

« Testing »: une  
performance  
supérieure sur fond  
de fatigue!

N. Krantz  
Sept. 2013


# Hypothèses (1)

- La réalisation d'un Décathlon (Athlétisme) entraîne une fatigue que l'on peut considérer comme importante.
- D'autant plus lorsque l'épreuve déroge aux règles qui régissent « normalement » son déroulement. Dans le cas qui nous intéresse (expérience « Iron DécaHepta » du 25 août 2013 / Arles), **la totalité des épreuves a été réalisée « sur une journée » au lieu de 2 ...**
  - Cette diminution de la durée de la compétition a induit une réduction des temps de récupération: 15 min. au lieu de 30min. minimum autorisé et 4h de récupération – seulement – entre le 400m (5<sup>ème</sup> épreuve) et le 110m haies (6<sup>ème</sup> épreuve) au lieu d'une nuit entière!!!



# Hypothèses (2)

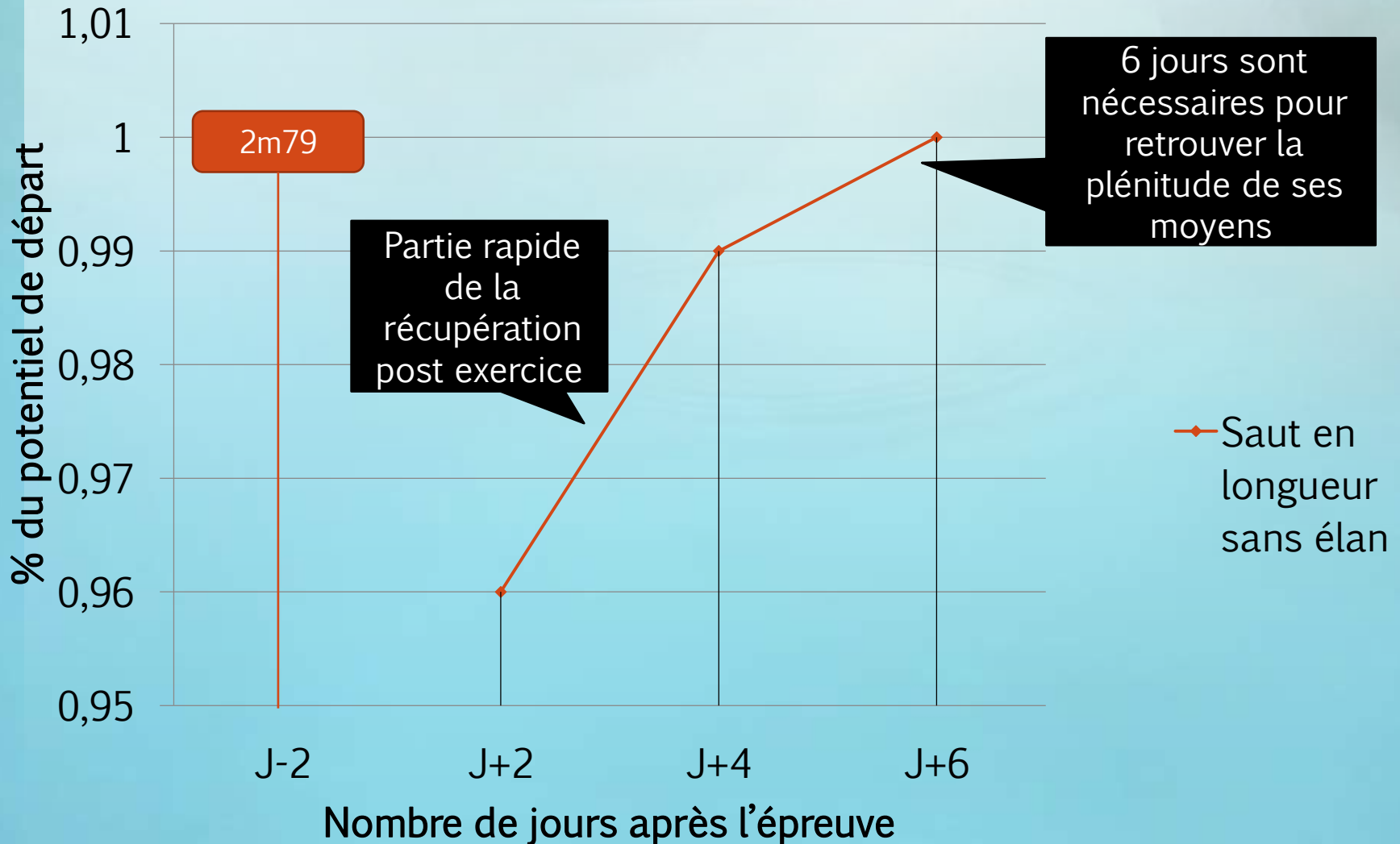
- Les études que j'ai conduites dans les années 90 sur la fatigue en Décathlon avait permis de mettre en avant certaines pistes
- Et parmi elles, la piste musculaire .
  - Vous pourrez prendre connaissance du protocole alors utilisé pour « estimer » l'impact de ce type de fatigue, en consultant le document « *Analyse des exigences internes d'une discipline. Méthode dite des impacts* » (in « SoSport » sur internet)

A misty, blue-toned landscape of a lake and mountains. The scene is hazy and atmospheric, with the water reflecting the surrounding environment. The mountains in the background are partially obscured by mist, creating a sense of depth and tranquility. The overall color palette is dominated by various shades of blue and teal, giving it a calm and ethereal feel.

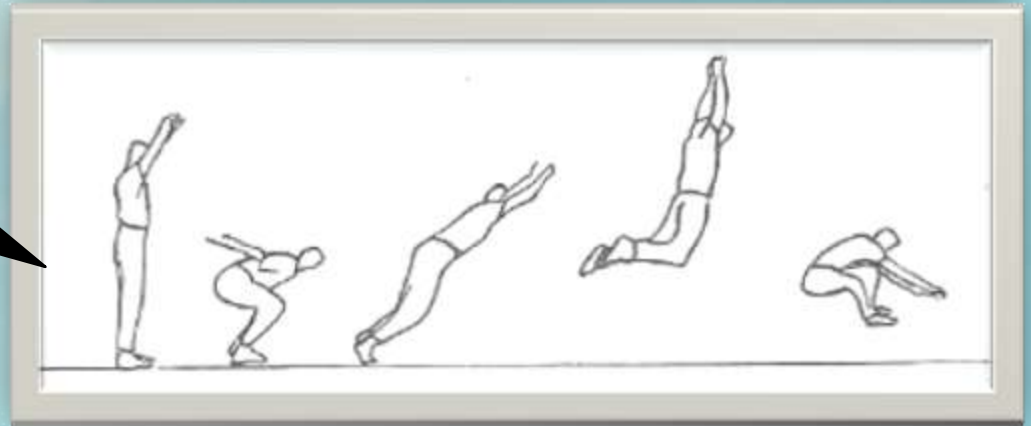
# Les traces d'une expérience ancienne

Réalisée en 1991 - *Cinétique de  
récupération observée à travers le prisme  
d'un saut en longueur sans élan*

# Avec des athlètes de niveau National à International



Saut en longueur,  
sans élan,  
pieds joints



# Une nouvelle expérimentation

2013 – Même test / niveau de population  
similaire MAIS conditions différentes:  
décathlon 1 journée, 30min avant-30min après

# Le protocole d'un point de vue temporel

Test effectué 30 min.  
avant la 1ère épreuve:  
le 100m

10 épreuves en **1**  
**jour**née: 100m,  
Longueur, Poids,  
Hauteur, 400m, 110mh,  
Disque, Perche, Javelot,  
1500m

Test effectué 30min.  
après la dernière  
épreuve: le 1500m

# Population « cible »

3 Internationaux (2 à plus de 8000 pts et 1 à plus de 7700pts) & 2 Nationaux (1 à plus de 7000pts et 1 junior à plus de 6600pts)



# Les données enregistrées

	Avant Décathlon	DECATHLON 1 JOURNEE	Après Décathlon	Différence
Bastien A.	3,04m <u>3,12m</u> 3,19m		3,08m <u>3,13m</u> 3,23m	+0,01m
Jeremy L.	3,02m <u>3,03m</u> 2,98m		2,97m 3m <u>3,04m</u>	+0,01m
Alexandre F.	2,72m <u>2,74m</u> 2,74m		2,54m 2,73m <u>2,74m</u>	0
Sébastien R.	2,85m 2,86m <u>2,95m</u>		2,93m <u>2,94m</u> 2,90m	-0,01m
Romain S.	2,88m <u>2,91m</u> 2,91m		<u>2,91m</u> 2,72m 2,79m	0

# Constat & réflexions

Même performance  
après qu'avant!!

Contre toute attente,  
après 10 épreuves  
athlétiques, la  
performance réalisée au  
« test du saut en  
longueur sans élan »  
est restée  
« globalement » la  
même

Pourquoi: quelques  
raisons...

- Une piste musculaire qui n'est pas « signifiante »... au regard des efforts accomplis
- Un test qui n'est pas valide... fidèle
- Une mesure qui n'est pas précise
- Un degré d'investissement dans le test moins important « avant »... pour se préserver, par « manque de conviction »...
- Pas suffisamment activé physiologiquement parlant
- L'effet d'un apprentissage
- Des conditions d'exécution différentes: « météo » ... ce ne fut pas le cas!
- Etc.

# Alors, comment expliquer un tel phénomène?

Parmi les explications les plus plausibles...  
laisser moi vous parler des conditions  
particulières dans lequel s'est déroulé le test  
post-effort

# Le contexte par-dessus tout

- A l'issue de la dernière épreuve (30 min après) le test s'est déroulé dans une « **ambiance d'euphorie partagée** ».
1. Motivation liée à la satisfaction d'avoir été au bout du challenge (« 10 travaux » en 1 journée)
  2. Dynamique de concurrence positive entre les athlètes qui se sont jeté un ultime défi... sous forme de jeu
  3. Présence du public autour de la fosse de sable ... et encouragements (frappes rythmées de mains)

A misty, blue-toned landscape with a river and mountains. The scene is serene and atmospheric, with the river reflecting the surrounding environment. The mountains are partially obscured by mist, creating a sense of depth and tranquility.

# Conclusion / « testing »

« L'ambiance » peut faire le test autant  
que le sujet!!!