



Préparation physique : modélisation

Selon l'activité, la préparation physique peut correspondre au facteur principal de performance et donc à une dominante de l'entraînement (certaines disciplines de l'athlétisme), à un support sur lequel les qualités techniques ou tactiques pourront s'appuyer et sans lequel aucune performance ne sera réalisable (sports de combat) ou encore à un facteur "bonus" de performance pour des activités où la dimension physique n'est que mineure (tir à l'arc, golf).

Les conceptions actuelles tendent à fragmenter l'entraînement : préparations technico-tactique, physique, mentale etc. Dans certaines régions du monde (Emirats Arabes Unis), des clubs engagent même des préparateurs en "coordination motrice". Le préparateur physique est donc très à la mode mais aucun diplôme, concours n'est reconnu officiellement ; cependant de nombreux DU (diplômes universitaires) et formations diverses fleurissent, parfois très intéressants, parfois juste destinés à vendre un joli diplôme cartonné sans valeur ni reconnaissance...

Les préparateurs physiques connus pour leur efficacité sont en général des hommes et des femmes ayant une grande expérience du terrain, souvent diplômés universitaire et d'Etat (Licence, Maîtrise, DESS, professorat de sport, agrégation...) mais utilisant quotidiennement les **bases théoriques d'un BEES 2°** couplées à des qualités (souvent autodidactes) d'**observation**, d'**analyse** et surtout d'une **imagination** sans limite ! La qualité d'un "bon" préparateur physique ne se mesure donc pas à la masse de connaissances théoriques acquises mais plutôt à **l'utilisation toujours rationnelle mais perpétuellement remise en cause de ses connaissances scientifiques ou autres.**

La méthodologie du préparateur physique quand à la modélisation de son travail pour une activité donnée pourra se décomposer en **6 phases : L'observation et l'appropriation culturelle de la discipline, les mesures, l'analyse approfondie (niveaux bioénergétique, structurel, motricité), la conception (ou choix) des modes d'évaluation, la modélisation temporelle de son action, la conception des contenus.**

1. Observation et appropriation culturelle de la discipline

Bien que polyvalent, le préparateur physique se doit de s'imprégner des activités sur lesquelles il agit. Il s'agit donc pour lui de passer de longues heures à visionner des vidéos de diverses compétitions, athlètes etc. mais aussi d'assister en "live" à des compétitions, d'y fréquenter les vestiaires, d'assister à différents entraînements (autres que physiques), d'y entendre et comprendre le "jargon" etc.

2. Les mesures

La seconde phase consistera à effectuer un certain nombre de mesures permettant la logique des contenus à venir :

- les temps d'effort (fonction des types d'effort) et de repos, de récupération
- la quantification des mouvements (après en avoir déterminé les différents types)
- les fréquences gestuelles
- les fréquences cardiaques

- les taux de lactate (prélèvements réalisés par un médecin)
- ...

3. L'analyse approfondie

Il s'agit ici, d'une part de tirer un certain nombre de conclusions des précédentes étapes, de les "poser sur le papier" et d'approfondir par une réelle étude de l'activité et cela sur différents plans :

- le plan bioénergétique : la ou les dominantes en terme de filières énergétiques
- le plan structurel : les différents modes de contractions musculaires (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrique), les contraintes en terme de souplesse
- le plan de la motricité : les différents types de mouvements et leur reproduction (activité cyclique ou acyclique...), les types de coordination, les exigences en terme d'équilibre, de proprioception etc.

4. Modes d'évaluation

L'analyse faite, il s'agit ensuite de déterminer, choisir parmi des batteries déjà existantes ou même inventer des tests physiques spécifiques qui tâcheront de traduire précisément les qualités physiques pour une discipline donnée à différents niveaux :

- **Force** (de gainage, explosive...)
- **Souplesse** (active, passive)
- **Endurance** (aérobie, anaérobie lactique...)
- **Vitesse** (de réaction, d'exécution, vivacité, vitesse ...)

Différents mode d'évaluation peuvent être ensuite déterminé :

Evaluation complète: initiale, continue et finale

Tout d'abord, les tests pourront être utilisés comme suit :

- - passage de tous les tests en début de saison (mésocycle de reprise);
- - planification de la préparation de l'entraînement remédiant aux points faibles, renforçant les points forts;
- - 1 ou 2 évaluations en cours de saison afin d'évaluer l'efficacité de l'entraînement et éventuellement y remédier;
- - Evaluation finale en fin de saison: mesurer les acquis, faire le bilan.

Il s'agirait donc d'utiliser la batterie dans sa globalité à différents moments de la saison pour évaluer les qualités physiques liées à la performance dans le but d'optimiser cette dernière.

Evaluation partielle et ponctuelle

Après un passage de l'ensemble des tests en début de saison sportive, l'entraîneur pourrait cibler certains paramètres (points faibles) à améliorer en priorité. Ainsi, il utiliserait les tests appropriés afin de mesurer le « degré de remédiation » de façon ponctuelle et cela tout au long de la saison.

Exemple de procédé :

1. passage de l'ensemble des tests ;
2. détection de 2 principaux points faibles : souplesse active, puissance aérobie ;
3. intégration de situations de remédiation à la planification de l'entraînement ;
4. mesures régulières (intégrés aux séances) de l'évolution de ces facteurs chez l'athlète
5. observation du transfert en situation spécifique (opposition, compétition...).

«Couplage» OBSERVATION - EVALUATION

Le but ici serait dans un premier temps d'utiliser l'observation afin de cibler un problème qui serait, par hypothèse, de l'ordre de la dimension physique.

Dans un second temps, il s'agirait de valider cette hypothèse par le passage du test relatif au problème détecté. Ceci permettrait de vérifier si la lacune en question n'est pas liée à un problème de fond d'ordre technique, psychologique. Enfin, l'évaluation ayant validé l'observation de départ, l'entraîneur pourrait planifier pour remédier...

5. La modélisation temporelle de la préparation physique

Les ressources spécifiques ayant été déterminées, l'étape suivante consiste à organiser dans le temps la stratégie qui vise à amener l'athlète à 100% de son potentiel le ou les jours "J" (dates des compétitions).

Par exemple, pour une activité nécessitant une force explosive importante, on ne pourra débiter la saison par des séances de musculation visant le développement de l'explosivité. Il faudra passer par des étapes (cycles) préparatoires : endurance de force, puissance-vitesse, puissance-force ; puis il faudra faire des choix quand aux méthodes utilisées (pliométrie, contraste de charge...).

Exemple à télécharger : Modélisation de la préparation physique en Savate boxe française

6. Conception des contenu d'entraînement

Après être passé par des étapes d'observation, de mesure, d'analyse et de création d'outils, le préparateur physique doit au fur et à mesure de la tenue de son plan, concevoir des contenus ; c'est à dire les exercices et leurs enchaînements constituant les séances. Jusqu'alors, il avait utilisé de façon méthodique de solides connaissances scientifiques, mais c'est à cette étape que le préparateur combinera des compétences à la fois artistique et d'ingénierie. Je m'explique, c'est par son imagination que ses séances, en plus d'être logiques et efficaces, seront fruits d'innovation perpétuelle et ludiques si possible. Le préparateur physique de haut niveau pourra alors obtenir l'adhésion de ses athlètes facteur favorisant de leur progrès et performance à venir...