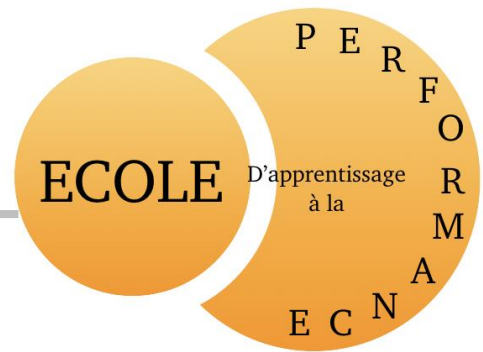


Ecole d'apprentissage à la performance

« Apprendre à performer »



I. L'Ecole d'apprentissage à la performance

Ce projet est né d'une simple interrogation : *“en tant que préparateur physique ou coach, comment puis-je faire pour optimiser mon entraînement en m'orientant, petit à petit, vers la recherche de la performance ?”* Lorsque nous creusons la question un peu plus profondément, plusieurs questions sous-jacentes viennent à se poser.

La première concerne l'individualisation. En effet, la problématique dans les sports collectifs est de pouvoir individualiser au maximum un entraînement et ce, malgré le nombre parfois élevé de joueurs. Dans les sports individuels, la question pose moins de problèmes car, comme son nom l'indique, ce qui est déterminant pour la performance c'est la capacité individuelle.

La seconde question que nous pouvons nous poser est celle de la rentabilité. Il est évident que ce qui manque au coach, avant tout, c'est du temps. Car il est vrai qu'une journée compte 24h, ce qui laisserait, sur le papier, beaucoup de temps pour s'entraîner. Mais la réalité est qu'en plus de l'entraînement, il faut rajouter l'école ou le travail, la vie de famille, les temps de repos et toutes les différentes activités de la vie quotidienne. Ce qui, souvent, ne laisse place, pour les moins professionnels d'entre eux, qu'à 2h maximum dans la journée. Pour les coachs, une session de 2h dans laquelle il faut compter l'échauffement, la séance et le retour au calme et ce, 2 ou 3 fois dans la semaine, est insuffisant pour enseigner tout ce que le sport demande. Il faut donc rentabiliser.

La troisième et dernière question que l'on peut se poser est fortement lié à la deuxième. Elle concerne la charge de travail. En effet, les sportifs, amateurs, élites, semi-professionnels ou professionnels ont, selon leur niveau, une certaine charge de travail à gérer durant la journée, semaine, mois, année, vie. Il faudrait donc pouvoir calculer et interpréter cette charge de travail pour chacun des joueurs afin d'éviter le surentraînement.

C'est donc en se posant ces questions que nous avons créé ***l'Ecole de l'Apprentissage à la performance***. Elle permet à chaque personne, enfant, adolescent ou adulte, quel que soit leur niveau, d'apprendre à performer dans le respect du mouvement juste, du programme adapté et de la pédagogie liée aux différentes contraintes des âges.

II. Objectifs de l'école d'apprentissage à la performance

Cette branche de l'association recherche plusieurs objectifs. En effet. À l'image de « *l'Académie du mouvement* » qui s'oriente sur l'apprentissage du mouvement aux enfants jusqu'à 8 ans, l'école d'apprentissage à la performance s'oriente vers les enfants jusqu'à l'âge adulte et chaque catégorie retrouvera différents objectifs adaptés.

1. Du sport pour tous

Dans un premier temps, nous éviterons l'hypermotricité précoce qui entraîne souvent chez l'enfant des schémas moteurs spécialisés pouvant entraîner certains déséquilibres, qu'ils soient physiques, mécaniques ou sociaux. Nous chercherons donc à diversifier les activités sportives au sein d'activités dites « *multisport* » permettant à l'enfant de toucher à différents domaines, tout en y intégrant toutes les contraintes sportives inhérentes à chaque sport. Cette activité sera donc collective et orientée pour les enfants de 8 à 12 ans.

Cependant, certains sports demandent une répétition précoce du mouvement car ceux-ci sont exigeant au niveau technique et souvent contraignant. Il est donc possible que certains enfants soient obligés de se spécialiser plus tôt que d'autres.



2. De la préparation physique

En effet, certains enfants présentent de grandes qualités dans un certain sport qui, lui-même, demande une grande qualité technique et physique. Pour ces enfants, parfois l'entraînement ne suffit pour les différentes raisons que nous avons pu citer dans l'introduction. Il faut donc que ces jeunes sportifs, parfois d'élites, soient encadrés plus professionnellement par des coaches externes et ainsi les aider à accepter les différentes contraintes inhérentes au sport. C'est le rôle du préparateur physique. Ceux-ci auront plusieurs missions au sein de l'école.

2.1. Rendre les contraintes du sport acceptables

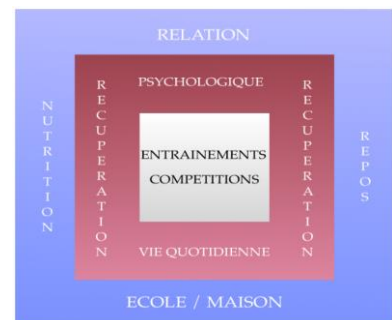
L'objectif d'un préparateur physique n'est pas de rendre un joueur meilleur mais d'aider son corps et lui-même à accepter les différentes contraintes biomécaniques que sa pratique lui inflige. En effet, dans certains clubs ou fédérations, les budgets investis pour les jeunes sportifs sont nettement inférieurs à celui dégagé pour les athlètes professionnels. Il est souvent difficile de percer dans un sport car peu de moyens sont mis en place chez les plus jeunes. Pourtant c'est justement à ce moment-là que la formation doit-être de qualité. Il faut donc trouver une solution en se tournant vers des coaches externes qui apportent leur aide.

2.2. Rendre les sportifs le plus autonome possible

Même en préparation physique, le temps est compté. Il faut donc trouver des solutions afin que le sportif, aussi jeune soit-il, puisse comprendre comment rentabiliser l'entraînement. Nous avons donc trouvé des solutions consistant à impliquer les sportifs dans l'échauffement ainsi qu'en dehors du terrain par la mise en place de « routines » et l'utilisation de certaines pédagogies d'apprentissage.

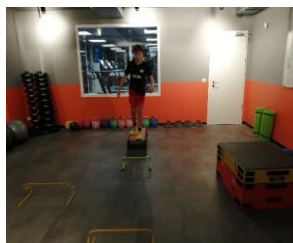
2.3 Gérer la charge de travail

Impliquer l'enfant dans l'écoute de soi et le rendre attentif aux signes que son corps lui indique. En effet, la charge de travail est extrêmement difficile à gérer car elle englobe tout un tas de paramètres liés au sport mais également à la vie en dehors. Il faut donc impliquer le jeune sportif, petit-à-petit, dans un processus de gestion de la charge d'entraînement. En fonction de son âge, on peut lui apprendre à interpréter différentes données et leurs usages.



2.4. Récolter des données utilisables afin d'individualiser

A travers ce dernier objectif, le préparateur physique va récolter des données afin d'individualiser l'entraînement. Ces informations détaillées seront récoltées par différents tests évolutifs en fonction de l'âge du jeune. En effet, trop souvent, dans le monde du sport et de la performance, un tas d'informations sont amassées mais rarement exploitées ou simplement exploitables. Nous veillons ici à ce que les différents tests proposés puissent fournir des données utiles à l'individualisation de l'entraînement. L'avantage est que les résultats obtenus pourront être transmis et expliqués aux différents coaches des clubs afin d'optimiser l'entraînement des jeunes sportifs.



3. De la réathlétisation

Malheureusement, la blessure est inhérente au sport. Que ce soit à cause d'une chute, un choc, un mouvement non-adapté ou simplement une sur-sollicitation d'une partie du corps, la blessure guète tout sportif. Empêcher une blessure est une illusion mais mettre en place des bonnes méthodes et attitudes afin de minimiser le risque d'apparition de blessure est par contre réalisable. C'est en ce sens que la préparation physique prend tout son sens.



Cependant, Il arrive que parfois cela ne suffise pas et la blessure apparaît, quelle qu'en soit la raison. Il se peut qu'une opération suivie d'un arrêt soit incontournable, ce qui peut se révéler conséquent pour la reprise de la pratique sportive. Lorsqu'une blessure survient et surtout une opération, automatiquement de la physiothérapie est prescrite afin de retrouver doucement de la mobilité, de la stabilisation, puis du mouvement sans douleur. Mais ceci est loin d'être suffisant, surtout pour un jeune sportif pratiquant son activité en club et qui, de plus est en période de compétition. Il faut donc passer par une phase que nous appelons « réathlétisation ».

Elle est obligatoire afin de pouvoir accepter à nouveau les contraintes organiques et psychiques liées au sport de compétition.

L'objectif du réathlétisateur est de prendre les différentes informations auprès des médecins ayant suivi le jeune sportif et de continuer le travail jusqu'au fameux « *return to sport* » grâce à une équipe pluridisciplinaire incluant une approche holistique.

III. Les objectifs en fonction de l'âge

Comme expliqué précédemment, nous ne travaillons pas de la même manière avec un sportif amateur de 8 ans, un jeune sportif de compétition de 12 ans ou un athlète de 21 ans. Puisque notre objectif est un apprentissage de la performance, nous sommes obligés de prendre en compte le développement de l'enfant ainsi que la pédagogie à utiliser en fonction de ses capacités. Vous retrouvez donc sur le tableau 1 à la page suivante les différentes recherches d'objectifs en fonction de l'âge.

Il est évident que cela reste de la théorie et qu'un écart est toujours présent avec la pratique concrète sur le terrain. Ce tableau est un fil conducteur entre les différentes périodes afin de garder un continuum de travail. Cela signifie aussi que même en changeant d'endroit, avec l'association, vous êtes sûr de toujours trouver un coach qui suit le même canevas que les autres. Cela nous permet de garantir des prestations qualitatives et une entente optimale dans l'apprentissage de la performance.

| Age | Pédagogie | Echauffement | Etirement | Gestion de la fatigue | Testing |
|-----------------|-------------------------------|---|--|--|--|
| 11 ans – 12 ans | Apprendre à s'entraîner | <ul style="list-style-type: none"> Noms des muscles Localisation Intérêt Routine vers l'autonomie | <ul style="list-style-type: none"> Intérêt Comment et quand Routine vers autonomie | <ul style="list-style-type: none"> S'écouter > < Se dépasser 1 donnée = fatigue /5 | <ul style="list-style-type: none"> Consignes 5 jump test Sit and reach test PVC |
| 13 ans – 14 ans | S'entraîner à s'entraîner | <ul style="list-style-type: none"> Diversification Routine + complexe vers l'autonomie | <ul style="list-style-type: none"> Optimiser les positions Variation des étirements | <ul style="list-style-type: none"> S'écouter > < Se dépasser 3 données = + hautes intensités + durée | <ul style="list-style-type: none"> Consignes 5 jump test Sit and Reach Test Vertical Jump 30 mètres |
| 15 ans – 16 ans | S'entraîner à être compétitif | <ul style="list-style-type: none"> Diversification Routine + complexe vers l'autonomie | <ul style="list-style-type: none"> Optimiser les positions Variation des étirements | <ul style="list-style-type: none"> S'écouter > < Se dépasser 5 données = Training Load Pro | <ul style="list-style-type: none"> Consignes 5 jump test Préférences Motrices PVC 30 mètres |
| 17 ans – 18 ans | Apprendre le haut niveau | <ul style="list-style-type: none"> Routine avec variation | <ul style="list-style-type: none"> Discussion sur l'étirement, rendre attentif aux différents moments | <ul style="list-style-type: none"> S'écouter > < Se dépasser 5 données = Training Load Pro | <ul style="list-style-type: none"> Consignes 5 jump test Préférences Motrices 30 mètres |
| 19 ans et + | Apprendre le haut niveau | <ul style="list-style-type: none"> Routine avec variation | <ul style="list-style-type: none"> Discussion sur l'étirement, rendre attentif aux différents moments | <ul style="list-style-type: none"> S'écouter > < Se dépasser 5 données = Training Load Pro | <ul style="list-style-type: none"> Consignes 5 jump test Préférences Motrices 30 mètres |

Tableau 1

IV. Organisation des séances

Les séances sont organisées dans les halls sportifs fournis par la commune ou à l'extérieur en fonction du temps et/ou de l'activité. Au niveau du matériel, nous disposons de nos propres affaires puis de celui éventuellement fourni par les communes.

La durée des séances est fixée entre 1h et 1h30 en fonction de l'orientation choisie et du type d'objectif poursuivi. En effet, si vous choisissez les activités parascolaires, vous n'aurez pas les mêmes besoins qu'une personne qui prendra de la préparation physique afin de préparer les championnats Suisse. Votre objectif déterminera donc votre organisation de séance.

- Pour les activités parascolaires, la durée est de 90min.
- Pour les séances de préparation physique individuelles, la durée est de 90min.
- Pour les séances de préparation physique collective, cela dépend de l'organisation avec les clubs
- Pour les séances de réathlétisation, la durée est de 60min.

V. Sponsoring

Pour réduire un maximum les coûts et proposer un matériel de qualité et diversifié, nous avons besoin de vous. Dans un premier temps, vous pouvez nous aider en diffusant l'image et le message de notre Ecole d'apprentissage de la performance à votre réseau.

Le but n'est pas de surcharger les séances en présence d'enfants mais de proposer plus de possibilités au niveau des horaires ainsi que de réduire les coûts. Nous avons suffisamment de coach prêt à donner de leur temps pour cette association.

Dans un second temps, nous cherchons également des sponsors qui peuvent nous aider, de quelque façon que ce soit, à développer notre Association afin que tout le monde puisse avoir accès et profiter du mouvement, de la performance en toute liberté.