »... ou à des problèmes de structure. F. Fournier en Judo, exprime en ces termes, ce qui constitue véritablement une problématique et ce qui rend difficile la question du choix d'une stratégie de formation-sélection plutôt qu'une stratégie de sélection-formation) : « l'individualisation est un phénomène très important que chaque entraîneur doit prendre en compte. Mais cette prise en considération n'empêche pas une certaine quadrature du cercle... Nous touchons là un problème actuel du Judo français: doit-on entraîner la masse d'où se dégagera l'élite (l'équipe 1) ou doit-on entraîner l'élite (sélection prématurée) au détriment de la masse ? ».

#### **G. L'individualisation conduit à l'autonomie et à la responsabilisation.**

Une problématique que son collègue P. Roux (Judo) enrichit d'une autre question : « L'individualisation des plans me paraît être capitale bien que souvent difficile à réaliser dans notre structure actuelle. Il est nécessaire que les buts d'entraînement soient clairement et individuellement définis ! Ce qui pose le problème du suivi (80 athlètes, 6 E.N.). Lorsque c'est une réalité, cela contribue à l'autonomie et à la responsabilisation de l'athlète : « je vais à l'entraînement avec tel but ou thème de travail ! ». Compris dans un cadre collectif, « je recherche les situations, les partenaires qui me permettent de... ». Th. Gauthier (Boxe anglaise) précise d'autre part, que « cette individualisation des plans s'effectue en parallèle avec « l'évolution » des compétences du sportif, au cours de sa carrière ; cependant, des difficultés résident dans le suivi de cette individualisation (peu d'entraîneurs nationaux : 4 pour 70 sportifs de haut niveau) ». Apparemment, l'un des écueils auquel se confronte l'individualisation de l'entraînement est relatif au sous encadrement dont témoignent particulièrement les grandes structures (en nombre de pratiquants). Il semble que dans ce contexte, « l'individualisation » de l'entraînement concerne davantage l'élite que le reste... dans le cas du Badminton, F. Vallet précise que « l'entraînement des meilleurs ne se fait même que sous forme de séances individuelles ».

Comment résolvez-vous  
la question « des points forts – points faibles » ?

*« Je ne parle pas de « points forts-points faibles »  
mais de différents degrés d'expertise et d'automatisme »  
M. DELLENBACH*

□ **Quel est le problème ?**

Cette réflexion préalable de F. Aubert (Athlétisme, 110m Haies) nous paraît intéressante à mentionner: « C'est un faux problème ! Le jeu consiste à « formater » (= former + adapter) le sujet aux exigences de la discipline. S'il n'y a que des points forts, il n'y a plus de raisons de s'entraîner. Les seuls points faibles sont ceux qui interdisent la pratique d'une discipline : le sujet est alors inapte »

□ **Le point fort est ce qui permet l'athlète de réussir.**

Costantini (Handball) a une position presque philosophique par rapport à la question des points forts et des points faibles ; ses arguments sont de type psychologique, ils prennent en compte ce que « la nature » impose « aux yeux de tous » : « le point fort est ce par quoi l'athlète est « reconnu » ; il doit donc être renforcé puis entretenu ostensiblement. Le point faible est ce par quoi nous sommes vulnérables ; il doit être analysé, corrigé, discrètement ». Ce type de propos est maintes fois confirmé, mais avec à chaque fois, des arguments complémentaires : « Les points forts sont source d'une dynamique qu'il convient d'entretenir et de valoriser ». L. Barbieri souligne que « chaque gymnaste doit s'exprimer suivant ses propres aptitudes et qualités » et précise même qu'il s'agit-là de la véritable nature du jeu qui est proposé à l'entraîneur : il devra nécessairement adapter l'entraînement en tenant compte de cette réalité que sont les points forts les points faibles de l'athlète... « jouer en quelque sorte avec cette réalité ». Mêmes points de vue en Ski : « On développe les points forts en essayant de gommer les points faibles » (J.L. Galinier), en Judo: « Augmenter les points forts et réduire les points faibles » (Del Colombo, préparateur physique de Douillet ), « Avoir des points forts toujours plus forts en diminuant les points faibles » (F. Fournier), en Lutte: « Améliorer les points forts et réduire les points faibles » (G. Santoro), en Course de ½ fond: « Maximaliser les points forts et optimaliser les points faibles » (J.C. Vollmer, méthodologue / ½ Fond en Athlétisme) .

□ **Le travail des points forts permet d'augmenter le capital confiance.**

L'un des arguments les plus importants concernant ce point de vue est proposé par l'entraîneur de Trampoline : « Chaque individu est différent et se spécialise dans un répertoire acrobatique. Travailler avec les points forts permet en plus, d'augmenter le capital confiance de l'athlète » ( R. Ducroux, argument également mentionné par A. Solves, Tennis et par F. Smerecki, Football).

□ **La question de l'évaluation des points forts - points faibles...**

F. Bigrel (méthodologue) émet à propos d'une telle problématique, une réflexion intéressante : « Point fort et point faible ne font que renvoyer à un modèle normalisé de la performance » ; il postule que « le problème ne peut être envisagé qu'après la prise en compte de la singularité du pratiquant dans les réponses qu'il apporte aux problèmes qu'il se pose ».

□ **Points forts – points faibles : une affaire de stratégie... et de périodes.**

▪ **Privilégier les points forts**

J.P. Blondel dans un domaine où la notion de « points forts - points faibles » revêt un aspect tout à fait concret, détermine ainsi la tactique qu'il convient selon lui d'adopter : « Pour permettre au Décathlonien d'avoir une base solide dans ses résultats, dans un premier temps, il faut privilégier ses points forts. Puis en utilisant les bases communes, envisagées précédemment, aborder et essayer de combler ses points dit faibles ». Même point de vue en Tir olympique : « Les points forts sont identifiés et peuvent servir dans certains cas de base à la démarche de tir ou/et à la stratégie de compétition ». Même type de raisonnement en Volley-ball ou l'expert interrogé déclare « 1) qu'en ce qui concerne le travail physique, il faut gérer les points faibles ; 2) qu'en ce qui concerne les duels, il faut mettre en valeur ses points forts et cacher ses faiblesses » (R. Hippolyte).

▪ **Se centrer prioritairement sur les points faibles.**

A l'inverse du point de vue et de la stratégie énoncés par un certain nombre d'autres experts : 1) en Karaté : « Les points forts, points faibles doivent être travaillés individuellement au moins une fois par semaine. Le travail doit d'abord porter sur les points faibles, puis se centrer sur les points forts » (G. Cherdieu, Karaté); 2) en Athlétisme également « Points forts, points faibles : je la qualifierai de logique ascendante allant du quantitatif au qualitatif et de la résolution des points faibles à l'exploitation des points forts » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme).

▪ **Points forts et points faibles... en permanence et en alternance.**

C'est le point de vue adopté par F. Smerecki (Football) : « Points forts-points faibles sont travaillés alternativement au sein même d'une séance, d'une part parce que cela permet de progresser, d'autre part, pour accentuer le capital confiance du joueur ».

▪ **Une affaire de périodes... et de temps.**

Et pour ce faire, certaines périodes paraissent plus propices que d'autres... Les propos de (M. Sicard, Escrime / Epée) semblent pouvoir constituer une synthèse de ce qui peut paraître logique de considérer : « les points forts sont travaillés en permanence, les points faibles dans les périodes de préparation ».  
« L'individualisation est essentielle à l'intersaison (points faibles), la période précompétitive voit un équilibre points forts - points faibles, la période compétitive privilégie les points forts et l'individualisation est moindre (en quantité mais pas en qualité –) détails) » (M. Mazaré, Rugby à 13). H. Héral (méthodologue, Aviron) souligne en ce qui concerne les points faibles, « qu'il est cependant nécessaire de bien évaluer le temps qu'on doit consacrer à ce type de travail ».

▪ **Une règle d'or.**

Le point de vue d'A. Solves (Tennis) résume assez bien la méthodologie générale de résolution de cette question telle que la majorité des entraîneurs semblent la percevoir : « le travail des points forts est programmé en période de compétitions prioritaires. L'objectif est de renforcer les coups forts du joueur sur lesquels il

pourra s'appuyer et de le mettre dans une situation mentale très positive. Le travail des points faibles est éloigné des périodes de compétitions importantes, peut s'envisager soit dans un cycle sans compétition, soit au tout début d'un cycle de compétitions préparatoires ».

□ **La nécessaire atteinte de minima... ou l'atteinte d'un profil type.**

Sur un plan tout à fait pratique, l'un des experts interrogés légitime ainsi sa position : « l'individualisation permet à chacun d'atteindre les minima fixés par l'entraîneur, pour être intégré dans l'équipe. Elle permet aux joueurs en travaillant ses « moins » sans négliger ses « plus » d'atteindre le profil type. L'entraîneur établira ensuite un projet collectif de jeu qui mettra en évidence les points forts de son équipe tout en masquant les points faibles » (O. Saisset en Rugby à 15). Les moments de travail par poste constituent des moments-clés pour travailler les points faibles de tous ordres (Cl. Bergeau). Un collègue de cet entraîneur précise qu'une telle visée n'intervient que lors de « séances d'appoint » consacrées essentiellement à la condition physique (muscultation, travail foncier).

□ **Un traitement sur du long terme et une prise de conscience.**

« Cette dimension athlétique peut faire l'objet d'un travail individualisé très précis » (P. Villepreux) tandis que du point de vue d'une activité comme la Gymnastique sportive, il semble qu'une démarche plus systématique soit mise en place : « Pour ma part, j'essaie et je suggère toujours d'entretenir les points forts d'un athlète, mais aussi de combler progressivement ses manques en les hiérarchisant (par rapport à leur importance et leur poids dans la performance) et en les « traitant » un par un au fur et à mesure de l'avancement dans la carrière. Les périodes de transition sont essentielles de ce point de vue » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de Gymnastique). D. Lehénaff adopte à ce propos, un point de vue identique: « la gestion des points forts/ points faibles ne peut être opérée qu'à long terme, au niveau du plan de carrière ». Dans une même perspective de rationalisation, P. Roux souligne que la question des « points forts / points faibles, renvoie aux aspects de périodisation... à la gestion en parallèle du court et du long terme ! Il faut identifier les points forts et les faibles, les analyser avec l'athlète pour qu'il prenne conscience des buts d'entraînement et adhère ensuite à la stratégie de développement mise en œuvre... ».

□ **Dans certains cas, la question ne se pose même pas.**

Concrètement, dans un sport de combat, en dehors de la préparation physique qui peut être facilement individualisée (cas de la P.P.G. en Lutte, souligné par G. Santoro), « le travail des points forts et points faibles sur un plan technico-tactique, se fait par la diversité des oppositions proposées aux boxeurs, et par les contenus » (Th. Gauthier, Boxe anglaise).

## QUESTION 7

**Comment évaluez-vous les effets du processus d'entraînement que vous avez mis en œuvre ?**

*« Les « flashes d'entraînement »  
éclairent-ils les séquences de matchs ? »  
CL. BERGEAU*

### A. LE COTE PRAGMATIQUE DES ENTRAINEURS.

Le processus d'entraînement est prioritairement évalué à-partir d'une analyse quantitative des résultats obtenus en compétition, que celle-ci soit intermédiaire ou majeure... que celle-ci soit individuelle ou collective: « le résultat en compétition est la source principale d'évaluation du processus d'entraînement (B. Louche, M. Dellenbach ; C ; Fauquet, F. Vallet), « la compétition constitue le repère le plus réaliste » (R. Ducroux, Trampoline). E. Mund (Aviron) précise « par les résultats nationaux et internationaux »... et il ne peut en être autrement compte tenu du fait que « les situations de compétition ne peuvent pas être normalisées » (sous-entendu par les propos de P. Roux, Judo). A. Solves (Tennis) propose une réponse relativement précise et réaliste; pour cet entraîneur, « les effets sont essentiellement évalués dans la capacité du joueur à reproduire en compétition, les points travaillés ».

Et il ne peut d'ailleurs en être autrement, regrette F. Aubert (préparateur physique et entraîneur en Athlétisme / 110m haies): « le calendrier s'étale désormais, sur une période qui prend de plus en plus le pas sur la préparation. A l'instar des sports collectifs, on poursuit la préparation au cœur même des périodes de compétition ». Cl. Bergeau (Basket-ball) enregistre dans cette perspective de résultats « la relation efficacité / projet de jeu », R. Hippolyte (Volley-ball) observe de façon très ciblée « les gains et pertes de duels lors des fins de sets et de matchs » tandis que L. Barbieri (Gymnastique sportive) s'intéresse aux « scores » obtenus lors de la réalisation des éléments ». F. Fournier (Judo) déclare s'intéresser de façon prioritaire à « l'efficacité en compétition », mais cet expert mentionne l'existence d'autres indices à prélever... avis repris par (M. Sicard, Escrime / Epée) qui précise « qu'un certain nombre d'autres paramètres constitutifs de la performance, peuvent et doivent être cependant appréciés, de façon précise ».

### B. AU-DELÀ DES RESULTATS BRUTS, LA NOTION DE PROGRES.

L'évaluation du processus d'entraînement peut ainsi être basée sur la notion de « progrès » (G. Cherdieu, Karaté ; J.P. Blondel, Décathlon). Ce dernier expert précise que « l'athlète doit à chaque compétition, battre ou égaler un de ses records ». Elle peut être également basée sur « le processus de transformation », expression utilisée par Del Colombo (préparateur physique de Douillet en Judo), pour souligner le fait qu'il porte, parallèlement aux résultats sportifs, un intérêt particulier « à l'évolution de l'athlète ». « L'absence de blessure » est également

mentionnée comme un critère révélateur ; de même que : « la longévité des carrières », mentionnée par V. Grandjean (Aérobic sportive).

### C. LA NECESSITE D'UNE EVALUATION QUALITATIVE.

Une évaluation qualitative qui vient compléter la première évaluation, grâce au recueil d'un certain nombre de données issues des comportements prélevés non seulement lors des situations de compétition, mais également lors des situations d'entraînement.

#### ✓ Des objets d'évaluation.

G. Cherdieu (Karaté) affirme même que « son évaluation porte d'abord sur l'observation en situation d'entraînement : correction des défauts du sportif, développement de son aisance gestuelle, facilité à supporter les charges d'entraînement ». Y. Ajac (Rugby à 15) précise que lors de l'analyse des différentes séquences de jeux, il observe pour chaque joueur, chaque ligne et concernant l'équipe entière, « s'il y a bien eu respect de la tâche et des fondamentaux ». M. Mazaré (Rugby à 13) investit son sujet ou plus exactement ses sujets, à l'aide d'un système à plusieurs entrées : « tests dans le domaine physique, statistiques des matchs (individuelles et collectives) dans les domaines technique et tactique, entretiens individuels et bilans collectifs dans le domaine psychologique (en fonction des objectifs visés et des résultats obtenus) ». O. Saisset en Rugby à 15 et Th. Gauthier en Boxe anglaise, portent tous deux une attention particulière au « physique » et cherchent dans ce domaine particulier, à prélever un certain nombre d'indices révélateurs du comportement collectif et individuel. F. Vallet (Badminton) tente de s'appuyer sur le niveau des réponses observées lors de certaines actions spécifiques, pour « mettre en évidence d'éventuelles carences physiques ou des problèmes de récupération ». Dans « le domaine pur des techniques sportives », J.P. Egger (préparateur physique et entraîneur en lancer de Poids) mentionne que « sur le plan technique, il s'appuie sur ses documents vidéo ainsi que sur des études biomécaniques réalisées par des instituts étrangers ».

#### ✓ « L'observation » comme moyen de prélèvement.

Ces comportements peuvent être l'objet d'une observation visuelle (fiches d'observation) couplée ou non à un enregistrement de propos: « l'œil du maquignon » cité par P. Villepreux et « le recueil d'informations concernant le niveau physique, auprès de boxeurs après la compétition » cité par Th. Gauthier (Boxe anglaise). P. Roux (Judo) précise même que pour les aspects technico-tactiques, seule l'observation paraît valide, parce qu'elle constitue le seul moyen de véritablement comprendre « le pourquoi des choses... Il existe bien des situations et des critères de réalisation qui renvoient à une analyse fine de l'activité, mais le problème, c'est que les situations de compétition ne sont pas étalonnables ». Pour F. Smerecki, « la compréhension du joueur est essentielle, et ce quel que soit son niveau de réussite technique » ; une manière d'affirmer qu'une analyse qualitative ne saurait aujourd'hui se passer d'un entretien d'explicitation.

#### ✓ La connaissance du sujet.

B. Louche précise que la connaissance du sujet entraîné permet cependant, avant la compétition, de présager d'un certain niveau de réussite : « il y a des éléments



intermédiaires qui sont enregistrables à l'entraînement, par simple observation et par discussion avec l'archer ». J. L. Galinier évoque à ce propos d'une part, « l'évaluation intuitive qui émane de l'entraîneur », et d'autre part, « l'auto évaluation qui émane de l'athlète » ou encore « des discussions avec des confrères » (A. Solves). D'une manière générale, un certain nombre d'experts mentionnent le fait que l'observation du comportement enregistré lors des phases d'entraînement dont les stages font partie apporte un certain nombre d'éléments de réponse ; F. Fournier (Judo), par exemple, précise qu'il se réfère dans cet ordre d'idée, à « l'efficacité à l'entraînement ainsi qu'à l'intensité et la qualité des efforts fournis en préparation physique ». Sous-entendu que ces indices sont révélateurs de facteurs particulièrement importants comme : la motivation, la volonté, le sérieux, la qualité de la récupération, etc. Propos confirmés par l'expert en Triathlon (D. Lehénaff), qui déclare observer avec attention, « l'attitude de l'athlète ». C. Lubbe (Parachutisme) se réfère en particulier à « l'adhésion et à l'investissement actif consenti durant la totalité de la saison »... « par rapport aux buts d'entraînement que je lui fixe » (M. Dellenbach, Tir à l'arc)... et à « l'état d'esprit du collectif ».

✓ **L'objectivité en question.**

Mais si l'observation des matchs amène un certain nombre de réponses, elle induit également un certain nombre « d'interrogations » reconnaît O. Saisset (Rugby à 15). En premier lieu, sur « ce qui a été véritablement vu » ? L'observation en direct peut alors être « confortée » par un support vidéo (D. Costantini, Cl. Bergeau, F. Smerecki,) et analysé grâce à un travail statistique (Cl. Bergeau). (M. Sicard, Escrime / Epée) reconnaît utiliser « l'œil de la vidéo », mais « simplement lors des situations de compétition », peut-être en raison de l'impact émotif que ces situations impliquent du point de vue d'une analyse qui cherche à être la plus objective possible. « En dehors de ce cas de figure, il se fie à « son propre regard » pour diriger les séances d'entraînement ».

## D. LA QUESTION DES TESTS COMPLEMENTAIRES.

D'une manière plus systématique, certains entraîneurs ajoutent à « la quantification de la production lors de l'analyse des matchs » (P. Villepreux) une série de tests complémentaires. F. Bigrel (méthodologue) précise qu'en ce qui le concerne: « il fabrique littéralement des tests en rapport avec la conception de la discipline qu'il tente de partager avec le pratiquant » ; au-delà de l'aspect formateur du message, nous devons admettre qu'un grand nombre d'entraîneurs fonctionnent en appliquant le principe du « sur-mesure ». A propos des tests complémentaires :

- 1) soit ceux-ci sont en rapport **avec l'activité pratiquée** : existence de « **tests spécifiques** » (B. Grosgeorge, Basket ; V. Grandjean, Aérobie sportive), de « tests de terrain » (M. Sicard, Escrime / Epée), « prioritairement » souligne même D. Lehénaff, expert en Triathlon), de « chronos sur neige » (J.L. Galinier), de « tests effectués sous forme de petits matchs, tournois, championnat divers qui servent de compétitions de réglage » (Th. Gauthier, Boxe anglaise), de « séances tests en période préparatoire ou compétitions sur des distances périphériques » (J.C. Vollmer, méthodologue / ½ Fond en Athlétisme)... de « tests spécifiques pour chacune des ressources, comme des expressions modulaires et sécables de l'ensemble des exigences de l'épreuve », précise non sans humour, F. Aubert

- (préparateur physique et entraîneur en Athlétisme / 110m haies). L'expert en Trampoline cite l'exemple d'un test utilisé : « Pour l'explosivité, on peut la mesurer au chronomètre sur dix chandelles (un exercice complet de 10 touches) » ;
- 2) soit ceux-ci sont en relation étroite avec « **la mesure de la condition physique** » ou pour apprécier « **l'état de santé** » : existence de « **tests d'évaluation physique et biologique** » (P. Villepreux), de « batterie de tests » (Y. Ajac en Rugby à 15 et J.L. Galinier, Ski), de « tests de performance... » apparemment physiques (O. Saisset, Rugby à 15), de « tests de musculation » (G. Santoro, Lutte ; V. Grandjean, Aérobic sportive), de « tests concernant l'aptitude aérobic » (V. Grandjean, Aérobic sportive), de « scores obtenus lors de tests de préparation physique » avec en plus, « un suivi à organiser en ce qui concerne le contrôle du poids » (L. Barbieri, Gymnastique sportive) ;
  - 3) parfois, c'est tout un ensemble qui est mis en place. En Canoë-kayak par exemple, tests de laboratoire et tests de terrain sont organisés pour évaluer le sportif sur un plan **physiologique** : « la série de tests se compose de tests réalisés ex-situ sur machine à pagayer : VO2 max méthode directe, charge vitesse, wingate... et de tests in-situ avec prises de lactate: 45 sec, 7 min, test progressif » (P. Salamé). C'est ainsi que E. Mund (Aviron) fonctionne lorsqu'il veut s'assurer de la bonne marche du système : « la batterie de tests proposée est alors obligatoire (musculation, ergomètre, bateau de diagnostic technique) »

## E. DES INDICATEURS POUR LE SUIVI.

Le principe qui sous-tend la présence de ces tests, et c'est P. Roux (Judo) qui le mentionne, c'est qu'ils sont censés servir « d'indicateurs »... « lors de l'avancement » (M. Bury, Tir à la carabine). H. Héral (méthodologue, Aviron) souligne la nécessité de « croiser régulièrement un ensemble d'informations provenant de différentes sources. « En ce qui le concerne : l'observation des comportements, les tests, les épreuves d'entraînement et/ou la compétition, l'évaluation subjective des sportifs eux-mêmes ». J.P. Egger (préparateur physique et entraîneur en lancer de Poids), en ce qui concerne l'entraînement de la force, précise qu'il évalue régulièrement ses athlètes et qu'il utilise à la fois des tests de terrain et des tests plus sophistiqués (Biorobot permettant de mesurer les paramètres de force, de puissance et de vitesse). G. Quintyn (Cyclisme sur piste) propose quant à lui, dans un même registre : « des tests de puissance sur bicyclette ergométrique (charge – vitesse) ». En Tir à la carabine, M. Bury utilise des moyens électroniques. C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) rappelle ces quelques principes directeurs et énonce certaines vérités : « L'évaluation : vaste question et élément incontournable du système d'entraînement. Elle est de différents ordres (diagnostique, prédictive) et doit être menée « tous azimuts ». Elle sert à renseigner l'athlète, son entraîneur et les cadres fédéraux sur l'état du moment, sur la pertinence du programme mis en place, sur les modifications éventuelles à apporter... ». Elle doit être conduite « de façon régulière » souligne A. Cartier (Football). J.C. Vollmer (méthodologue / ½ Fond en Athlétisme) met en corrélation l'évaluation et les différentes phases de préparation : « L'évaluation du processus passe par plusieurs étapes au cours de la carrière et de la saison. Chez le jeune : tests physiologiques et de terrain à intervalles réguliers. Chez l'adulte : tests de terrain et compétitions préparatoires. Haut niveau : les séances font office de vérification du niveau ». (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme) propose une démarche se nourrissant de deux approches complémentaires : 1) d'une part, de fréquents contrôles quantifiables en termes de production de performance, au regard des attentes ; 2) et d'autre part, une évaluation plus subjective,

centrée sur « les impressions » et les motivations de l'athlète ». G. Quintyn (Cyclisme sur piste) propose une démarche particulièrement intéressante puisqu'il utilise « à titre de comparaison un certain nombre de tests chronométrés : début et fin de cycle, par rapport aux années précédentes et aux mêmes moments ». L'expression « comparaison de tests » est également citée par F. Smerecki (Football).

## QUESTION 8

**Quels paramètres utilisez-vous  
pour définir une charge d'entraînement ?  
Comment identifiez-vous les niveaux de sollicitation ?**

*« ... la sollicitation est plus dans la répétition au quotidien  
que dans les séances importantes »*

**B. LOUCHE**

Pour déterminer une charge d'entraînement, les experts mentionnent un certain nombre de paramètres en fonction de ce qui détermine la difficulté intrinsèque de leur discipline, mais également en fonction de ce qui caractérise désormais le sport de compétition (voir notamment le contenu des réponses à la question 2). Il paraît intéressant de relever de façon exhaustive l'ensemble des critères cités, sachant qu'un grand nombre d'entre eux sont transversaux ; nous reprenons ici les termes mêmes utilisés par ces experts, toutes disciplines confondues:

### □ La charge.

#### 1. Des critères quantitatifs.

- la durée de sollicitation ou « temps de jeu » ou encore « temps d'effort » ;
- le volume : « le tonnage » réalisé en salle de musculation, « le kilométrage » en Aviron, notion de « distance » en Boxe anglaise, « volume acrobatique : faire en une séance, tout le répertoire acrobatique connu » en Trampoline, « capacité à « absorber » un volume de sauts par discipline et par individu... celle-ci varie suivant les périodes de préparation, en Parachutisme » ;
- nombre de répétitions (« dans le domaine technique ou spécifique : nombre de lancers avec différents poids ; dans le domaine multiforme orienté : nombre de bondissements, de lancers tous azimuts, de sprints », J.P. Egger, (préparateur physique et entraîneur en lancer de Poids);
- nombre de séries (V. Grandjean, Aérobie sportive);
- nombre de répétitions par série : « nombre de contacts et de sauts par unité de temps » en Volley-ball, ce que l'on évoque encore sous « la densité »;
- nombre d'unités d'entraînement / cycle / programmation à plus long terme (souligné par J. C. Vollmer, ½ Fond ; F. Fournier, Judo ; G. Cherdieu, Karaté ; « nombre de journées, nombre de passages par jour, nombre de journées par discipline » -) Descente, Slalom, Super G ... J.L. Galinier, Ski) ;

## 2. Des critères qualitatifs.

- l'intensité... de l'affrontement, de la vitesse de course, estimé au travers du « rapport km/cadence ou nombre de coups par minute » en Aviron (H. Héral, E. Mund), le pourcentage de V.M.A., de Force Max. (par plate-forme), la lactatémie (V. Grandjean, Aérobie sportive);
- « la difficulté » des exercices proposés (M. Sicard, Escrime / Epée);
- la nature des exercices, des ressources ou qualités sollicitées ... « la forme de l'affrontement », mentionné dans le domaine des sports collectifs comme dans celui des sports de combat avec G. Cherdieu, Karaté et Th. Gauthier, Boxe anglaise, « les exigences du poste » mentionné par A. Cartier (Football). F. Aubert (110m Haies) affirme à ce sujet que « plus que le niveau, c'est la nature des sollicitations qu'il faut identifier pour envisager le microcycle » ;
- les pauses ou temps de récupération: nature et durée (V. Grandjean, Aérobie sportive);
- le rapport temps de travail / temps de récupération avec Th. Gauthier en Boxe anglaise ;

## 3. Les prémices d'une analyse plus élaborée

- de manière plus sophistiquée, « la complexité » des tâches, « la dépense énergétique », « la variabilité des exercices », « leur compatibilité » (ces dernières expressions témoignant d'une évolution de la réflexion et des connaissances en matière de détermination des charges, par C. Colombo). Encore faut-il être capable de caractériser la véritable nature des sollicitations : C. Lubbe (Parachutisme) tente de distinguer certaines sources particulièrement importantes : il y a notamment ce qui nécessite « maîtrise proprioceptive et kinesthésique (mémoire sensorielle), il y a ce qui nécessite construction mentale et corrélation avec une structure gestuelle, il y a ce qui est induit par les situations d'entraînement et ce qui est induit par les situations de compétition ». De manière relativement générale, tant que l'on se situe sur dans le domaine de la préparation physique, voire dans certains cas, de la préparation physique, on dispose de moyens d'évaluation relativement fiables... « dans le cas de séances à visée développement artistique, le niveau de charge est beaucoup plus difficile à évaluer ; l'impact physique semble plus faible, la charge psychologique elle, semble importante » (V. Grandjean, Aérobie sportive).

### □ Des niveaux de sollicitation différenciés en fonction des contextes.

Les indices de charge sont parfois entrecoupés d'une évaluation de « la demande » par niveaux: « faible, moyen, intense, très intense » (mentionné par G. Santoro en Lutte). L'illustration la plus expressive de ce mode de fonctionnement nous est offerte par le représentant du Canoë-kayak (spécialité slalom) : « En nous basant sur la mise en jeu des différentes filières métaboliques de la production d'énergie, nous avons défini 6 intensités d'entraînement : Il est l'intensité la plus basse, I6 la plus haute. **A chaque intensité correspond une plage de fréquence cardiaque spécifique à chaque pagayeur**, qui a été

déterminé à l'aide des tests de terrain, notamment le test progressif ; le sportif s'entraîne avec un cardio-fréquence-mètre... assez fréquemment pour bien cadrer son intensité de pratique. Le contenu des séances sollicite au mieux la cible métabolique visée en accord avec les capacités de l'individu. Nous avons une batterie de séances correspondant à chaque niveau d'intensité » (P. Salamé). Mais les contextes ne s'expriment pas uniquement dans la simple prise en considération de la charge au sens le plus étroit du terme ; d'autres considérations doivent alimenter la réflexion du préparateur. Pour exemple, ce témoignage de A. Cartier (Football) : « Pour déterminer le niveau de charge tel qu'il peut être appréhendé par le sujet, il paraît nécessaire de bien différencier certaines particularités : le joueur est-il titulaire ou remplaçant ? A quel niveau de formation se situe-t-il : formation, post-formation ou joueur mature ? ». F. Aubert (préparateur physique et entraîneur en Athlétisme / 110m haies) identifie en ce qui le concerne, un certain nombre de nuances liées aux perspectives; il dissocie ainsi « niveau de sollicitation lié à une recherche de développement et niveau de sollicitation concernant le maintien ou l'entretien de la forme, apprentissage et routine spécifique ».

#### □ **Qualité de la quantité et quantité de la qualité.**

Deux notions complémentaires méritent selon nous, d'être évoquées de manière séparée ; il s'agit des notions de « quantité » et de « qualité » : « quantité = nombre de répétitions lors d'un apprentissage au travers d'éducatifs ; qualité = répétition limitée de la figure entière, en se centrant sur le niveau de prestation. Un petit peu par jour », par R. Ducroux (Trampoline). En Judo, on définit « deux types d'efforts maximaux : par l'intensité (« la qualité », G. Cherdieu) ou par la quantité » précise F. Fournier, et ce même expert d'ajouter une précision importante : « les efforts sous-maxima, sont considérés comme impliquant des effets très réduits au niveau du développement ». Dans un même registre, il est intéressant de noter les expressions utilisées par M. Dellenbach (Tir à l'arc) de « volume quantitatif » et de « volume qualitatif ».

#### □ **Des situations conduisant à la mise en évidence d'indices.**

##### ▪ **Des situations pour appréhender le rendement de l'athlète.**

Dans de nombreuses disciplines, on propose des situations d'entraînement correspondant à de véritables « situations de jeu compétitives »: Cl. Bergeau en Basket, évalue à cette occasion « le temps de jeu des joueurs au maximum de leurs possibilités » (= temps d'exercice à intensité définie en rapport avec une séquence de jeu ; par exemple, défense + contre-attaque en 12 secs. – 8 secs. + 4 secs. – ou attaque + repli – 20 secs. + 5 secs.). L'expert en Rugby à 13 précise qu'il fonctionne également ainsi, « par comparaison aux contraintes réelles des matchs ». La charge est ainsi déterminée : 1) non seulement, en tenant compte de ce qu'une analyse objective de la difficulté des tâches permet de mettre en évidence : « quelles filières physiologiques sont sollicitées par rapport à l'occupation de tel poste, en jeu ? Quel temps de jeu réel en match ? Quel temps de récupération ? » (expert en Rugby); 2) mais également, en considérant comme témoin privilégié, la capacité de production de l'athlète à un haut niveau de sollicitation: dans ce cas en quantité et qualité, en quantité de qualité. De manière générale, l'observation d'un certain nombre de paramètres extrêmement ciblés permet de présager de la collection d'aptitudes, du type et du niveau de sollicitation requis pour réussir dans une situation donnée : « niveau de concentration exigé par la tâche, attitude comportementale, lucidité tactique, maîtrise de la coordination, de l'équilibre, contrôle de la technique... » (A. Solves, Tennis). Le

principe paraît simple, il suffit d'observer l'évolution longitudinale de chacune de ces aptitudes... lorsqu'elles sont soumises à effort.

- **Des indices révélateurs.**

Ce qu'illustre parfaitement J. C. Vollmer (méthodologue / ½ Fond en Athlétisme) lorsqu'il déclare « qu'en ce qui concerne le travail de la puissance aérobie et de rythme, il enregistre essentiellement le nombre de répétitions et le nombre de séries accomplies à un haut niveau de rendement ». Dans le domaine de la technique, un autre expert en Athlétisme mentionne qu'ayant comme objectif principal « le travail constant de la qualité du geste », il se réfère pour déterminer le niveau de fatigue de l'athlète, essentiellement « à la détérioration du geste technique ». Même critère d'évaluation pour l'expert en Triathlon qui cherche à préjuger du niveau de sollicitation, en considérant « l'attitude technique de ces athlètes ». Un point de vue encore partagé par B. Louche (Tir Olympique) qui argumente sa position par le fait « qu'une charge d'entraînement non maîtrisée conduit à perdre confiance ». Dans cette perspective, il suggère que chaque tireur soit individuellement capable d'identifier « le point d'arrêt de la séance ».

- **La connaissance de l'athlète permet d'appréhender le niveau de sollicitation.**

D'autres critères, en rapport cette fois avec les sujets, permettent de caractériser une charge : « connaissance du sujet, son niveau technique, sa disponibilité, sa motivation, sa capacité à réaliser une grande somme de travail, tout en maintenant un certain niveau minimum de qualité » (M. Bury, Tir à la carabine)... M. Houvion (saut à la Perche) dans un même registre évoque encore : « l'état de l'athlète, son niveau d'entraînement ou de fatigue, son vécu, ses objectifs, la période de réalisation ». A. Cartier (Football) rajoute à cette liste : « l'âge du sujet et sa marge de progression ». Force nous est de constater qu'il n'a pas été fait souvent mention de ces considérations... ne pas les prendre en compte, c'est s'exposer au risque d'une inadaptation des contenus, c'est omettre de respecter le principe de l'individualisation des tâches et charges d'entraînement.

- **L'aspect cumulatif des charges.**

Mais la valeur d'une sollicitation ou plus généralement, d'une charge se définit également en prenant en compte la continuité dans laquelle elle s'inscrit : celle de la séance (« évolution de la fatigue tout-au long de la séance », mentionné par J.C. Vollmer, méthodologue / ½ Fond en Athlétisme), mais également, celle de la saison et du processus général d'entraînement. La succession des charges précédentes et à venir nécessite en effet, qu'une évaluation globale du niveau de sollicitation soit menée en considérant non simplement l'unité que représente la séance, mais également et surtout, en considérant la totalité des diverses sollicitations... ce que C. Colombo désigne sous « la fréquence des entraînements », ce que souligne encore, de façon très judicieuse un expert dans le domaine des sports de précision, en affirmant que « la sollicitation est plus dans la répétition au quotidien que dans des séances importantes ». F. Fournier (Judo) fait de l'indice « nombre d'entraînements », l'une des pierres angulaires de son évaluation de la charge d'entraînement. F. Aubert (préparateur physique et entraîneur en Athlétisme / 110m haies) considère que « le continuum quotidien de l'entraînement est essentiellement conditionné par la nature des sollicitations, davantage que par leur intensité ».

▪ **Autres facteurs à prendre en considération.**

Un certain nombre d'experts ajoutent qu'il faut également prendre en considération certaines données du genre : niveau initial (les aptitudes de départ), niveau de pratique (les acquis), état momentané, habitude liée aux exercices et à un type particulier de séance, orientations et consignes, période de l'année, objectifs du groupe, etc. Pour illustrer ce point de vue, la réponse de M. Dellenbach : « La charge d'entraînement se définit en terme de volume qualitatif. Elle dépend des exigences de la compétition (nombre de flèches à tirer) et des capacités de l'archer ». Certains paramètres identifiés sont en correspondance avec des facteurs que nous pourrions qualifier d'indirects, mais ceux-ci apparaissent comme primordiaux à prendre en considération : « proximité de la compétition », « proximité d'objectifs plus ou moins importants ».

□ **Méthodes et outils.**

Pour mener à bien cette évaluation de la charge d'entraînement, différents stratagèmes sont utilisés :

- 1) en se servant de ce que l'expérience acquise a pu jusqu'à présent apporter comme connaissances et en prenant en considération le fait qu'elles aient été maintes fois validées... « sur le terrain du terrain » (D. Costantini, Handball ; Del Colombo, Judo). Cette question est d'ailleurs l'objet d'un certain nombre de discussions entre collègues;
- 2) à-partir d'une « observation menée à l'œil nu » (expert en Hand-ball). Ce même expert qui souligne que c'est souvent « sur des détails » que se fondera l'évaluation du niveau de sollicitation. M. Pradet (apprentissage / préparation physique / Athlétisme) rappelle qu'une grande partie de l'évaluation du niveau de sollicitation se construit sur la base de « l'observation objective liée à la dégradation des performances au fur et à mesure des répétitions ». Ce type de fonctionnement est sans doute le seul moyen utilisable par les entraîneurs, pour appréhender au quotidien, certains indices éminemment qualitatifs : exemple avec « la facilité dans la réalisation des charges »... évoqué par J.C. Vollmer en ½ Fond ; ce même entraîneur évoque par ailleurs, l'existence d'un certain nombre d'autres critères particulièrement significatifs : « l'existence de certains signes extérieurs sur le plan de l'exécution : fréquence gestuelle, amplitude du geste, relâchement... et celle ; de certains signes extérieurs physiologiques : hyperventilation, attitude générale ». Un expert en sports collectifs reconnaît d'ailleurs qu'il n'a pas de solution toute faite, et qu'il fonctionne essentiellement grâce à son vécu et au « feeling » (terme également repris par Del Colombo, Judo). C'est également, par ce même moyen, que J.L. Galinier (Ski) apprécie « l'engagement de ses coureurs » ;
- 3) parfois, certaines charges peuvent être évaluées parce qu'elles sont « standardisées », le plus souvent dans le domaine physique ;
- 4) parfois encore, certaines outils permettent d'atteindre un certain niveau d'objectivité : c'est le cas avec le cardio-fréquencemètre (utilisé de façon quasi-systématique en ½ fond, plus « lactates » en Aviron, de façon ponctuelle en Ski et en Boxe anglaise ; mentionné par P. Roux en Judo, par V. Grandjean en Aérobie sportive). D. Lehénaff



en Triathlon précise qu'il se sert pour apprécier le niveau de sollicitation de ses séances, de l'enregistrement de « la vitesse sur le terrain », qu'il compare à la suite aux enregistrements de laboratoire. L'expert en Ski déclare tout simplement se servir du chrono pour apprécier en grande partie, le niveau d'investissement;

- 5) dans certains cas, relativement rares cependant, l'expert a élaboré « un indice général de charge prenant en compte des indices spécifiques ». Parmi ces indices spécifiques, on retrouve par exemple, « le calcul du nombre d'éléments réalisés par rapport à un temps donné, et le rapport volume – intensité – durée lors du travail spécifique aux différents agrès » (L. Barbieri et C. Colombo, Gymnastique sportive). Même travail de recherche en ce qui concerne l'Aviron : de façon relativement simple, E. Mund s'intéresse à « la propulsion par cycle d'aviron lors d'une séance » tandis que son homologue H.Hélal avoue avoir élaboré « à titre personnel quelques petites formules révélatrices du travail effectué » : « distance et cadence, temps et fréquence cardiaque, temps et vitesse instantanée du bateau... « grâce aux centrales embarquées sur chaque bateau ».
  
- 6) parmi les moyens permettant d'appréhender le niveau de sollicitation des charges, « l'investissement du vécu » : « échelle d'estimation »... à 4 niveaux en ce qui concerne H. Hélal en Aviron », « notes attribuées par les coureurs eux-mêmes » (en Ski) ; « manifestations verbales ou comportementales émises par les athlètes lors des pauses » (1/2 fond, Aérobie sportive). Cette appréhension qui a toutes les apparences d'une appréhension subjective de la réalité constitue néanmoins l'appréhension la plus réaliste des phénomènes subjectivement « ressentis » par les athlètes.

## QUESTION 9

**Proposez le contenu d'un microcycle en période de préparation en termes de dominantes**

*« Education physique généralisée : 15%  
 Musculation : 15%  
 Travail cardio-pulmonaire 15%  
 Travail technique individualisé : 15%  
 Travail relationnel : référentiel collectif 40%  
 (20% en ce qui concerne la question répétitions / automatismes,  
 20% en ce qui concerne la résolution de problèmes) »*  
**D. COSTANTINI**

La question 9 a posé pas mal de problèmes aux experts ; en effet, comment répondre de manière synthétique à une problématique aussi complexe... en l'absence de toute définition préalable d'un sujet (le ou les sportifs) et du contexte dans lequel doit s'inscrire la pensée programmatrice de l'entraîneur (quelles sont les contraintes imposées ?). D'ailleurs nous pensons que la qualification de « période de préparation » aurait à elle seule méritée que chacun s'exprime sur ce qu'elle représente concrètement, dans sa propre discipline: combien de temps avant les échéances intermédiaires et majeures, durée envisagée pour cette préparation, découpage de la préparation en « x » périodes et cycles de préparation.

En fonction de la nature des objectifs et de la plus ou moins grande nécessité d'atteindre de façon régulière des buts imposés, la notion prend des formes très différentes :

- en sports Collectifs comme le précise M. Mazaré (Rugby à 13), la période de préparation, c'est directement ce que l'on désigne sous « la période précompétitive ou celle des matchs amicaux ».
- Dans d'autres sports, parce que l'objectif s'inscrit en terme d'échéance annuelle (périodisation simple) ou biannuelle, la préparation s'inscrit sur un beaucoup plus long temps terme; **la période de préparation n'est alors pas confondue avec celle de la préparation spécifique.**

Notre objectif était de voir comment pouvait s'articuler en fonction d'objectifs considérés comme prioritaires, les contenus en matière de préparation. En fait, nous souhaitions pouvoir identifier par quelques exemples, des protocoles-type...

Nous avons enregistré à propos de cette question toutes sortes de réponse, entre la réponse précise qui offre l'exemple d'une articulation aussi pointue que possible des contenus sur une semaine, jusqu'à la réponse vague qui ne fait que mentionner les domaines nécessitant qu'une attention particulière soit portée. Exemple illustrant ce type de réponse: « Il existe plusieurs types de microcycles : physique, technique, tactique, psychologique ou émotionnel... ». Chacun d'entre ces domaines est plus ou moins prioritaire sur les autres, et à l'intérieur même de ces grands types de développement, l'entraînement est organisé en fonction de priorités sous-jacentes : filière anaérobie alactique au sein de la partie « développement physique »,

« système de jeu » en ce qui concerne la partie tactique, « cohésion du groupe » en ce qui concerne le domaine psychologique (cas d'un sport Collectif).

### 1) Période de préparation : le chemin a déjà été identifié.

Sans aller jusqu'à dire qu'un grand nombre d'experts fonctionnent en l'absence de programmation, nous pensons néanmoins que celle-ci n'est souvent pas « couchée sur un papier », en tout cas pas dans ses moindres détails. La texture des réponses nous amène à considérer que la programmation telle qu'elle est pratiquée par les entraîneurs du plus haut niveau se présente davantage comme une opération implicitement intégrée, connectée à la situation réelle, et ne suscitant pas nécessairement qu'un effort de formalisation dans son sens le plus étroit, soit entrepris... ce que nous suggèrent les réponses assez nombreuses du type « énoncé des axes prioritaires mais très généraux d'intervention ». J.P. Blondel (Décathlon / Athlétisme) occupe d'ailleurs dans ce registre de pensée, une position assez marquée quoique caractéristique d'un point de vue partagé, semble-t-il par un certain nombre d'entraîneurs : « Je n'ai pas dans mon entraînement de cycle, ni de mini-cycle, mais une « redite » constante des bases qui sont mes dominantes ».

### 2) L'application d'une méthodologie à caractère général.

Autre démonstration, certains entraîneurs se sont limités à la formulation de quelques principes organisateurs du type:

- ✓ nombre de séances caractérisant la période (8 séances / semaine devenant 6 lors de la période compétitive) ;
- ✓ nécessité d'une alternance des régimes de travail (rapport P.P.G. / P.P.S.) ;
- ✓ part accordée en pourcentage à chacune de ces grandes problématiques que sont la Préparation Physique Générale et la Préparation Physique Spécifique (PPG de 2/3 du temps consacré évoluant vers 1/3 et inversement en ce qui concerne la PPS) ;
- ✓ rapport « volume / intensité » avec une priorité accordée au premier indice de charge en ce qui concerne la période de préparation. Témoignage de B. Louche (Tir olympique) : « le volume de flèches / semaine est maintenu haut et constant sur cette période (octobre à janvier) », autre témoignage, celui de E. Mund (Aviron) : « un microcycle se compose en général durant la période de préparation, de deux semaines d'une charge assez conséquente en endurance - force d'aérobie et d'une semaine en charge réduite » ;

### 3) La préparation par dominantes.

Nous nous proposons d'organiser quelques-unes des réponses en fonction du nombre de dominantes suggérées par les experts :

#### A. du type « une dominante simple ».

J.C. Vollmer (méthodologue et entraîneur de 1/2 Fond / Athlétisme) évoque comme développement prioritaire « celui de la P.M.A. » ; dans un même type d'activité, M. Pradet précise que pour lui, « l'essentiel du travail doit être axé sur le développement du plus grand nombre de qualités physiques : puissance, endurance, adresse ». C. Lubbe (Parachutisme) dans le cas de la spécialité Voltige accorde principalement un intérêt « à la structure gestuelle des membres supérieurs avec optimisation du placement lors de « la mise en pression » (force impulsive de l'air sur les appuis) et au gainage postural durant la phase « d'enclenchement ». Une même approche ressort du discours de deux entraîneurs

de Rugby à 15 ; l'un exprime ainsi sa préoccupation : « travail des repères dans le mouvement général » tandis que l'autre précise le contenu exact de ce qui dans cette perspective, doit être recherché : « définition d'un projet de jeu commun, définition des repères et des comportements attendus (de plus en plus collectifs), mise en place de systèmes qui engendrent la reconnaissance de ces repères dont systèmes lors des phases de lancement et de relance du jeu ». Ce n'est pas que le travail physique est mésestimé, mais pour parvenir à l'objectif prioritaire de « sensibilisation » que se sont assignés ces deux experts, « il est nécessaire de ne pas imposer parallèlement, une charge physique trop conséquente ».

#### B. du type « deux dominantes ».

La Gymnastique offre l'exemple d'une programmation annuelle organisée sur le découpage en trois périodes : la remise en condition (80% de Préparation Physique pour 20% de Préparation Technique), la période préparatoire (50% - 50%) et la période compétitive (80% de P.T. pour 20% de P.P.) (L. Barbieri). C. Colombo, son collègue de la même discipline précise les objectifs concernant la première période : « reprise des éléments techniques de base ou « gammes » ou « sous-routines » et reconditionnement physique progressif et maîtrisé ». L'organisation proposée dans une activité très proche comme le Trampoline semble démontrer qu'il y a à l'intérieur d'un même type de sport, unanimité sur ce que doit être la préparation « d'un début de saison » : « musculation représentant 50%, apprentissage et notamment « augmentation du répertoire acrobatique » 40%, enfin « construction imposée et libre » 10% » (R. Ducroux). En Judo également, il semble qu'il y ait unanimité sur la question : « développement des capacités de Force max., Vitesse et P.M.A. et développement suivant les options prises soit du système d'attaque soit du système de défense ». La Lutte propose un conditionnement identique réparti sur deux types identiques de développement. Autre exemple, celui du Tir olympique : « 70% de flèches tirées en situation d'optimisation de la continuité du mouvement (automatisation), 30% de flèches tirées en situation de recherche de performance... en ce qui concerne la technique. En ce qui concerne la condition physique générale : 4 séances de renforcement (2 footings et 2 séances de renforcement musculaire très varié) (B. Louche). Dans un même type d'activité, M. Bury (Tir à la carabine) propose en ce qui concerne les contenus, deux directions de travail : « Travail des attitudes/postures de manière très pointue ou travail du lâcher... sensations, yeux fermées, pénombre... ». Enfin, il est intéressant de noter que Del Colombo (préparateur physique de Douillet) et M. Sicard (Escrime / Epée) déclarent tous deux organiser leur contenu principalement, mais pas simplement, sur « le principe du travail des points faibles et de l'entretien des points forts ».

#### C. du type « trois dominantes ».

Th. Gauthier en Boxe anglaise désigne le Physique et le Technico-tactique comme thèmes majeurs ; il détermine ensuite deux sous-parties à l'intérieur de la partie Physique : 1) accorder une certaine importance au développement cardio-pulmonaire : P.M.A., filière « Anaérobic lactique » et notamment, recherche d'optimisation de la récupération active au sein d'un travail intermittent fractionné » ; 2) développer la puissance musculaire. En ce qui concerne la partie Technico-tactique : liaison des phases d'attaque et de défense et plus particulièrement : « optimisation des moyens défensifs ». On retrouve assez souvent ce type de conception : G. Cherdieu en Karaté se donne comme objectifs de développer d'une

part : l'Endurance (1 séance de fractionné en début de semaine, 1 footing durant le week-end, d'autre-part : l'Explosivité musculaire (2 séances de musculation), enfin : « l'Enchaînement technique » (4 entraînements spécifiques / semaine).

#### 4) Différentes structures temporelles à considérer.

Un autre classement peut être proposé qui paraît plus proche de ce que nous attendions comme type de réponse. Certains entraîneurs ont accepté de sacrifier à l'élaboration d'une réponse illustrant de façon tout à fait concrète, l'organisation des contenus suivant différentes structures temporelles, de celle d'une journée, à celle d'un mésocycle, en passant par celle d'une semaine-type ou microcycle.

##### A. l'organisation des contenus d'une journée.

En Ski, la période préparatoire s'effectue durant le mois de juillet : « le matin est consacré au travail technique sur la neige ; l'après-midi est consacré au développement de la musculation et de la coordination » (J.L. Galinier). Illustration de la mise en place de contenus durant cette période et sur une journée-type avec A. Solves en Tennis. Autre illustration sur un délai légèrement supérieur avec l'organisation proposée par M. Houvion (saut à la Perche).

##### B. l'organisation d'une semaine-type.

La plupart des sports s'entraînent deux fois par jour avec un seul repos : le samedi ou le dimanche ; ce qui conduit à enregistrer une moyenne de 10 unités d'entraînement / semaine. On observe d'une manière générale, une redondance des thèmes travaillés, jusqu'à 2 à 3 fois par semaine : le développement ne peut se faire qu'au prix d'une réitération quasi systématique de la demande précisément « localisée ». Jamais les contenus conduisant au développement d'une même filière sont présentés sans qu'un délai minimum soit respecté... les entraîneurs experts tiennent compte des temps de latence en ce qui concerne la récupération spécifique ; nous observons d'ailleurs que le haut niveau de préparation des sportifs les conduit à récupérer plus vite et donc à supporter plusieurs fois dans la semaine, un même types d'exigence.

##### C. **l'organisation d'un microcycle de préparation...**

avec comme thème majeur « le travail spécifique à l'activité » et comme objectif particulier « l'intégration de la dimension physique » d'après P. Villepreux (Rugby à 15). Nous remarquerons qu'il s'agit d'une préparation à un ensemble de matchs sur une durée de trois semaines (réitération non seulement à l'intérieur d'un microcycle, mais également en répétant le même microcycle sur une période de préparation), compétitions ne représentant pas un objectif majeur du type « rencontre internationale » (cf. chapitre suivant, la différence avec ce que ce même auteur proposera concernant la période compétitive).

##### D. l'organisation d'une structure type « mésocycle » de 6 semaines.

ce que nous offre P. Salamé en présentant les grandes lignes de la période de développement des qualités fondamentales dans l'activité Canoë-kayak (spécialité slalom).

**CONTENU D'UNE JOURNEE D'ENTRAINEMENT  
EN PERIODE DE PREPARATION  
SUR UN CYCLE DE 3 SEMAINES  
EXEMPLE DU TENNIS  
A. Solves**

CONTENU - THEME	OBJECTIFS DE DEVELOPPEMENT	DUREE
<b>REVEIL</b> Petit déjeuner énergétique <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Echauffement physique</li> <li>○ Entraînement</li> <li>○ Etirements</li> </ul>	--) échauffement cardio --) tactique ou technique --) gain de souplesse	30 minutes 2 heures 30 minutes <p style="text-align: right;"><b>Total : 3 heures</b></p>
<b>DEJEUNER</b>  <b>RECUPERATION</b>		2 heures
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entraînement</li> </ul> <p style="text-align: center;">Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entraînement</li> <li>○ Etirements, massage, hydrothérapie</li> </ul> <b>DINER</b>	--) tactique  --) puissance ou vitesse ou foncier en fonction des périodes  --) récupération	2 heures

« L'ordre des séances peut être inversé en fonction du contenu physique ou tennistique, de la durée et de la situation dans le temps du cycle ».

**MICROCYCLE DE PREPARATION  
SUR 3 JOURS  
EXEMPLE DU SAUT A LA PERCHE  
M. Houvion**

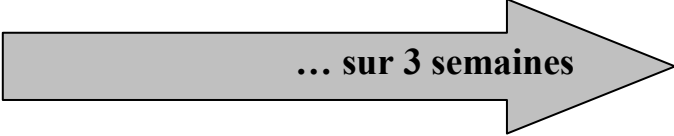
<b>MATIN</b>	<b>APRES-MIDI</b>
Musculature ceinture scapulaire	Technique
Musculature jambes	Course vitesse – vitesse spécifique
Course longue 100m haies	Repos

**MICROCYCLE DE PREPARATION SUR UNE SEMAINE  
DOMINANTES ET FREQUENCE  
AEROBIC SPORTIVE  
V. Grandjean**

➤ FORCE MAX.	3 fois par semaine (***)
➤ P.M.A. SPECIFIQUE	2 fois par semaine (**)
➤ SOUPLESSE	tous les jours (*****)
➤ CONSTRUCTION DE L'ENCHAINEMENT ET APPRENTISSAGE	3 à 4 fois par semaine (****)
➤ PERFECTIONNEMENT DES ELEMENTS TECHNIQUES	2 fois par semaine (**)
➤ ENTRETIEN ENDURANCE LACTIQUE	1 fois par semaine (*)

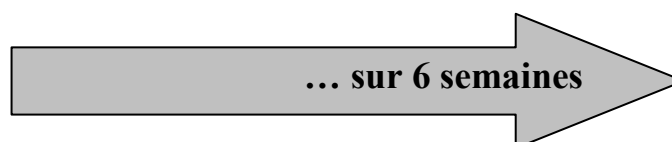
	<b>G. Quintyn</b> <b>Cyclisme sur piste</b> <b>Dominante</b> <b>« endurance de force »</b>	<b>J.P. Egger</b> <b>Lancer de Poids</b> <b>Période de préparation</b>
<b>LUNDI</b>	<u>Matin</u> <b>Musculation : Squats et D.C.</b> <b>(séries en 5x5) + 4 autres exercices</b> <u>Après-midi</u> <b>Piste : 4 x 1km, développement</b> <b>très important, durée 1' à 1'15,</b> <b><u>récup 20'</u></b>	Renforcement musculaire général 1 à 2 unités d'entraînement
<b>MARDI</b>	<u>Matin</u> Route : endurance fondamentale 1 heure <u>Après-midi</u> <b>Piste : <u>vélocité, 6 à 7 sprints avec</u></b> <b><u>tout petit développement</u></b>	Technique + Puissance musculaire 2 UE
<b>MERCREDI</b>	<u>Matin</u> Musculation : Squats et D.C. (séries en 5x5) + 4 autres exercices <u>Après-midi</u> Route aérobie : travail en puissance ou capacité, durée 1h30 à 2h	Coordination / Vitesse et récupération 1UE
<b>JEUDI</b>	<u>Matin</u> Route : endurance fondamentale 1h <u>Après-midi</u> Piste : 4 x 1km, développement très important, durée 1' à 1'15, récup 20'	Renforcement musculaire général 1 à 2 UE
<b>VENDREDI</b>	Musculation entretien + séance capacité aérobie sur piste (petit développement)	Technique + Puissance musculaire 2 UE
<b>SAMEDI</b>	<u>REPOS</u>	Multiforme-orienté (Coord./ Vitesse) 1UE
<b>DIMANCHE</b>	Capacité aérobie sur route : 2 à 3heures	<u>RECUPERATION COMPLETE</u>



	<p style="text-align: center;"><b>P. Villepreux</b> <b>RUGBY à 15</b> <b>Travail spécifique à l'activité</b> <b>avec intégration de la dimension physique</b></p> <p style="text-align: center;"></p>
<b>LUNDI</b>	<p><u>Matin</u> <u>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</u></p> <p><u>Soirée</u> Travail en opposition raisonnée</p>
<b>MARDI</b>	<p><u>Matin</u> Travail technico-tactique par ligne ou individuel – vitesse et précision</p> <p><u>Soirée</u> Travail collectif en opposition totale sur thèmes (lactique)</p>
<b>MERCREDI</b>	<p><u>Matin</u> Travail technico-tactique par ligne ou individuel – vitesse et précision</p> <p><u>Soirée</u> Travail collectif en opposition totale sur thèmes (lactique)</p>
<b>JEUDI</b>	<p style="text-align: center;"><b>Matin</b> XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"><b>Soirée</b> Travail par ligne – schémas de jeu – conquête. Vitesse et précision et beaucoup de récupération</p>
<b>VENDREDI</b>	<p><u>Matin</u> Répétition collective préparatoire au match de la soirée</p> <p style="text-align: center;"><b>Soirée</b> XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p>
<b>SAMEDI</b>	<u>RECUPERATION</u>
<b>DIMANCHE</b>	<u>REPOS</u>

**L'exemple du CANOE-KAYAK**  
**Auteur : P. Salamé**

**PERIODE DE DEVELOPPEMENT DES QUALITES FONDAMENTALES**  
**BLOC « FORCE »**  
**ORIENTATION FORCE EXPLOSIVE ET FORCE VITESSE**



<b>CONTENUS</b> Muscultation et PPG Bateau	<b>CARACTERISTIQUES</b> En salle et moins en bateau
<b>QUANTITE</b> 10 à 14 séances/ semaine Bateau : 60% Muscultation et PPG : 40%	<b>QUALITE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Exemple de « force-vitesse »: répétitions avec alternance de charges légères à vitesse rapide (40% de 1 RM) et de charges lourdes (80% de 1 RM)</li> <li>❑ « Force explosive » : travail entre 80% et 100% de 1 RM. Possibilité de charger à 120% de 1 RM pour du travail excentrique</li> <li>❑ En ce qui concerne le travail physiologique, voir tableau suivant concernant les pourcentages accordés à chaque intensité</li> </ul>

<b>Temps de travail à intensité</b>	<b>Intensité</b>	<b>Nombre de séances en %</b>	<b>Nombre de séances / semaine</b>	<b>Nombre total de séances en %</b>
85%	I1	30%	4	44%
	I2	14%	2	
15%	I3	14%	2	42%
	I4	0%	0	
	I5	8%	1	
	I6	0%	0	
	Muscul	20%	3	
	Technique	14%	2	14%

## QUESTION 10

**Proposez le contenu d'un microcycle en période compétitive  
en termes de dominantes**

*« Priorité absolue accordée à la qualité et à l'intensité.  
Baisse globale du volume de travail.  
Maintien des capacités de performance au plus haut niveau possible.  
Maîtrise de la fatigue portée à la préparation mentale des échéances  
en accentuant les procédures de récupération.  
Très grand affinement technique.  
Très grande attention portée à la préparation mentale des échéances »  
C. COLOMBO*

La période compétitive constituant une période particulièrement sensible, on peut comprendre l'embarras des entraîneurs devant une telle question... c'est que comme l'exprime Cl. Bergeau (Basket), « le sujet est trop complexe à évoquer du point de vue de l'écrit, tant les thèmes de travail peuvent être nombreux... tout est fonction des observations effectuées durant les matchs ». Exemple de thème prenant de plus en plus d'importance durant cette période : « les lancements de jeu après conquête --) touches, mêlées » (Y. Ajac, Rugby). E. Mund (Aviron) souligne que le contenu d'un microcycle durant cette période dépend du rythme des compétitions internationales (en général tous les 15 jours). D'une manière générale, on procède alors ainsi : une semaine d'une charge importante en endurance - force d'aérobie et une semaine de préparation spécifique (transition aérobie – anaérobie et anaérobie sur une base réduite de l'aérobie). Enfin, concernant l'objectif final de la saison, il paraît important de comptabiliser les compétitions comme charges préparatrices ». M. Houvion (saut à la Perche) souligne à ce propos que la compétition prépare en elle-même à la compétition.

### 1) De nouvelles priorités.

Ce qui paraît intéressant d'étudier, c'est l'évolution des considérations de la période de préparation à celle de l'optimisation des performances. En Tir Olympique par exemple, cela se traduit par une inversion des tendances : a) le travail d'automatisation apparaît moins prioritaire et se voit supplanter par un travail en situation de recherche de performance ; b) on enregistre une légère diminution du nombre de séances de renforcement et de condition physique générale. Nous présentons ci-après, sur un même tableau, le contenu de deux périodes successives chez J.P. Egger (lancer de Poids) et chez G. Quintyn (Cyclisme sur piste).

### 2) De plus en plus spécifique.

En termes de tendances, O. Saisset en Rugby évoque la nécessité « d'alléger le travail physique pour se concentrer sur le perfectionnement de nouvelles stratégies, de nouveaux

systèmes de jeu ». C'est une phase qui se caractérise par la spécificité de la préparation ; dans beaucoup de disciplines, la question s'inscrit en ces termes : « il faut assurer le transfert des qualités physiques et techniques développées en première période... ». C'est dans cette optique de préparation extrêmement ciblée par rapport aux contraintes techniques de la compétition, que L. Barbieri (Gymnastique sportive) en vient à proposer trois directions:

- a) « une préparation physique qui évolue vers le développement de la force explosive et spécifique (développement de « l'endurance spécifique » en Judo avec F. Fournier ou de « la puissance lactique » pour son confrère, P. Roux, de « l'explosivité » et « de la capacité à alterner phases de travail et phases de repos actif » pour Th. Gauthier en Boxe anglaise);
- b) une préparation technique qui se nourrit de tests réguliers à l'intérieur d'une même semaine et parallèlement, un travail des sorties « acro » et réceptions (à ce titre, et c'est nous qui soulignons cet aspect des choses, la préparation terminale se caractérise bien par la fin de la construction d'une habileté complexe) (Th. Gauthier -Boxe anglaise- évoque « l'optimisation du travail d'anticipation », J.C. Vollmer en ½ fond se centre sur « la vitesse spécifique »);
- c) enfin, par un travail psychologique portant sur l'adaptation à des situations inhabituelles, sur l'effort de concentration, sur l'imagerie mentale ». Dans un même registre, M. Bury (Tir à la carabine) déclare accorder une certaine importance, durant les toutes dernières phases de la préparation, au « travail d'attaque » d'un match.

### **3) Volume, intensité... et récupération.**

C'est une phase qui se caractérise par une « réduction du volume », par une « intensité forte et la nécessité de fonctionner en gérant le problème de la récupération » (souligné également par J.L. Galinier, Ski). En Escrime / Epée, M. Sicard définit ainsi le niveau des charges qu'il paraît nécessaire d'adopter : « en ce qui concerne le Volume, de moyenne à grande, en ce qui concerne l'Intensité, de grande à très grande ». Du point de vue de l'intensité, il est intéressant de noter la réflexion d'A. Blondel : « durant cette période, il faut savoir abandonner les contraintes excessives en terme de concentration »... ou alors comme l'exprime M. Sicard, de « ménager des temps de récupération plus importants ». Ce que B. Louche (Tir Olympique) traduit en ces termes : « Le volume de flèches/semaine est adapté aux échéances compétitives... ». De manière générale, on enregistre du point de vue du contenu strict, un déplacement des priorités, du domaine physique vers celui technico-tactique et une augmentation de l'attention portée au phénomène de récupération (M. Mazaré, Rugby à 13). Ce contexte particulier légitime comme le souligne P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) l'utilisation spécifique de « séances à basse intensité ».

### **4) Une préparation mentale particulièrement soignée.**

L'observation des pourcentages attribués à l'entraînement de différents facteurs de la performance chez D. Costantini par exemple, témoigne de l'intérêt particulier que l'entraîneur doit désormais porter à la qualité du « relationnel dont le travail collectif fait partie » (évalué à plus de 60% pour la période compétitive contre 40% durant la période précédente). De façon quasi-unanime, les experts soulignent la nécessité d'accompagner sur le plan psychologique, le ou les sujets concernés... particulièrement « durant cette phase délicate de la préparation

terminale ». F. Fournier (Judo) met l'accent sur l'importance du facteur « confiance en soi et en ses capacités de performance ». ... ce qu'un travail technico-tactique basé sur « la stabilisation du système personnel » autorisera. Le fait de procéder à des réglages techniques et d'aider à l'identification des situations sur un plan tactique contribue de façon indéniable à l'acquisition d'une meilleure estime de soi. Un expert reprend la question des points faibles – points forts et souligne que la période compétitive doit se caractériser par une réhabilitation de ce qui permet au sujet de s'affirmer en compétition.

##### **5) Les jours qui précèdent la compétition.**

Quelques très rares experts ont ressenti le besoin d'évoquer le contenu des tout derniers jours précédents la compétition. Del Colombo (préparateur physique en Judo) souligne l'importance de 1 à 2 séances lactiques bien placées. Voir ci-après l'illustration d'A. Solves en Tennis. Il s'agissait là, d'une question qui aurait méritée à elle seule, une investigation totale.

### L'exemple du CANOE-KAYAK

Auteur : P. Salamé

#### BLOC DE PREPARATION TERMINALE

« Sur un fond de repos, l'objectif pendant cette période sera d'entretenir l'intensité de course, tout en réduisant le volume de travail »

... sur 3 semaines



<b>CONTENUS</b> Bateau Musculature et PPG	<b>CARACTERISTIQUES</b> Attention particulière à la récupération : après séances à haute intensité
<b>QUANTITE</b> 7 séances courtes / semaine Bateau : 80% Musculature et PPG : 20%	<b>QUALITE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Musculature en stato-dynamique</li> <li>❑ En ce qui concerne le travail physiologique, voir tableau suivant concernant les pourcentages accordés à chaque intensité et le comparer à celui de la période de préparation</li> </ul>

Temps de travail à intensité	Intensité	Nombre de séances en %	Nombre de séances / semaine	Nombre total de séances en %
92%	I1	21%	3	35%
	I2	14%	2	
8%	I3	0%	0	50%
	I4	36%	5	
	I5	7%	1	
	I6	7% ou muscul	1	
	Muscul	7% ou I6	1	
	Technique	15%	2	15%

**DE LA PERIODE DE PREPARATION A CELLE DE COMPETITION  
DOMINANTES ET FREQUENCE  
AEROBIC SPORTIVE  
V. Grandjean**

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ FORCE MAX. 3 fois par semaine</li>   <li>➤ P.M.A. SPECIFIQUE 2 fois par semaine</li>   <li>➤ ENTRETIEN ENDURANCE LACTIQUE 1 fois par semaine</li>   <li>➤ SOUPLESSE Tous les jours</li>   <li>➤ CONSTRUCTION DE L'ENCHAINEMENT ET APPRENTISSAGE 3 à 4 fois par semaine</li>   <li>➤ PERFECTIONNEMENT DES ELEMENTS TECHNIQUES 2 fois par semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ENTRETIEN DE LA FORCE MAX. 1 fois par semaine</li>   <li>➤ ENDURANCE DE LA FORCE EXPLOSIVE 2 fois par semaine</li>   <li>➤ P.M.A. SPECIFIQUE 2 fois par semaine</li>   <li>➤ ENDURANCE LACTIQUE 2 fois par semaine</li>     <li>➤ PERFECTIONNEMENT ARTISTIQUE 3 fois par semaine</li>     <li>➤ RECUPERATION – FORCE INTERMITTENT 1 fois par semaine</li>   <li>➤ PREPARATION MENTALE Tous les jours</li> </ul>
---	--

<b>J.P. Egger Lancer de Poids</b>	<b>Période de préparation</b>	<b>Période compétitive</b>
<b>LUNDI</b>	Renforcement musculaire général 1 à 2 unités d'entraînement	<b>Renforcement musculaire (coordination intra et inter- musculaire)</b>
<b>MARDI</b>	Technique + Puissance musculaire 2 UE	<b>Technique + Puissance musculaire</b>
<b>MERCREDI</b>	Coordination / Vitesse et récupération 1UE	<b>Coordination / Vitesse et récupération</b>
<b>JEUDI</b>	Renforcement musculaire général 1 à 2 UE	<b>Récupération complète</b>
<b>VENDREDI</b>	Technique + Puissance musculaire 2 UE	<b>Tonification (lourd / léger)</b>
<b>SAMEDI</b>	Multiforme-orienté (Coord./ Vitesse) 1UE	<b>COMPETITION</b>
<b>DIMANCHE</b>	<u>Récupération complète</u>	Récupération complète



<b>G. Quintyn Cyclisme sur piste</b>	<b>Période de préparation Dominante « endurance de force »</b>	<b>Période compétitive Dominante « force vitesse » pour un kilomètreur</b>
<b>LUNDI</b>	<u>Matin</u> <b>Musculation : Squats et D.C. (séries en 5x5) + 4 autres exercices</b>  <u>Après-midi</u> <b>Piste : 4 x 1km, développement très important, durée 1' à 1'15, récup 20'</b>	<b>Matin</b> Force explosive : 2 départs semi-lancés + 9 départs arrêtés + 1 x 250m arrêté (développement 49 x 14) <b>Après-midi</b> Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h
<b>MARDI</b>	<u>Matin</u> Route : endurance fondamentale 1 heure  <u>Après-midi</u> <b>Piste : vitesse, 6 à 7 sprints avec tout petit développement</b>	<b>Matin</b> Force vitesse : 2 x 60m lancé (46 x 15) -- 250m lancé (48 x 14) -- 500m lancé (49 x 14) <b>Après-midi</b> Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h
<b>MERCREDI</b>	<u>Matin</u> Musculation : Squats et D.C. (séries en 5x5) + 4 autres exercices <u>Après-midi</u> Route aérobie : travail en puissance ou capacité, durée 1h30 à 2h	<b>Matin</b> Puissance aérobie 40 min. : 1 min d'effort + 1min de récupérer active <b>Après-midi</b> Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h
<b>JEUDI</b>	<u>Matin</u> Route : endurance fondamentale 1h  <u>Après-midi</u> Piste : 4 x 1km, développement très important, durée 1' à 1'15, récup 20'	<b>Matin</b> Puissance lactique : 4 x 500m en montant le développement de 46 x 15 à 49 x 14, durée de l'effort max + ou - 30 sec <b>Après-midi</b> Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h
<b>VENDREDI</b>	Musculation entretien + séance capacité aérobie sur piste (petit développement)	<b>Matin</b> Force vitesse (travail technique) : 2 x 60m lancé (46 x 15) – 1 x 100m (46 x 14) – 2 départs arr sur 80m dans « starting bloc » (roue de course, braquet de course) + 1 x 133m départ arrêté dans la machine, situation course <b>Après-midi</b> Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h
<b>SAMEDI</b>	<u>REPOS</u>	<b>Matin</b> Survitesse derrière moto : 1 x 200M (46 x 14) – 1 x 500m la moto s'écarte au 250m – 1 x 750m moto s'écarte au 500m – 1 x 750m départ arr, abri de la moto 500 derniers mètres <b>Après-midi</b> Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h

<b>DIMANCHE</b>	Capacité aérobie sur route : 2 à 3heures	<b><u>Aérobie, endurance fondamentale (petit développement) 1h30 à 2h</u></b>
<p>P. Villepreux</p> <p><b>Rugby à 15</b></p> <p><b>1 semaine avant un match International</b></p>		
<b>LUNDI</b>	<b><u>Récupération suite au match du week-end</u></b>	
<b>MARDI</b>	<p><u>Matin</u> Travail technico-tactique : durée séance 1h30. Grande intensité mais beaucoup de récupération</p> <p><u>Soirée</u> Travail technico-tactique : durée séance 1h30. Grande intensité mais beaucoup de récupération</p> <p style="text-align: center;">Massages, soins médicaux, balnéo, etc.</p>	
<b>MERCREDI</b>	<p><u>Matin</u> Travail par lignes : 1h à faible intensité</p> <p><u>Soirée</u></p> <p style="text-align: center;">Travail lactique sous forme de séquences. Opposition totale comme en match. 1h30</p> <p style="text-align: center;">Massages, soins médicaux, balnéo, etc.</p>	
<b>JEUDI</b>	<p style="text-align: center;">Séance en opposition raisonnée – jouer vite et bien 1h</p> <p style="text-align: center;">Massages, soins médicaux, balnéo, etc.</p>	
<b> VENDREDI</b>	<p style="text-align: center;">Travail sans opposition : révision des schémas de jeu à vitesse optimale 1h</p> <p style="text-align: center;">Massages, soins médicaux, balnéo, etc.</p>	

<b>SAMEDI</b>	<u>Matin</u> <b><u>Réveil musculaire</u></b>  <u>Soirée</u>  <p style="text-align: center;"><b>MATCH</b></p>
---------------	---

**3 JOURS AVANT LE PREMIER MATCH  
ET  
JOUR DE MATCH  
EXEMPLE DU TENNIS  
A. Solves**

<b>3 JOURS AVANT LE PREMIER MATCH</b>		
<b>CONTENU - THEME</b>	<b>OBJECTIF DE DEVELOPPEMENT</b>	<b>DUREE</b>
<b>REVEIL musculaire</b>  Petit déjeuner  ○ Echauffement physique ○ Entraînement tennis ○ Etirements	--) échauffement articulaire  --) étirements, cardio léger  --) réglages tactiques, renforcement points forts	30 minutes  30 minutes  1h 30  <i>20 minutes</i>
<b>DEJEUNER</b>  <b>SIESTE</b>		2 heures
○ Entraînement physique  <b>REPOS</b> <b>DINER</b>	--) vitesse, survitesse	15 minutes

<b>JOUR DE MATCH</b>		
<b>CONTENU - THEME</b>	<b>OBJECTIF DE DEVELOPPEMENT</b>	<b>DUREE</b>
<p>REVEIL musculaire</p> <p>Petit déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Echauffement</li> <li>○ Entraînement tennistique</li> <li>○ Etirements</li> </ul>	<p>--) échauffement articulaire, rappels stratégie (mise en place en fonction de l'horaire du match)</p> <p>--) vitesse, vitesse de réaction, cardio</p> <p>--) réglages techniques, relâchement, plaisir</p> <p>--) concentration, entrée dans le match, contrôle de la respiration</p>	<p>30 minutes</p> <p>de 30 à 45 minutes</p> <p><i>20 minutes</i></p>
<p>REPAS</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Echauffement physique</li> <li>○ Match</li> <li>○ Massage, footing, étirements</li> <li>○ Réglages technico-tactiques</li> </ul> <p>DINER</p> <p>Bilan</p>	<p>--) cardio, étirements</p> <p>--) récupération</p>	<p>15 minutes</p> <p>de 1h à 2h</p> <p>15 à 30 minutes</p>

## QUESTION 11

**Pouvez-vous dégager un certain nombre de critères  
vous conduisant lors d'une séance,  
à en modifier le contenu ?**

*« Aisance ou malaise dans la réalisation.  
Augmentation ou diminution des chronos.  
Volonté ou non de poursuivre ou de dépasser les contenus de séances.  
Météo, matériel.  
Etat d'âme, bonne ou mauvaise nouvelle »  
F. AUBERT*

La « remédiation », la « régulation », la « réorientation » constituent des actions permanentes chez l'entraîneur ; celui-ci souhaite pouvoir intervenir à n'importe quel moment d'une séance, pour modifier le contenu d'une séance ... « sur le moment et dans l'action ». Les critères évoqués sont alors essentiellement de trois ordres.

### □ L'état de forme du (ou des) sportif(s).

Les experts sont particulièrement attentifs aux possibilités du moment du sportif. Leur jugement peut être fondé sur :

#### 1. Des critères objectifs.

- Un décalage entre les performances obtenues et celles escomptées sous la forme de :
  - mauvais chronos,
  - de la « non-réalisation qualitative du geste demandé » (M. Bury, Tir à la carabine),
  - de la « dégradation de celui-ci » (J.P Blondel, Athlétisme),
  - des erreurs constatées,
  - un bas niveau de réussite.
  - un niveau d'intensité trop faible par rapport à celui fixé (P.Salamé, Canoë-Kayak).

De manière générale, par une qualité insuffisante dans les prestations.

- Sur le plan physiologique, H. Héral (méthodologue, Aviron) mentionne comme indice celui d'une « fréquence cardiaque d'effort trop élevée ».

#### 2. Des critères plus subjectifs.

- L'expert peut aussi se fier à des indices qu'il a déjà éprouvés de par son expérience et de par sa bonne connaissance du (ou des) sportif(s). Ces indices sont révélateurs d'une fatigue réelle qui se manifeste sur le plan physique :
  - par une récupération inter-exercices anormale,
  - par des courbatures importantes,
  - par un « manque de fraîcheur évident... l'entraîneur a l'impression que continuer amènera un risque de blessure » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme).

Sur le plan psychologique l'expert est sensible :

- à un manque flagrant de motivation,
  - à un manque d'enthousiasme,
  - à une lassitude,
  - à une concentration si insuffisante qu'elle ne permet pas une réalisation de l'exercice,
  - ou encore à « une disposition mentale non en rapport avec les tâches prévues » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de Gymnastique).
- Plus globalement, M. Houvion (saut à la Perche) résume en écrivant : « il est nécessaire d'adapter l'entraînement programmé en fonction d'un critère essentiel qui est la réceptivité de l'entraîné ».

L'état de forme peut ainsi être jugé insuffisant mais l'entraîneur peut aussi détecter un niveau de condition physique ou psychologique exceptionnel, comme une aisance toute particulière dans les exercices, « quand l'athlète est bien, sur une séance difficile » (J.C Vollmer, méthodologue et entraîneur en 1/2 Fond / Athlétisme), dans le cas d'une amélioration significative des chronos, ou lorsque s'exprime une volonté manifeste à poursuivre ou dépasser les contenus de séance.

L'expert se base sur un critère voire sur un faisceau de critères qu'il mettra intuitivement en relation les uns avec les autres pour évaluer cet état de forme du sportif.

#### □ Un critère que l'on pourrait qualifier de pédagogique.

- L'entraîneur peut au cours de l'entraînement se rendre compte de « l'inadaptation des contenus » (M. Mazaré, Rugby à 13), que l'acquisition est plus courte ou va être plus longue, que ces contenus ne répondent pas finalement aux objectifs fixés, qu'ils sont même à l'origine du « manque d'adhésion au projet ou que la pratique est d'évidence superfétatoire » (D. Costantini, Hand-ball), enfin que « la dynamique de groupe ne correspond pas à l'objectif recherché » (P. Salamé, Canoë-kayak, slalom).
- Les critères peuvent être les mêmes que ceux concernant l'état de forme, mais les explications peuvent être différentes, d'ordre pédagogique. L'entraîneur peut tout simplement avoir fait fausse route, il peut avoir sous ou surévalué les possibilités du moment du sportif.

- L'expert peut vouloir saisir une opportunité « comme n'importe quel incident fortuit mais incident pouvant permettre de faire rebondir l'intérêt du thème travaillé » (B. Grosgeorge, Basket) ; « la possibilité de s'entraîner avec une autre équipe » (J.L Galinier, Ski). Il a alors la volonté d'optimiser encore un peu plus les effets de la séance proposée.
- Mais ce peut être aussi une « demande express » des sportifs, l'apparition d'un besoin exprimé par « le ou les joueurs meneurs » (O. Saisset, Rugby) et qui doit être traité dans l'urgence, « une demande particulière pour résoudre des problèmes technico-tactiques » (M. Sicart, Epée).

Enfin ce peut être tout simplement le désir de l'entraîneur « de casser la routine, de surprendre, de varier » (P. Roux, Judo) sans qu'il y ait un motif évident.

#### □ Les conditions d'entraînement.

- Certaines disciplines sont liées à l'évolution météorologique... Comme le précise P. Salamé : « en Canoë-kayak, spécialité slalom, tout dépend des conditions de navigation : vent, modification du niveau de l'eau ». « Le respect des contenus de séances préalablement fixés devient alors difficile, voire impossible » (C. Lubbe, Parachutisme).
- D'autres disciplines ont besoin de partenaires, d'équipiers, d'adversaires en nombre et de niveau suffisants.
- La disponibilité, le manque ou des mauvaises conditions concernant le matériel et l'équipement peuvent aussi être à l'origine d'un changement des contenus de séance.

Enfin, quelques experts émettent un avis sur :

#### □ L'opportunité d'une régulation.

« L'adaptation d'une séance à l'autre me semble préférable à l'adaptation dans la séance. La séance étant préparée, elle doit être menée » (Cl. Fauquet, Natation).

#### □ La réelle nécessité d'une régulation.

« L'entraîneur ne peut tenir compte de chaque petit malaise d'un rameur dans un bateau collectif. Le contenu d'une séance, c'est la loi » (E. Mund, Aviron).

#### □ Une attitude différente selon les périodes.

« En période préparatoire : en général pas ou peu de modifications, le programme et rien que le programme. S'il faut changer c'est qu'on s'est planté dans l'analyse de la récupération et dans la planification des charges. En période précompétitive et compétitive : il peut être

envisagé un aménagement de la séance allant vers un allègement ou même une suppression car cela peut être la séance de trop » (J.C Vollmer, méthodologue et entraîneur ½ Fond / Athlétisme).

□ **Une régulation partielle.**

« Pour ma part, je ne modifie que les moyens, le thème et les objectifs restent inchangés car je souhaite maintenir la cohérence de mes programmations » (A. Solves, Tennis).



## QUESTION 12

**Quelles sont les raisons qui peuvent vous amener  
à réorienter les objectifs initialement fixés  
lors de l'élaboration de votre planification ?**

*« Les objectifs ne peuvent être raisonnablement maintenus  
que si le chemin pour les atteindre reste praticable ».*  
**M. HOUVION**

Il peut être intéressant de rapprocher le traitement de cette question avec celui de la question n°11 et de comparer ainsi les raisons avancées pour modifier le contenu d'une séance avec celles invoquées pour réorienter les objectifs d'une planification.

### □ Des raisons identiques.

Les raisons amenant une réorientation des objectifs d'une planification sont pour une part, identiques à celles énoncées dans la réponse à la question n°11 : blessures, forme ou « méforme » visible ou mise en évidence par « des résultats inhabituels à des contrôles médicaux » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme), un niveau supérieur ou inférieur à celui escompté, un objectif trop élevé par rapport au niveau du sportif qui peut être dû « soit à une erreur dans l'évaluation de l'objectif avec le tireur lors de l'entretien du début de saison, soit à la nécessité de s'adapter aux besoins actualisés du tireur » (B. Louche, Tir à l'arc). Mais ce peut être aussi : « un sportif qui ne se sent pas du tout en mesure d'atteindre les objectifs » (G. Cherdieu, Karaté).

### □ Des raisons identiques mais qui perdurent.

Ces mêmes raisons se distinguent cependant de celles de la question précédente de par le fait qu'elles sont le fruit d'un constat effectué non pas ponctuellement mais en fonction d'observations répétées allant dans le même sens et « qui pourrait s'avérer rédhibitoire si l'on ne changeait rien » (D. Costantini, Hand-ball).

On peut retenir ainsi : une forme arrivant trop vite, « une augmentation plus importante que prévue du développement des capacités à réaliser de gros scores » (M. Bury, Tir à la carabine) ; « un couple progrès / fatigue par trop déséquilibré dans un sens ou l'autre... impliquant une impossibilité de respecter la charge d'entraînement » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) ; « le surentraînement et ses développements connexes » (P. Salamé, Canoë-kayak, slalom) ; « un délai d'apprentissage

plus long que prévu nécessitant un retour à des exercices plus simples » (L. Barbieri, Gymnastique).

Sur le plan de la santé, « une blessure ou une maladie dont la gravité et donc la convalescence s'avèrent plus longs que prévus dans la phase préparatoire, peut perturber la phase pré compétitive, empêchant l'atteinte des objectifs intermédiaires nécessitant alors de revoir à la baisse certains autres objectifs » J.C Vollmer (méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme).

#### □ **Des raisons différentes.**

Contrastant avec les réponses de la question n°11, d'autres raisons apparaissent comme : « des impératifs de calendrier avec une sélection ou des compétitions non prévues initialement » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) ; une modification du statut de l'entraînement du fait d'un nouvel emploi du temps scolaire, étudiantin, professionnel ; un changement de statut du sportif (professionnel, semi pro) ; l'obtention ou non « des crédits financiers accordés par le M.J.S dans le cadre de la convention d'objectifs » (Th. Gauthier, Boxe anglaise) ; voire « une modification de la structure d'entraînement » (V. Grandjean, Aérobic sportive). Enfin pour certaines disciplines : « une mauvaise gestion du poids du corps » ; « un changement des règles ou du code de pointage » ( L. Barbieri, Gymnastique) ; « une trop grande hétérogénéité au sein du groupe » (M. Mazaré, Rugby à 13).

Toutefois la raison la plus fréquente de la réorientation des objectifs d'une planification demeure les résultats à des compétitions intermédiaires : « l'évaluation des matchs » (Y. Ajac, Rugby à 15), une victoire inattendue, une défaite, des contre-performances, ou « la contreperformance de plusieurs athlètes lors d'une compétition » (G. Quintyn, Cyclisme ; V. Grandjean, Aérobic sportive), « des performances intermédiaires ne correspondant pas à l'évolution de la forme sportive planifiée » (J.P Egger, préparateur physique et entraîneur en lancer de Poids ), ou encore « un changement de stratégie consécutif à une sélection ou une non sélection qui changerait les objectifs finaux du pagayeur » (P. Salamé, Canoë-kayak, slalom).

#### □ **Quelques précautions, réticences ou restrictions à la réorientation.**

Certains entraîneurs tiennent à souligner que du fait de l'importance et des conséquences de cet acte de réorientation des objectifs, il doit se faire suite à un bilan, à une discussion avec le (ou les) sportif(s), avec le (ou les) entraîneur(s) collègues ou autres acteurs de l'entraînement » (P. Roux, Judo).

D'autres se montrent plus réticents tels que Cl. Fauquet (Natation): « je crois qu'il faut se tenir aux orientations de la planification initiale. Ou alors cela signifie que les problèmes n'ont pas été bien étudiés ». Il conçoit cependant certaines adaptations à la seule condition « qu'elles ne remettent pas en cause la succession des charges ». Quant à M. Sicard (Épée), il est plus restrictif et ne voit que deux raisons pour réorienter les objectifs : « si ma planification a été bien pensée, il ne peut y avoir de réorientation des objectifs fixés. Ma planification est destinée à tout le groupe. Une réorientation des objectifs sportifs et / ou de travail peut être envisagée pour un athlète blessé ou pour des problèmes d'études ».

## QUESTION 13

### Rôle et place de la récupération au sein du processus d'entraînement ?

*« La récupération est partie intégrante du processus d'entraînement.  
Sa planification, son anticipation, sa durée, son contenu  
sont les garants d'un travail et de résultats de qualité.  
Elle prévient les blessures, les saturations physiques et mentales  
mais également facilite les assimilations sur de nouveaux acquis »  
A. SOLVES*

Une des caractéristiques fondamentales de l'évolution de l'entraînement sportif moderne est une augmentation importante des charges de travail tant :

- sur le plan de l'entraînement comme le précise D. Costantini (Hand-ball) : « nous avons parfois travaillé jusqu'à 5h30/jour » ou H. Héral (méthodologue, Aviron) : « en stage de week-end ou en stage extérieur on s'entraîne 4 à 5 fois par jour en gérant la récup. ».
- qu'au niveau des compétitions : « calendrier démentiel et non équilibré en ce qui concerne le rugby » O. Saisset. D'où un regain d'intérêt et d'attention pour la récupération chez la plupart des entraîneurs.

#### □ Son intérêt.

Le ou les rôles joués par la récupération sont de mieux en mieux appréhendés :

- d'une part, « elle constitue un véritable déterminant de la nature de la sollicitation. A ce titre, elle garantit la qualité de l'entraînement » (P. Roux, Judo) ;
- d'autre part, « l'idée reçue selon laquelle, quand on récupère, on ne travaille pas a considérablement évoluée » (O. Saisset, Rugby).

Il se dégage ainsi une unanimité quant à l'importance du rôle de la récupération qualifiée « d'essentielle », de « fondamentale », et « d'autant plus importante et primordiale à prendre en considération que le niveau du sportif est élevé et que les sollicitations sont fréquentes et nombreuses » (D. Lehénaff, Triathlon). Celle-ci est très fortement conditionnée par les différentes spécificités de la discipline ; comme le précise L. Barbieri (Gymnastique), « optimiser l'entraînement c'est le rendre plus efficace, plus rentable d'où l'importance de bien connaître les filières d'effort spécifique ».

Selon les disciplines, un domaine peut être mis plus particulièrement en avant. On distingue ainsi « l'énergétique » qui se caractérise selon R. Ducroux (Trampoline) par « la nécessité d'éliminer l'acide lactique produit, en récupérant entre les passages. Un très bon training

comprend environ 25 passages sur trampoline soit environ 20' sur l'appareil, le reste sera de la récupération, sur une séance d'1h30 à 2h ».

Le domaine psychologique est aussi souligné ; récupérer permet de « maintenir une forte motivation » (M. Bury, Tir à la carabine), « de se déconnecter du contexte » (M. Dellenbach, Tir à l'arc), ou d'éliminer les effets d'une succession de pressions : « dans des périodes où le groupe est très fatigué (rejet de matchs etc.), je choisis de laisser 3 jours pour psychologiquement couper » (A. Cartier, Football).

Différents types de rôle peuvent être discernés dans les propos des entraîneurs ; la récupération :

#### 1. Détermine la nature de la sollicitation.

- La récupération qui est un moment post-travail, modifie néanmoins ce travail ou plutôt son impact selon le processus énergétique qui doit être atteint : « elle conditionne, guide les effets attendus de la charge dans une direction déterminée » (J.C Vollmer, méthodologue et entraîneur en 1/2 Fond / Athlétisme).

#### 2. Optimise l'entraînement.

- Elle le rend plus efficace, plus rentable. Elle permet de requérir « une plus grande qualité d'exécution des gestes » (M. Bury, Tir à la carabine) et de préparer les séances suivantes avec un maximum de disponibilité physique.

#### 3. Permet la surcompensation.

- La récupération est « capitale dans la mesure où les adaptations (surcompensation) ont lieu dans les phases de récupération » (J.P Egger, préparateur physique et entraîneur / lancer de Poids) et « qu'elle conditionne la qualité et la dynamique du travail successif » (P. Villepreux, Rugby à 15). « En effet, la progression des capacités ne peut être envisagée que si l'organisme, suite à l'effet cumulatif des sollicitations, réagit en surcompensant les filières visées ; la récupération, sa programmation, sa nature, l'écart entre deux séances permettant de régler ces mécanismes » (P. Salamé, Canoë-kayak, slalom).

#### 4. Évite le surentraînement.

- C'est le rôle préventif de la récupération qui empêche qu'une fatigue physique et psychologique anormale s'installe d'une manière chronique, qu'une blessure survienne. « Elle préserve la santé du sportif » (P. Roux, Judo).

#### 5. Apprend au sportif à gérer sa fatigue.

- « A savoir la respecter et à apprendre à la surmonter » (G. Cherdieu, Karaté).

### □ **Sa place.**

« La conception de la démarche d'entraînement guide la place de la récupération » (Cl. Fauquet, Natation).

- Elle « fait partie intégrante de l'entraînement », expression reprise par bon nombre d'entraîneurs. Elle « doit être programmée mais peut être modulée en fonction de l'état d'entraînement et de fatigue du coureur » (J.L Galinier, Ski). « Elle se conçoit et se planifie dans toutes les subdivisions du temps de la planification : les périodes, les microcycles, la séance de travail, au sein même des contenus... Elle est l'élément régulateur dans la planification à partir de considérations d'ordre théorique et de la connaissance de l'athlète » (J.C Vollmer, méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme).
- Elle semble plus importante encore dans la phase finale de la programmation, « dans la période compétitive » (Y. Ajac, Rugby à 15).

La récupération a donc dorénavant une place de tout premier plan dans le processus d'entraînement. Selon P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) : « la durée des séances d'entraînement n'est pas extensible, leur nombre non plus, aussi les progrès ne viendront que par « l'optimisation » de la qualité des séances ; cette qualité passe par la capacité à récupérer rapidement et le plus complètement possible ». M. Pradet (apprentissage / préparateur physique / Athlétisme) renforce cette idée en précisant que la récupération peut même se faire au détriment du volume de travail : « j'estime aujourd'hui que la qualité du travail à l'entraînement est la priorité absolue et je suis prêt pour l'obtenir à augmenter la durée de récupération dans les proportions nécessaires ».

Sa place ne se conçoit qu'en fonction du travail et le couple travail / récupération doit être pensé au quotidien en terme d'alternance.

Réfléchir sur la place de la récupération, c'est réfléchir à son organisation, et comme le dit C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) : « c'est se préoccuper des effets de cumul des charges en essayant par toute procédure adaptée de contrôler le phénomène ». C'est par conséquent poser la problématique de la structuration de la dynamique des charges d'entraînement.

### □ **Ses formes.**

De la place et du rôle de la récupération se déduisent les formes et les moyens employés pour récupérer : « au sein des exercices elle peut être passive ou active, complète ou incomplète. Post entraînement, ce peut être une sieste, des massages, de la balnéothérapie, de l'électrothérapie etc. » (G. Quintyn, Cyclisme). En Rugby à 13, M. Mazaré parle « des soins, de la diététique, de l'hygiène de vie, du sommeil... ».

L'aspect systématique revient assez souvent dans les propos des entraîneurs : en Tir à l'arc on prévient des problèmes « en incluant systématiquement des étirements à la fin de chaque séance, en programmant des séances dites de récupération où le niveau de sollicitation est bas où le tireur laisse dérouler son tir » (B. Louche). En Basket, à Pau « la récupération post-entraînement et post match est systématique : stretching 10' après entraînement et 20' après les matchs, jacuzzi et massages en périodes de matchs rapprochés et footing le jour suivant le

match » (Cl. Bergeau). En Natation, la récupération « à court terme, c'est un temps important consacré aux étirements après chaque séance » (Cl. Fauquet). Enfin en Athlétisme, F. Aubert (110m haies) parle de : « récupération organique : aérobie – stretching – massage – repos complet ».

## QUESTION 14

**Quelle(s) fonction(s) doit jouer l'entraîneur  
au sein du système Performance – Entraîné – Entraînement ?**

*« Il est le régulateur du système, le modérateur à tout moment,  
celui qui assume et rassure quand c'est nécessaire.  
Il est une interface entre l'athlète, ses espoirs, sa performance ».*  
**J.C VOLLMER**

Les experts distinguent différentes fonctions que l'entraîneur doit apprendre à cumuler.

### □ L'entraîneur est un régulateur.

- Si l'on conçoit l'entraîneur au sein du système Performance – Entraîné – Entraînement, il est avant tout régulateur de ce système. Il doit maintenir la cohérence car il « est le garant et gérant du projet de l'équipe, où va-t-on, qu'est-ce que l'on veut ... ? Quels moyens se donne-t-on au plan mental, physique, technique, tactique si on veut concrétiser les objectifs du club, être complice » (Cl. Bergeau, Basket).
- Pour ce faire, « il doit être capable de prendre à certains moments suffisamment de recul pour analyser la situation et intervenir afin de recentrer le tireur si nécessaire » (B. Louche, Tir à l'arc). C'est le chef d'orchestre d'une symphonie pour laquelle cependant il peut s'adjoindre une équipe (sophrologue, préparateur physique...) dont il reste le coordonnateur. P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) rapproche ce rôle de celui du « médecin généraliste qui peut faire appel à un spécialiste, en l'occurrence, un préparateur physique, un préparateur mental ou un ingénieur en construction composite carbone » mais il reste « l'interlocuteur et le correspondant principal du payeur, à fortiori à l'approche des compétitions ». H. Héral (méthodologue – Aviron) confirme en déclarant que l'entraîneur demeure : « l'unique patron, même et surtout s'il a autour de lui un staff technique de qualité ».

### □ L'entraîneur est un accompagnateur, un guide.

« Je me définis plus comme un accompagnateur mettant sa connaissance au service de l'athlète que comme l'élément moteur de ce triptyque » (C. Colombo, préparateur physique et entraîneur de Gymnastique). « L'entraîneur, c'est celui qui emmène avec lui » (H. Héral, méthodologue, Aviron). Il accompagne le sportif en le conseillant techniquement en lui proposant « des conditions et des entraînements adaptés, en réponse à ses attentes et auxquels

le sportif doit croire » (G. Cherdieu, Karaté). « C'est un guide spirituel tout autant que physique ; il ouvre les yeux de son protégé pour l'amener à s'assumer davantage, à mieux se comprendre jour après jour » (D. Lehénaff, Triathlon). Il a pour cette fonction une position privilégiée selon M. Pradet (apprentissage / préparation physique / Athlétisme), car c'est « celui qui reste en dehors de tout l'aspect médiatique qui environne l'athlète et qui de ce fait recible en permanence l'athlète sur son travail et son sport ». Il fait en sorte que le sportif « garde le cap ». C'est un guide qui prend en charge le sportif mais qui doit aussi faire en sorte que le sportif devienne autonome et surtout le jour de la compétition comme le précise D. Costantini (Hand-ball) à propos de l'équipe : « les préparer à la performance en les confrontant, lors de simulations à toutes les situations susceptibles d'être rencontrées en compétition. Faire en sorte qu'au cours du match le plus dramatique, à aucun moment ils ne se tournent vers moi : car ils ne sauraient pas ce qu'il faut faire... ».

L'entraîneur doit donc guider le sportif vers une certaine autonomie, condition d'optimisation de la performance et c'est pour cela que selon J.C Vollmer (méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme) : « l'entraîneur fixe les objectifs et donc le niveau de performance attendu en relation avec l'athlète ». Mais attention, selon F. Bigrel (méthodologue), « l'entraîneur doit être un accompagnateur lucide ayant travaillé sur ses propres représentations, afin de ne pas faire de l'entraînement un lieu d'exercice du pouvoir. L'ensemble repose sur le sens que donne l'entraîné à sa pratique ».

#### □ L'entraîneur est un concepteur, un organisateur.

« Il planifie, programme et établit les contenus des séances d'entraînement, il en est l'architecte permanent » J.C Vollmer (méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme). « Il canalise ainsi énergie et motivation de l'athlète en proposant une organisation des situations d'entraînement qui permette de se rapprocher des conditions de la haute performance » (P. Roux, Judo). Pour cela il doit prévoir le cadre sportif et anticiper sur les événements, sur la fatigue, ou sur la forme du sportif (c'est un visionnaire). Il doit créer et recréer sans cesse en s'adaptant (c'est un créateur). Il doit communiquer, c'est à dire non seulement: « transmettre un message en vue de la performance » (Y. Ajac, Rugby), mais également « sa motivation et sa foi ». Faire preuve de conviction en en qui concerne les possibilités de l'athlète et ainsi développer sa confiance.

#### □ L'entraîneur a un rôle différent selon le niveau d'expertise.

En Trampoline, R. Ducroux explique qu'il distingue deux types de fonctions en rapport avec le niveau des sportifs. « Pour les débutants, l'entraîneur doit être un enseignant : il explique vraiment les figures, se sert d'images pour se faire comprendre. Pour les experts, l'entraîneur est un manager plus qu'un enseignant. Il n'apprend plus comment faire mais motive, donne des retours très techniques ».

#### □ L'entraîneur est polyvalent.

L'entraîneur cumule manifestement de multiples fonctions dans des registres très différents. Elles sont exercées de façons plus ou moins importantes selon la discipline et ses spécificités. Ainsi en dehors des trois grandes fonctions citées précédemment, on peut encore retenir celles



de : « moteur, conseiller, manager » (M. Bury, Tir à la carabine) ; « animateur, motivateur, éducateur, instructeur » (J.P Egger, préparateur physique et entraîneur / lancer de Poids ) ; « orienteur, optimisateur » ( Th. Gauthier, Boxe anglaise) ; « catalyseur » ( M. Mazaré, Rugby à 13) ; « la personne ressource » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme).

## QUESTION 15

**Peut-on distinguer certains aspects particuliers  
concernant la préparation psychologique  
dans le cadre de votre système d'entraînement ?**

*« Non ! c'est extrêmement lié aux relations personnelles entretenues avec l'athlète.  
Je ne pourrais pas entraîner un athlète que l'on m'imposerait...  
c'est sans doute une limite,  
mais cela m'a toujours permis de garder un grand enthousiasme dans ce rôle »  
M. PRADET*

Des réponses des entraîneurs se dégagent un large consensus quelles que soient les disciplines sportives pour souligner l'importance de ce facteur déterminant que représente la préparation psychologique : « dans mon système d'entraînement, la préparation psychologique est présente dans chacune de mes actions au même titre que les aspects techniques ou physiologiques ; chaque séance possède un aspect qui touche à la préparation psychologique, que je prépare avec le même soin que le nombre de répétitions ou la durée de récupération » (P. Salamé, Canoë-kayak, slalom). C'est donc un réel souci pour l'ensemble des disciplines bien qu'elles connaissent encore dans certains cas des « difficultés à être acceptées et mises en place » (L. Del Colombo, Judo). Peut-être que ces réticences viennent du fait que « les programmes de formation n'y accordent pas assez de place » suggère C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique). Certains entraîneurs précisent qu'elle doit être intégrée le plus tôt possible dans l'apprentissage et que c'est un « point toujours très délicat s'agissant des relations entre des adultes et des enfants ou adolescents, notamment dans les sports à maturité précoce » (C. Colombo).

### □ Spécificité et individualisation de la préparation psychologique.

Bon nombre d'entraîneurs insistent sur la nécessaire spécificité de la préparation psychologique en fonction de chaque individu. Dans ce sens, G. Quintyn (Cyclisme sur piste) donne l'exemple de son groupe constitué de sportifs de 16 à 29 ans, d'un niveau d'étude allant du BEP au DEUG et d'un niveau sportif commençant du champion de France cadet au champion olympique avec un niveau de revenu relevant de l'aide personnalisée jusqu'au professionnalisme. « Sans compter qu'à un certain moment, l'équipier de l'entraînement devient l'adversaire de la compétition ». Tous ces aspects font que malgré un entraînement en commun, les besoins sont très différents. O. Saisset (Rugby à 15) va jusqu'à dire que : « au rugby, combat à la fois individuel et collectif, l'approche de la préparation psychologique, si elle est collective, sera rarement positive du fait de la multitude des différences (22 joueurs par match). Il faut donc multiplier les préparations individuelles, utiliser les relations au sein de l'équipe (x sublime, y sécurise...) et ne pas oublier les spécificités du butteur ».

Les approches de la préparation psychologique dépendent bien évidemment du rôle qu'on lui attribue. Deux groupes peuvent se distinguer :

- Une préparation psychologique qui ne s'appuie pas sur des techniques particulières

C'est plutôt une organisation de l'environnement humain et matériel du sportif. Elle comporte différentes caractéristiques. Dans certaines disciplines elle constitue le fondement même de l'entraînement : « l'entraînement est déterminé à la suite d'entretiens liés à la motivation du tireur, à la définition de son objectif (en rapport avec l'objectif de la fédération), à la définition de son fonctionnement en tant que personne voulant s'exprimer au travers du tir à l'arc » (B. Louche, Tir à l'arc). Cette approche de la préparation psychologique constitue une partie intégrante de l'entraînement, elle est de tous les instants, elle est constante. « Elle se situe dans la parole et l'échange sur tous les aspects relatifs à l'accomplissement de l'athlète. L'écoute du désir et des demandes réelles est essentielle » (J.C Vollmer, méthodologue et entraîneur en 1/2 Fond / Athlétisme). Elle est basée sur la qualité et la profondeur des rapports entraîneur – entraîné : « Tout est toujours prétexte à mieux se connaître pour mieux se préparer à faire face... » (D. Costantini, Handball).

Un des premiers objectifs de l'entraîneur est d'établir la confiance du sportif dans la qualité du travail effectué : « un travail technique et physique bien conçu et surtout bien compris, lié à une augmentation progressive de la charge d'entraînement, constitue incontestablement la base d'une bonne préparation mentale » (J.P Egger, préparateur physique et entraîneur / lancer de Poids).

C'est donc beaucoup de communication pour expliquer le « pourquoi de l'entraînement ». F. Aubert (Athlétisme / 110m Haies) précise ainsi « qu'il est impératif d'expliquer au maximum les méthodes et voies utilisées afin de rendre autonome le sujet par un haut niveau de « formation – information » pour qu'il comprenne les « rouages technologiques » de sa discipline et puisse s'auto évaluer dans celle-ci ».

Ce qui caractérise aussi cette forme de préparation psychologique c'est son côté empirique : « elle est fondamentale mais gérée empiriquement » (B. Grosgeorge, Basket). Comme le fait remarquer P. Roux (Judo) : « de manière empirique, les entraîneurs durcissent le ton, exercent une pression plus forte en affirmant leur présence (coaching) lors de certaines phases de la préparation ». P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) prend en compte : « aussi bien des problématiques propres à la préparation mentale liée à l'activité, que des domaines plus généraux touchant le fonctionnement de l'individu appliqués à son activité ». Dans ce sens, il établit ainsi des règles précises régissant, à l'entraînement comme en compétition, ses interventions auprès des pagayeurs, basées sur des « valeurs personnelles fortes : intégrité, respect, confiance, égalité des prestations, participation - responsabilisation, autonomie, respect de la démarche individuelle, prise en compte de la dimension affective ». En compétition ses interventions sur ce plan motivationnel sont même soigneusement consignées, afin de « diminuer au maximum les aléas qui peuvent être prévisibles pour mieux faire face à ceux qui ne le sont pas ».

- L'autre approche est celle qui utilise différentes techniques.

L'imagerie mentale, la visualisation, la répétition mentale sont souvent utilisées dans les sports ou la technique représente un facteur déterminant, prépondérant. En Trampoline, comme le précise R. Ducroux, la répétition mentale est couramment utilisée : « les jeunes la pratique très souvent le soir au lit, avant de s'endormir ».

On a aussi recours à ce genre de technique dans les disciplines où le contrôle du stress est fondamental. Ainsi en Tir à la carabine, M. Bury précise que l'utilisation de ces techniques vise : « l'anticipation de tout un environnement encore inconnu pour le tireur... de perfs, de scores élevés, de journalistes..., à transformer le simple tireur en un champion... A une balle de la fin tout peut encore être totalement détruit au tir ». M. Mazaré (Rugby à 13) souligne : « l'importance d'un niveau d'activation optimum et d'une gestion cognition / émotion ». En Boxe anglaise Th. Gauthier déclare que dans sa discipline on conçoit une forme particulière d'imagerie mentale : le « shadow » (boxe dans le vide) pendant lequel le sportif s'imagine en situation dans le ring avec son adversaire en opposition. Cet aspect cognitif est particulièrement dominant en Parachutisme ; selon C. Lubbe « La capacité qu'a tout athlète à se structurer mentalement est essentielle pour réussir dans sa discipline. Cette construction mentale doit être la plus cohérente possible entre le contexte de préparation (entraînement) et la compétition. Aider l'athlète à se construire des routines cognitivo – comportementales adaptées et des représentations mentales les plus justes possibles, s'inscrit comme une priorité ».

- L'intervention d'une tierce personne.

D'autres sports comme la Lutte, l'Épée, font appel pour certains sportifs, de manière facultative et pour des problèmes précis à une tiers personne comme un psychiatre, un psychothérapeute, un psychanalyste, voire un « préparateur mental ». Au saut à la Perche, M. Houvion précise que : « la préparation psychologique est permanente. Elle appartient essentiellement à l'entraîneur parce qu'il a le meilleur contact. La différence entre un bon et un moins bon entraîneur se trouve essentiellement dans sa faculté de créer un climat de confiance et de susciter un certain niveau de motivation. Par contre, l'entraîneur ne doit pas hésiter à débattre de ses problèmes avec un psy ». En Tennis, A. Solves, entraîneur d'A. Di Pasquale, explique qu'il est avec son joueur, coaché par un préparateur mental qui « a pour objectif initial d'aider le joueur à mieux se structurer et à passer le plus vite possible les étapes qui le mèneront vers le sommet mais qui a également pour mission de le conseiller lui, entraîneur, en terme de communication » et d'optimiser la relation entraîneur – entraîné. Ses interventions basées sur la verbalisation et la visualisation ont lieu sur le terrain, en salle, sur les lieux de compétition. Dans le même esprit, P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) travaille avec un consultant sur son propre fonctionnement en vue des compétitions, en abordant avec lui les règles collectives, le fonctionnement entre lui et ses athlètes, son comportement et la nature, en termes de communication, des

échanges qu'il a avec chaque athlète. Mais ce consultant n'intervient pas en période de compétition.

### **□ Une nouvelle approche.**

D'après Cl. Fauquet (Natation), la préparation psychologique est « un non-sens dans l'entraînement. Elle s'appuierait sur le fait qu'un athlète est un être humain différent des autres, qu'il faudrait aider psychologiquement lorsqu'il se trouve confronté à la difficulté des tâches. De ce point de vue, nous aurions alors tous besoin d'un tel soutien. Travailler avec l'athlète sur ce qui fonde son engagement dans son projet me semble plus porteur ». F. Bigrel (méthodologue) a sensiblement la même approche : « le mental n'est pas une capacité qui côtoie les autres. Nous sommes victimes de catégories dans lesquelles je ne retrouve pas la performance humaine. Viendra sans doute bientôt le temps d'une psyché organisée par le désir de l'acteur ».

Enfin, quelle que soit la forme de préparation psychologique adoptée, il ressort, toutes disciplines confondues, que son importance est croissante à l'approche des grands rendez-vous.

## QUESTION 16

### De quelles façons motivez-vous les sportifs lors des séances d'entraînement ?

*« Dans la mesure du possible,  
je crois qu'expliquer ce que l'on attend d'eux  
est un élément important de la motivation extrinsèque du sportif.  
Néanmoins l'élément le plus constructif  
me semble être le fait de relativiser et positiver les événements »  
C. COLOMBO*

Deux types d'actions sont à retenir des propos des entraîneurs quant à leur façon de motiver leurs sportifs lors des séances d'entraînement. D'une part, il y a le travail en amont de la séance, d'autre part il y a tout ce qui se passe pendant la séance.

#### □ En amont de la séance.

Exprimé différemment selon les entraîneurs, il semble cependant qu'il y ait une constante dans les façons de procéder, c'est l'aspect créatif. L'entraînement est par essence même répétitif, l'entraîneur se doit d'essayer de diminuer cette monotonie en proposant « des situations...entraînantes » (D. Costantini, Hand-ball), « en changeant les lieux d'entraînement » (J.L Galinier, Ski), « en variant les formes de travail, en alternant les moments sérieux où on travaille (ceux où l'on progresse) et les moments de détente » (P. Villepreux, Rugby à 15).

Autre quasi-constante c'est la nécessité d'expliquer. On motive, si l'on intéresse et l'on intéresse si l'on explique le pourquoi de l'entraînement. D'après V. Grandjean (Aérobic sportive) cela peut se faire au long cours, « en augmentant le niveau de connaissance de l'activité (utilisation de la vidéo, apport de connaissances techniques, artistiques et réglementaires), en augmentant leur niveau de connaissance sur l'entraînement (explications ou échanges à propos de physiologie, hygiène, rigueur d'entraînement) ». Mais cela peut aussi se faire en début de séance, moment au cours duquel on présente les objectifs, on les recontextualise par rapport à ceux du cycle de la semaine ou par rapport à la dernière observation en compétition. En Rugby à 15 selon P. Villepreux on motive « en fonction des objectifs collectifs choisis et par rapport aux objectifs de chacun ». Cl. Bergeau précise qu'en Basket il y a un « rappel indirect qui est systématiquement effectué pour rappeler la nécessité de l'investissement individuel pour concrétiser l'objectif d'équipe ». Dans une même perspective, O. Saisset (Rugby à 15) parle même « d'un système de contrat : l'objectif aujourd'hui est de ... Il est indispensable de démontrer que c'est dans l'intérêt du sportif, plus que dans celui de l'équipe que le contrat est établi ».

Au cours de cette présentation de séance peuvent être expliqués les contenus mais également les critères de réussite. J.P Blondel (Athlétisme / Décathlon) définit ainsi ses visées : « réussite du geste et gain de sensation acquis par l'athlète ».

Toujours en ce qui concerne le travail en amont, A. Solves (Tennis) souligne l'importance de faire participer le sportif à l'élaboration du programme de la séance, afin de le rendre encore plus responsable de son entraînement. Dans le même sens, P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) « apporte un soin particulier pour que la définition claire des objectifs et du contenu de la séance, soient élaborés avec les sportifs pour une meilleure adhésion de ceux-ci, avec un cadre commun et une personnalisation le plus souvent ». Enfin, V. Grandjean (Aérobic sportive) augmente « l'autonomie et les responsabilités du sportif en créant des enchaînements de façon collective et en totale collaboration, ainsi que le choix des programmes techniques » ; elle favorise même « la prise en charge de séances et / ou d'autres missions d'importance pour l'équipe de France ou la fédération ».

J.C Vollmer (méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme) quant à lui fait une distinction entre les séances d'entretien où les sportifs n'ont pas besoin de motivation particulière et les séances dures où il est impératif de créer tout un environnement psychologique par un « véritable conditionnement » en amont.

#### □ **Pendant la séance.**

Là encore, il semble qu'il y ait une règle d'or, l'entraîneur doit positiver :

- « en exprimant toujours un retour positif sur la production du moment » (R. Ducroux, Trampoline), « par des feedbacks approuvateurs » (D. Lehénaff, Triathlon),
- « en ayant un certain taux de messages positifs par rapport aux négatifs » P. Salamé (Canoë-kayak, slalom),
- « en stimulant par une communication positive » (J.L Galinier, Ski), « en renforçant un élément du tir bien exécuté » (B. Louche, Tir à l'arc) ;
- en essayant « d'avoir une verbalisation très positive même et surtout lors du travail des points faibles » (A. Solves, Tennis),
- « en encourageant » (G. Cherdieu, Karaté),
- « en dédramatisant les enjeux, le sport est un jeu et parce que c'est un jeu il faut le jouer à fond. Il ne faut pas faire semblant » (M. Pradet, apprentissage / préparation physique / Athlétisme).

Toutefois il apparaît nécessaire aussi d'effectuer des « feedbacks désapprouvateurs spécifiques » (D. Lehénaff, Triathlon) ou « de le piquer, c'est à dire de lui proposer un challenge sous forme de défis en lui rappelant son objectif, en le secouant verbalement sur son non-investissement » (B. Louche, Tir à l'arc).

Autre attitude que les entraîneurs déclarent avoir pendant les séances pour motiver les sportifs, c'est une disponibilité, une présence permanente et totale se manifestant :

- selon J.C Vollmer (méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme) par « une participation effective dans la séance (accompagnement en vélo), une attention particulière mais sourde aux plaintes »,
- selon A. Solves (Tennis) « par un questionnement régulier, une prise en compte en partie des remarques des sportifs »,

- selon G. Cherdieu (Karaté) « par la parole, par des exemples, en faisant travailler leur imagination »,
- selon P. Salamé (Canoë-kayak, slalom), « par une prise en compte individuelle, malgré le nombre de pagayeurs et avec un bilan individuel systématique à postériori »,
- enfin selon J.P Egger (préparateur physique et entraîneur / lancer de Poids), « cette disponibilité de l'entraîneur doit être basée sur une écoute incessante, un comportement positif et convaincant ».

Certains entraîneurs avouent avoir, si nécessaire, une attitude très directive avec un comportement « quasi-militaire sur certaines phases, dans les réflexions » (Th. Gauthier, Boxe anglaise)... afin « de conduire vers le respect de la situation d'entraînement de gré...ou de force » (D. Costantini, Hand-ball).

Enfin, P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) mentionne l'importance de l'auto-évaluation permanente de l'action du sportif (chronos, vidéo en direct ou à postériori...).

#### □ **Tant en amont que pendant la séance.**

En ce qui concerne les deux grands types de motivation, M. Sicard (Epée) précise qu'il joue sur l'alternance : motivation interne et externe, tandis que B. Grosgeorge (Basket) souligne l'intérêt de ces deux types de motivation pour les deux attitudes pédagogiques différentes qu'elles impliquent : « motivation externe avec les jeux compétitifs et la motivation interne avec le plaisir de l'auto entraînement ». Enfin, M. Houvion (Athlétisme, Perche) « utilise la dynamique de groupe. Je fais très attention à placer dans l'entraînement la dose de plaisir, de compétition et de défi nécessaires ».

L'entraîneur expert se caractérise par son niveau d'exigence ; certains entraîneurs soulignent que cet aspect constitue pour l'athlète une source indéniable de motivation. Quelques expressions méritent d'être à ce niveau relevées : « Récompenser un bon travail, critiquer la négligence » (E. Mund, Aviron) ; « encouragements, boutades, rigueur, exigence » (M. Dellenbach, Tir à l'arc). Cl. Fauquet (Natation) va même plus loin en déclarant : « L'entraîneur doit se comporter de la façon la plus professionnelle qui soit et ne procéder à aucune concession. Devons-nous motiver l'acteur seul en scène, le musicien face à l'orchestre ? Le travail me semble la vraie motivation ».



## QUESTION 17

**Comment décelez-vous les signes précurseurs d'une fatigue excessive ?**

*« Irritation caractérielle (joueurs grincheux).  
Petits bobos (prétexte à collaborer avec le kiné).  
Précision et vigilance à l'entraînement en baisse  
(perte de balles, non-respect des trajets de déplacement) »  
CL. BERGEAU*

D'une manière générale la détection des signes précurseurs d'une fatigue excessive se fait en considérant plusieurs, voire toutes les grandes dimensions de l'entraînement du sportif.

□ **En ce qui concerne la dimension psychologique.**

Tous les entraîneurs y sont sensibles. Elle est sans doute subjective mais l'entraîneur se fie à sa bonne connaissance du sportif, au fait qu'il change d'attitude, d'humeur, qu'il devient irritable, irascible, qu'il manque d'enthousiasme et manifeste une lassitude générale voire un laisser-aller ou un désintérêt. J.C Vollmer (méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme ) parle d'un « manque d'entrain, de plaintes, de discussions sur ce qui est prévu, l'athlète devient critique sur plein de choses et a tendance à râler plus ». La vie de groupe apparaît comme un indice complémentaire, relativement important... « en quantité et en qualité » (M. Mazaré, Rugby à 13). Dans cette perspective, G. Cherdieu (Karaté) déclare être particulièrement attentif au « sportif qui s'isole et ne parle pas beaucoup ». A contrario de ce manque de spontanéité et d'implication, R. Hippolyte (Volley-ball) se méfie d'un état « de stress » du sportif. Enfin, P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) évoque « l'anorexie ou la boulimie soudaine ».

□ **En ce qui concerne la dimension physiologique.**

Sur un plan global, L. Barbieri (Gymnastique) souligne une diminution du dynamisme, de la tonicité générale ; selon G. Cherdieu (Karaté) « le sportif est pâle et travaille au ralenti, le visage semble fatigué ». Pour M. Pradet (apprentissage / préparation physique / Athlétisme), il y a un indice qui ne trompe pas, c'est celui de la diminution des facultés de récupération ... ; pour P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) : « une fréquence cardiaque élevée (au réveil, à l'effort, temps de récupération plus long) ; pour M.Sicard (Escrime) : « des difficultés à s'entraîner ». Certains aspects du comportement sont révélateurs comme : « un échauffement raccourci ou bâclé » (J.C Vollmer, méthodologue et entraîneur en ½ Fond / Athlétisme), un rallongement « inconscient » des temps de récupération. D'autres signes plus précis sont observés : A. Solves (Tennis) parle « des tensions musculaires et douleurs articulaires comme signaux forts » ; dans un même registre, C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) relève des « courbatures inhabituelles ». La perte d'appétit, de poids, un sommeil déséquilibré, des insomnies constituent des indicateurs supplémentaires...

Enfin, la diminution de la vigilance est aussi un signe important d'après D. Costantini (Handball) ou Th. Gauthier (Boxe anglaise). Quant à C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique), C. Lubbe (Parachutisme) et O. Saisset (Rugby à 15) ils déclarent être particulièrement sensibles à des « défauts de concentration ».

□ **En ce qui concerne la dimension technique.**

D'après un bon nombre d'entraîneurs, la qualité de la technique est un élément révélateur du niveau de fatigue du sportif. Là encore, tout le savoir de l'entraîneur consiste à bien distinguer ce qui est normal de ce qui ne l'est pas, ce qui est aléatoire de ce qui est chronique.

1. L'aspect répétitif.

- d'une dégradation du geste sportif va alerter les entraîneurs. D. Lehénaff (Triathlon) parle « d'une altération systématique de l'attitude technique ».

2. Le degré de difficulté.

- de l'élément technique est aussi pris en compte. En Trampoline, R. Ducroux observe « des chutes intempestives sur des exercices simples ».

3. La maîtrise technique sensée être acquise.

- En Gymnastique, ce sont « les éléments techniques réputés stables » C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) ou « la perte de figures et les trous de mémoire » V. Grandjean (Aérobic sportive) qui inquiètent les entraîneurs.
- En Athlétisme, F. Aubert (110m Haies), parle : « d'une perte de maîtrise dans la réalisation d'exercices routines ».

4. La détérioration de certains éléments.

- « La coordination en gymnastique » selon L. Barbieri ; le « manque d'annonce (corrélation entre l'impact en cible et ce qu'en dit le tireur) » (M. Bury, Tir à la carabine) ; « pas de poussée » en Trampoline (R. Ducroux) ; « chute d'efficacité en rando » (F. Fournier, Judo) ; « maladresse ou mauvais choix » (O. Saisset, Rugby à 15) ; « la diminution du rythme » Th. Gauthier (Boxe anglaise) ; « l'incapacité à nager certaines distances avec le meilleur rendement (nombre de coup de bras) » (Cl. Fauquet, Natation).

□ **En ce qui concerne la performance.**

Dans tous les sports, l'analyse de la performance semble être un excellent moyen pour déceler les signes précurseurs d'une fatigue excessive.

- « En judo, lorsqu'on est fatigué cela se traduit par une économie gestuelle, on temporise, on gère l'opposition, puis on est dominé » (P. Roux).

- En Rugby à 13, « les performances individuelles (ou la performance collective) baissent sensiblement. Même quand le résultat est bon, la manière, elle, perd de sa qualité. La communication en match diminue » (M. Mazaré).
- Dans les sports chronométrés, on peut observer « une chute de la performance chronométrique, à répétition » (D. Lehénaff, Triathlon). A contrario en Aviron, « quand les rameurs commencent à battre leurs records dans les tests ou les épreuves d'entraînement, il y a là, une sur-activation du S.N.C qui peut masquer pendant plusieurs jours, voire deux semaines, l'installation d'un état de surentraînement. Quand celui-ci devient évident, il y a longtemps que c'est déjà trop tard » H. Héral (méthodologue, Aviron).

Des observations et des constatations peuvent être faites sur le terrain mais aussi dans « la vie courante et au travers des discussions que je peux avoir avec le joueur » (A. Solves, Tennis). Elles peuvent donner lieu à des investigations supplémentaires d'ordre médical comme un contrôle sanguin, un électrocardiogramme.

## QUESTION 18

**Quels sont les outils scientifiques ou les tests de terrain que vous utilisez pour contrôler les effets de l'entraînement ?**

*« Musculation : développer couché, tirage, 1/2 squat, arracher.  
Athlétisme : 20 – 50 – 80m, 5m x10 navette. V.M.A : Tube II.  
Endurance lactique : (30'' – 35'') x6.  
Rugby : grille d'observation, vidéo »  
Y. AJAC*

Contrôler les effets de l'entraînement est primordial dans le processus d'entraînement. Les stratégies adoptées par les entraîneurs peuvent être différentes sur au moins quatre points :

### □ L'importance du nombre de tests.

Des entraîneurs ont une batterie de tests importante qu'ils appliquent avec une certaine régularité.

- M. Houvion (Athlétisme, saut à la Perche) déclare : « j'ai tout une batterie de repères spécifiques qui me donnent une évolution assez précise de la progression et de l'efficacité de l'entraînement proposé ».
- E. Mund (Aviron) utilise « une batterie de tests obligatoires (musculation, ergomètre, bateau de diagnostic technique) ».

D'autres avouent les avoir utilisés de par le passé mais déclarent n'en avoir conservé qu'un ou deux. Dorénavant, ils préfèrent se fier à leur « œil... de maquignon » et aux résultats sportifs.

- M. Sicard (Escrime) a utilisé des outils scientifiques notamment pour mesurer la VO2 Max mais dorénavant il n'emploie plus que des « outils de terrain », avec une évaluation en « 1 R.M » sur des mouvements traditionnels comme le développer-couché, le 1/2 squat, le test de détente verticale et le Luc Léger.

### □ L'éventail des indices que couvrent les tests utilisés.

Certaines disciplines couvrent un large éventail de paramètres ou d'indices physiologiques avec leur test de terrain ou des outils scientifiques ; d'autres sont beaucoup plus modestes. En Boxe anglaise, Th. Gauthier utilise le « Luc Léger et / ou VO2 Max, une évaluation en musculation sur l'appareil Ariel, une mesure de Fc., une lactatémie en test match (2 fois/an), des tests de terrain (au sac, à la course) ».

En Canoë-kayak, la batterie de tests de P. Salamé comprend : « des tests médicaux réalisés en laboratoire sur machine à pagayer, des tests de terrain sur eau plate en ligne droite, avec prises

de lactates (45'' ; 7' ; test progressif), maxi en musculation, le 12' en course à pied, une batterie de tests à sec et un cardio-fréquence-mètre pour chaque pagayeur. L'entraîneur a la possibilité de lire et stocker les courbes grâce à une interface et à son ordinateur portable. En Judo on se limite à « la fréquence cardiaque, l'observation et le retour de l'athlète » (L. Del Colombo).

Il est à remarquer que seul le Rugby à 15 avec O. Saisset, parle de tests effectués en relation avec des spécialistes mesurant les effets de l'entraînement sur le plan psychologique !

#### □ Le choix entre les tests de labo ou outils scientifiques et les tests de terrain.

C'est une question essentielle dans le domaine de l'évaluation. Ce qui est souvent reproché aux tests de laboratoire par rapport aux tests de terrain, c'est qu'ils sont difficiles d'accès... Les protocoles « lourds » constituent un frein à l'utilisation systématique des outils scientifiques de mesure, contrairement aux tests de terrain qui sont peut-être moins rigoureux sur le plan scientifique mais faciles à mettre en place. Ces tests présentent un autre avantage : ils reflètent davantage ce qui se passe réellement dans l'activité. D'où la tendance actuelle que chacun d'entre nous peut aujourd'hui observer: « les laboratoires descendent de plus en plus sur le terrain » et élaborent avec les entraîneurs des outils opérationnels « in situ ». L'analyseur de gaz, « le K4 » utilisé par J.C Vollmer en Athlétisme pour le demi-fond en est un exemple.

De nombreuses disciplines ont aussi conçu leur outil de terrain de mesure spécifique ; le diagnoarc est : « un système expert informatisé qui permet à la suite d'un test compté de 60 flèches à 25m, de faire le tri entre plusieurs paramètres et d'objectiver l'analyse des résultats » (B. Louche, Tir à l'arc). En Cyclisme G. Quintyn évoque « le test de charge-vitesse sur bicyclette ergométrique à frein électromagnétique pour un contrôle de la puissance développée... grâce à un appareil s'adaptant sur le pédalier ». Tandis qu'en Tennis A. Solves rapporte ce qui se fait sur le court avec un certain type de radar. Enfin en Tir à la carabine, M. Bury parle du « SCATT, du Moptel et du statokinésimètre ».

#### □ Les indices ou paramètres mesurés.

1. Les indices de force.

- **Un grand nombre de disciplines mesurent les différentes expressions de la force. Les tests de terrain « en 1 R.M » sont utilisés mais on peut remarquer une importante utilisation de différents appareils comme le Cybex (Tennis), le tapis de Bosco (Trampoline, Ski), l'appareil Ariel (Karaté, Boxe, Aérobie sportive), l'Ergopower (Gymnastique).**

2. Les indices d'ordre technique.

- **Bon nombre de tests de terrain spécifiques mesurent des indices d'ordre technique comme ceux déjà mentionnés ci-dessus ou comme le comptage « de coup de bras » (rapporté par Cl. Fauquet en Natation) ou encore comme « le lancer technique avec des poids différents » ; l'occasion pour J.P Egger (préparateur physique et entraîneur / lancer de Poids) de filmer et d'étudier sous l'angle de la**

**biomécanique les divers enregistrements. A. Solves en Tennis et L. Barbieri en Gymnastique parlent « d'exercices de référence » pour se forger un point de vue.**

### 3. Les indices physiologiques.

#### ➤ Tests de terrain ou de laboratoire ?

**Les indices les plus couramment cités sont : VO2 Max, la Vma, la Vitesse. La VO2 Max est évaluée en Karaté, en Hand-ball (Luc Léger, Cooper), en Gymnastique (labo), en Boxe anglaise (Luc Léger et / ou VO2 tapis), en Judo (Cooper et Luc Léger), en Lutte (labo), en Tennis, en Athlétisme (avec le « K4 »), en Football (Luc Léger), en Aviron (sur ergomètre), en Aérobie sportive (3000m et en labo), en Canoë-kayak (méthode directe, charge vitesse, wingate). La détermination de la vitesse maximale aérobie (Vma) est retenue comme test, par le Triathlon (test de Vaussenat), le Rugby, l'Athlétisme (tests de Conlevo ou de Vaussenat), etc. En Triathlon on relève le temps limite à vitesse spécifique. La Vitesse est évaluée en Rugby (sur 20 – 50 – 80 m), en Tennis, en Athlétisme, en Football (sur 10 – 20 – 40 m). Enfin, en Aviron on mesure la vitesse grâce à une « centrale embarquée » (H. Héral).**

#### ➤ Les examens biologiques

**Des prises de lactates sont mentionnées par un grand nombre de disciplines, tandis que d'autres évoquent l'existence d'une collaboration avec un service médical pour des tests sanguins plus poussés.**

Il faut souligner que de façon pratiquement unanime, les disciplines mettent en avant « l'œil » comme moyen d'observation et de contrôle privilégié, avec pour certains entraîneurs, l'élaboration d'une grille d'observation et / ou l'utilisation de la vidéo.

Enfin bon nombre d'entraîneurs rappellent que la compétition constitue le meilleur moment et un excellent moyen pour contrôler les effets de l'entraînement. En Parachutisme, C. Lubbe évoque « les compétitions tests périodiques ». En Aviron, E. Mund souligne l'importance « des résultats nationaux et internationaux ». En Judo, F. Fournier mentionne « l'analyse du comportement technico-tactique en compétition (utilisation éventuelle de la vidéo) ». Quant à M. Mazaré (Rugby à 13), il parle de « l'évaluation statistique des matches par la vidéo sur le plan individuel ou collectif ».

## QUESTION 19

**Y-a-t-il des faits qui vous ont amené au cours de votre carrière à modifier votre conception de l'entraînement ?**

*« Fondamentalement ma conception de l'entraînement n'a pas changé, elle évolue au fur et à mesure des échanges que j'ai avec les tireurs de très haut niveau. Les vécus de compétitions internationales (championnat du Monde, d'Europe) sont des moments privilégiés où l'on peut voir confirmer ou infirmer certains aspects de l'entraînement. Le travail est de plus en plus précis ».*  
**B. LOUCHE**

Seuls quelques entraîneurs déclarent ne pas avoir modifié, ou très peu, leur conception de l'entraînement, soit parce qu'ils reconnaissent ne pas avoir un passé d'entraîneur suffisant, soit parce qu'ils pensent avoir changé non pas leur conception de l'entraînement mais simplement « des détails et non la conception de base » (E. Mund, Aviron). Comme l'illustre cette déclaration de M. Sicard (Escrime) « j'ai évolué du point de vue de l'organisation du temps de sélection avec une diminution du nombre d'épreuves sélectives ».

### □ **Des faits « marquants »...**

Certains entraîneurs affirment effectivement avoir changé leur conception de l'entraînement pour des raisons ou des faits assez précis.

Pour M. Pradet ( apprentissage / Préparation physique / Athlétisme), c'est l'aboutissement d'une réflexion, c'est à dire le jour où il a admis que les intuitions qu'il éprouvait sur le terrain lorsqu'il pensait qu'il valait mieux arrêter un exercice (« si on continue, il va se blesser »), constituaient des priorités par rapport à la programmation théorique, même si elles n'avaient pas d'explications rationnelles.

Pour G. Quintyn (Cyclisme sur piste), c'est par « la force des choses ». Dans les années 90 il a été amené à changer l'entraînement du « kilomètre » du fait de la situation géographique de l'INSEP qui ne permettait pas de suivre l'entraînement modèle des pays dominants (R.D.A , U.R.S.S). Cet entraînement était basé sur un énorme travail aérobic de 20000 à 28000 km sur route. Il a alors conçu un entraînement cherchant plutôt à développer les qualités de force, de force vitesse et d'endurance de force, ramenant le volume de kilomètres à environ 5000 – 6000 kilomètres / an.

Pour D. Lehénaff (Triathlon), c'est « une rupture brutale avec une athlète, qui par la suite a arrêté la compétition » qui l'a amené à concevoir davantage « la relation entraîneur – entraîné, en termes de prise d'indépendance progressive de l'athlète à laquelle l'entraîneur doit œuvrer chaque jour ».

Pour F. Aubert (Athlétisme, 110m Haies), c'est « une révision des tenants et des aboutissants dans les domaines de l'énergétique musculaire » (1985/86 grâce à F. Urtebise et au Pr. JR Lacour) ainsi qu'une approche systémique des méthodes de musculation (cf. Cometti).

Pour P. Salamé (Canoë-kayak, slalom), outre des contre-performances à répétition de payeurs et des progrès théoriques et pratiques des contenus d'entraînement, il avance comme premier élément : « les modifications du règlement et notamment un temps de course passé de 3'30'' à 2' en 10 ans ».

Pour V. Grandjean (Aérobic sportive), c'est entre autres, l'apport de compétences extérieures, notamment « l'arrivée du préparateur physique, qui a engendré beaucoup de modifications ».

Pour plusieurs entraîneurs c'est le fait d'entraîner non plus des sportifs amateurs mais des professionnels avec toutes les conséquences que cela peut entraîner. Comme le mentionne P. Villepreux (Rugby à 15) dans un sport en pleine mutation: « modification de la fréquence des entraînements et donc nécessairement de leur forme, de leur gestion... même si la méthodologie reste la même ».

Enfin B. Grosgeorge (Basket) déclare : « l'entraîneur progresse avec ses joueurs et on recommence tout, à chaque nouveau départ avec une équipe ».

#### □ Une lente évolution...

Plus nombreux sont les entraîneurs qui prétendent que leur conception de l'entraînement n'a pas évolué de façon soudaine et suite à un fait précis, mais qu'elle a au contraire subi une lente évolution, par « intégration d'éléments » appartenant soit à l'expérience, au vécu, soit aux connaissances théoriques. H. Héral (méthodologue, Aviron) rappelle qu'il est difficile d'identifier des faits marquants et il ajoute : « j'ai insensiblement et par petites touches modifié sans arrêt mes programmes et par conséquent ma conception initiale dont le cœur reste le même et qui a pourtant changé ». C. Colombo (préparateur physique et entraîneur de Gymnastique) parle « d'une évolution conjointe du couple expérience / acquisition de connaissances fondamentales » du fait d'un constant aller-retour « mise en œuvre sur le terrain, théorisation des pratiques ». Cette évolution serait donc basée sur une attitude de l'entraîneur entre ces deux domaines : « théorie et pratique » avec un questionnement permanent. Dans ce sens P. Roux (Judo) parle de l'importance d'une part, de l'analyse de la théorie au regard des réalités de terrain de la vie quotidienne et d'autre part, de la confrontation à d'autres systèmes d'entraînement. Cl. Bergeau (Basket) tient à souligner l'influence des connaissances tirées de l'expérience de ses prédécesseurs : « ils n'ont fonctionné que sur des données empiriques qui se sont avérées très proches des connaissances scientifiques ».

Cl. Fauquet (Natation) de façon plus globale, évoque l'impact d'une philosophie générale, tout comme F. Bigrel (méthodologue) qui souligne l'intérêt de procéder à « la lecture d'autres cadres de référence » que celui de l'entraînement... il est absolument nécessaire d'élargir ses propres horizons.



Enfin d'autres entraîneurs comme L. Barbieri en Gymnastique ou P. Salamé en Canoë-kayak (slalom), rappellent que l'évolution du matériel a également influencé certaines conceptions de l'entraînement.

## QUESTION 20

**Quelle importance accordez-vous à l'observation effectuée à l'œil nu par rapport aux autres outils de recueil d'informations ?**

*« Cette observation dans notre sport n'est pas à négliger ; elle est un complément aux autres données (statistiques, vidéo...). Elle nécessite un vécu certain de l'entraîneur, mais un vécu réactualisé. Je devrais dire que l'on sent des choses sur le terrain à des moments donnés à travers des petits détails, signes, que les outils ne décèlent pas. Cela exige une connaissance profonde de ses joueurs ».*  
**O. SAISSET**

La logique, les spécificités, les besoins de chaque discipline provoquent des réponses divergentes quant à la place accordée à l'observation effectuée à l'œil nu par rapport aux autres outils de recueil d'informations.

### □ La prépondérance de l'observation.

L'œil constitue un « outil naturel » ; il permet à l'intuition, élément fondamental dans le travail de l'entraîneur, de s'exprimer. L'œil contribue à la reconnaissance d'un coach.

Selon M. Houvion (saut à la Perche), « La science ne permet pas tout, il reste une énorme part de feeling et d'observation... l'évolution de l'entraînement et le perfectionnement d'un athlète se font à ce prix ». Cette opinion est partagée par Cl. Bergeau (Basket) qui précise que : « si les outils venaient un jour à remplacer l'œil de l'entraîneur, sa fonction serait alors discréditée. La relation sensitive en sport-co est déterminante du fait du facteur mental et affectif ». E. Mund (Aviron) affirme cette primauté de l'observation à l'œil nu en disant : « un entraîneur qui ne voit rien à l'œil nu, ne comprend pas plus par les outils scientifiques ».

L'œil nu semble effectivement le meilleur retour d'informations, il permet de saisir une certaine finesse d'informations que les autres moyens ne donnent pas. D'après H. Héral (méthodologue, Aviron), son importance est « énorme surtout en aviron où l'œil est l'indicateur prioritaire de la technique. C'est l'observation qui m'alerte en premier (la manière dont le rameur arrive à l'entraînement, dit bonjour, exprime des pensées négatives etc.). Les indicateurs plus pertinents, plus objectifs, plus mesurés, confirment ou infirment ». Cette observation directe et spontanée est fondamentale car « elle s'appuie sur l'expérience et les acquis difficilement théorisables » (C. Lubbe, Parachutisme). D. Lehénaff (Triathlon) résume ainsi le point de vue d'une grande majorité d'entraîneurs : « l'entraîneur doit armer son regard d'autres perspectives, mais l'œil nourrit le feeling ».

L'œil nu dépasse la simple observation d'une image et permet en recoupant avec d'autres informations, d'avoir une idée précise de l'état du sportif. Dans ce sens, D. Costantini (Handball) dit qu'elle est « essentielle parce qu'en situation ». R. Hippolyte (Volley-ball) complète

ce point de vue en rappelant que seul l'œil « permet d'évaluer à sa juste valeur, l'ambiance et l'état émotionnel ». L'œil n'évalue pas seulement la technique, il joue un rôle dans l'appréciation du relationnel.

L'observation à l'œil nu permet à une fonction essentielle de s'exercer : J.P Egger (préparateur physique et entraîneur / lancer de Poids) souligne l'intérêt d'une « communication plus spontanée, plus naturelle entre l'entraîneur et l'entraîné » que seul ce mode d'évaluation autorise. Du fait que l'œil permet un recueil et un traitement de l'information en simultanéité et en temps réel, il est selon M. Pradet (apprentissage / préparation physique / Athlétisme), le « seul indice qui embrasse l'action d'entraînement dans son entière complexité ». Selon lui, il permet d'établir le meilleur compromis entre tous les différents facteurs de la performance.

Enfin c'est le moyen « le plus opérationnel en compétition car il ne nécessite pas de moyens particuliers » (B. Louche, Tir à l'arc).

#### □ Une suprématie à relativiser.

L'œil nu paraît être un moyen, une expérience irremplaçable qui a sa place au même titre que d'autres parmi l'ensemble des moyens d'observation. Un certain nombre d'entraîneurs mettent en avant l'importance d'apprendre à voir, d'éduquer l'œil. F. Bigrel (méthodologue) précise qu'il faut cependant se prémunir contre les représentations qui alimentent la vision... et demeurer conscient en face de nos propres limites en matière d'objectivité ». Dans une même perspective, F. Aubert (Athlétisme, 110m Haies) rappelle « qu'on ne voit et entend que ce que l'on connaît déjà »... d'où la nécessité d'avoir déjà eu l'information pour la reconnaître dans l'instant. « Il faut avoir vu une faute au ralenti (vidéo) pour la retrouver à l'œil nu, à vitesse normale ». La combinaison entre l'observation outillée et l'observation à l'œil nu est un excellent moyen pour élever le niveau d'observation.

Quelques entraîneurs comme R. Hippolyte (Volley-ball) mentionnent qu'elle peut ne pas être fiable d'où cette remarque de J.P Blondel (Athlétisme, Décathlon) : dans certains cas, pour confirmation ou infirmation, la caméra s'impose. P. Salamé (Canoë-kayak, slalom) a un point de vue identique en précisant : « l'observation à l'œil nu me permet de me forger une première opinion, mais je complète celle-ci, quand cela est possible par des mesures scientifiques (mesures chronométriques, prises de vue vidéo, complétées dernièrement par un système de comparaison vidéo double écrans). En Aérobie sportive, V. Grandjean utilise aussi la vidéo car la complexité de sa discipline ainsi que la vitesse d'exécution des gestes ne lui permettent pas de mémoriser toutes les sources d'erreurs.

D'autres soutiennent que l'œil est révélateur mais n'explique rien et ne donne pas forcément les moyens de remonter aux causes. C'est ce qui fait peut être dire à L. Barbieri (Gymnastique) que « les tests précis d'évaluation sont de plus en plus nécessaires ». Enfin, l'observation à l'œil nu, tout comme celle d'une caméra comporte une restriction, celle inhérente au choix de l'angle de vue ou de la prise d'images. Th. Gauthier (Boxe anglaise)

souligne que « les angles peuvent ne pas coïncider avec un coup, d'où la difficulté d'analyse ».

## CONCLUSION (S)

### Le système « entraînement »

Nous voilà arrivés au bout de notre aventure. Nous espérons que l'analyse des vingt questions posées à plus de quarante entraîneurs ( soit 840 items traités ) aura permis à chacun d'entre nous de se forger une opinion quant à la façon dont le processus d'entraînement est appréhendé par les experts français de l'entraînement... toutes disciplines confondues. Comme nous l'avons précisé lors de notre introduction, il s'agissait de contribuer à l'élaboration d'un nouveau type de connaissances en rapport étroit avec ce que l'on désigne sous « les savoirs d'action ». Notre souhait intime était d'œuvrer pour une appréhension complémentaire de la méthodologie de l'entraînement sportif et pour une meilleure reconnaissance de ce qui caractérise « l'expertise » des entraîneurs parmi les plus réputés. De ce point de vue, **nous pensons avoir ouvert une voie** ; la détermination des savoirs professionnels mis en œuvre lors de l'exercice quotidien du métier mérite qu'une investigation encore plus systématique que la nôtre, soit conduite : en se servant d'un tel questionnaire pour interroger les cadres à l'intérieur d'une même fédération ou pour approfondir certaines questions apparaissant comme essentielles... Il nous semble important de rappeler que la visée intime de ce travail était de se constituer comme **le point de départ d'une investigation dont les ramifications pourraient s'étendre quasiment à l'infini...** avec d'autres moyens peut être que celles de l'enquête.

- Aux « amoureux » du sport, nous espérons que la lecture de cet ouvrage aura constitué une véritable « histoire racontée »... et qu'ils auront découvert par ce biais, la nature réelle des préoccupations des hommes de terrain. Très peu d'ouvrages appréhendent « le cœur même » des innombrables tâches que doivent remplir les entraîneurs.
- Aux formateurs dans le domaine de la méthodologie de l'entraînement sportif et aux étudiants, nous ne doutons pas de l'intérêt qu'ils porteront à une approche aussi exhaustive du système entraînement. Plusieurs avantages du point de vue de la formation des futurs cadres peuvent être mis en avant ; ce travail :
  - 1) constitue une entrée tout à fait concrète dans le monde de l'entraînement ;
  - 2) permet d'identifier et de mettre en corrélation tout un réseau de questions en relation directe avec les préoccupations du terrain ;
  - 3) interpelle les étudiants sur leurs propres représentations et leurs manques en matière de connaissances ;
  - 4) offre l'occasion d'appréhender les réponses apportées par les entraîneurs experts ;
  - 5) facilite la détermination de quelques lacunes notables ou plutôt de certaines insuffisances dans le domaine des solutions proposées ;
  - 6) conduit à justifier la recherche et l'apport de connaissances approfondies dans certaines directions plus particulièrement (grâce notamment aux réponses apportées par la science).

- Aux entraîneurs, cette enquête peut constituer pour eux un point de réflexion supplémentaire, grâce à une connaissance plus large des usages professionnels en matière d'entraînement ; celle-ci leurs permettra de « se situer ». Grâce également à la connaissance de certaines réponses apportées par les collègues.
- Aux étrangers intrigués par la réussite de nos sportifs, ils pourront appréhender ce que j'appellerai « la logique » ou « le bon sens » ou encore « l'intelligence fonctionnelle » de nos entraîneurs. Ils pourront ainsi mesurer l'écart qui les sépare entre toutes choses...

### **Un questionnaire qui contribue à la formation de chacun**

Nous tenons à le souligner une fois de plus : il paraît très intéressant et ce à quelque niveau que l'on se situe, de tenter de répondre aux quelques 20 questions. Cette opération a de nombreuses vertus que nous n'énumérerons pas ici ; la plus importante selon nous, c'est qu'elle permet de **contribuer à la mise à jour de notre fonctionnement le plus intime**.

#### *Limites de l'enquête*

Le traitement des données enregistrées a permis de déterminer les limites exactes de cette étude. Certaines d'entre-elles avaient été évaluées initialement ; elles ont été pour une grande partie d'entre-elles, déjà mentionnées lors de l'introduction. Quelques-unes méritent selon nous d'être plus particulièrement soulignées ; elles sont inhérentes à la procédure que nous avons élue pour notre enquête :

- Nous souhaitons que les entraîneurs répondent de façon relativement concise à nos questions. Cette demande qui s'inscrivait dans un souci de traitement et qui nécessitait de la part des questionnés, une opération intellectuelle particulièrement difficile, a montré ses limites en même temps que son intérêt. La brièveté de certaines réponses peut correspondre à cette demande en même temps qu'elle peut être signifiante d'un certain nombre de problèmes. **Dans de nombreux cas, la réponse aurait été encore plus enrichissante si elle avait été couplée à un entretien, encore plus si celui-ci avait pu revêtir la forme d'un entretien d'explicitation**; mais il y avait là une question de moyens dont nous ne disposions pas comme la disponibilité des entraîneurs.
- En fait, nous ne savons pas si cette brièveté provient :
  - a. **D'un désintérêt pour la question** ; ce qui peut être le cas du fait même que toutes les disciplines ne sont pas forcément concernées par l'ensemble des problématiques que nous avons retenues.
  - b. **D'une mauvaise compréhension de notre question** du fait que celle-ci n'était pas toujours, pour le questionné, suffisamment explicite. Parfois, il faut le reconnaître, nous avons joué avec cet aspect des choses ; notre intérêt ne résidait pas nécessairement dans la fermeture d'une question mais bien au contraire, dans son « ouverture »...
  - c. **De l'impossibilité de répondre de façon synthétique** comme demandé expressément dans le libellé de notre questionnaire, du fait même que la problématique soulevé nécessitait un développement beaucoup plus long que quelques lignes.
- Le moyen de prélèvement des informations, à savoir : le questionnaire, se heurte au **problème des représentations de chacun**... que les mots eux-mêmes laissent filtrer. On ne peut être tout à fait certain de l'interprétation que nous avons assurée des propos tenus par les entraîneurs (problème de fidélité); de même que nous ne pouvons affirmer avoir été complètement neutre dans la façon de clarifier et de classer les idées...

#### *Des hypothèses pour la recherche appliquée*

Cette dernière partie pourrait nous permettre d'évaluer, d'apprécier, « d'estimer la valeur » des réponses globalement exprimées, question après question. L'objet de ce chapitre consiste « in fine » à hiérarchiser les problématiques, de la plus nécessiteuse en réflexions et connaissances à la moins. Plus précisément, nous souhaitons œuvrer pour la détermination d'axes prioritaires de recherche en matière de recherche appliquée.

- ✓ Le dossier concernant « **l'identification des charges d'entraînement et des niveaux de sollicitation** » (question 8) est sans doute celui qui témoigne le plus d'une insuffisance de la connaissance, mais certainement pas de la réflexion. Cet état n'est pas le fait des seuls entraîneurs, même si comme nous l'avons observé, nous regrettons que les experts interrogés n'aient pas suffisamment évoqué ce qu'induit du point de vue de la charge : « le traitement de l'information » d'une part, « la nécessité d'un engagement mental », voire « le poids des enjeux » d'autre-part. « L'effet des interactions entre les différents processus » constitutifs d'une charge semble demeurer un champ de connaissances non encore investi par les entraîneurs. Mais nous ne doutons pas que de façon implicite, ces différentes problématiques sont présentes dans leur esprit ; comme nous l'avons déjà évoqué, la verbalisation est parfois impuissante à saisir la réalité.

*On demeure apparemment, au niveau de cette question pourtant si cruciale, dans une situation de « stand-by ». La recherche pourrait à ce niveau, se donner plusieurs missions :*

- 1) un accroissement des études portant les différents facteurs influençant le niveau d'une charge et ils sont innombrables : listing + impact ;*
- 2) persévérer dans la réflexion concernant le coût de la charge informationnelle ;*
- 3) de même en ce qui concerne la charge mentale ;*
- 4) œuvrer pour une classification moins empirique des « degrés » en matière de sollicitation ;*
- 5) une sensibilisation beaucoup plus accrue aux effets interactifs de la mobilisation à différents niveaux, d'un ensemble de ressources de différente nature ;*
- 6) une meilleure connaissance des effets cumulatifs encourus... Attester avec certitude de l'existence d'un phénomène de « surcompensation », et ce quelle que soit la nature des ressources sollicitées ;*
- 7) enfin, l'atteinte de ces objectifs passe par une amélioration des outils de saisie... une problématique à laquelle la recherche doit s'astreindre. La détermination en fin de parcours, d'un ensemble de critères révélateurs et confirmés d'un point de vue scientifique pourrait enrichir le réseau d'indices révélés par l'observation des experts.*

ENONCE DES PROBLEMATIQUES APPARAISSANT COMME...	... PRIORITAIRES POUR LA RECHERCHE APPLIQUEE
« <b>L'identification des charges d'entraînement et des niveaux de sollicitation</b> »	* * * * *
« <b>La récupération</b> »	* * * * *
« <b>Le thème de la préparation terminale</b> »	* * * * *

« L'observation »	* * * * *
« Le rôle de l'entraîneur au sein du processus d'entraînement et les questions relatives à la préparation psychologique dont la motivation fait partie »	* * * * *
« Les outils scientifiques ou tests de terrain utilisés pour contrôler les effets du processus d'entraînement »	* * * * *
« La régulation au quotidien »	* * * * *
« La difficulté des diverses disciplines sportives »	* * *
« La notion d'aptitudes »	* * *
« L'évaluation des effets du processus d'entraînement »	*
« L'évolution de l'expertise des entraîneurs au cours de leur carrière »	*

- ✓ **La récupération** (question 13) démontre combien cette question est devenue fondamentale. L'intérêt de cette problématique n'est plus à démontrer, mais il semble que du point de vue de ses effets davantage que du point de vue de sa forme, s'expriment quelques interrogations.

*La recherche doit dans ce domaine à nouveau investir pour :*

- *confirmer les délais de récupération consécutifs à certains types de charge;*
  - *détailler davantage qu'elle ne l'a fait jusqu'à présent, les contre-indications en matière de succession des charges ;*
  - *œuvrer pour la mise en place de moyens, voire d'outils destinés à la prévention... pour appréhender sous un jour plus scientifique, la question des « signes précurseurs d'une fatigue excessive » (question 17). Il faut que les protocoles se caractérisent par « leur légèreté » si on veut que les athlètes soient enclins à adopter certaines habitudes en matière de « suivi régulier »;*
  - *enfin, il faut améliorer la connaissance dans le domaine même des techniques d'intervention en expérimentant davantage.*
- ✓ **Le thème de la préparation terminale** (question 10 concernant l'élaboration d'un microcycle en période compétitive) constitue un thème aussi central que celui de « la



charge ». Les entraîneurs experts ont confirmé le fait qu'il s'agissait d'une période particulièrement délicate, qui nécessitait beaucoup d'attention et de « feeling ».  
*C'est une tâche à laquelle la science que nous avons dénommée « théorie de l'action » peut et doit s'attaquer. Il paraît intéressant en la matière d'établir, non pas un recueil de ce qu'il faudrait faire, mais plutôt de « ce qu'il ne faudrait pas faire ». Le point de départ de la réflexion pourrait être constitué par l'enregistrement d'un certain nombre de témoignages (le plus important possible), à mettre en corrélation avec un ensemble de causes explicatives...pour une systématisation des réponses pouvant être proposées lors des différentes configurations rencontrées.*

- ✓ « **L'observation** » (question 20) est considérée par les entraîneurs comme un outil de saisie des informations particulièrement prépondérant, « vital » même. Et pourtant, cet aspect constitue de notre propre point de vue, une des plus importantes lacunes de la formation telle qu'elle est conduite dans notre pays; je me suis toujours ému du fait que l'on n'apprenait pas ou alors, de façon relativement superficielle, « à voir ».  
*Que voit-on ? Pourquoi voit-on ça et pas autre chose ? Pourquoi ne voyons-nous pas les mêmes choses que le collègue? Notre façon de voir évolue-t-elle à l'instar de notre expertise ? Nos humeurs interfèrent-elles ?... constituent quelques-unes des innombrables questions que l'on est en droit de se poser. Nous pensons qu'il serait aujourd'hui très intéressant de se recentrer sur cette question et pourquoi pas, d'investir, par appareillage interposé, dans l'étude des phénomènes de capture par l'œil (focalisation de l'attention sélective, rôle de la vision périphérique). Dans des situations simples, le thème paraît déjà porteur ; dans les situations complexes d'entraînement ou de compétition, le thème s'avère d'une importance capitale par les enseignements que chacun pourrait en retirer : « que regarde l'entraîneur ? ».*
- ✓ **Le rôle de l'entraîneur au sein du processus d'entraînement** (question 14) **et les questions relatives à la préparation psychologique dont la motivation fait partie** (questions 15 et 16) témoignent de ce que ces questions sont devenues primordiales dans le cadre de la direction et de la gestion même du processus d'entraînement... « au quotidien ». La psychologie a beaucoup travaillé ces dernières années pour une meilleure diffusion des connaissances et pour une plus grande sensibilisation des entraîneurs à ce type de problème, mais elle s'est peut-être trop exclusivement centrée sur la préparation mentale des sportifs en situation de compétition.  
*La recherche doit persévérer dans cette voie et investir davantage qu'elle ne l'a fait, jusqu'à présent, dans la direction des entraîneurs. Celui-ci apparaît malgré l'évolution du sport moderne comme un personnage clé dont l'importance ne semble pas altérée par la présence à ses côtés de collaborateurs...Trois axes pourraient être dessinés pour la recherche en psychologie :*
  - 1) *il faut aider l'entraîneur à gérer le quotidien de l'entraînement;*
  - 2) *lui apprendre à maîtriser le stress de compétition ;*
  - 3) *enfin, contribuer à ce qu'il appréhende de la façon la plus positive qui soit, le travail d'équipe... que celui-ci concerne l'athlète ou l'ensemble des individus qui composent un groupe sportif, que celui-ci concerne l'équipe dont il s'est entouré ou qu'on lui a imposé, comme cela arrive quelquefois.*
- ✓ Les réponses à la question 18 concernant « **les outils scientifiques ou tests de terrain utilisés pour contrôler les effets du processus d'entraînement** » nous conduisent à une conclusion déjà énoncée (cf. questions 8 et 13).

*Un gros travail doit être effectué au niveau des protocoles pour que ceux-ci apparaissent opérationnels ; cette évolution est déjà « en marche » comme nous l'avons souligné par ailleurs, mais il faut admettre que le pari tenté ne paraît pas facile, eu égard aux contraintes :*

- *il faut que les tests dits « de laboratoire » apparaissent encore plus fiables du point de vue de la réalité qu'ils sont censés mesurer. Les entraîneurs attendent des investigations qu'elles se rapprochent le plus près possible des situations d'entraînement ou de compétition ;*
- *il faut que ces tests représentent pour l'athlète et l'entraîneur, un coût en investissement minimal. Le meilleur test serait dans cette perspective, celui qui n'obligerait à aucun changement des habitudes : ni le lieu, ni le contenu prévu, etc.*

*D'autre part, et cet aspect doit être considéré comme une chance pour la science, il paraît très intéressant de se nourrir des tests de terrain, tels que les entraîneurs les ont élaborés. Dans ce domaine comme dans celui des techniques appliquées en matière de réalisation de performance, la pratique devance parfois la théorie.*

- ✓ La question concernant l'importance de « **la régulation au quotidien** » (question 4) a montré combien cette problématique constitue une nécessité à prendre en compte dans les formations... comme l'a précisé un expert, « cette compétence acquise symbolise pour une large part, le niveau d'expertise atteint par un entraîneur ». L'analyse des réponses obtenues à la question 11 et à la 12 offre l'exemple de savoirs procéduraux en matière de remédiation.

*Il faut à tout prix persévérer sur la voie d'une meilleure compréhension de ce qui forge la compétence en matière de savoirs d'action. Les hypothèses sont nombreuses, le chemin s'annonce difficile (difficultés à expérimenter de façon rigoureuse, domaine de l'implicite, résistances, etc.) mais il se pourrait qu'en fin de course, on débouche sur une véritable théorie de l'action. Celle-ci consiste peut être tout simplement à former les esprits dans une double perspective :*

- *d'une part, en développant une plus grande capacité à identifier les problèmes rencontrés,*
- *d'autre-part, en développant la capacité à justifier des propositions énoncées en matière d'intervention.*

*Chacun tirerait ainsi bénéfice d'une intense et permanente réflexion concernant les rouages qui l'alimentent dans le domaine de l'observation et dans celui de la prise de décision. Cette opération d'introspection ou de prise de conscience de ses propres représentations permet à chacun d'éclaircir ce qui paraît autobiographique dans son fonctionnement : de quelles influences dispose ou « souffre-t-on ? Elle permettrait ainsi de résoudre de façon encore plus efficace la question concernant « **les lignes directrices en matière de programmation** » (question 5).*

- ✓ Les réponses à la question 2 concernant « **la difficulté des diverses disciplines sportives** » semblent démontrer la nécessité de procéder au sein de chaque fédération, à une analyse extrêmement pointue : globale à ses débuts, de plus en plus spécifique par la suite. Une hiérarchisation par sport des types de difficulté les plus marquantes, pourrait constituer une aide précieuse pour les entraîneurs ; elle leur permettrait à l'heure même de l'élaboration d'une **programmation** (question 3), d'induire un ordre dans les problématiques et de cerner avec encore plus d'acuité, la façon dont il faut « **organiser les différents microcycles de préparation** » (question 9). Quand on sait

reconnaître ce qui est prioritaire, on devient capable de trouver quelles solutions sont plus opérationnelles que les autres.

*L'idée d'un canevas de travail commun, sorte de diagramme d'aide à la décision, pourrait constituer un objectif de recherche.*

- ✓ La compréhension de ce que sous-entend « **la notion d'aptitudes** » (question 1) témoigne d'un certain embarras.

*La recherche pourrait dans notre domaine, ou de multiples aptitudes sont sollicitées, se recentrer sur la question de ce qui est inné et surtout de ce qui peut être acquis... par apprentissage, par entraînement. Quelles aptitudes sont les plus influençables, dans quelles proportions, à quels âges sont-elles matures (dossier concernant « la détection »), sous quelles conditions (dossier concernant « la formation »)? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre du point de vue d'un intervenant : compilation des effets occasionnés dans le cadre de certaines démarches ?*

- ✓ La question concernant « **l'évaluation des effets du processus d'entraînement** » a permis de souligner le côté extrêmement pragmatique des entraîneurs. Un côté pragmatique qui s'exprime tout-à fait logiquement, eu égard à la complexité de l'objet à « mesurer ».

*C'est un très gros défi pour la science que celui de contribuer à la mise en place d'un système d'évaluation permettant non seulement d'apprécier la valeur de chaque facteur contribuant à la performance, mais surtout de situer chacun d'entre eux par rapport au réseau d'interactions dans lequel il se situe. Peut-on envisager l'évaluation d'un Tout ? Un dossier qui requiert la participation active des entraîneurs... et qui offre l'occasion d'une collaboration parfaite entre les différentes instances.*

- ✓ La question 19 a trait à « **l'évolution de l'expertise des entraîneurs au cours de leur carrière** ».

*Ce dossier relativement récent dans notre domaine intéresse surtout les formations. Il faut continuer les entretiens dans ce sens pour que soit identifiées les différentes voies d'accès à l'expertise. Mais au-delà de la description des faits, ce qui nous intéresse davantage, c'est ce qui pourrait résulter d'une analyse plus qualitative : tel type de trajet pourrait-il être mis en corrélation avec telle approche du système entraînement... comme des écoles de pensée, des façons de voir...*

