



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Applications possibles de l'ED pour le demi-fond.

Suite de l'article de Kristell Sanquer paru dans l'entraînement à la prise de décision

Pour appliquer l'entraînement à la prise de décision au demi-fond, nous commencerons par définir certains problèmes qui peuvent se poser à l'athlète en situation de compétition, et qu'il va devoir résoudre à l'aide de prises de décision pertinentes, afin qu'il améliore sa performance. Puis nous décrirons des situations possibles qui devraient permettre de créer à l'entraînement un contexte où l'athlète doit prendre le même type de décision, mais aussi où il s'interroge sur sa démarche, pour être capable de la reproduire en compétition.

Problème 1 : L'athlète ne part pas à la bonne allure, soit il part trop vite avec la pression du groupe et il s'asphyxie, soit il part trop lentement et ne profite pas de l'émulation du groupe.

Prise de décision que l'athlète doit prendre : Quelle vitesse adopter au départ pour bien me placer, tout en gardant suffisamment de ressources pour continuer la course?

Exemple de situation qui utilise la pratique variée :

Varier la vitesse de départ : Sur 3x1000, faire les 200 premiers mètres 4 secondes plus rapides que la moyenne, puis 2 secondes au-dessus, puis à la même vitesse. Cette situation devrait permettre à l'athlète de tester jusqu'à quel point il peut partir plus vite que son allure de course moyenne.

Varier la place au départ : Durant n'importe quelle séance, varier la position sur la ligne de départ, soit à la corde, soit à l'extérieur,... Afin de permettre à l'athlète d'apprendre à se placer rapidement de n'importe quel endroit.

Questionnement possible : Quelles étaient tes sensations au niveau de la respiration, des muscles durant les 200 premiers mètres? À quel moment de la course, tu t'es dit que tu étais parti trop vite ? Où est ce que tu t'es senti le mieux placé? Comment as-tu fait pour atteindre la place que tu préfères?

Feedback hors limite : Il sera donné si l'athlète a des temps de passage qui chutent, ou qu'il finit très vite.

Problème 2 : L'athlète doit réguler son allure de course en fonction de repères externes comme les temps de passage, la configuration de la course (les adversaires, course de championnat, course à record,...), et de repères internes comme son état de forme.

Prise de décision : Est ce que j'accélère, je maintiens ou je ralentis en fonction des informations que j'ai à ma disposition?

Situation : Sur 10x400, l'athlète doit estimer le temps qu'il va faire avant de courir, comme cela il anticipe ses performances en fonction de son état de forme. Puis après chaque 400, il annonce le temps qu'il pense avoir fait, afin qu'il mette en rapport ses sensations et ce qu'il a réellement fait. Enfin l'entraîneur lui donne son temps, et l'athlète annonce le temps qu'il pense faire au prochain 400, en fonction des informations précédentes.

Situation qui utilise la pratique variée :

Variation de l'allure des autres : Demander à un athlète du groupe de courir à une allure différente de celle qu'il a l'habitude d'avoir, et observer la réaction des autres athlètes.

Questionnement possible : Quelles sensations as-tu eu quand tu étais fatigué ? Combien de temps es-tu capable de maintenir une allure avec cet état de fatigue ?

Feedback hors limite : Il sera donné si les temps de l'athlète s'écroulent ou s'il finit peu fatigué.

Problème 3 : L'athlète doit réguler sa foulée en fonction de son état de forme et du terrain.

Prise de décision : Est-ce que je cours en cycle intermédiaire avant ou intermédiaire arrière en fonction des informations que j'ai à ma disposition ?

Situation qui utilise la pratique variée :

Variation du type de cycle : Sur 10x400 à la même allure (plus ou moins 2''), l'entraîneur demande à l'athlète de courir dans un des deux types de cycle de course à chaque 400 mètres. Afin que celui-ci détermine lequel est le plus efficace pour lui en fonction de son état de fatigue.

Situations qui utilisent la pratique aléatoire :

Variation du type de cycle et la vitesse de course : Durant une séance pyramide, de type 200, 600, 1000, 1000, 600, 200, sur chaque course alterner le type de cycle, pour que l'athlète détermine celui qui est le plus efficace pour lui en fonction de l'état de fatigue mais aussi de la distance.

Variation de la fréquence et l'amplitude de la foulée et le terrain : Sur 10x 1 minute, en terrain varié, garder le même type de foulée à chaque reprise, pour tester la plus efficace en fonction du terrain.

Feedback Vidéo et modeling : Il peut être utilisé pour montrer à l'athlète sa technique, et qu'il la compare avec d'autres modèles, afin qu'il prenne conscience des différences.

Questionnement : Quel est l'indice qui t'as indiqué que tu ne pouvais plus courir en cycle avant ? Comment t'es-tu senti en début de séance en cycle avant ? En fin de séance ?

Feedback hors limite : Il sera donné si l'athlète ne change jamais de cycle, s'il reste en cycle avant avec des temps de passage qui chutent, ou s'il court en cycle arrière dès le début de la course.

Problème 4 : En cross country l'athlète n'utilise pas les particularités du terrain.

Prise de décision : Où est-ce que je me place pour exploiter au mieux le terrain ?

Situation : Avant une séance de fartleck, repérer en marchant le terrain, et demander à l'athlète de dire à haute voix les endroits où il pense pouvoir gagner un avantage par rapport à des adversaires, et les endroits où il pense qu'il faut changer de foulée ou faire des actions spécifiques.

Pratique variée :

Variation du positionnement et la foulée en fonction du terrain : Pendant le fartleck, par deux ou plus, un des athlètes doit chercher à gagner de la distance grâce au terrain, pendant que les autres restent à allure régulière, dans le milieu du chemin.

Questionnement : Quels sont les avantages que tu penses retirer de ce terrain ? Quelles actions spécifiques tu penses devoir mettre en œuvre ? S'il y a un adversaire, où te places-tu par rapport à lui ?

Feedback hors limite : Si l'athlète reste dans le milieu du chemin, ou s'il subit le terrain.

Problème 5 : l'athlète est mal placé dans le peloton donc il dépense trop d'énergie.

Prise de décision : Où est-ce que je me place dans le peloton en fonction de mon état de forme, et de la position des adversaires ?

Pratique varié :

Varier la place dans le peloton : demander à l'athlète de se placer soit devant, derrière, en deuxième, au milieu, à la corde, pour l'habituer à courir à tous les endroits.

Varier la place d'un autre : Demander à un athlète de maintenir une position coûte que coûte, pour forcer les autres à trouver des solutions.

Questionnement : Quelle est la place où tu t'es senti le mieux ? Quelle est la place où tu penses dépenser moins d'énergie ?

Feedback hors limite : Si l'athlète est devant alors que la course est trop rapide, ou l'inverse, et s'il est mal placé.

Problème 6 : l'athlète ne double pas efficacement, soit il le fait au mauvais endroit, soit il le fait trop lentement, ce qui entraîne une forte dépense énergétique.

Prise de décision : Où doubler et quelles actions mettre en œuvre ?

Pratique variée :

Varier l'endroit où doubler : Sur 10x400, à allure fixe, en binôme, il faut se relayer au moins une fois durant la course. Puis lors des deux derniers 400 mètres, l'autre ne se laisse pas faire.

Questionnement : Comment as-tu fait pour doubler rapidement ? Comment as-tu fait pour l'empêcher de te doubler ?

Feedback hors limite : Si l'athlète n'arrive pas à doubler, ou est contraint de le faire en virage.

Problème 7 : L'athlète n'a pas un bon finish, soit il garde la même allure, soit il ralentit durant les derniers mètres avant la ligne.

Prise de décision : À quel moment « accélérer » et comment tout donner à la fin d'une course ?

Pratique variée :

Le moment d'accélération en fin de course : À la fin d'une séance, accélérer au maximum de ses possibilités, sur les 100 derniers mètres, puis augmenter la distance d'accélération.

Le moment de décélération : Pour les athlètes qui ralentissent avant la ligne, sur une séance de vitesse, varier le moment de décélération, et trouver le moment nécessaire pour que cela ne soit pas préjudiciable à la performance.

Questionnement : Qu'as-tu mis en œuvre pour finir plus vite ? Quel était ton repère pour savoir quand décélérer ?

Feedback hors limite : Si l'athlète garde la même attitude de course à la fin, ou ralentit avant la ligne.

Problème 8 : L'athlète n'est pas autonome pour se préparer à la compétition, les jours d'avant et le jour même.

Prise de décision : Que dois-je faire pour aborder la compétition dans les meilleures conditions possibles ?

Situation : Lors d'un test de VMA on demande à l'athlète de se préparer comme pour une compétition, car c'est une épreuve relativement courte, dont on peut fixer l'horaire, et pour laquelle on veut que l'athlète fasse la meilleure performance possible. On peut aussi intégrer à cela des éléments perturbateurs qui peuvent arriver en compétition, comme retarder l'horaire, demander à des personnes proches de l'athlète de venir le voir,...

Questionnement : Qu'as-tu mangé la veille de la course ? Combien de temps de sommeil as-tu besoin en général ? Comment préfères-tu t'échauffer ? Combien de temps cela t'as t'il pris ?

Feedback hors limite : Si l'athlète a besoin de l'entraîneur pour des facteurs externes à la course, ou s'il a mal géré un paramètre.

Voici quelques exemples de l'utilisation de l'entraînement à la prise de décision en demi-fond. Toutefois ce n'est pas une liste exhaustive, car il y a certainement de nombreux autres problèmes à résoudre. De plus cette méthode d'entraînement peut être appliquée à toutes les autres disciplines athlétiques. Pour cela, il faut que des entraîneurs spécialistes (et si possibles anciens athlètes eux-mêmes) s'interrogent sur leur discipline et suivent la démarche du Dr. J.N. Vickers. Des travaux similaires ont déjà été fait outre-Atlantique dans de nombreux sports et ont montré leur efficacité sur le long terme, il ne tient qu'à nous de l'appliquer dans notre discipline.

Kristell Sanquer

Références

VICKERS, J. N. (1994). *Psychological research in sport pedagogy : Exploring the reversal effect*. Sport science review, 3(1), 28-40.

VICKERS, J. N. (2002). *L'entraînement à la prise de décision: une nouvelle approche à l'entraînement*. (BRUNELLE, J. P., TREMBLAY, J. Trad.). Coaches Association of British Columbia (CABC).

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com