

PETITES PENSEES AUTOUR DE LA PROGRAMMATION & Petit tour par la Criminologie



N. Krantz
Août 2013

PRELIMINAIRES



Contexte d'intervention pour un entraîneur

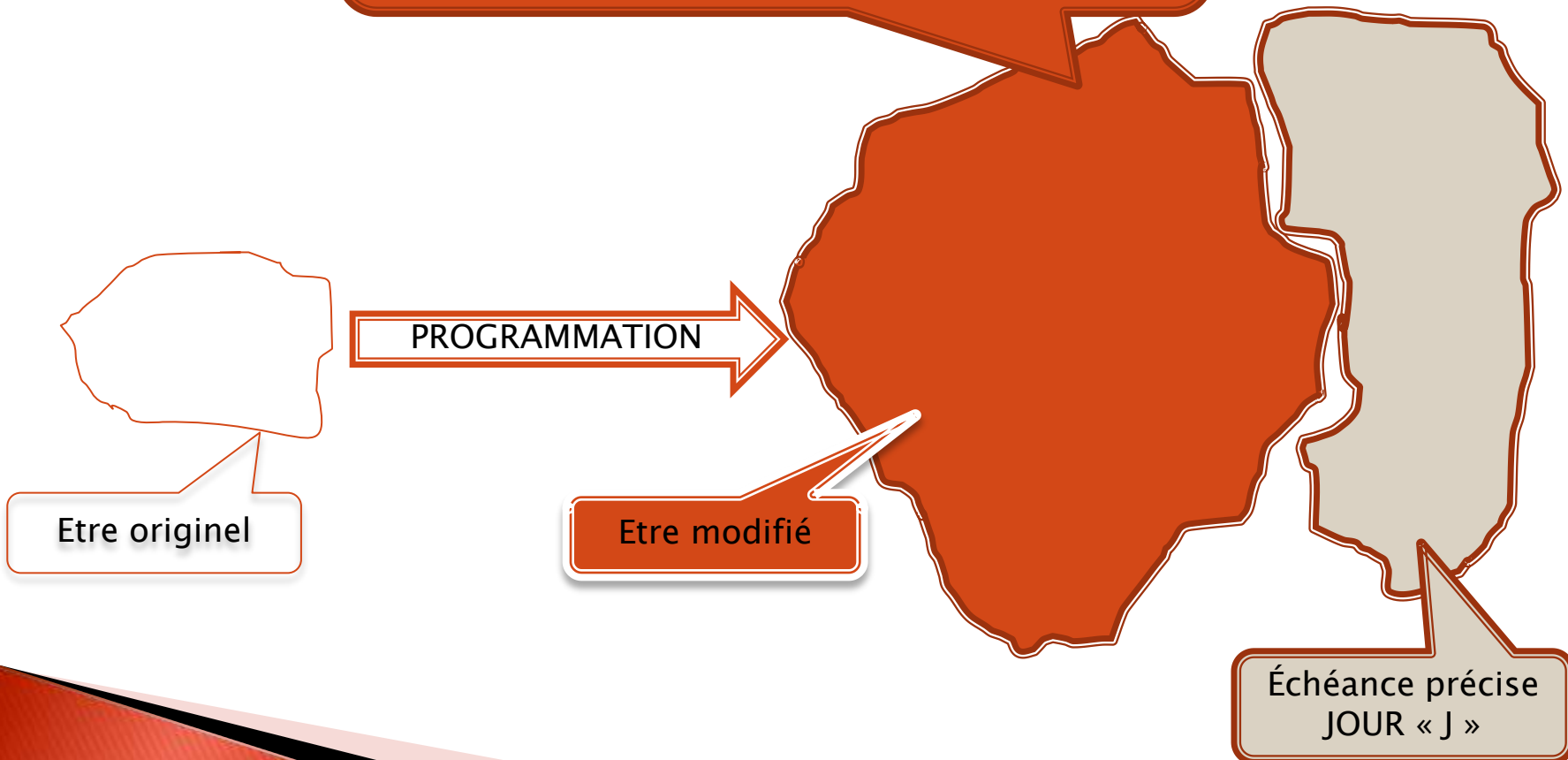


1. A l'origine...

- Le sportif à entraîner est « le fruit » de plusieurs influences qui font de lui:
 - ✓ Un être plus ou moins « Marqué »... (le contraire de neutre)
 - ✓ Disposant d'un certain niveau de « Mémoire »
 - ✓ Propriétaire d'un réseau d'Aptitudes et inaptitudes
 - ✓ Bénéficiant d'un certain niveau de Motivation et de Volonté
 - ✓ Plus ou moins « Plastique »

2. Programmer...

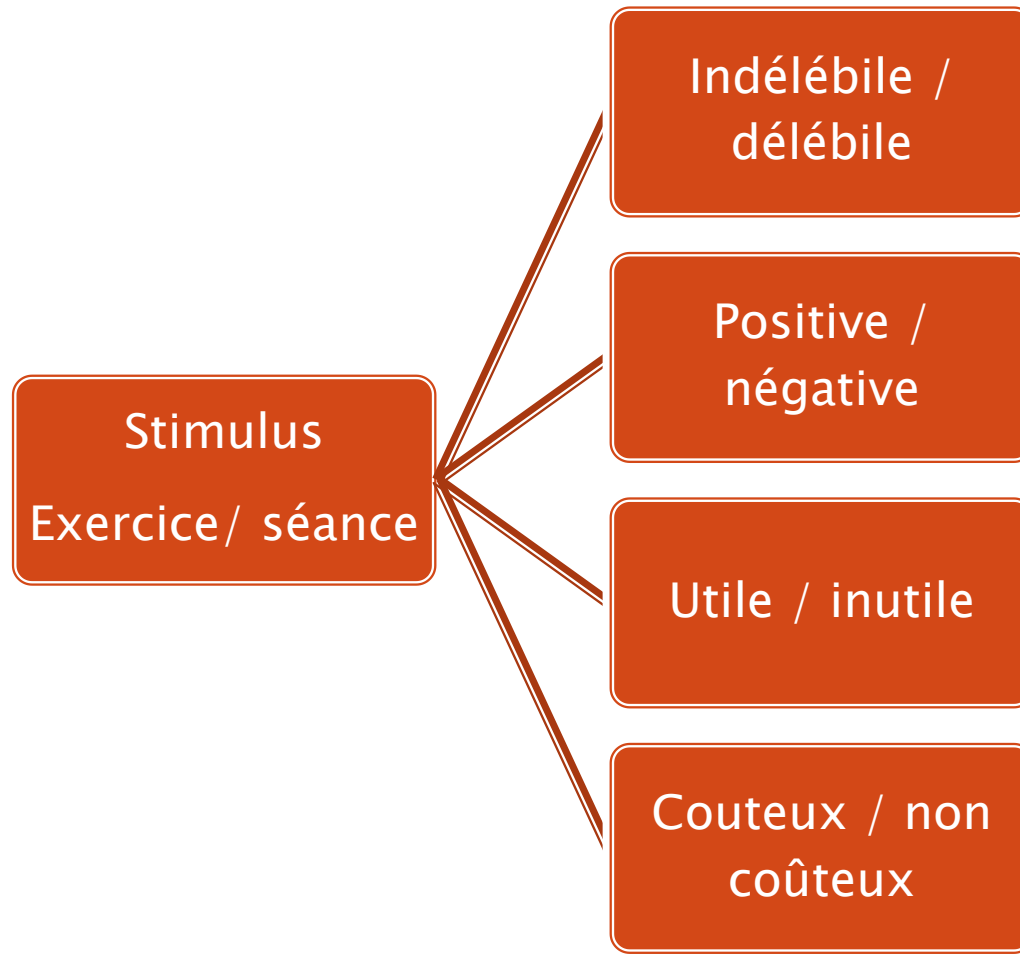
DU STRUCTUREL AU FONCTIONNEL:
de « l'augmentation des dimensions » à la plus ou
moins bonne adaptation-stabilisation de ces
dimensions aux différents stress (entraînement &
compétition)



Le résultat de...

- ▶ La programmation ne s'inscrit pas sur des organismes vierges
 - Elle doit faire avec... et non contre!!!
- ▶ Chaque séance, chaque exercice laisse une trace plus ou moins indélébile-délébile... positive-négative... utile-inutile
- ▶ Chaque séance représente un coût pour le système ... et un bénéfice (quel rapport!)
- ▶ Le succès ou l'échec d'une préparation peut être imputable tout autant:
 - À l'aspect cumulatif (systémique) d'un processus
 - A l'influence d'un élément si petit (si anodin) de ce processus qu'il en paraît invisible
 - A la sollicitation ou à l'absence de sollicitation
 - A la plus ou moins bonne récupération des diverses sollicitations
 - A la plus ou moins grande absorption-assimilation des transformations
- ▶ Une préparation préserve ou hypothèque l'avenir

La trace de chaque séance...



3. En aval!

J'ai souvent fait référence à l'apport d'autres sciences pour mieux comprendre les effets de l'entraînement...

- Par exemple: la météorologie avec ses prédictions et ses indices de confiance sur « la météo » à venir

Je propose de réfléchir à ce que peut nous proposer

LA CRIMINOLOGIE

... comme science d'appui, comme nouvelle perspective

Le propos est forcément outrancier...

- ▶ Car « nous » –les entraîneurs– ne sommes pas des criminels
 - Il nous faut quand même accepter l'idée que certains parmi nous, se comportent comme des irresponsables / notamment chez les jeunes => « *Il faut arrêter le massacre des innocents* » (ouvrage célèbre)
- ▶ Car les scènes auxquelles je veux faire référence, ne sont pas des « scènes de crime »
- ▶ Car il n'y a pas de meurtre à proprement parler... et pas de meurtrier à rechercher
- ▶ Car il n'y aura pas de coupable à juger!!!

CE QUE NOUS ENSEIGNE LA CRIMINOLOGIE

- ▶ Pour appréhender le responsable –coupable–, il faut prélever sur la scène –du crime– si possible intacte un maximum d'indices.
- ▶ Ils sont en rapport avec des événements et des acteurs... tenus pour responsables des dommages occasionnés – du délit–.
- ▶ Aucune scène –de crime– ne peut être considérée comme totalement vierge
- ▶ Des traces, il y en a obligatoirement... elles sont de nature différente
- ▶ Certaines sont indélébiles, d'autres s'effacent avec le temps
- ▶ Certaines ont été supprimées ou sont cachées!!!

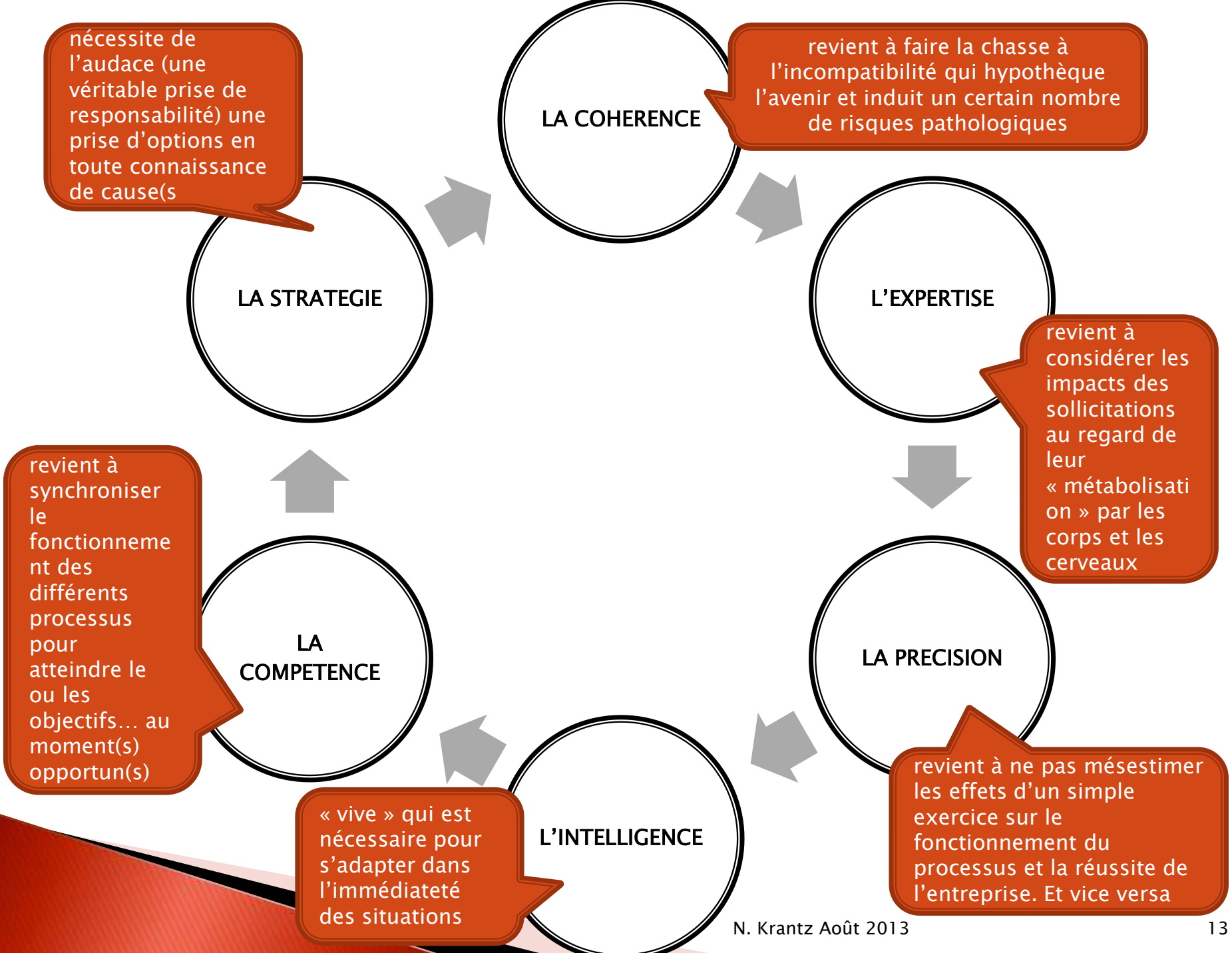
Cette réflexion pour deux raisons

- ▶ C'est un excellent exemple des rapports étroits entre l'infiniment petit (le détail d'une scène de crime / un exercice malencontreux) et l'infiniment grand (la disparition d'une personne / un échec sportif)

- ▶ C'est un excellent exemple du rôle que nous jouons comme acteur:
 - **JAMAIS ANODIN**
 - **JAMAIS TOTALEMENT IRRESPONSABLE**

POUR PROGRAMMER: UN NIVEAU SUPERIEUR DE REFLEXION





PROGRAMMATION: QUELQUES QUESTIONS ESSENTIELLES



En amont d'une programmation

- » Etat initial; niveau d'enjeu; délai; labilité; influences extérieures; entraîabilité

Des questions primordiales

- 1^{ère} question: dans quel état de disponibilité mentale, de condition physique (comprise au sens large) et de fatigue est le sportif à l'heure de la mise en place du processus d'entraînement?
- 2^{ème} question: quel niveau d'enjeu pour cette programmation?... Son déroulement correspond à quelle phase durant la saison et la carrière!
- 3^{ème} question: de quel temps disponible puis-je disposer pour préparer le sportif / pour développer une capacité particulière ou pour traiter une autre problématique?
- 4^{ème} question: qu'est ce qui peut se transformer? Qu'est ce qui ne « bougera » pas?
- 5^{ème} question: quelles sont les contraintes extra sportives qui peuvent interagir avec l'efficacité du processus?
- 6^{ème} question: qu'est ce que peut accepter le sportif comme a) niveau de nouveauté; b) comme niveau de charge; c) comme niveau de « sérieux »? D'où vient-il... comment s'est-il entraîné jusqu'à présent

DURANT LA PROGRAMMATION

- » Effet; intérêt, risque & interactions réciproques; logique et cohérence; évaluation; singularités

Des questions cruciales

7^{ème} question: quel effet est attendu de la mise en place du processus d'entraînement (planification-programmation)? Que doit-il savoir faire... de bien, de mieux, de nouveau...

8^{ème} question: quel intérêt (utilité) mais également quel risque (danger potentiel) présente chaque séance d'entraînement, chaque exercice (intentions « voilées », cachées) pour le fonctionnement du processus / réalisation de la performance attendue. Et vice versa?

9^{ème} question: la suite des exercices et des séances (intensité, charge et enchaînement) est-elle compatible avec les caractéristiques et les possibilités, les attentes et les besoins de « chaque » sportif? Comment peut-être gérée la récupération?

10^{ème} question: Comment peut être vérifiée la bonne marche du processus? Et « l'harmonisation du Tout »? Les progrès sont-ils visibles, mesurables? Avec quels outils?

11^{ème} question: quels sont les leviers particuliers et singuliers auxquels réagit le sujet?

FIN DE LA PROGRAMMATION... ET RENAISSANCE

- »» Les causes des effets; la nature et la texture des transformations; la transition...

Des questions transitoires

12^{ème} question: quels sont les éléments méthodologiques, pédagogiques et technologiques qui peuvent être considérées comme responsables de la plus ou moins ou grande réussite d'une programmation?

13^{ème} question: qu'est ce qui s'est transformé et qu'est ce qui est définitivement acquis?

14^{ème} question: qu'est ce qu'il faut mettre au repos... qui a été particulièrement sollicité... « usé »? A l'inverse, qu'est ce qu'il faut conserver en activité?