

La musculation en épreuves combinées

Jacques Duchateau



Championnats de France Elite Angers 2016. Marteau féminin

18 - PRÉPARATION

Les étirements en athlétisme
Par Simon Martin

24 - TRANSVERSALES

De la connaissance du pied à la technicité
des appuis
Interview de Pierre Gabory

32 - L'ATHLÉ D'AILLEURS

Interview de Franck Dick
Reportage exclusif de Jean-Bernard Paillisser

36 - RÉFLEXIONS

Plaidoyer pour une culture du partage
en athlétisme
Par Simon Martin



Reportage exclusif de Jean-Bernard Paillisser

FRANK DICK : UNE MINE DE PRAGMATISME

Impossible de présenter un "monument" de l'entraînement comme Frank DICK sans parler de ses travaux d'auteur à succès. Les entraîneurs - est-ce un hasard ? - sont les mieux servis par ses productions. Qui s'en plaindra ?

Des spécialités de l'athlétisme - "High jump (1975)", "Sprints and relays (1987)", aux questions pédagogiques plus générales - "Training Theory (1978)", "Principes de l'entraînement sportif (1993)", "Beyond Sports, An Introduction to Sports Science (2014)". "Putting it across (2013)" "Coaching (2015)", "Sports Training Principles: An introduction to Sports Science (2014)" et au transfert des capacités sportives à la vie des affaires - "Winning : Motivation for Business. Sport and life"-, peu de domaines d'études liés à l'entraînement ont échappé à Frank Dick.

On peut s'interroger légitimement sur ce qui l'emporte chez l'homme, infatigable formateur, de la théorie ou de la pratique, du pragmatisme aux chemins étroits de la performance, du terrain aux salles de conférences les plus courues...

Dans son ouvrage par exemple, "Principes de l'entraînement sportif" (1993), l'auteur donne les clés théoriques et pratiques de l'entraînement pour tous à ses pairs et aux responsables du développement des athlètes afin que ces derniers atteignent leur potentiel de performance. Il traite des connaissances relatives à l'anatomie, à la biomécanique de base, à la production d'énergie. La psychologie, les apprentissages liés à la formation technique sont mobilisés pour actionner les facteurs classiques de la performance (force, vitesse, endurance et mobilité, périodisation).

On suit les mêmes traces que dans un autre de ses livres consacré aux athlètes débutants, "But First: Basic Work for Coaches and Teachers of Beginner Athletes (1982)".

Sauf erreur de ma part, il n'existe pas de version française de tous ces travaux dont l'intérêt dépasse les frontières y compris celles de la connaissance et des niveaux de performance.

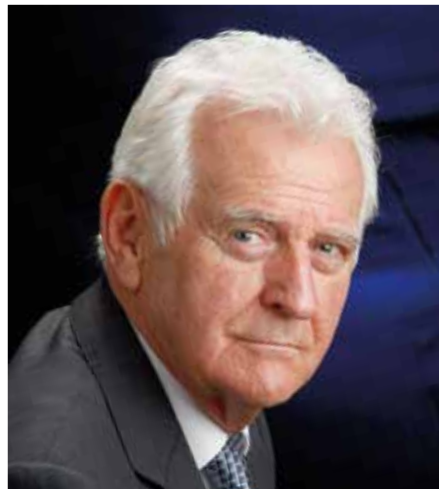
Jean-Bernard Paillisser

Franck Dick : « Sachez ce que vous savez, sachez ce que vous ne savez pas ».

Dans le monde vibrant des entraîneurs, Frank Dick occupe une place inamovible d'expert international justifiée par ses nombreux succès, livres, titres et récompenses.

Celui qui conclut ses courriers par un incontournable "Keep smile" reste un battant auxquels l'athlétisme et le monde des affaires ne savent jamais dire non. Président de l'EAEA, Président du Global Athletics Coaches Academy (GACA) de World Athletics, 4 médailles aux Jeux olympiques de Rio pour l'Afrique du Sud, promoteur de "l'âge d'or" de la sélection britannique avec Daley Thompson, Steve Ovett et Sébastien Coe, les récompenses pleuvent sur lui telle la fameuse distinction de "UK Sporting Hero" reçue en 2001.

Une icône qui nous guide dans ses conférences, de la gestion d'équipe ou du développement personnel et professionnel à la performance durable qu'elle soit individuelle ou collective.



Franck DICK

Président de l'Association européenne des entraîneurs d'athlétisme

Faut-il encore croire à l'athlétisme européen en termes de résultats lobaux ?

Oui absolument. Mais pour y parvenir, nous devons changer notre façon de voir nos relations en Europe, que ce soit au niveau des fédérations ou des entraîneurs. Nous devons penser et nous comporter en Européens plutôt qu'en nations distinctes concurrentes pour les phases de formation et de préparation de la saison. Mais bien sûr, nous devons continuer à rivaliser sportivement sur les stades. Mon idée est d'être à la fois compétitif et coopératif dans cette approche. En coopérant en tant qu'entraîneurs pour partager les meilleures pratiques, nous augmenterons certainement les niveaux de performance des athlètes à travers l'Europe. Ainsi, lorsque les athlètes entreront dans le circuit mondial pour concourir, ils se produiront au bon niveau pour obtenir les résultats dont nous avons besoin.

Vous dites souvent que dans les courses d'endurance (marche, marathon) les Européens sont à la traîne des coureurs africains ou asiatiques. Quelles en sont les causes ?

Plusieurs facteurs méritent une analyse. Par exemple, les épreuves de course de masse et la course de fitness initient de

nombreuses personnes à courir pour le plaisir et le bien-être. Cependant, il ne peut y avoir, d'une part, un compromis entre l'aspiration à suivre l'entraînement difficile exigé des athlètes d'élite d'endurance et, d'autre part, l'arrivée des athlètes potentiels d'élite sur piste dans le monde plus lucratif des courses sur route. Nous avons une fausse perception en considérant que nous sommes physiologiquement inférieurs aux athlètes d'endurance africains ou asiatiques. Au nom du progrès, nous avons rendu l'inactivité normale chez les jeunes. Vivre avec l'ordinateur, les contraintes de sécurité et supprimer les risques dans le monde moderne, etc. Tout cela signifie que depuis les premières années, le développement d'une attitude positive envers l'exercice et l'activité physique régulière décroît. Ceux qui choisissent de faire du sport de compétition ont de nombreux choix qui peuvent sembler plus attrayants que de passer des heures à courir. Il me semble que nous devons "vendre" l'athlétisme d'endurance de manière tout à fait différente car les jeunes sont motivés de manière très différente de celle des générations de nos entraîneurs. Lorsque nous en serons là, nous redeviendrons compétitifs avec les athlètes africains et asiatiques.

Selon vous, en Europe la professionnalisation des entraîneurs fait encore débat. Quelles sont les actions concrètes menées au niveau européen pour harmoniser le contenu des formations, des cours, des échanges ? L'entraîneur doit-il avoir ou acquérir un statut social ?

Pour répondre à votre première question, le coaching n'est pas actuellement une profession correctement réglementée. À mon avis, les entraîneurs doivent établir un organisme professionnel au niveau national, qui doit être également lié par des objectifs et des principes communs aux organismes professionnels d'autres nations. Cet organisme ferait une place au volontariat partiellement indemnisé ; aux entraîneurs professionnels à temps plein en tant que "profession mixte".

Les actions possibles à mener pourraient être les suivantes :

- Réglementation et normes professionnelles.
- Éducation et développement vers une licence internationale.
- Soutien.
- Représentation. Il y a peu de travail en cours dans ce domaine bien que l'EACA ait soulevé avec EA et WA la nécessité de cette démarche. C'est une très bonne

question et je pense que nous devons continuer à œuvrer pour cela. Il faudra certainement constituer un groupe de travail solide pour progresser. Au départ, il s'agit de convenir d'un modèle afin que les systèmes nationaux puissent s'aligner grâce à des équivalences convenues.

Par ailleurs, l'entraîneur doit acquérir un statut social. D'où mon opinion sur un organisme professionnel, car c'est en ayant un organisme professionnel que nous aurons à juste titre un statut professionnel.

Votre méthode de formation a réussi partout dans le monde, en Afrique du Sud, en Angleterre et ailleurs ... Quel est votre secret ?

Je pense que le seul secret est qu'il n'y en a pas ! Mais peut-être que les points suivants peuvent aider à expliquer les processus de réflexion pour assumer le rôle et les responsabilités d'un entraîneur ou d'un entraîneur-chef. Entraîneur : soyez entraîneur. Les athlètes font de l'excellence de la performance, une réalité. Les entraîneurs rendent l'excellence de la performance possible. Nous devons comprendre la médecine pour mieux intégrer sa contribution à la prise de décision. Nous devons connaître suffisamment la technologie pour l'insérer dans notre acte pédagogique. Mais surtout ne confondons pas notre rôle avec ces domaines de soutien à la performance.

Les conseils qu'il est possible de donner sont les suivants :

- **Soyez clair dans votre compréhension des principes de coaching et de performance.**
- **Soyez clair sur vos objectifs** et ce que vous devez faire pour les atteindre. Cela signifie ne pas regarder ce qu'est l'excellence aujourd'hui, puis essayer de faire mieux que cela. Cela signifie regarder ce que sera l'excellence demain et aller au-delà. Ceci est essentiel lors de la création d'une stratégie sur 4 ans pour les Jeux olympiques.
- **Soyez très sélectif dans la constitution de votre équipe de coaching et de soutien à la performance.** Faites appel à des personnes qui pensent différemment de vous et dont l'expertise spécialisée complète la vôtre. Chacun doit être clair sur ses propres rôles et responsabilités et ceux des autres membres de l'équipe.
- **Soyez implacablement curieux pour trouver des moyens d'amélioration et de faire les choses différemment.** Nous ne pouvons pas tout savoir dans la vie, alors sachez ce que vous savez ; sachez ce que

vous ne savez pas ; connaissez quelqu'un qui le fait et intégrez-le à votre équipe de coaching. Ne faites jamais d'un athlète la victime de vos limites (nous avons tous des limites !). À cela, il convient de rechercher activement des commentaires dans tout ce que vous faites. Nous devons toujours savoir pourquoi les choses n'ont pas fonctionné ou pourquoi elles ont fonctionné. Cela requiert ouverture et franchise. Là où il n'y a pas de franchise, il n'y a ni honnêteté ni responsabilité, ce qui signifie perdre confiance et respect.

- **Soyez méticuleux dans la conception de plans et de stratégies des unités d'entraînement aux cycles olympiques.**
- **Soyez courageux et prenez des risques réfléchis.** Cela signifie être vulnérable. Nous faisons des erreurs en prenant des risques et en essayant de nouvelles choses...
- **Soyez relié en vous connectant et en collaborant avec d'autres dans votre coaching et votre apprentissage.** Apprenez également à connecter des idées, à créer des analogies, des métaphores et des comparaisons pour aider les autres à apprendre plus vite et mieux.
- **Soyez engagé à 100 %** pour faire passer l'athlète de ce qu'il est à ce qu'il est capable de devenir. Cela signifie qu'en tant qu'entraîneur, notre fonction principale est de diriger le processus qui guide l'athlète à s'approprier son développement et sa performance à la fois en athlétisme et dans la vie. Je pense que la progression se fait par étapes :
 - Vous êtes la lumière qui éclaire le chemin de l'athlète.
 - Vous allumez la lumière de l'athlète pour trouver son propre chemin.
 - Vous êtes le miroir qui réfléchit et augmente sa lumière
 - Vous sortez de leur lumière.
- **Soyez fort dans la prise de décisions**, surtout sous pression. C'est quelque chose que nous ne pouvons pas apprendre ; nous ne pouvons qu'apprendre. Et nous apprenons cela par l'expérience. Vernon Law (entraîneur et joueur de baseball américain) a déclaré : « *L'expérience est la plus cruelle des enseignantes car elle vous donne le test en premier et la leçon après.* ». Mais c'est comme ça. Donc, mon conseil le plus fort aux entraîneurs est d'avoir un entraîneur ou un mentor pour vous assurer qu'après le test, vous apprenez la leçon.
- **Soyez un chef de file** comme un chef d'orchestre harmonisant la diversité plutôt qu'un commandant militaire. Alors re- ➔

- gardez au-delà de l'athlétisme ou même du sport, pour acquérir des compétences en leadership et développer vos compétences relationnelles. Le coaching est à la fois une science technique et un art populaire. Peu importe à quel point vous êtes fort du côté technique, cela devient insignifiant, sans résultat du côté des gens. Cela devrait vous assurer de connaître vos athlètes et de vous connaître. C'est au cœur de ce qui fait grandir et travailler efficacement la relation entraîneur-athlète. Je dirais également que si les entraîneurs ont l'intention d'entraîner dans d'autres pays ou dans d'autres sports, ils doivent prendre le temps de comprendre la culture de ce pays ou de ce sport.
- **Soyez politiquement conscient.** Parfois, votre travail d'entraîneur d'athlète doit être adapté au contexte politique d'une

école, d'une université, d'un club, d'une nation ou d'une autre organisation.

Je m'excuse si cette liste est longue, mais qu'il s'agisse d'entraîner des athlètes ou d'être entraîneur-chef, j'ai besoin de sentir que toutes ces questions sont prises en compte.

En 2015, la fédération française d'athlétisme a ouvert les portes de ses clubs aux catégories baby (moins de 7 ans). Pensez-vous que l'éducation précoce des enfants (moins de 12 ans) est un facteur qui favorise l'accès au plus haut niveau ?

Je pense qu'il est clairement utile de s'assurer que dès que possible, les fondements physiques, mentaux et émotionnels sont établis pour le développement à long terme de l'athlète. Cela ne devrait être dirigé que par des entraîneurs spécialement formés

pour encadrer ce groupe d'âge. Cela ne garantit certainement pas que l'athlète continuera jusqu'au niveau le plus élevé, mais on devrait au moins s'assurer que l'athlète est motivé et prêt à poursuivre un plan de vie actif. Pour que l'athlète aille jusqu'au bout, il faut gérer avec soin la connexion du chemin de développement individuel, du débutant au développeur, en passant par le performant. Nous devons apprendre à nous sentir à l'aise en tant qu'entraîneur pour encadrer une partie de cette voie, car notre expertise correspond à cela. Il est rare maintenant que l'entraîneur qui entraîne au début du parcours accompagne l'athlète tout au long du parcours.

L'accès à haut niveau au Royaume-Uni et en France : convergences et différences ?

Le Royaume-Uni a décidé de centraliser la haute performance à Loughborough. Cela reste une erreur et je pense que cela a fait dérailler les progrès pour le Royaume-Uni. L'athlétisme ne se prête pas à un système centralisé. Il faut de la compétition et de la différence dans le coaching sinon il y a une seule piste de réflexion. Il prive également les entraîneurs locaux de leurs droits. La centralisation peut fonctionner à court terme mais elle rompt le développement national à long terme.

Si je comprends bien, le système français est décentralisé, l'INSEP jouant le rôle de "centre de connaissances et de pratiques". Cela crée l'occasion d'utiliser le centre à l'occasion lorsque cela correspond le mieux à l'athlète et à l'entraîneur tout en offrant principalement un soutien tel que requis localement. Je pense que la France a actuellement le meilleur système d'Europe. Le programme britannique de formation et de développement des entraîneurs n'est pas jugé suffisant par de nombreux entraîneurs établis. Et encore une fois, le programme français est plus respecté par les entraîneurs.

Là où le Royaume-Uni a un avantage, c'est un budget de haute performance très fortement financé. Malheureusement, le retour sur investissement des médailles est très faible dans le Global Arena.

Quelle est votre vision de l'avenir de l'entraînement sportif ?

Tout d'abord, nous devons savoir quels changements se produiront dans les programmes de concours EA et WA. Mais je crois que les deux principaux changements, même dans un avenir proche, seront :

- Une implication beaucoup plus importante des spécialistes de la force et de

Des institutions internationales au service des entraîneurs

Frank DICK préside plusieurs institutions internationales dédiées à l'athlétisme. Il nous a semblé judicieux de mieux faire connaître ces structures à nos lecteurs.

EUROPEAN ATHLETICS COACHES ASSOCIATION (EACA)

C'est juste au lendemain des Jeux olympiques de Rome (1960) que fut créée l'Association européenne des entraîneurs d'athlétisme. Notre pays dont la déroute athlétique (25^e rang des nations, aucune médaille d'or) n'échappa pas au pouvoir en place, accueillit à Vincennes un groupe européen réunissant les entraîneurs les plus représentatifs ou les plus visionnaires du Vieux Continent. Parmi eux, Calvesi (Italie), Bobin (France), Korobkov (URSS), Kurelic (Yougoslavie), Nett (République fédérale d'Allemagne) et Dyson (Royaume-Uni).

L'objectif de ces pionniers était d'assurer au mieux le développement des activités de leurs pairs et de repenser leur formation en créant une association européenne.

Aujourd'hui, l'activité de l'association se concentre essentiellement sur l'organisation de la conférence IFAC, - International Festival of Athletics Coaching- son site internet permet un lien entre l'EACA, la Fédération européenne d'Athlétisme(EA), et World Athletics. L'association représente également les entraîneurs au sein de l'EA avec laquelle elle collabore pleinement.

GLOBAL ATHLETICS COACHES ACADEMY (GACA)

C'est une nouvelle entité créée en juillet dernier par World Athletics, qui englobe tout ce qui concerne les formations des entraîneurs et l'entraînement, Frank DICK en est le président.

Elle se substitue à l'Académie IAAF tout en partageant les mêmes objectifs : assurer une formation aux entraîneurs et aux personnes jouant un rôle clé dans l'athlétisme.

Le GACA entend consolider la formation des entraîneurs de haut niveau de façon opérationnelle afin de les préparer pour atteindre l'excellence de la performance et les résultats souhaités.

Trois degrés de formation sont concernés par ces formations :

- entraîneur en chef d'une fédération membre ou d'un grand club pour les athlètes seniors ou jeune.
- entraîneur de haute performance / élite auprès d'athlètes individuels ou d'équipes.
- directeur du développement des entraîneurs pour un sport national ou plusieurs sports.

Le développement international de l'athlétisme dépend de ce concept de formation universel œuvrant pour l'excellence et une meilleure efficacité des entraîneurs et autres experts. Des cours en ligne pourront être dispensés.

la condition physique, car ces domaines ont connu une croissance très rapide et a fait de grandes avancées notamment en matière de force fonctionnelle et de mobilité / flexibilité.

- Se concentrer davantage sur la façon de former l'esprit et d'améliorer les processus d'apprentissage. Il y a eu des avancées majeures dans les neurosciences cognitives et la pratique du coaching changera et bénéficiera considérablement à mesure que nous en apprendrons davantage à ce sujet.

Vous avez reçu les prix mondiaux les plus convoités pour votre contribution au sport et à l'entraînement, que retirez-vous de ces distinctions ?

J'ai eu le privilège d'être reconnu pour ma contribution au coaching. À chaque occasion, l'honneur a été plus important pour moi parce que c'est le coaching qui est respecté et non pas parce que je reçois une distinction. J'ai eu l'honneur d'accepter ces récompenses au nom des entraîneurs.

Réussir sa vie sportive, sa propre vie et se produire dans le monde des affaires vous semble logique. Comment le faire en quelques mots ?

Dès le départ, en tant qu'entraîneurs d'athlétisme, nous nous concentrons sur la meilleure performance personnelle de l'athlète. Si vous travaillez sur les performances, les résultats se prennent en charge. Nous appliquons cela aux athlètes et nous devons également l'appliquer à nous-mêmes. Ce principe est valable dans le sport, dans les affaires et dans la vie elle-même. Donc, dans tous les domaines, gagner devient une meilleure performance aujourd'hui qu'hier, tous les jours.

Les tentatives de l'AEA d'innover avec de nouveaux formats de compétition sont-elles nécessaires à l'évolution de notre sport ? Quels en seraient les principes ?

EA et WA ont un problème très complexe à résoudre. L'athlétisme doit être un divertissement pour être économiquement viable. Mais il doit conserver le caractère qui définit son identité comme notre sport unique. La nécessité de satisfaire les demandes de la télévision entraîne une grande partie du côté divertissement. Des idées, qui modifient les disciplines et les formats ou introduisent de nouvelles disciplines, émergent. S'il n'est pas bien géré, cela peut nuire à l'identité de l'athlétisme. Il est donc essentiel que les disciplines de base ne soient pas compromises ou perdues et que les formats de championnats restent intacts.

Peut-être que la télévision devrait être plus créative dans la façon dont elle présente notre sport plutôt que de s'attendre à ce que le sport change.

Suite à la pandémie qui paralyse le monde, à quoi pourrait ressembler notre sport dans un futur proche et plus lointain ?

C'est une question vraiment difficile car nous ne connaissons pas la nature et le degré de changement qui nous attendent alors que nous nous déplaçons de l'obscurité de ces temps vers la lumière. En tant qu'entraîneurs, nous devrions réfléchir à ce qu'il faut faire et comment le faire dans différents scénarios. Nous devons certainement opérer dans le respect des réglementations nationales et internationales en termes de distance physique, de lavage régulier des mains, etc.

La période d'isolement et de confinement aura compromis la formation technique, la force et l'investissement des athlètes. S'il peut sembler prioritaire de combler le terrain perdu dans ces domaines, l'accélération de cette dernière - la COVID-19 - entraînera ses propres problèmes. La restauration de l'intégrité technique sera réalisée rapidement. Mais la plus grosse perte au cours de ces quelques semaines est l'opportunité de compétitions. Le manque de compétitions peut réduire les préparations physique, mentale et émotionnelle dont a besoin l'athlète. La tâche la plus importante pour cet été et cet automne est donc de proposer des compétitions à tous les niveaux de développement. Cela peut aller d'événements individuels (par exemple Pôle Vault Festival) ou des groupes d'événements (Throws Challenge) jusqu'au programme interclubs complet. Cela impliquera presque certainement une participation restreinte des spectateurs. Si des compétitions majeures telles que la Diamond League et d'autres événements se produisent, les athlètes doivent être préparés pour les stades vides (certains clubs de football et de rugby organisent du bruit de foule !).

Ce qui devrait certainement être envisagé, c'est d'organiser une sorte de championnat national ou de défi national en faisant coïncider son organisation avec la période des Jeux olympiques de 2021, s'ils ont lieu. Nous devons également maintenant travailler ensemble en tant qu'entraîneurs européens pour préparer efficacement nos athlètes dans ce qui ne sera pas un hiver 2020 et un printemps 2021 normaux afin de maximiser les médailles européennes à Tokyo et de revoir, réviser et affiner notre

stratégie à plus long terme pour augmenter encore plus le nombre de médailles en Europe dans ce que je sais être de merveilleux Jeux à Paris en 2024.

Propos recueillis par Jean-Bernard PAILLISSER

CHIFFRES-CLÉS

En tenant compte des seuls résultats obtenus en athlétisme :

- Directeur des entraîneurs de la Fédération britannique de Dailey Thompson (2 médailles olympiques en décathlon), Steve Ovet (médaillé olympique sur 800 m), Sebastien Coe (médaillé olympique sur 1500 m).
- 4 médailles olympiques aux Jeux olympiques de Rio pour les athlètes d'Afrique du Sud dont il fut le consultant : 2 médailles d'or Wayde van Niekerk (400 m), Caster Semanya (800 m), et 2 médailles d'argent Luvo Manyonga (saut en longueur), Sunette Viljoen (javelot).



Pour rejoindre l'european athletics coaches association (EACA) :

secretary@athleticscoaches.eu
athleticscoaches.eu