

Accès à la haute performance: une question de formation

Puisque la détection traditionnelle a montré ses limites...



Norbert Krantz (INSEP)
Responsable de l'Unité méthodologique d'Aide à la
Performance
IFAC 2015

« Le parcours des champions » ou « couloirs de de l'excellence »: difficile à identifier



COMMENT ILS Y SONT PARVENUS?

La notion de « parcours »

- Issu des travaux des pays de l'est des années 70
 - Le parcours de progression : cette notion faisait apparaître le niveau des meilleurs mondiaux d'une discipline, 5 à 10 ans avant leurs meilleurs résultats, en dressant un profil statistique dans lequel devait s'inscrire un jeune
- Les pays anglo-saxons se sont emparés de ce modèle dès les années 2000 (UK Sport au retour de Sydney, dans l'objectif de préparer Londres, les australiens, les néo-zélandais et les japonais)

Parvenir à ses fins par différents biais

- Ce que l'on retrouve dans le parcours des meilleurs et les ingrédients qui l'ont nourri ou composé...
 - Tous et chacun n'ont pas atteint le plus haut niveau avec la même collection d'aptitudes « remarquables ». On parle de « configuration » spécifique...
 - Un physique plus ou moins « hors norme »
 - Une intelligence plus ou moins « hors normes »
 - Une volonté plus ou moins « hors normes »
 - Une santé à toute épreuve
 - Et des gradients: moyen / fort / très fort / exceptionnel
 - A la fin, pour chacun, une réponse harmonieusement organisée en fonction « des forces en présence »
 - « Le plus grand » étant celui qui n'a plus que des points forts à faire valoir

Fonction d'un patrimoine et/ou objets de stimuli

° **DANS UN MONDE QU'ON
POURRAIT IMAGINER
PARFAIT, DE QUOI AVONS-
NOUS BESOIN?**

(I) Conditionnement et apprentissage

- **Un conditionnement** qui a su parvenir:
 - Au développement d'un large spectre d'aptitudes énergétiques et musculaires (vison exhaustive)
 - Fonction de la discipline
 - La politique des seuils liminaires (en deça = impossible; ex: 15km/h en VMA chez les avants au rugby)
- **Un apprentissage** qui a su parvenir:
 - Au développement d'un large spectre d'aptitudes psychomotrices
 - La maîtrise « des » fondamentaux (habiletés fermées stables et **résilientes**). *FFA et IRMES (2011) => 75% des athlètes de l'équipe de France pratiquai déjà l'athlétisme à l'âge de 10 ans voire avant! Mais ils n'étaient pas obligatoirement les plus doués*
 - La capacité à organiser une réponse motrice et à la réorganiser hiérarchiquement
 - Doué « d'habileté »: apprendre à apprendre
 - Repose sur du sensori-moteur
 - Beaucoup d'expériences motrices

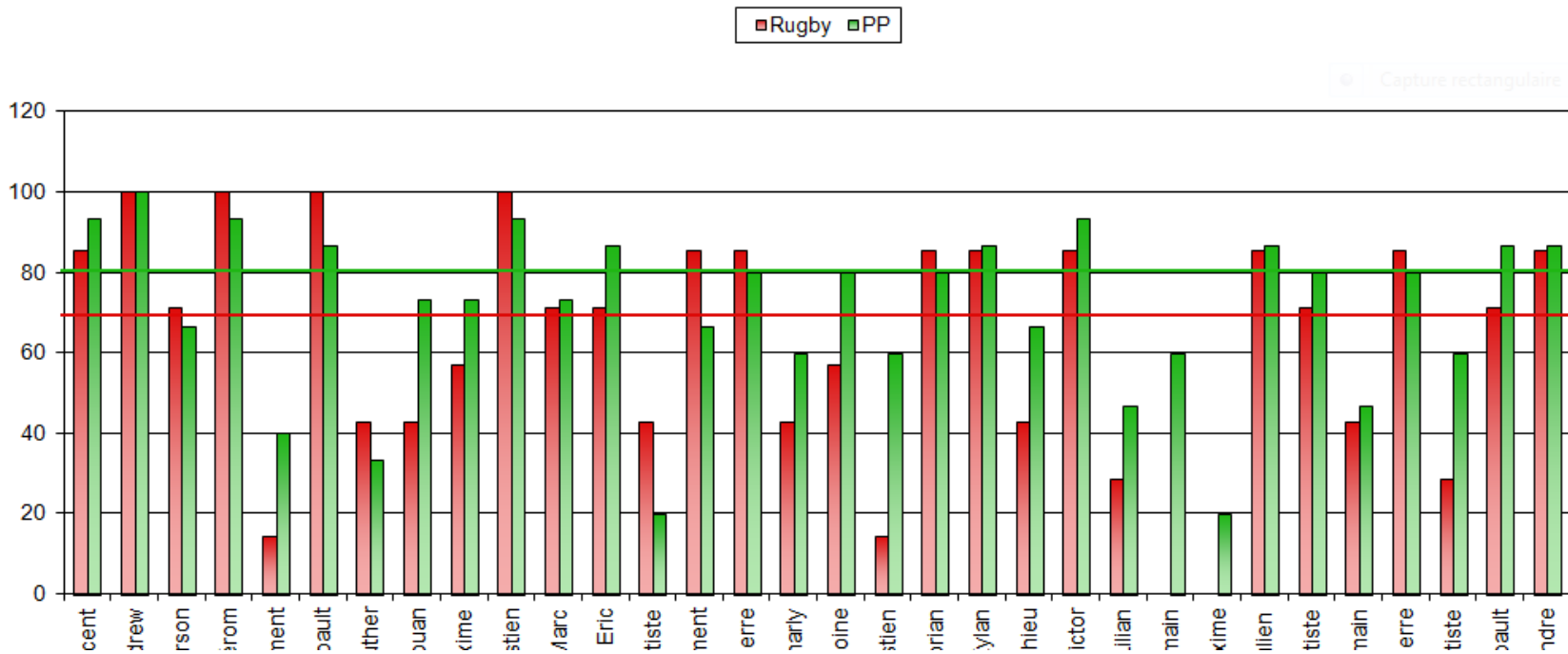
(2) Accompagnement et encadrement

- **Un accompagnement** psychologique qui a su parvenir:
 - Au développement ou à l'entretien des deux types de motivation « intrinsèque » et « extrinsèque » (intérêt pour... / résilience / quotidienneté de l'entraînement)
 - Au développement des capacités cognitives (analyser, comprendre) et à la préservation des « capacités instinctives »...
 - Au développement des capacités mentales nécessaires à la gestion du stress / compétition
- **Un encadrement** sportif qui a su œuvrer:
 - A la préservation de la SANTE du jeune sportif
 - Par une maîtrise des charges considérées dans toute leur acceptation du terme (interne / externe... sportive et extra sportive)
 - Dossier « prévention des blessures » => à formation des jeunes espoirs
 - Rendement ou progrès : relation effort / résultats obtenus

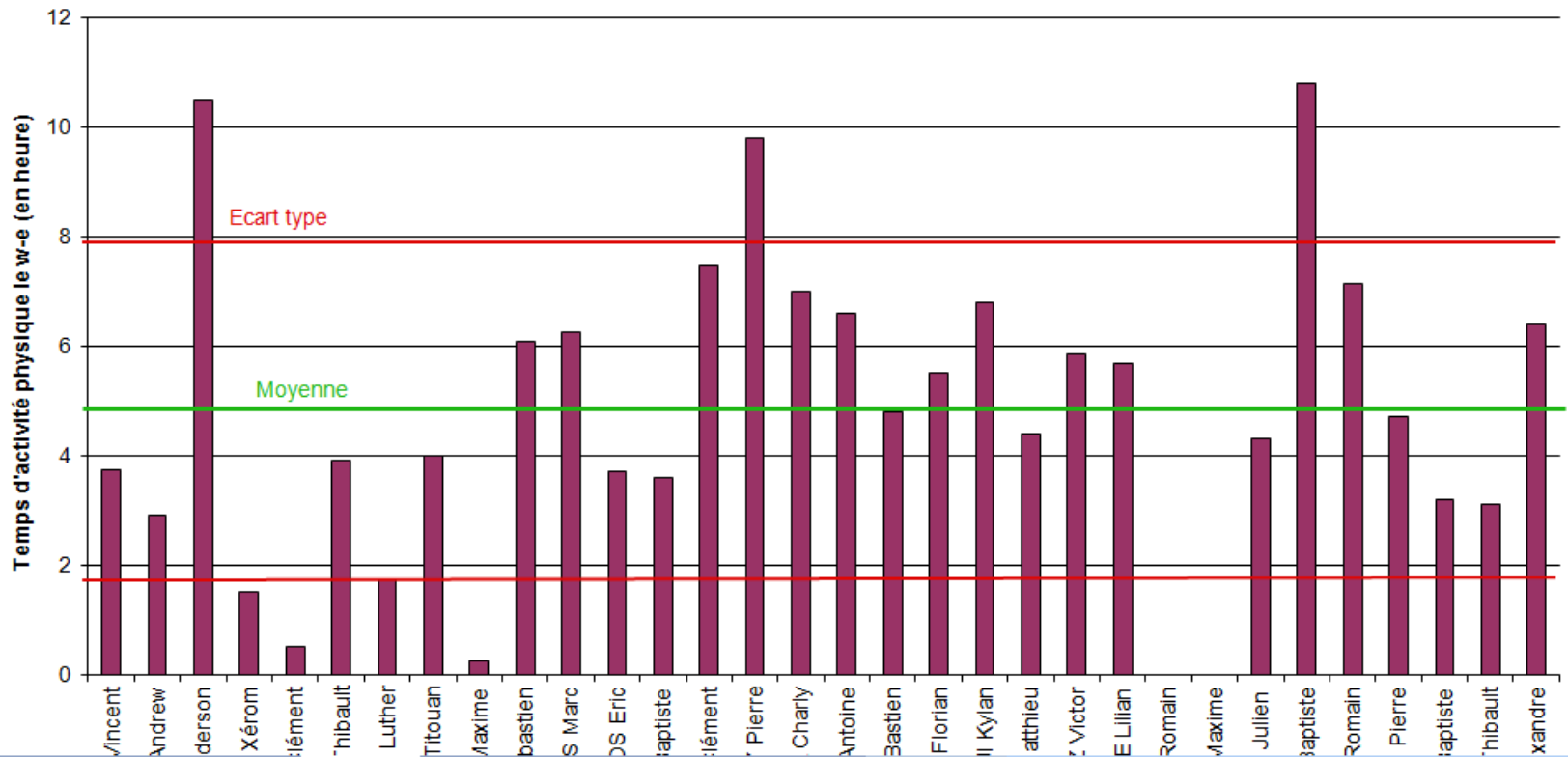
La charge d'entraînement

Moyenne rugby : — (red line)
 Moyenne PP : — (green line)

Pourcentage présence aux séances Novembre



Auquel s'ajoute la charge de compétition



Il n'ya pourtant qu'une équation



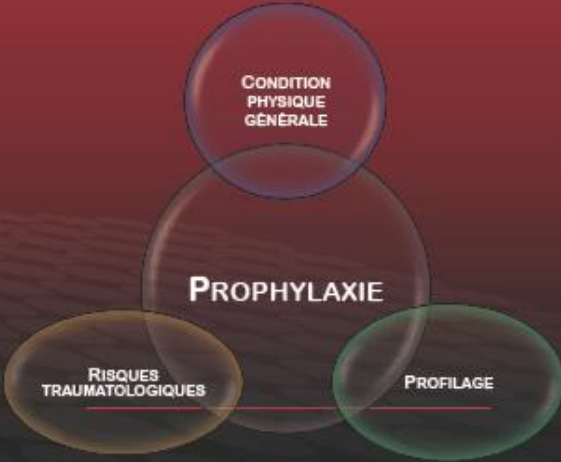

LA PLUS GRANDE QUANTITÉ DE CHARGES QUALITATIVES

Pour accélérer le processus: 5 priorités

- 1. La gestion des différents temps => le double projet en question**
 - Alléger, répartir, retarder, accélérer et mieux articuler
 - Prendre en considération l'enfant qui devient un adolescent puis un jeune adulte puis un homme
- 2. Prendre le temps nécessaire (formation à plus ou moins long terme)**
 - Identifier des périodes favorables ou défavorables de certains facteurs
 - Ne pas reprendre trop vite
 - Etablir des « intervalles de confiance » ou probabilités!
- 3. L'individualisation**
 - Tenir compte des multiples singularités et des « timings »
- 4. Réhabiliter la pédagogie et la didactique dans le processus de formation**
 - Stratégies d'apprentissage et moyens de communication associés
- 5. Œuvrer au développement de la condition physique**
 - Equilibre musculaire du système corps
 - Récupération
 - Absence de maladie, diminution du taux de blessure

De la formation et de la prévention

CELLULE DE PREVENTION DES BLESSURES



CONDITION PHYSIQUE GENERALE

RISQUES TRAUMATOLOGIQUES

PROFILAGE

PROPHYLAXIE

Analyser pour prévenir

- Evaluation d'une condition physique générale de sportif de haut niveau
- Analyse des risques traumatologiques liés aux spécificités de la discipline et à son contexte d'entraînement
- Profilage centré sur les caractéristiques individuelles


Accompagnement et conseil

Déterminer l'ensemble des facteurs de survenue de la blessure et organiser une stratégie préventive en vue d'en diminuer la fréquence et la gravité

Les experts:

- Anne – Laure Morigny
- Mathieu Chirac
- Stéphane Caristan
- Norbert Krantz

Contacts
06 – 10 – 00 – 43 – 19
Morigny.annelaure@gmail.com
Centre de rééducation – bâtiment Jean Lebesgue 1er étage



UNITE D'AIDE METHODOLOGIQUE A LA PERFORMANCE

Des personnes et des structures qualifiées

- La formation d'un jeune sportif vers le plus haut niveau demande de la part des formateurs qu'ils aient été formés de façon spécifique à assurer cette fonction
 - En connexion permanente avec les entraîneurs et pratiques au plus haut niveau de leur sport
 - Ce sont des experts à part entière dont le rôle est primordial
 - Ayant activé ou détruit des potentiels!
- Des cadres et des structures: exemple le PES ou plan d'Excellence Sportive (1 sur 10 parmi les jeunes talents lorsqu'il ne passe pas par cette filière!)
- Concevoir « un guide du jeune talent sportif » à destination des éducateurs de club!
- Les attributs les plus importants sont pour moi:
 - L'empathie
 - L'expertise technique et méthodologique rapportée à une population particulière de sportifs
 - La capacité à faire éprouver du plaisir

Le passage parfois très furtif des dirigeants et des entraîneurs nationaux, confrontés à une obligation de résultats immédiats



UN OBSTACLE À CETTE VISION