

Il est fréquent d'entendre dire que l'entraînement de haut niveau doit être individualisé. Qu'en pensez-vous ? par Amandine Le Cornec

Pourquoi entendons-nous fréquemment parler d'entraînement individualisé. Y a-t-il des avantages pour l'athlète d'avoir un entraînement individualisé ? Peut-on à haut niveau faire de l'individuel ? Quelles sont les limites de l'entraînement individualisé ? Peut-il s'inscrire dans du collectif ?

Ces questions nous amènent à démontrer que si l'entraînement n'est pas individualisé alors l'entraîneur ne pourra pas développer de façon optimale et précise les qualités physiques de son athlète. Cependant l'entraînement individualisé a des limites. Par conséquent, l'entraîneur doit pouvoir s'adapter et faire un choix selon les différents paramètres entre l'entraînement individualisé et collectif.

Qu'est-ce qu'un entraînement individualisé ?

L'entraînement individualisé ou dit aussi personnalisé correspond à un entraînement particulier personnel que l'entraîneur prévoit pour un ou plusieurs athlètes isolément selon les antécédents et les objectifs. Cet entraînement se distingue des autres athlètes qui n'ont pas les mêmes qualités à développer. Ainsi l'athlète ayant un entraînement individualisé peut être isolé du groupe, s'il n'a pas de partenaires ayant le même entraînement personnalisé. Toutefois, il peut être effectué dans la dynamique d'entraînement, en étant isolé seulement pour le corps de la séance.

Si on prenait pour exemple la course du 800m afin de répondre à cette question.



Le 800m est une course individuelle d'athlétisme en demi-fond. Elle est considérée comme un challenge mental et physique. En effet, c'est un effort intense prolongé couru à 120-125% VMA (Montmeyer et Vallerant, 1990), sollicitant la filière aérobie (40%), la filière anaérobie à 60% essentiellement la capacité lactique (Poortmans, 2003), les qualités de la foulée pour l'économie de course et, une forte force mentale pour en particulier la confiance en soi, la motivation, le dépassement de soi et la gestion de stress.

Vu l'investissement physique individuel que le 800m requiert, l'athlète doit toujours être en forme tant physiquement et mentalement. Par conséquent, l'entraînement doit être adapté à chacun des athlètes, car tous n'ont pas les mêmes points forts à développer. Dans ce cas, il devrait être INDIVIDUEL. Mais, pour motiver l'athlète et concrétiser l'entraînement en compétition, le groupe pourrait l'aider en le soutenant physiquement et mentalement en un entraînement COLLECTIF.



Par exemple, **Bouabdellah Tahri**, coureur de 3000m steeple est parti au Kenya en 2005, pour préparer les championnats du Monde. Lors de son stage au Kenya, il a continué à suivre les lignes directrices de sa planification individualisée, tout en se servant du groupe pour progresser. Partir au Kenya lui a permis de profiter des bienfaits de l'altitude mais également de courir avec un groupe vivant « simplement » et, ainsi se renforcer physiquement et mentalement.

L'importance de concevoir un entraînement individualisé.

L'entraînement individualisé a un intérêt « propre » pour l'athlète.

Tout d'abord, l'entraînement individualisé permet de développer en particulier les points forts de chacun et, de réduire leurs points faibles, car tous les athlètes n'ont pas les mêmes qualités à développer. Ils n'ont pas tous les mêmes problèmes à corriger. Par exemple, certains peuvent manquer de puissance musculaire. Par conséquent, ils vont devoir faire plus de vitesse et du renforcement musculaire. Tandis que d'autres pourront davantage manquer d'endurance. Par conséquent ils feront davantage du foncier et de la VMA.

Par ailleurs, les athlètes n'ont pas tous les mêmes objectifs. L'entraînement individualisé répond à une spécialisation de l'athlète car dans un groupe de demi-fond qui comprend les courses du 800 au 3000m, les athlètes n'ont pas tous les mêmes objectifs de compétition. Cette spécificité peut être également augmentée par la différence de niveau. Par exemple, lors de la saison hivernale, dans un groupe de demi-fond dans lequel tous les athlètes ont pour objectifs les championnats de France de cross-country, excepté un athlète qui vise les championnats de France de 800m en salle. Par conséquent l'entraînement devra être individualisé pour le coureur de 800m. Ou alors s'il y en a qui vise les championnats de France et d'autres les Europe, la planification selon les objectifs se distinguera par les dates des objectifs.

L'entraînement personnalisé permet également de travailler dans les bonnes « vitesses de travail » car ne pas courir à son allure ne permet pas de développer de façon optimale sa vitesse. Par exemple, lors des séances aérobies, les athlètes ne doivent pas s'attendre les uns des autres, en ne courant pas à leur rythme. Chacun doit prendre son allure, sinon le risque serait qu'un athlète soit en footing de récupération, tandis que d'autres s'entraîneront trop vite.

Outre l'aspect physique de l'entraînement, l'entraînement individualisé permet de s'adapter aux projets de vie de l'athlète car l'individualisation permet de concilier l'entraînement avec l'emploi du temps de l'athlète. Par exemple, si l'athlète ne peut pas s'entraîner le mardi soir avec le reste du groupe, il effectuera sa propre séance le matin.

Enfin, l'entraînement personnalisé a la capacité de renforcer le mental de l'athlète car courir seul permet de se battre contre soi-même, afin de maintenir la vitesse ou d'effectuer les bons temps de passages. Par exemple, en compétition, si l'athlète est en tête de course et qu'il est habitué à se battre contre soi-même à l'entraînement, il se servira de son mental pour maintenir sa place.

L'entraînement individualisé a de nombreux points forts. C'est pourquoi nous en entendons souvent parler, ne serait-ce sur le développement spécifique de chacun selon leurs qualités et leurs objectifs ou encore, afin de réguler la séance, à la vitesse convenue ainsi que le mental de l'athlète. Il peut également être un avantage pour l'organisation des séances d'entraînement sans être contraint d'appartenir à un groupe. Mais au-delà de tous ces intérêts pour l'entraînement individualisé, il a quelques limites car le collectif peut tout aussi bien avoir des avantages.

Les limites de l'entraînement individualisé face à l'entraînement collectif.

L'entraînement collectif peut avoir des bienfaits sur la dynamique de groupe, le dépassement de soi et l'apprentissage.

En effet, l'entraînement collectif permet de renforcer la motivation car il dynamise un groupe. Le fait d'être à plusieurs rend l'entraînement plus attrayant. Par exemple dans un groupe, les athlètes entre eux se défient souvent. Ainsi, ils se fixent des objectifs tels que battre son adversaire ou son partenaire en compétition ou, lors de certaines séances d'entraînement (séance de vitesse et de lactique), ce qui a pour finalité de les motiver davantage à réussir.

En parallèle, la dynamique de groupe permet de favoriser une progression de vitesse, car courir ensemble permet de viser la première place ou de s'accrocher au premier du groupe. Par conséquent, ils se dépassent dans leur effort et peuvent s'améliorer dans certaines séances. Par exemple, lors des séances de Puissance Anaérobie Lactique telles que 4 x 200m à 100% de ses capacités avec une récupération de 6 minutes marchées, le collectif permet de courir plus vite car il est plus facile à plusieurs de courir vite avec quelqu'un en ligne de mire ou pour ne pas vouloir se faire battre, que seul en se battant contre soi-même et ainsi contre la perte de vitesse engendrée par la fatigue de l'effort.

Par ailleurs, l'entraînement collectif permet de favoriser l'apprentissage de la technique gestuelle car il permet aux athlètes de s'observer entre eux. Par conséquent ils peuvent parfois mieux se corriger en observant un athlète réaliser efficacement un mouvement. Par exemple, un entraîneur peut expliquer ce qu'il ne va pas, pourtant l'athlète n'arrivera pas forcément à se corriger. C'est grâce à l'observation de ses partenaires qu'il pourra comprendre et se corriger.

Mais en pratique, l'entraînement individualisé peut être compromis. Il reste difficile à réaliser dans certaines situations. En effet, en pratique on n'a parfois pas le choix car le collectif est à favoriser dans l'organisation des entraînements même en sport individuel. Par exemple, lors des stages de ligues lorsqu'on a trente athlètes à gérer pour quatre entraîneurs, on ne peut pas faire de l'individuel. A moins qu'on donne à chacun la séance et un chronomètre et qu'il s'autogère seul, mais cela

requiert une grande autonomie pour chacun. C'est pourquoi dans la pratique, l'entraînement individualisé est limité sauf si on n'a vraiment pas le choix, comme par exemple des objectifs différents ou des objectifs à des dates différentes.

L'entraînement individualisé a par conséquent des limites sur l'aspect psychologique et physique. Mais dans la pratique, l'entraîneur devra faire un choix en fonction de beaucoup de paramètres à prendre en compte.

Le choix et la mise en application de l'entraînement individualisé et collectif pour un entraîneur.



D'une part, l'individualisation est à favoriser selon l'état de forme de l'athlète. En effet, la blessure ou une baisse de forme peut parfois contraindre l'entraîneur à écarter son athlète du groupe car un athlète blessé doit reprendre progressivement ou si l'athlète est au « creux de la vague » il devra faire une phase de régénération et privilégier l'aérobie.

Par exemple, lors d'un retour d'une élongation à l'ischio-jambiers au mois de mai, le sportif aura principalement des séances aérobies et de renforcement musculaire contrairement au reste du groupe qui sera en pleine période de développement spécifique.

D'autre part, l'entraînement individualisé sera à privilégier selon le niveau de l'athlète car un athlète de très haut niveau comme le champion olympique n'a plus forcément de partenaires de son niveau avec qui s'entraîner à sa vitesse. Par conséquent, plus on monte dans le haut niveau et plus c'est dur de trouver des partenaires, et plus l'entraînement devient individualisé pour développer des qualités propres à l'athlète concerné. Toutefois l'athlète peut intégrer une dynamique de groupe dans laquelle il fera l'échauffement et le retour au calme, ou les séances de musculation. Ce groupe pourra également lui servir de « lièvre » dans certaine séance. Ainsi l'athlète bénéficiera de l'ambiance de groupe. Par exemple sur des séries de 800m, l'entraîneur pourra mettre à sa disposition un athlète pour chaque 400m qui lui serviront de « lièvre ». De même, l'entraînement devient individualisé selon l'écart du niveau du groupe car la récupération variera entre le premier et le dernier du groupe. Par exemple, dans les séances spécifiques dans lesquelles les récupérations sont longues, on peut faire du collectif même s'il y a une différence de niveau. Par contre dans les séances de VMA dans lesquelles les récupérations sont courtes, on ne peut pas faire du collectif car la récupération sera trop longue pour le premier.

Par ailleurs, le choix entre l'entraînement individualisé et collectif est à effectuer selon la période de la saison car en début de saison lors de la période préparatoire et de développement, le collectif est favorisé par rapport à l'individualisation. Par exemple, lors de ces périodes dans lesquelles on développe majoritairement la condition physique via l'aérobie et les séances de PPG, il est plus motivant d'être en groupe. En début de saison, on ne distingue pas encore les groupes de niveau,

d'autant plus à haut niveau, car l'écart de niveau entre athlètes reste minime. Ensuite, en période spécifique, l'individualisation est à alterner avec le collectif car, cette période fait appel au développement du « spécifique ». Le développement de la vitesse est plus facile à développer en groupe car ils « se dépassent davantage ». De même, en période de pré-compétition et de compétition, l'alternance individuel/collectif est à privilégier selon les compétitions de préparations, les sensations, la technique gestuelle, les points forts et faibles. En effet si un athlète n'a pas le même calendrier sportif que ses partenaires, l'entraînement devra être individualisé car la planification sera différente. L'individualisation prime sur le collectif dans le développement du mental et dans l'analyse technique de l'entraîneur, car le groupe empêche une concentration qualitative de l'entraîneur sur tous les athlètes. Par exemple afin de travailler spécifiquement les qualités de puissance anaérobie lactique et de permettre à l'entraîneur de focaliser son attention sur un seul athlète à la fois, il fera partir individuellement les athlètes sur une séance de 4 X 300m à 130% VMA avec une récupération de 3'. Mais afin d'éviter le sentiment d'isolement, et de renforcer la motivation, il faudra, en parallèle de l'individualisation, conserver la dynamique d'entraînement dans des séances collectives (par exemple en effectuant des séances de vitesse pure, de PPG en collectif etc).



Quoi qu'il en soit, l'individualisation peut être inscrit dans le collectif. Par exemple en regroupant tous les athlètes à la même heure et faisant des départs individuels ou même des séances différentes, ils ressentiront l'ambiance du groupe car ils s'encourageront entre eux. Par exemple pour les deux athlètes qui ont une séance de VMA de 12 X 400m et les trois athlètes qui ont une séance de fartlek sur pelouse et encore, les cinq athlètes qui font 3 V 300m à 100% de leur capacité en départ individuel, ils s'encourageront chacun à chaque fois qu'ils se croiseront.



Amandine LE CORNEC - BOUTINEAU

Entraîneur diplômé FFA

Titulaire d'un Master 2 Recherche et Professionnel « Ingénierie de l'entraînement