CONTRIBUTION

L'entraînement sportif à long terme

L'entraînement sportif des jeunes peut être défini comme un processus d'actions complexes, dont le but est d'agir de façon méthodique et adaptée dans la perspective d'induire des adaptations à long terme.

Par le Dr Bounemri Zaki Saliha, maître de conférences en Staps, enseignante de handball à l'INFS/STS de Dély Ibrahim

Lorsque vous réalisez des exercices réguliers pendant plusieurs années, l'organisme de l'enfant s'adapte. Ces adaptations physiologiques qui apparaissent améliorent ainsi les capacités et les performances du pratiquant. Toutefois, la transposition des procédés d'entraînement de l'adulte à l'enfant nécessite la connaissance des caractéristiques physiologiques de chaque phase de la croissance. De nombreux exemples ont mis en évidence l'effet négatif d'un entraînement inadapté et trop précoce.

Dans tous les cas de figure, le travail chez l'enfant repose sur la connaissance de l'âge biologique. L'un des problèmes récurrents auquel est confronté le sport en Algérie est la question de la relève, c'est-à-dire les espoirs qui forment la prochaine génération.

Les catégories de jeunes doivent donc constituer le fondement de notre système de haut niveau afin de déceler les talents, les faire progresser pour qu'ils rejoignent les équipes nationales.

Le constat de la réalité fait que :

Au niveau de la compétition chez les jeunes :

1. La préparation de l'athlète est axée sur le résultat à court terme et non sur le processus de développement à long terme.
2. L'évaluation de la progression ne passe trop souvent que par le résultat en compétition.
3. La recherche de la performance optimale «pour vendredi ou samedi» !

Au niveau de l'entraînement

4. Les fondamentaux du mouvement et les qualités motrices ne sont pas suffisamment développés chez les enfants. On se limite aux habiletés sportives spécifiques.
5. Les «moments opportuns» pour amorcer le développement des qualités physiques ne sont pas exploités de façon optimale lors de la croissance.
6. L'entraînement des jeunes est fondé sur l'âge chronologique et non sur leur stade de croissance et leur développement.
7. Nous sommes en retard en termes de volume d'entraînement de préparation physique générale chez les jeunes.

L'entraînement à long terme doit être élaboré sur plusieurs années (cycles pluriannuels) en fonction de plusieurs facteurs :

- Nombre d'années moyennes pour parvenir aux résultats optimaux.
- Tranches d'âge optimales.
- Qualités individuelles de l'athlète.
- L'âge du commencement de la pratique sportive.

* Ce modèle intègre des modes d'apprentissage, des programmes d'entraînement, de compétitions et de récupération en relation avec le stade de développement de l'enfant.
* Ce modèle intègre l'ensemble des domaines de développement de l'individu (psycho-socio-affectif, cognitif, psycho-moteur).
* Ce modèle a pour objectif de préserver la santé et l'équilibre et l'épanouissement de l'individu.
* Ce modèle est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et supporté par les parents et l'environnement (club…).

Stades d'entraînement à long terme

L'enfance

1. Stade de l'enfant actif

• 1 à 6 ans.
• Objectif : le développement des mouvements fondamentaux (gymnastique, courir, lancer, sauter, frapper, attraper, rouler, adaptation à l'eau, à la glace, à la neige, etc.).

2. Stade d'initiation aux habiletés motrices :

• 6 à 8-9 ans.
• Objectifs : le développement des déterminants de la motricité (agilité, coordination, stades d'entraînement du développement à long terme.
• Equilibre, vitesse, etc.).

3. Stade de formation de base à la pratique d'activités sportives :

• 8-9 à 11-12 ans.
• Objectifs : le développement des habiletés sportives multisports : habiletés techniques de base dans plusieurs sports.

L'adolescence

4. Stade de développement de la condition physique et affinement du répertoire moteur) :

• 11-12 à 15-16 ans.
• Objectifs : le développement des qualités physiques (condition physique générale), le développement et l'affinement d'un répertoire d'habiletés sportives plus complexes.

5. Stade de la spécialisation sportive :

• 15-16 à 21-23 ans.
• Objectifs : le développement des qualités physiques et des habiletés sportives spécifiques à un sport, à la discipline.

Le jeune adulte

6. Stade de développement spécifique

• 18-19 ans et plus.
• Objectif : le développement optimal des qualités physiques et des habiletés spécifiques à un sport, à une discipline en vue d'un rayonnement national.

7. Stade du perfectionnement :

• 22-24 ans et plus.
• Tâche : le développement maximal de tous les facteurs de performance spécifiques à un sport, à une discipline pour un rayonnement international.

Les facteurs-clés ayant un impact sur le développement à long terme

1. La règle des 10 ans.
2. Les fondamentaux et le savoir-faire physique.
3. La spécialisation.
4. Le stade de développement.
5. Les moments opportuns de capacité d'entraînement-récupération.
6. Le développement global du sportif
7. Planification de l'entraînement.
8. Le matériel.
9. L'état d'esprit.
10. L'amélioration continue.

• Facteur 1 : la règle des 10 ans

• «Un athlète talentueux doit s'entraîner pendant 10 ans, ou 10 000 heures, pour atteindre l'excellence sportive… ou l'expertise» (Ericsson et Charness, 1994 ; Salmela et al. 1999 Starkes & Ericsson, 2003).

Facteur 2 : les fondamentaux

Les fondamentaux du mouvement, les qualités motrices et les habiletés sportives de base doivent être introduites et développées avant le pic de croissance (avant 12 ans). Il est difficile de récupérer le retard par la suite (succès sportif compromis).

Facteur 3 : la spécialisation

Sports à spécialisation tardive : le football ; handball ; …

* Se spécialiser trop tôt dans un sport à spécialisation tardive peut entraîner une préparation unilatérale, causer des blessures, le surentraînement, la perte de motivation et l'abandon prématuré du sport.
* Il faut préparer le sportif pour qu'il soit d'abord un athlète et ensuite un compétiteur spécifique à un sport et non pas l'inverse (devenir un athlète complet avant de se spécialiser) !

La spécialisation

Les athlètes qui se sont spécialisés rapidement :

* Plusieurs atteignent leur sommet vers l'âge junior.
* Plusieurs se retirent avant l'âge senior.
* Peu améliorent leurs performances à l'âge senior.

- Les meilleurs athlètes :

* Doivent débuter le sport à 7 – 8 ans… un développement général :
* Sports co., athlétisme, natation, cyclisme et gymnastique.
* Débutent un entraînement systématique et la spécialisation entre 15-18 ans.
* Peuvent ne pas être les athlètes les plus dominants à l'âge junior.
* Peuvent exceller après 5 à 8 ans d'entraînement spécifique.

La spécialisation

Comparaison des conséquences entre une spécialisation rapide et un développement général adapté (Harre, 1982) (Allemagne).

	Spécialisation hâtive	Spécialisation progressive
Progression	Progrès rapides	Progrès plus lents
Meilleures perf	à 15-16 ans	à 18 ans +.
Constance	Performances irrégulières.	Performances plus régulières.
Carrière sportive	Abandons et épuisement.	Carrière sportive plus longue.
Avant 18 ans		
Blessures	Prédispositions aux blessures.	Moins de blessures marquées

Facteur 4 : croissance, développement et maturation

• Le début de la croissance rapide et son pic sont des indicateurs-clés pour l'élaboration des plans d'entraînement.
• Différence de 4 à 5 ans entre âge chronologique et âge biologique.

Croissance : considérations générales

• En moyenne, les enfants grandissent 5 cm par an.
• Gagnent environ 2.3 kg.
• Jusqu'au pic de croissance.
• Les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc.
• Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet, app. 12-18 mois après le pic de croissance.

Croissance garçons

• En général, on constate une croissance de 7 cm la première année d'accélération brusque et soudaine ; 9 cm la deuxième ; 7 cm la troisième; approximativement 3 cm l'année suivante ; et environ 2 cm par an après.
• A la puberté, les épaules (largeur) et les muscles ont une croissance plus rapide chez les garçons. Ce développement survient 12-18 mois après le sommet de croissance rapide/soudaine et coïncide avec le sommet de croissance du tronc.

Croissance filles

* En général, on constate une croissance de 6 cm la première année d'accélération brusque et soudaine ; 8 cm la deuxième ; 6 cm la troisième année.
* Pour atteindre le stade adulte, 4 ans.
* Dans le processus de maturation rapide, une fille peut franchir ces stades en 1 an et demi.
* Dans le processus de maturation tardive, une fille peut prendre jusqu'à 5 ans pour franchir les différents stades.
* Les hanches ont un développement plus ample (largeur) chez les filles.

Facteur 5

Moments opportuns pour développer de façon optimale les 5 composantes physiques.

L'endurance

Toujours entraînable

Le moment opportun pour commencer à stimuler l'endurance survient avant l'atteinte du pic de croissance

– Filles : 10 à 11 ans
– Garçons : 12 à 13 ans
– Observation du développement pour identifier le début de la croissance rapide.

La force

Toujours entraînable

Le moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la force :

– 1er moment opportun pour les filles : immédiatement après le sommet du pic de croissance.
– 2e moment opportun pour les filles : à l'apparition des premières règles ?
– pour les garçons : 12 à 18 mois après le sommet du pic de croissance

• L'entraînement de la force avant la maturation permet de développer le système nerveux central (SNC) et améliore la coordination motrice.
• Les moyens :
– Ballons médicinaux
– Ballons stabilisateurs
– Le poids corporel comme résistance.

La vitesse

• Toujours entraînable, mais régresse avec l'âge
• Moment opportun d'adaptation accélérée pour l'entraînement de la vitesse :
– Pour les garçons :
• 1er moment opportun : entre 7 et 9 ans
• 2e moment opportun : entre 13 et 16 ans
– Pour les filles :
• 1er moment opportun : entre 6 et 8 ans
• 2e moment opportun : entre 11 et 13 ans.

L'entraînement de la vitesse

1er moment :

* temps de réaction,
* changement de direction
* vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle
* Vitesse segmentaire
* Durée des efforts inférieurs à 5-6".

2e moment :

* puissance anaérobie alactique
* capacité anaérobie alactique
* Vitesse linéaire, latérale, multidirectionnelle et aléatoire
* Durée des intervalles 5 – 20".

L'adresse

Toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge

* Moment opportun d'adaptation accélérée des habiletés motrices :
* Filles : 8 à 11 ans
* Garçons : 9 à 12 ans.

La souplesse

Toujours entraînable mais régresse sensiblement avec l'âge

* Capacité optimale d'entraînement :
* 6 à 10 ans
* Attention spéciale durant le pic de croissance.

Capacité d'entraînement

• La capacité d'entraînement-récupération est basée sur l'âge chronologique pour :
– la vitesse
– L'adresse
– la souplesse
– La capacité d'entraînement-récupération est basée sur le moment de croissance rapide (pic de croissance) pour :
– l'endurance.
– La force.

Facteur 6

Le développement global du sportif

• Il faut considérer l'athlète comme un tout.
• A chaque étape, prendre en compte le développement psycho socio affectif, cognitif, moteur… en plus des aspects physiques
• Si vous voulez enseigner le latin à Ariane, il faut connaître le latin et il faut connaître Ariane
• Si vous voulez enseigner le ski à Ariane, il faut connaître le ski et connaître Ariane
• Nous connaissons le ski mais, connaissons-nous Ariane pour la période 8 à 17 ans.

Facteur 7

Planification de l'entraînement

• Organisation de l'entraînement, fréquence des courses, pour atteindre la forme sportive optimale lors des compétitions décisives et non à n'importe quel moment de l'année.
• Cette planification prend en compte les principes de croissance, de maturité, de capacité à L'entraînement, de disponibilité des sportifs…

Calendrier saison sportive

* A partir de 6-7 séances hebdomadaire, mise en place de blocs de développement et de blocs de régénération (ex : 2 semaines de dvt / 1 semaine de rég.).
* Lors des semaines de régénération, on réduit le volume d'entraînement ainsi que l'intensité.
* Intégration de l'EPS et des compétitions dans l'entraînement Augmentation de 15 à 20% par an du volume général d'entraînement.

Facteur 8

L'état d'esprit

- Le fil conducteur de la pratique, c'est le plaisir !!!
- Donner envie aux jeunes
- Favoriser la dynamique de groupe :

«La force, c'est le groupe !»

Facteur 9

Le matériel

Le matériel doit être adapté aux sportifs (taille, poids, expertise, autonomie…)

«Evoluer dans du matériel facile pour effectuer des choses difficiles» (situation de réussite).

Facteur 10

L'amélioration continue

Ouverture d'esprit et curiosité.

B. Z. S.

SPORTS DE MONTAGNE

Journées portes ouvertes à Béni-Yenni

L'auberge de jeunes de Béni-Yenni accueillera durant les journées des 22 et 23 avril courant «les journées portes ouvertes sur les sports de montagne» qu'organise la Ligue de ski et sports de montagne de Tizi-Ouzou (LSSMTT), en partenariat avec la Direction de la jeunesse et des sports de la wilaya de Tizi-Ouzou. Cette manifestation, la première du genre dans cette région montagneuse et touristique, se veut une initiative pour la vulgarisation et la valorisation des sports de montagne au niveau local, pour les faire découvrir et connaître du grand public.

Et pour atteindre cet objectif, les initiateurs de cette manifestation ont mis sur pied un programme qui s'étalera sur deux journées, durant lesquelles, expositions, projections et photos de matériel de ski et d'escalade ainsi que des conférences sur la thématique seront présentées au public. Une soirée d'animation artistique est aussi prévue dans la soirée du 22 avril. Pour la deuxième journée, il est prévu des activités de plein air avec une randonnée pédestre et une exhibition d'escalade, avec un pique-nique pour agrémenter le déjeuner. L'après-midi, les invités et les participants seront conviés à l'auberge de jeunes de Béni-Yenni pour la cérémonie de clôture de ces journées portes ouvertes. Par ailleurs, les membres de la Ligue de ski et sports de montagne de Tizi-Ouzou, pour donner un cachet et de l'ampleur à la manifestation, ont associé beaucoup de partenaires à leur initiative. En plus de clubs et d'associations sportifs, il est attendu la présence du wali de Tizi-Ouzou avec le DJS ainsi que le P/APW de Tizi-Ouzou, sans oublier les autorités locales de la Daïra et de l'APC de Béni-Yenni.

Pour les membres de la Ligue de ski et sports de montagne de Tizi-Ouzou que préside le Dr Aliane Chehrit Dahbia, ces portes ouvertes, qui s'adressent aussi bien aux jeunes qu'à d'autres catégories de la société, visent à vulgariser les activités sportives en montagne, d'autant plus que la région s'y prête bien avec sa nature, son relief et surtout les sites paradisiaques qu'offre la montagne du Djurdjura.

Sadek Aït-Salem