

› « La qualité sans modération La quantité avec discernement »

Entretien avec Fernand Urtebise - Entraîneur National

Dans chaque numéro des « Cahiers de l'Entraîneur », nous demanderons à un entraîneur de haut niveau de nous faire part de la manière dont il conçoit son métier. Sur quels grands principes et sur quels fondements il construit l'entraînement qu'il propose aux sportifs pour espérer atteindre le plus haut niveau. Pour entamer cette série d'entretiens, nous avons questionné l'entraîneur d'athlétisme

Fernand Urtebise a entraîné pendant de nombreuses années des athlètes de niveau mondial, parmi lesquels Daniel Sangouma, Jean-Charles Trouabal, Laurence Bily, Amadou Dia-Ba, et, bien sûr, Stéphane Diagana.

Avant qu'il ne quitte ses fonctions d'entraîneur du pôle INSEP (décembre 2005), il nous a livré, avec conviction, ses différents points de vue sur la conception d'un entraînement de haut niveau.

Un entraînement essentiellement basé sur la notion de qualité, omniprésente dans sa préparation. La qualité se décline tout au long de la saison, en fonction, d'une part du niveau de chaque athlète, et d'autre part, des principaux objectifs sportifs...

► Sur quels grands principes construisez-vous votre entraînement ?

Je fonde mon apprentissage sur trois dominantes : la vitesse, l'aérobie et la force.

Je mets en avant, dans ma préparation, la qualité du geste. A partir de cette qualité, je bâtis un programme sur la notion de « quantité de qualité ». Je veille à ce que les exercices proposés répondent à un objectif précis et ne se fasse jamais au détriment de la qualité.

Souvent les athlètes ne sont pas en mesure d'exprimer leur entière capacité, car il n'a pas été suffisamment mis l'accent sur la qualité du travail.

Je programme le travail de vitesse tout au long de l'année et c'est à partir de ce travail de vitesse que l'athlète exprime toute sa puissance au fil des compétitions.



► **Comment cela se concrétise-t-il sur le terrain ?**

Par exemple, dans le cadre de l'entraînement d'un coureur de 400 mètres qui vaut 46'' ou moins, réaliser un 500 mètres vite (1 minute) peut sembler un effort d'une grande qualité. Pourtant, le passage au 400 mètres ne sera que de 48'', ce qui ne correspond pas au rythme de compétition. Ce type d'effort peut à terme hypothéquer l'ambition de l'athlète. Il peut également altérer le bon fonctionnement des tendons, des articulations, diminuer la capacité de vitesse, et très certainement, le plus dérangeant, conduire à ce que l'on pourrait appeler l'atonie mentale.

En revanche, une séance de 60 – 80 – 60 réalisée dans un souci de qualité, s'effectue à des allures de compétition et peut solliciter, par des récupérations bien calculées, la filière lactique, spécifique au coureur de 400 mètres.

De même pour un athlète de 800 mètres, la notion de qualité doit rester très présente. C'est dans cette logique que s'entraîne par exemple le coureur Florent Lacasse.

Les distances sont plus longues mais courues à des vitesses proches, et parfois supérieures à la vitesse de compétition (exemple : 2x300 – 4x150 – 2x80).

► **La vitesse semble être le point d'appui de la préparation. Comment la développez-vous spécifiquement ?**

Développer la vitesse consiste dans une première approche, en l'amélioration des coordinations, des liaisons « action du pied-renvoi du sol » car dans tous nos déplacements, il nous faut raisonner comme si c'était le sol qui nous renvoyait. Imaginons que nous laissons tomber verticalement sur un sol dur une barre de pâte à modeler. Remplaçons ensuite la barre de pâte par une règle métallique... je vous laisse deviner !

Nous devons organiser notre chaîne musculaire dans une image de rigidité la plus proche de celle de la barre métallique. Ainsi, nous aurons la meilleure réponse du sol possible.

► **Vous insistez quotidiennement sur un long travail de gammes...**

Les gammes de course sont effectuées quotidiennement pour intégrer la bonne gestuelle de course. Ces gammes sont réactualisées à l'image du musicien. Les athlètes enchaînent des exercices de vivacité de renvoi du pied, de vélocité gestuelle, d'alignement « cheville-genou-hanche »... sur des parcours de 25 à 30 mètres qui vont en s'allongeant au fur et à mesure de l'assimilation du geste. A partir de ces règles communes, chaque athlète développe bien sûr son propre style. Par ailleurs, j'essaie de corriger sans cesse les éducatifs pour que l'athlète sente parfaitement le geste et sa juste réalisation.

J'essaie d'avoir un mot pour chacun d'entre eux car, dans ce domaine, rien n'est définitivement acquis. L'objectif suprême est que « le corps soit au service de l'esprit ».

Bien sûr, chaque athlète possède des qualités différentes et un style qui lui est propre. Mais, je crois qu'il faut malgré tout enseigner un savoir-faire général. Les différentes lois physiques doivent être respectées et, de ce point de vue, une des ces lois est, pour moi, éminemment précieuse : la 3^{ème} loi de NEWTON. Il faut toutefois bien se garder de croire que l'on est l'inventeur de quelque chose et rester humble et modeste, afin d'éviter l'éventuelles erreurs.

3^{ème} loi de NEWTON -

Résumé : toute action dans un sens induit une réponse de même nature en sens opposé

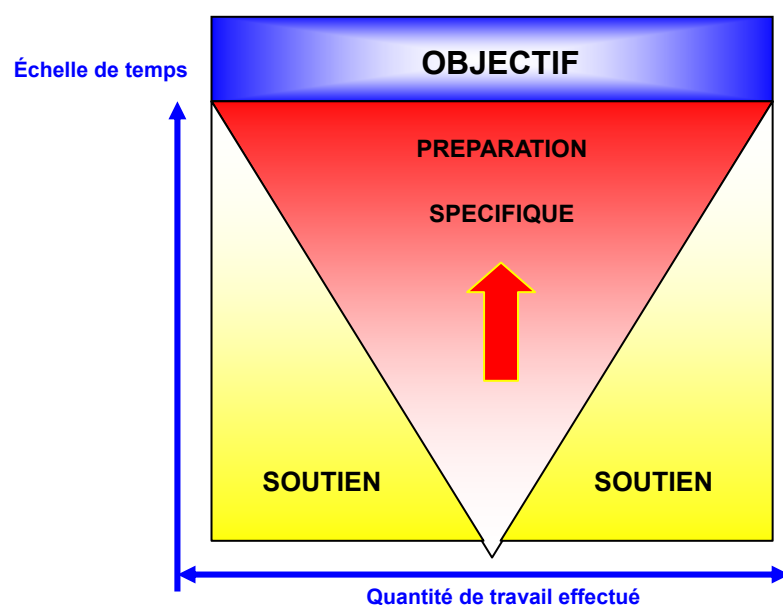


Figure 1 : le modèle met l'accent sur le développement de la qualité principale, en l'organisant dans le temps en fonction de l'objectif. Des « piliers de soutien » viennent en parallèle pour optimiser le rendement.

Dans l'organisation du programme d'entraînement, quelle place accordez-vous au repos ?

Longtemps, nous nous sommes basés sur le modèle « 3 semaines de travail – 1 semaine de repos ». J'ai pourtant remarqué que ce rythme ne pouvait correspondre à tous. Parfois, 15 jours de travail peuvent fatiguer un athlète alors qu'un autre pourra enchaîner 8 semaines. Mes séquences d'entraînement vont de 10 semaines à 3 jours selon la période.

Par exemple, pour la première période de l'année (rentrée scolaire), je préconise une période assez longue (jusqu'à Noël). Je reste attentif aux éventuelles difficultés d'ordre physique ou psychologique des athlètes ; la vigueur du « pied », la réponse aux séances, la qualité du sommeil, la difficulté de rapport aux autres, la capacité à récupérer... sont autant d'indices qui peuvent m'alerter sur le niveau d'adaptation de chacun.

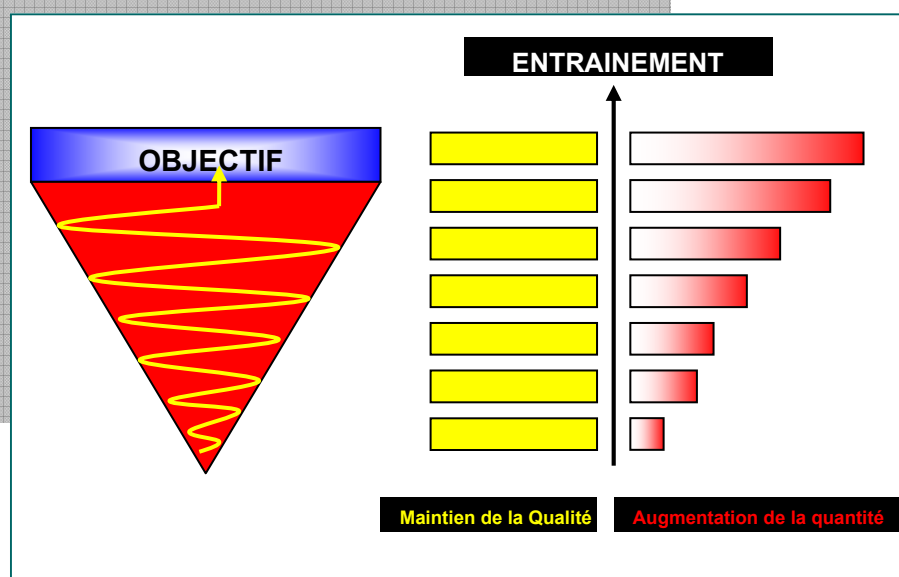


Figure 2 : pour atteindre les objectifs fixés, l'entraînement met l'accent sur la qualité, en la maintenant toujours et en augmentant progressivement la quantité.



Les séquences d'entraînements peuvent durer jusqu'à 10 semaines, pour, au fil de la saison, se réduire à 3 jours. Elles s'adaptent à chaque athlète.

Figure 3 : plus on approche de l'objectif, plus les périodes d'entraînement se réduisent ; elles sont entrecoupées de périodes de repos. La programmation s'individualise.

Une semaine type en hiver à l'INSEP

- Lundi : Musculation le matin / Aérobic (de développement) l'après-midi
- Mardi : Musculation / Vitesse
- Mercredi : Repos / Nature : exercices courts en côtes
- Jeudi : Musculation / Aérobic (de régénération)
- Vendredi : Repos / Vitesse
- Samedi : nature, exercices de PMA (puissance maximale aérobic) sur côtes à pente faible. (Ex : 5 x 150 mètres avec retour de 50 mètres descente en trottinant)

Une semaine type en été (pendant les premières compétitions)

- Lundi : IDEM, mais aérobic de soutien
- Mardi : IDEM (le contenu des séances de vitesse devient spécifique)
- Mercredi : Endurance de vitesse. Séance spécifique à la distance de compétition
- Jeudi : IDEM / aérobic recommandée sur vélo
- Vendredi : Vitesse endurance
- Samedi et dimanche : compétition