



# LES EXPERTS EN QUESTIONS

**N. Krantz**

Extrait de l'ouvrage « Les experts en question », INSEP, 2001

En collaboration avec L. Dartnell

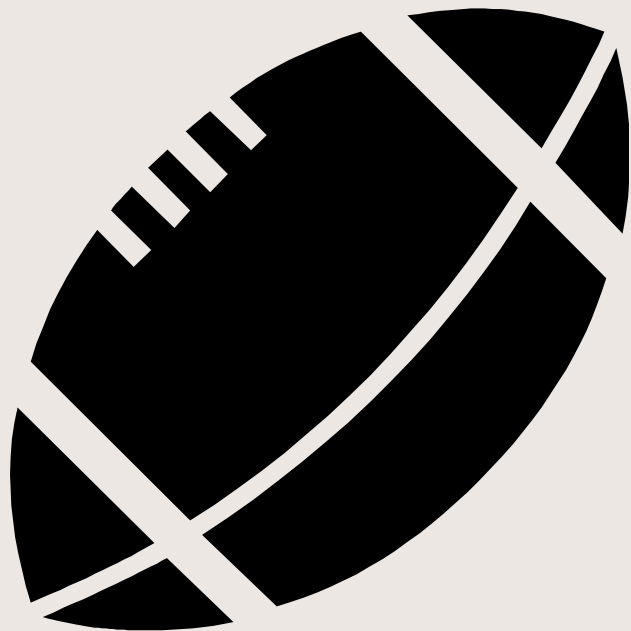


**SAVOIRS PROFESSIONNELS  
EN MATIERE D'ENTRAÎNEMENT**

**Une enquête de Norbert KRANTZ et Laurent DARTNELL**



*Radiographie  
de la culture française  
en l'an 2000*

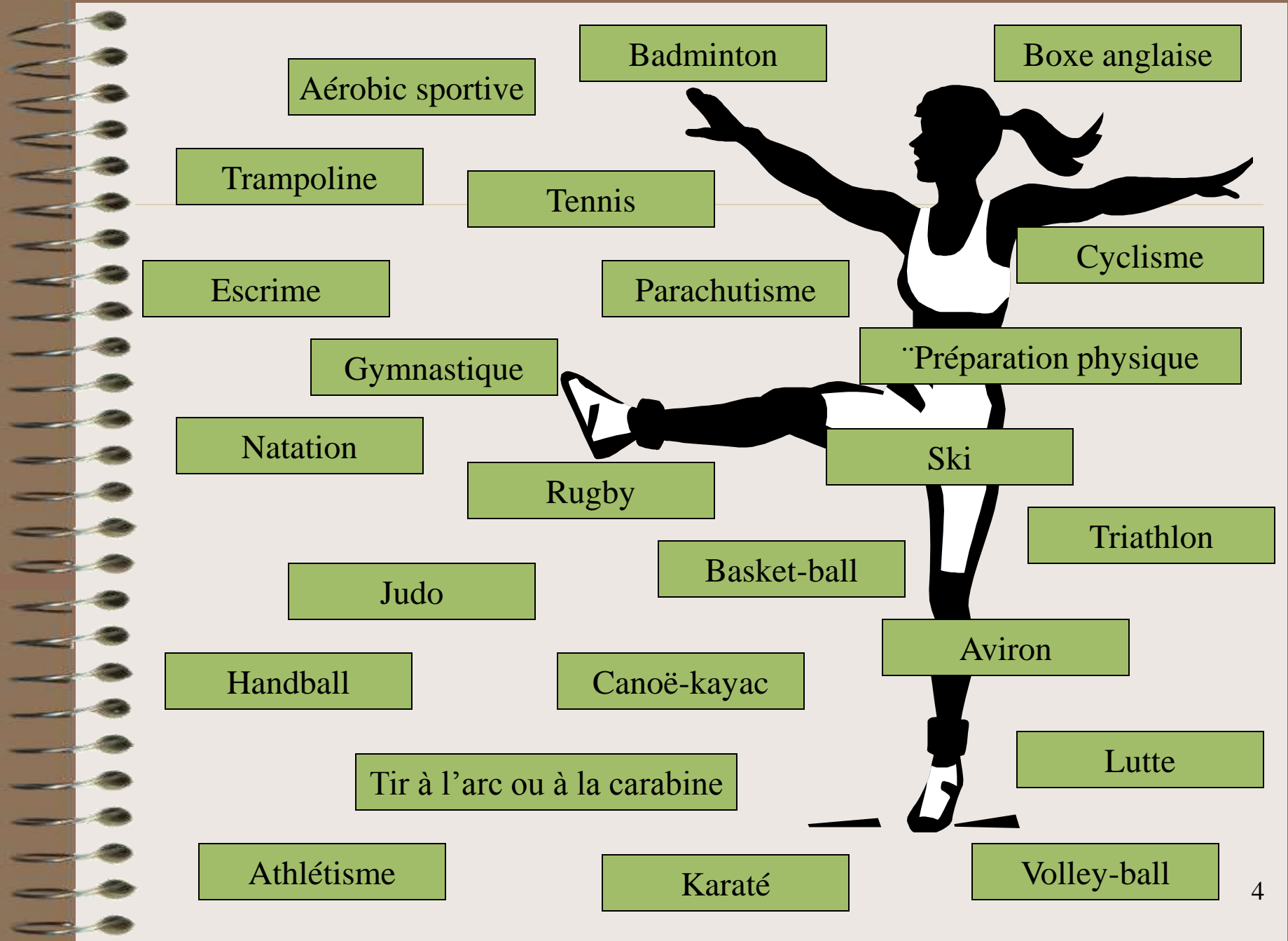


25 disciplines sportives  
représentées

43 entraîneurs nationaux  
ou personnalités jouissant  
d'une certaine réputation

20 questions posées  
soit plus de 800 réponses traitées





*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 »*

*Frédéric AUBERT*

**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 »*

*Benjamin LOUCHE*

**ENTRAÎNER:**

*« Influence pédagogique permanente sur une base scientifique »*

*Eberhardt MUND*

**TECHNICO-TACTIQUE:**

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

*Gérard QUINTYN*

**APTITUDES:**

*« Qualités requises pour envisager la capacité »*

*Benjamin LOUCHE*

**STRESS:**

*« Pouvoir d'action »*

*Claude COLOMBO*

# PERFORMANCE

Individuelle

Collective

Comme OBJECTIF

## Accomplissement personnel

- optimiser ses ressources,
- obtenir un bon résultat par rapport à soi-même.

## Victoire

Valeur brute, rare, qui peut être comparée aux autres dans l'instant comme dans le temps.

Comme PRODUIT

D'un processus où plusieurs facteurs doivent être réunis de façon optimale

## Physique

- capital de base à faire fructifier,
- aptitudes sensori-motrices nécessaires à la maîtrise des réponses apportées.

## Technico-tactique

- geste porteur de sens par rapport à une situation problème,
- facteurs étroitement liés au niveau des ressources etc.

## Mental

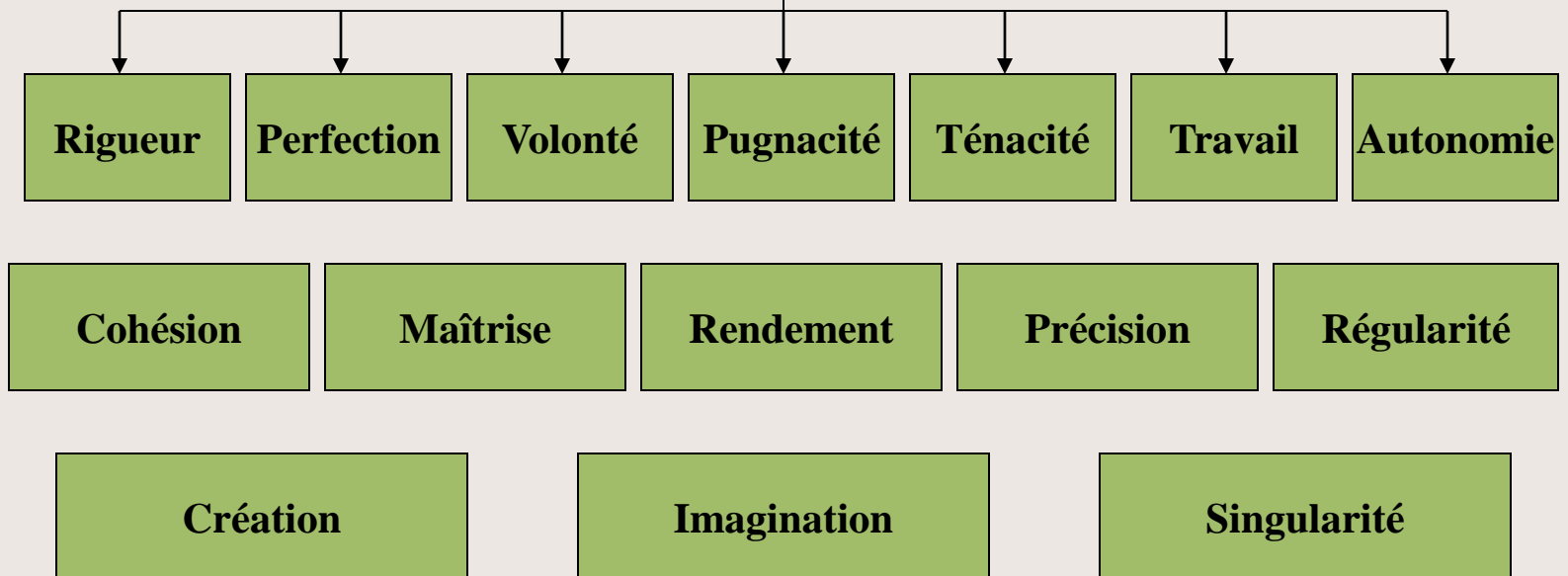
- « carburant ou déchet »,
- gestion du stress.

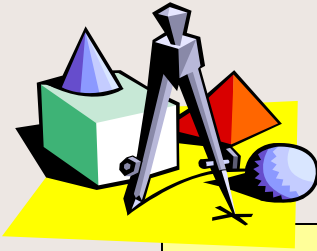


# PERFORMANCE

(suite)

Comme SYMBOLE(S) et VALEUR(S)





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

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

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

**LA « DIFFICULTE » D'UNE 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 »*

*Patrick ROUX*

**PROBLEMES EN MATIERE de PROGRAMMATION:**

*« Des problèmes inhérents à la difficulté de la discipline, mais source de progrès »*

*Jean-Pierre BLONDEL*

**LES LIGNES DIRECTRICES:**

*« 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 »*

*Bernard GROSGEORGE*

# PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

Structuration méthodique correspondant à une organisation de la complexité  
Continuum d'étapes s'inscrivant dans le temps et nécessitant de la constance

## Etape 1 Evaluation diagnostique

Prise en compte:

- des exigences du sport de compétition aujourd'hui: forte concurrence, inflation du nombre de compétitions avec obligation de résultats, effets nocicepteurs,
- des exigences particulières liées à la spécificité de chaque discipline.

## Etape 2 Choix d'une stratégie

- détermination et hiérarchisation des objectifs de compétition (parfois connues au dernier moment) et des buts d'entraînement,
- construction d'une périodisation visant « l'adaptation » et « l'apparition d'effets retardés »,
- respect des principes de spécificité, progressivité, flexibilité, évolutivité,
- prise en compte du projet de l'athlète.

# PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

(suite)

## Etape 3 Entraîner

- « accompagner », « donner »,
- « exercer une influence pédagogique permanente sur une base scientifique de connaissances »,
- former au sens le plus large du terme,
- créer une certaine qualité en matière de communication, de confiance et de loyauté.

## Etape 4 Réguler

- savoir observer,
- découvrir les erreurs, identifier les causes,
- moduler les tâches et les charges.

# DIFFICULTES LIEES A LA PROGRAMMATION

Difficultés liées aux spécificités  
de la discipline sportive

Difficultés liées au contexte  
compétitif et à son évolution actuelle

Difficultés liées à la mise en place  
et à la gestion du processus d'entraînement

- ❖ Dans l'évaluation
  - ❖ Dans la détermination des objectifs
  - ❖ Dans l'adaptation à un contexte particulier
- ❖ Dans « le temps utile » nécessaire pour réussir au niveau choisi
  - ❖ Dans les conditions matérielles dont on dispose
- ❖ Dans la nécessité de différencier les contenus, du fait notamment de l'existence de nombreuses incertitudes
  - ❖ Dans la maîtrise de la charge et de la récupération
  - ❖ Dans la constitution d'un « tout harmonieux »
- ❖ Dans le suivi régulier

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



## **PROGRAMMER OU REGULER:**

*« La programmation est une nécessité qui n'est en aucun cas une « action de voyance », il y aura obligatoirement des modifications à apporter. Elle représente donc le support à une action régulatrice quotidienne, qui doit aller jusqu'à l'instantané »*

*Thierry GAUTHIER*



# PROGRAMMER – REGULER AU QUOTIDIEN

N. Krantz

## PROGRAMMER

Prévoir

Emettre un ensemble d'hypothèses

Proposer un fil directeur

- hiérarchisation des objectifs, plan d'action,
- démarche scientifique et probabiliste,
- progressivité dans la mise en forme sportive,
- optimisation des ressources aux échéances prévues.

### Inconvénient

Fondé sur le principe du  
« tout va bien se passer  
comme prévu »

### Avantages

Détermination précise  
d'objectifs et de repères  
Constitution d'un point  
d'ancrage pour les athlètes

**Inconvénient**  
Risque de perte de  
cohérence

**Avantage**  
Être au plus près  
de la réalité

- être à l'écoute,
- gestion plus fine et plus humaine de l'ensemble des facteurs affectifs, cognitifs, énergétiques qui interagissent en permanence

**REGULER**  
Adapter ou s'adapter,  
Placer l'individu au centre  
du processus d'entraînement

**PROGRAMMER - REGULER AU QUOTIDIEN -**

# PROGRAMMER

Organiser dans le temps

Se donner les moyens  
de commettre  
moins d'erreurs

# ENTRAÎNER

Faire du  
« sur-mesures »

Considérer le contexte,  
prendre en compte  
les aléas

# REGULER AU QUOTIDIEN

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



**L'INDIVIDUALISATION:**

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

*Frédéric AUBERT*

## SES FONCTIONS

Succède et complète le travail effectué en groupe  
Représente l'étape ultime de la préparation  
S'appliquerait essentiellement aux meilleurs éléments  
et s'adapterait à leur évolution  
Conduit à l'autonomie et à la responsabilisation de l'athlète

## LA FONCTION D'OPTIMISATION

### Des potentialités de chacun et des besoins particuliers:

- tenir compte des capacités individuelles,
- préparer à des tâches spécifiques.

### Du processus d'entraînement:

- choisir les meilleurs moyens et les doser,
- respecter les rythmes de progression de chacun.

## IMPORTANCE DE L'INDIVIDUALISATION

### Fondamentale:

car inhérente à l'activité comme en sports collectifs et le nécessaire travail par poste avec prise en compte des spécificités techniques.

### Limitée:

du fait de contraintes matérielles, ou de structure de formation

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



**POINTS FORTS – POINTS FAIBLES:**

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

*Marc DELLENBACH*



# POINTS FORTS – POINTS FAIBLES

## POINTS FORTS

- ce qui permet à l'athlète de réussir,
- ce qui permet d'augmenter son capital confiance;
- ce par quoi l'athlète est reconnu,
- ce qui peut constituer la considération majeure lors de l'élaboration d'une stratégie.

## POINTS FAIBLES

- ce par quoi l'athlète est vulnérable,
- ce que l'athlète doit connaître et savoir cacher,
- ce qui doit être analysé et corrigé discrètement.

## STRATEGIE D'EVALUATION

Comparaison à un profil-type

Analyse qualitative prenant en compte la singularité de l'individu et de ses réponses

Hiérarchisation par rapport à un modèle de performance

Méfiance vis-à-vis d'un modèle normalisé

# POINTS FORTS – POINTS FAIBLES (suite)

## STRATEGIE DE REMEDIATION

Privilégier dans un premier temps les points forts, puis essayer de combler les points faibles  
Autrement dit:  
renforcer et entretenir ostensiblement les points forts et corriger discrètement les points faibles

Porter ses efforts sur les points faibles puis se centrer sur les points forts  
Autrement dit:  
adopter une « logique ascendante allant du quantitatif au qualitatif »,  
c'est-à-dire de la résolution des points faibles à l'exploitation des points forts

## STRATEGIE DE PLANIFICATION

Evaluer le temps nécessaire au travail des points faibles

Choisir les périodes plus propices que d'autres

Travailler les points faibles dans des périodes éloignées des compétitions importantes

Travailler les points forts en permanence... les points faibles dans les périodes de préparation

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



**EVALUER LE PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT:**

*« Les « flashes d'entraînement »  
éclaircissent-ils les séquences de match? »*

*Claude BERGEAUD*

# L'ÉVALUATION DU PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

## LES FONCTIONS

Diagnostic – prédictive

Renseigner l'athlète, l'entraîneur, les instances fédérales sur l'état du moment, sur « la bonne marche » du programme et les modifications à apporter

## LES SITUATIONS

### L'entraînement

Permet d'évaluer la capacité à supporter, à s'adapter et à assimiler les charges d'entraînement

### La compétition

- Constitue le repère le plus réaliste
- « Aujourd'hui, le calendrier des charges est tel, qu'on poursuit la préparation au cœur même des périodes de compétition »

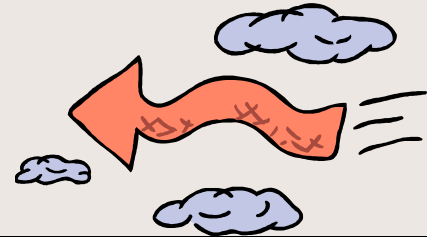
- la performance brute,
- le progrès,
- l'évolution de l'athlète ou le « processus de transformation »,
- les paramètres constitutifs de la performance ou des indicateurs spécifiques,
- l'absence de blessure,
- le comportement de l'athlète.

## LES PARAMETRES

# L'ÉVALUATION DU PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT (suite)

## LES MOYENS

- « l'œil du maquignon » permet d'appréhender la complexité,
- « l'œil de la vidéo » permet de vérifier ce que l'on pense avoir vu,
- le traitement statistique des données,
- la comparaison d'images à des documents et à des études biomécaniques,
- une batterie de tests,
- la comparaison entre des tests effectués en début et fin de cycle, par rapport aux années précédentes et aux mêmes moments,
- la corrélation entre les différentes évaluations,
- l'auto-évaluation de l'athlète



*Quels paramètres utilisez-vous  
pour définir une charge d'entraînement?*

*Comment identifiez-vous  
les niveaux de sollicitation?*

**LA CHARGE:**

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

*Benjamin LOUCHE*



# LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

## (1er document)

### LES CRITERES

#### Quantitatifs

La durée  
 Le volume  
 Le nombre de répétitions  
 La densité  
 Le nombre d'unités d'entraînement  
 Les temps de récupération

#### Qualitatifs

La difficulté ou  
 la nature des ressources sollicitées  
 L'intensité  
 La complexité  
 La variabilité des exercices et leur compatibilité  
 L'engagement mental

### LES NIVEAUX DE SOLLICITATION

- ✓ s'étendent de faible à très forte,
- ✓ dépendent:
  - du niveau de forme,
  - du contexte,
  - des perspectives.

### LES NIVEAUX DE SOLLICITATION MAXIMALE

Par la quantité

Par la qualité

Quantité

Qualité de la quantité

Quantité de la qualité

Qualité

# **SITUATIONS ET INDICES POUR L'APPREHENSION DE LA CHARGE**

## **DES SITUATIONS TRES PROCHES DES SITUATIONS DE COMPETITION**

Pour une meilleure appréhension du rendement de l'athlète

## **DES INDICES REVELATEURS**

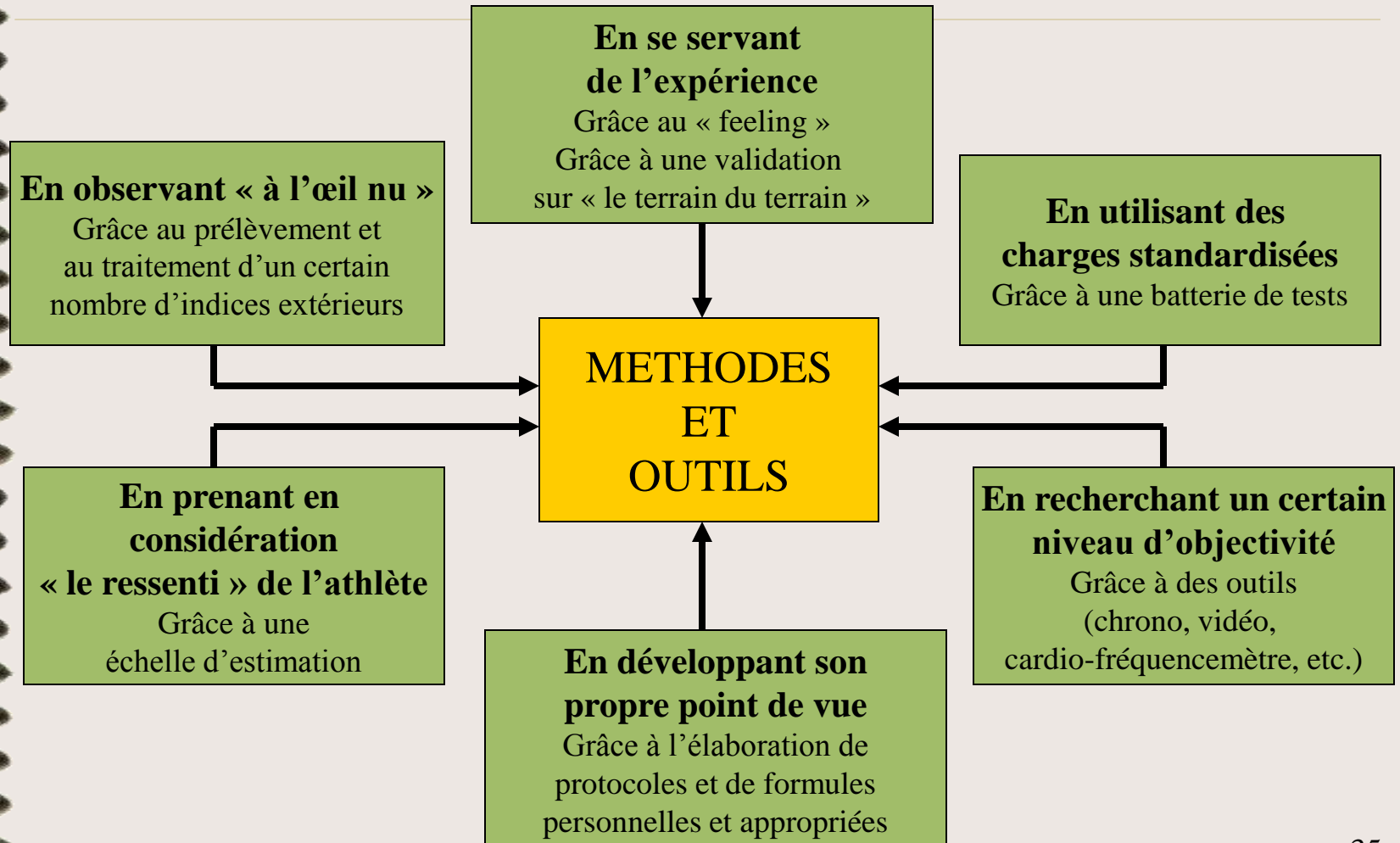
Selon les disciplines, les experts ont leurs propres indices:

- nombre de répétitions et de séries accomplies à un haut niveau de rendement,
- impact de l'effort sur les différentes aptitudes requises,
- détérioration du geste technique, mauvais choix, etc.

## **AUTRES FACTEURS A PRENDRE EN COMPTE**

- ✓ la difficulté de la tâche analysée de façon objective,
  - ✓ les spécificités de l'athlète:  
capacités, réactions aux différentes sollicitations, vécu, vie extra-sportive.
- ✓ l'aspect cumulatif des charges,
- ✓ le contexte: la proximité de la compétition, etc.

# METHODES ET OUTILS D'APPREHENSION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT



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

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



## **MICROCYCLE DE PREPARATION:**

*« 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 »*

*Daniel CONSTANTINI*

## **MICROCYCLE COMPETITIF:**

*« 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 en accentuant les  
procédures de récupération. Très grand affinement technique. Très  
grande attention portée à la préparation mentale des échéances »*

*Claude COLOMBO*

# LES PERIODES DE PREPARATION ET DE COMPETITION

- ✓ elle prend des formes très différentes en fonction:
  - du type de sport,
  - du calendrier (échéances plus ou moins rapprochées).
- ✓ elle suscite une question essentielle: « je dispose de quel délai pour la préparation? »,
- ✓ elle induit le mode de découpage en « x » périodes et leur contenu,
- ✓ elle correspond traditionnellement à la préparation générale,
- ✓ elle est, dans certains sports, confondue avec la période de préparation spécifique,
- ✓ elle nécessite la détermination de priorités, une organisation en termes de dominantes,
- ✓ elle est sous-tendue par des principes organisateurs reproductibles d'une année sur l'autre,
- ✓ elle privilégie le volume à l'intensité,
- ✓ elle est constituée de mésocycles, microcycles, semaines, journées.

**PERIODE DE PREPARATION**

- ✓ elle représente une période particulièrement sensible,
- ✓ elle a un contenu extrêmement dépendant du rythme des compétitions,
- ✓ elle est sous-tendue par un principe que « seule la compétition prépare à la compétition »,
- ✓ elle permet l'exploitation des observations effectuées au cours des situations compétitives ou lors de situations d'entraînement correspondant à un niveau de charge similaire,
- ✓ elle porte l'accent sur:
  - la spécificité de la préparation,
  - le transfert de certains développements et la constitution d'un « tout harmonieux »,
  - l'intensité plutôt que le volume,
  - la préparation mentale avec l'acquisition d'un certain niveau de confiance en soi,
- ✓ elle exige de la part de l'athlète une très grande concentration,
- ✓ elle nécessite une attention toute particulière à la récupération,
- ✓ elle se conclut par la préparation terminale qui doit être individualisée.

**PERIODE DE COMPETITION**

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



N. Krantz

**MODIFICATION DU CONTENU D'UNE SEANCE:**

*« 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 »*

*Frédéric AUBERT*



# CRITERES CONDUISANT A MODIFIER LE CONTENU D'UNE SEANCE

## ETAT DE FORME

Adaptation nécessaire  
aux possibilités  
du moment

### Méforme diagnostiquée de façon plus objective

- décalage performances  
escomptées/obtenues, etc.
- dégradation de la technique  
gestuelle, etc.

### Méforme diagnostiquée de façon plus subjective

- manque de motivation,  
d'enthousiasme, etc.,
- manque apparent de fraîcheur,  
etc.

### Forme exceptionnelle

- « l'athlète est bien ».

## ERREUR DE PROGRAMMATION OU OPPORTUNITE

Sous-évaluation, surévaluation,  
mauvaise conception,  
saisir l'opportunité

- vitesse d'acquisition plus courte  
que prévue,
- inadéquation des contenus avec les  
objectifs initiaux,
- réponse à une demande des  
sportifs,
- casser la routine, etc.

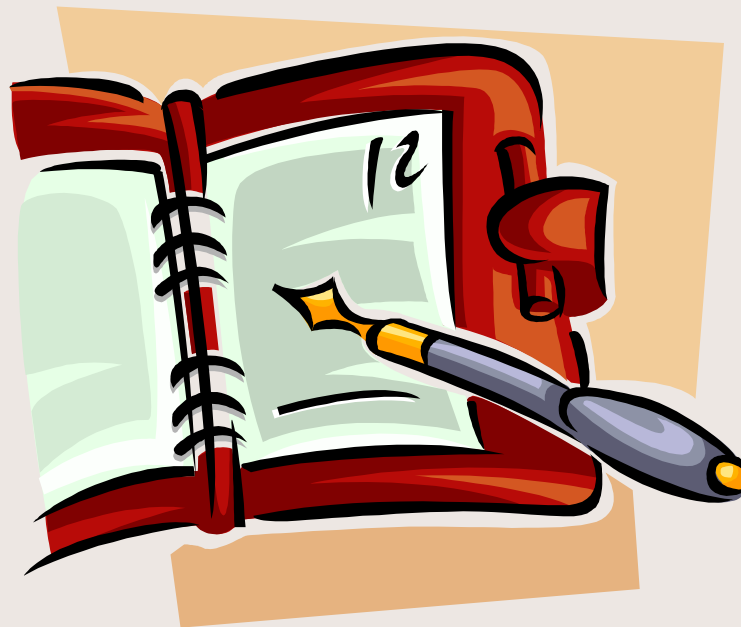
## CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

Prise en compte de  
certaines spécificités  
de la pratique

- météo, etc.,
- présence de partenaires,  
d'adversaires, d'équipiers,
- aléas dus au matériel, à  
l'équipement, etc.

**PLUS ON SE RAPPROCHE DE LA COMPETITION  
ET PLUS LA REGULATION EST IMPORTANTE**

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



**REORIENTATIONS DE LA PLANIFICATION:**

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

*Maurice HOUVION*

# CRITERES CONDUISANT A REORIENTER LES OBJECTIFS INITIALEMENT FIXES LORS DE L'ELABORATION D'UNE PLANIFICATION

N.  
Krantz

## CONSTAT ETABLI SUITE A UNE SERIE D'OBSERVATIONS REPETEES

### ETAT DE FORME

Ajuster l'apparition du pic de forme  
Eviter d'atteindre une phase de « non retour »

### PROGRAMMATION PLANIFICATION

Corriger des erreurs  
S'adapter à de nouvelles données

#### Indices « trop positifs »

- forme arrivant trop vite,
- augmentation plus importante que prévue de certaines capacités.

#### Indices négatifs

- mauvais rapport charge prévue / niveau de récupération effectif,
- convalescence (blessure ou maladie) plus longue que prévue,
- manque de confiance de l'athlète dans ses possibilités,
- mauvaise gestion du poids du corps.

**LES RESULTATS  
OBTENUS LORS  
DE  
COMPETITIONS  
INTERMEDIAIRES  
EST LA RAISON  
LA PLUS  
FREQUENTE**

#### Du fait de l'entraîneur

- contre-performances de plusieurs athlètes du groupe,
- objectifs trop élevés,
- peu de progrès pour beaucoup d'investissement.

#### •Du fait de certains changements

- compétitions ou sélections non programmées initialement,
- relatifs au statut du sportif,
- relatifs au règlement.

**LA REORIENTATION DOIT ÊTRE EFFECTUEE SUITE A UN BILAN  
AVEC CONCERTATION DE TOUS LES ACTEURS**

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



## **RÔLE ET PLACE DE LA RECUPERATION:**

*« 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 facilite également les assimilations... »*

*Alain SOLVES*

# LA RECUPERATION AU SEIN DU PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

AUGMENTATION DE LA CHARGE DE TRAVAIL

Par multiplication  
des compétitions  
et une concurrence accrue

Par augmentation  
des charges d'entraînement  
et une diminution des  
périodes de récupération

EVOLUTION DES  
MENTALITES

L'idée selon laquelle  
« quand on récupère, on ne travaille pas... »  
a tendance à disparaître

# LA RECUPERATION AU SEIN DU PROCESSUS D'ENTRAÎNEMENT

(suite)

## La place de la récupération

- essentielle lorsqu'on aborde les phases finales de la programmation et durant la période compétitive,
- partie intégrante de l'entraînement,
- à programmer dans toutes les subdivisions du temps de planification,
- doit pouvoir être modulée au quotidien,
- d'autant plus importante chez le sportif expert.

## Le rôle de la récupération

- élément régulateur dans la planification,
- optimise, conditionne, garantit la qualité de l'entraînement,
- prépare les séances suivantes,
- guide les effets de la charge,
- conduit à la surcompensation,
- permet d'éviter le surentraînement,
- apprend au sportif à gérer sa fatigue.

## La forme de la récupération

Passive, active, complète, incomplète, sieste, massage, balnéothérapie, électrothérapie, kinésithérapie, autres formes d'activités sportives, etc.

Pratique systématisée des étirements post-entraînement et post-match dont stretching  
Séances à bas niveau de sollicitation



*Quel(s) rôle(s) doit jouer l'entraîneur  
au sein du système  
Performance – Entraîné - Entraînement?*



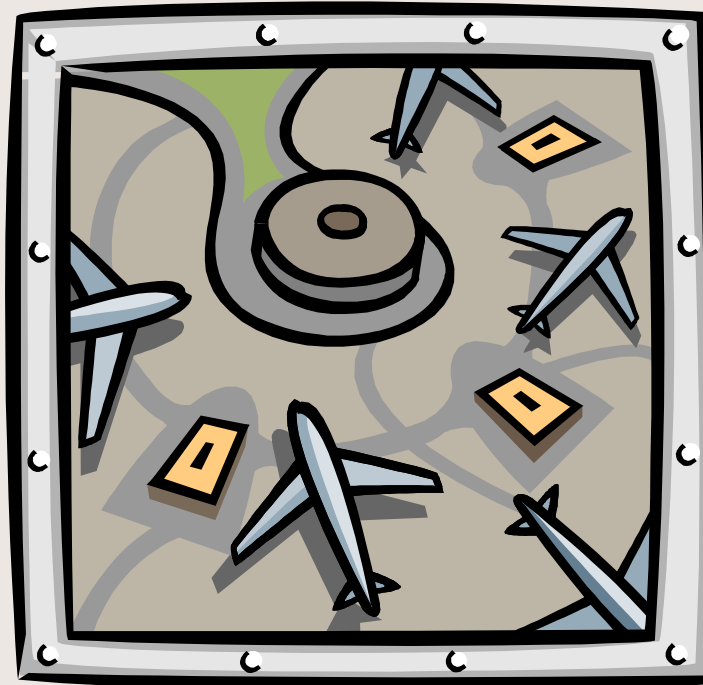
## **RÔLES DE L'ENTRAÎNEUR:**

*« 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 »*

*Jean-Claude VOLLMER*



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



**LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE  
DU POINT DE VUE DE L'ENTRAÎNEUR:**

*« 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 »*

*Michel PRADET*

# LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

## CARACTERISTIQUES

- importante dans toutes les disciplines,
- partie intégrante de l'entraînement,
- surtout à l'approche des grands rendez-vous,
- fondement même de l'entraînement, voire de la détection dans certaines disciplines,
- pratique de tous les instants.

## DIFFICULTES - LIMITES

- encore parfois difficilement acceptée,
- encore gérée de façon trop empirique,
- dans les sports à maturité précoce, elle fait intervenir la relation adulte-enfant ou adolescent et constitue un champ d'intervention particulièrement délicat,
- les limites peuvent être aussi celles de l'entraîneur,
- « l'approche de la préparation psychologique si elle collective sera rarement positive »!

# **LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE**

(suite)

## **NECESSITES**

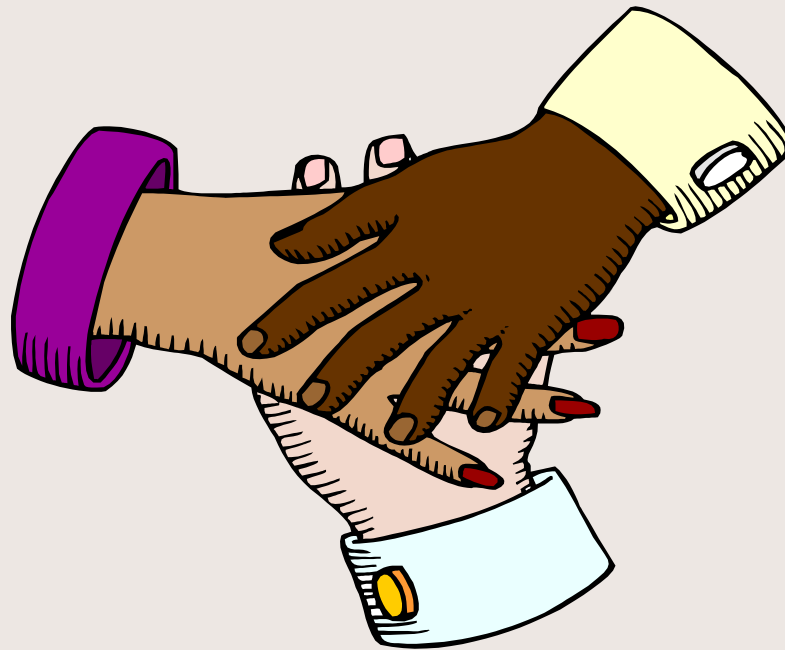
**Qu'elle soit intégrée le plus tôt possible dans l'apprentissage**

**Qu'elle prenne en compte les spécificités de chaque individu**

## **DIFFERENTES APPROCHES**

- celle qui ne s'appuie pas sur des techniques particulières mais sur la communication, la qualité et la profondeur des rapports entraîneur-entraîné,
- celle qui utilise différentes techniques (imagerie, répétition mentale, visualisation),
- celle qui fait intervenir une tierce personne,
- celle qui prend en compte le projet du sportif.

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



N. Krantz



## **COMMENT MOTIVER LES SPORTIFS?:**

*« 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 de positiver les événements »*

*Claude COLOMBO*

# COMMENT MOTIVER LES SPORTIFS LORS DES SEANCES D'ENTRAÎNEMENT?

## SAVOIR CRÉER

pour lutter contre l'aspect répétitif de l'entraînement

- en changeant les lieux d'entraînement,
- en variant les formes de travail,
- en alternant « moments de travail sérieux et moments de détente », etc.

## EN AMONT DE LA SEANCE

(distinguer simple séance d'entretien – séance dure)

## EXPLIQUER POUR INTERESSER

On motive si l'on intéresse et on intéresse si l'on explique le pourquoi de l'entraînement

- présenter les objectifs, contenus, critères de réussite,
- recontextualiser les objectifs / au cycle ou à la dernière compétition,
- prendre en compte des objectifs individuels.

## RESPONSABILISER ET DEDRAMATISER

- faire participer le sportif à l'élaboration du programme,
- souligner la nécessité de s'investir,
- établir un système de contrat,
- créer à l'occasion des séances dures un environnement psychologique permettant à l'athlète de s'investir.

# COMMENT MOTIVER LES SPORTIFS LORS DES SEANCES D'ENTRAÎNEMENT?

## POSITIVER

**Stimuler par un retour d'information positif sur la production du moment**

- adopter une communication et un comportement adéquats,
- procéder par feed-backs approuvateurs,
- souligner les éléments bien réalisés,
- renforcer cette action de positiver lors du travail des points faibles,
- dédramatiser les enjeux...

## PENDANT LA SEANCE

**(distinguer simple séance d'entretien – séance dure)**

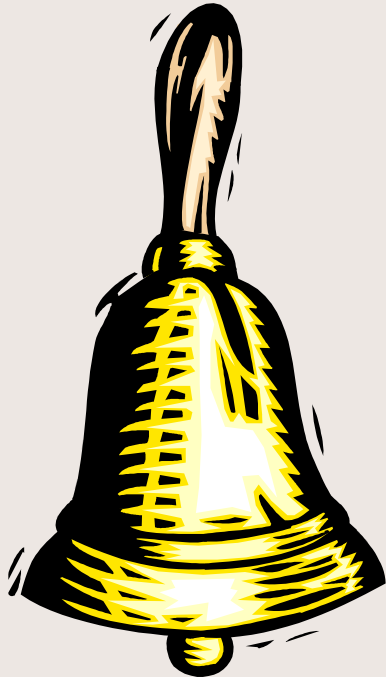
**DISPONIBILITE,  
PRESENCE TOTALE,  
ECOUTE PERMANENTE**

- s'investir physiquement dans la séance,
- porter « une attention particulière mais sourde aux plaintes »,
- questionner régulièrement,
- utiliser des mots convaincants.

**SOLLICITER,  
RESPONSABILISER**

- « rappeler à l'ordre » le sportif sur ses objectifs, ses devoirs en matière d'investissement,
- adopter une attitude très directive, un comportement quasi-militaire à certains moments,
- émettre par moments, des feed-back désapprouvateurs spécifiques,
- proposer des challenges, des défis...

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



**LES SIGNES PRECURSEURS DE LA FATIGUE:**

*« 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) »*

*Claude BERGEAUD*

# SIGNES PRECURSEURS D'UNE FATIGUE EXCESSIVE

## CARACTERISTIQUES

- ❖ distinguer entre ce qui est normal et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est aléatoire et ce qui est chronique,
- ❖ observations et constatations faites sur le terrain, dans la vie courante, lors de discussions,
- ❖ les situations de compétition offrent un terrain d'observations particulièrement signifiant,
- ❖ peuvent donner lieu à des investigations supplémentaires d'ordre médical.

### DIMENSION PSYCHOLOGIQUE

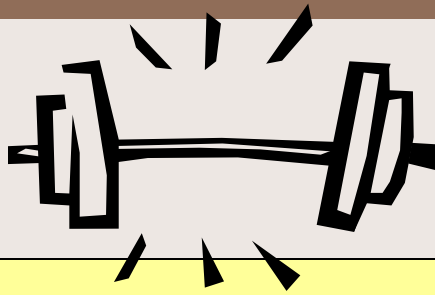
- changement d'attitude du sportif, irritabilité, irascibilité, rôle, plaintes fréquentes, manque d'enthousiasme, d'entrain, lassitude générale voire un « laisser-aller » ou un désintérêt,
- attitude critique,
- modification du comportement du sportif dans le groupe.

### DIMENSION PHYSIOLOGIQUE

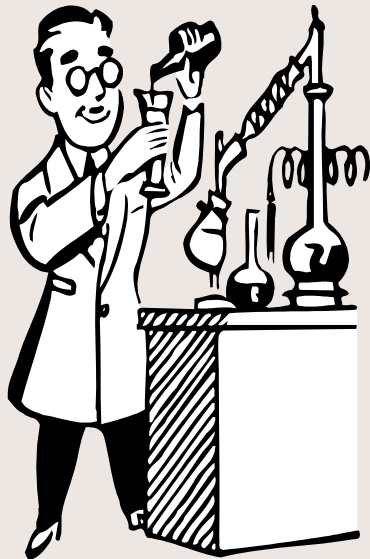
- diminution des facultés de récupération,
- le sportif gère plus qu'il ne se livre,
- perte de dynamisme, de tonicité, de force, d'efficacité,
- tensions musculaires et douleurs articulaires fortes, inhabituelles et répétées,
- sommeil déséquilibré et insomnies,
- problèmes de concentration, de vigilance,
- perte d'appétit, de poids,
- pâleur.

### DIMENSION TECHNIQUE

- dégradation du geste sportif de façon répétitive,
- taux d'échec important dans la réalisation d'éléments techniques simples,
- perte de coordination, de rythme, de sensations,
- maladresse inhabituelle,
- altération du jugement,
- mauvais choix.



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



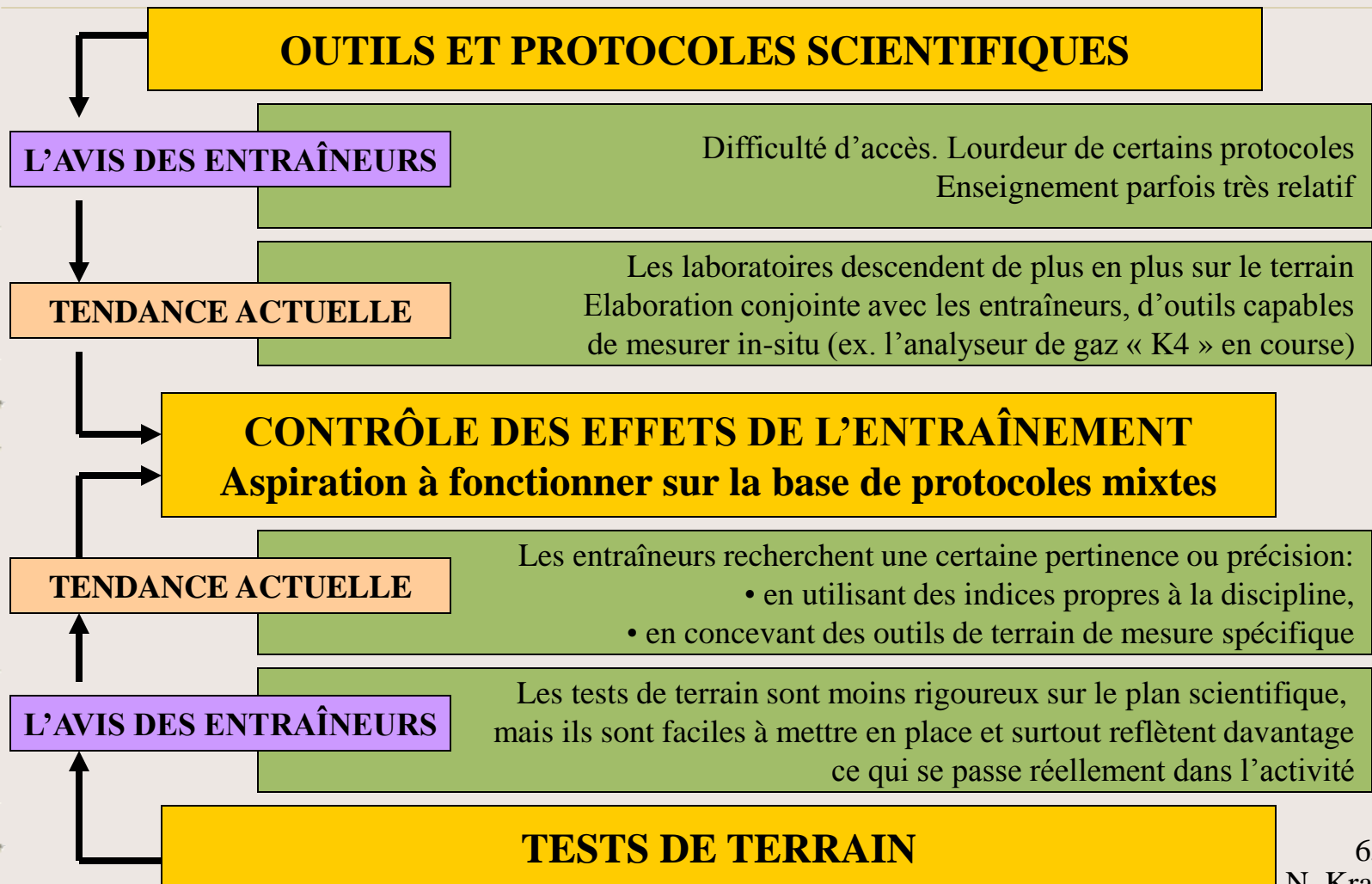
**OUTILS SCIENTIFIQUES OU TESTS DE TERRAIN:**

*« Musculation: développer couché, tirage, 1/2 squat, arracher.  
Athlétisme: 20 – 50 – 80m, 5m x10 navette. VMA: Tube II. Endurance  
lactique: (30sec – 35 sec) x 6. Rugby: grille d'observation, vidéo »*

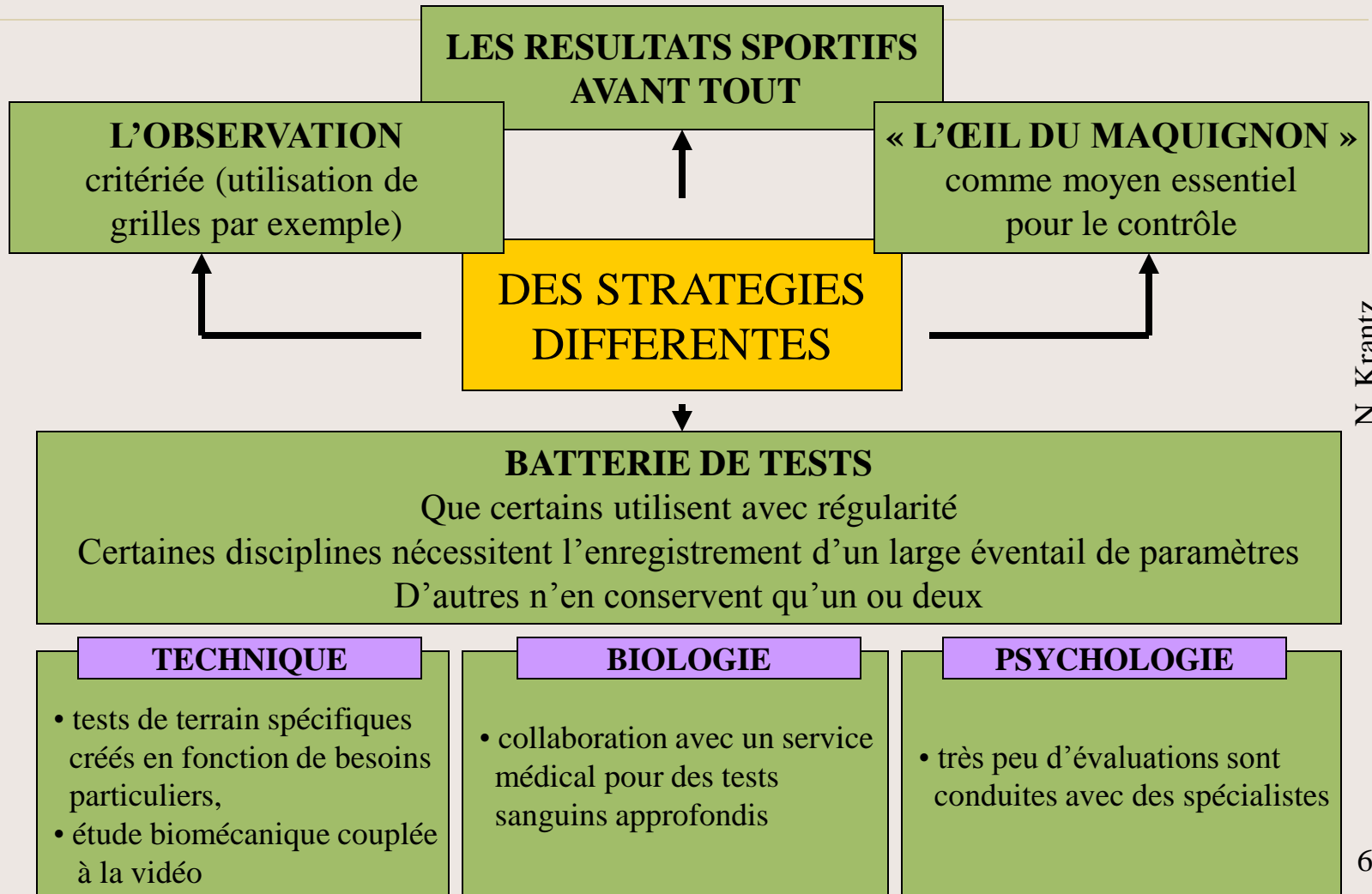
*Yves AJAC*



# CONTRÔLE DES EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT OUTILS SCIENTIFIQUES OU TESTS DE TERRAIN



# CONTRÔLE DES EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT OUTILS SCIENTIFIQUES OU TESTS DE TERRAIN (suite)



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



**MODIFICATIONS DE LA CONCEPTION  
EN MATIERE D'ENTRAÎNEMENT:**

*« Fondamentalement, ma conception d'entraîneur 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 (championnats 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 »*

*Benjamin LOUCHE*

# RAISONS CONDUISANT L'ENTRAÎNEUR A MODIFIER SA CONCEPTION DE L'ENTRAÎNEMENT AU COURS DE SA CARRIERE

L'INFLUENCE DES CONNAISSANCES  
ET EXPERIENCES DES PREDECESSEURS

## Abouissement d'une réflexion

« le jour où j'ai admis que les intuitions que j'éprouvais sur le terrain devaient constituer des priorités par rapport à la programmation théorique, même si elles n'avaient pas d'explications rationnelles »

Actions de formation complémentaires  
ou apport de compétences extérieures  
en fonction de problèmes identifiés sur le terrain

MODIFICATION  
DE CONCEPTION  
D'ENTRAÎNEMENT

## Rupture brutale avec un athlète

« amenant à concevoir autrement la relation entraîneur-entraîné en termes de prise d'indépendance progressive de l'athlète »

## Chaque nouveau départ

« l'entraîneur progresse avec ses joueurs et on recommence tout à chaque nouveau départ »

La professionnalisation  
avec toutes les conséquences  
que cela entraîne

Par la force des choses  
contraintes géographiques,  
évolution du matériel, etc.

# **RAISONS CONDUISANT L'ENTRAÎNEUR A MODIFIER SA CONCEPTION DE L'ENTRAÎNEMENT AU COURS DE SA CARRIERE (suite)**

**APTITUDE A LIER  
THEORIE  
ET  
PRATIQUE**

**QUESTIONNEMENT  
PERMANENT**

**FRUIT D'UNE LENTE EVOLUTION  
PAR « PETITES TOUCHES »  
OU INTEGRATION PROGRESSIVE D'ELEMENTS**

- évolution conjointe du couple expérience/acquisition de connaissances fondamentales,
- analyse de la théorie au regard des réalités de terrain, constant aller-retour « mise en œuvre sur le terrain – théorisation des pratiques,
- confrontation avec d'autres systèmes d'entraînement,
- élargissement à d'autres cadres de référence comme celui de la philosophie.

**ENTRAÎNEUR EXPERT DE HAUT NIVEAU**

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



## **L'OBSERVATION EFFECTUEE A L'ŒIL NU:**

*« L'observation à l'œil nu 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 les 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 des joueurs »*

*Olivier SAISSET*



# IMPORTANCE DE L'OBSERVATION A L'ŒIL NU PAR RAPPORT AUX AUTRES OUTILS DE RECUEIL D'INFORMATIONS

N.  
Krantz

