

La polyspécialité en athlétisme

Aldo Canti, Gilbert Avanzini

► **To cite this version:**

Aldo Canti, Gilbert Avanzini. La polyspécialité en athlétisme. Les Cahiers de l'Entraîneur, INSEP, 2006. hal-02023114

HAL Id: hal-02023114

<https://hal-insep.archives-ouvertes.fr/hal-02023114>

Submitted on 18 Feb 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



LA POLYSPÉCIALITÉ EN ATHLETISME

Vous avez connu Ladji Doucouré alors qu'il n'avait que 13 ans. Que pensez-vous, avec le recul, de ce parcours mono-entraîneur à partir de minime ?

Nous avons cherché au départ d'autres entraîneurs, notamment quand je me suis rendu compte qu'il avait des moyens hors normes, mais il était jeune et n'intéressait pas encore des entraîneurs de champions (il n'avait pas confirmé). Ladji préférait les approches combinées qui le motivaient davantage. Très égoïstement je pense que j'ai eu beaucoup de chance de vivre cette expérience. J'ai eu ce privilège de le suivre à partir de l'école d'athlétisme, période de découverte de ce sport. Cette situation nous a permis d'imaginer un parcours à long terme. J'ai également eu cette grande chance qu'il me suive dans ma démarche de lui faire pratiquer toutes les spécialités athlétiques. Il m'a fait confiance et a fait preuve de patience, car il faut comprendre que nous avons démarré l'entraînement spécifique des haies (sa spécialité) tardivement. Avoir un entraîneur unique présente l'intérêt d'un suivi continu et cohérent de l'athlète, pouvoir disposer de plusieurs entraîneurs est enrichissant par la diversité des approches. L'option que nous avons prise reposait donc sur une approche combinée, avec un seul entraîneur référent, en veillant à impliquer des entraîneurs de différentes spécialités comme consultants : l'athlète et l'entraîneur

s'approprient ensemble les apports des spécialistes.

Le suivi de Ladji m'a contraint par la force des choses de concevoir un système d'entraînement évolutif, il se trouve que l'approche que je préconise a su correspondre à ses attentes et besoins.

Vous n'avez pas atteint, vous-même, le plus haut niveau. Pensez-vous que cela limite la portée de vos interventions dans ce champs ?

Je ne crois pas. D'ailleurs, de nombreux entraîneurs de très haut niveau n'ont pas été de grands champions. L'entraînement est une histoire de technique, il s'agit avant tout de comprendre les logiques mécaniques : être capable de connaître et de transmettre les grands principes techniques ; repérer où se situent les principales sources de freinage au progrès de l'athlète pour mieux les effacer et les dépasser. L'expérience du haut niveau n'est pas indispensable pour l'aboutissement de cette démarche technique. Dans la mesure où le travail de l'entraîneur c'est de répondre, voire d'anticiper les besoins de son athlète, il lui appartient de veiller à s'entourer des personnes ressources et de les inscrire dans le processus de recherche de performance. Si une «expérience de champion» s'avère être utile, nous avons la possibilité de faire appel à des collègues ponctuellement, c'est d'ailleurs ce que nous faisons parfois. L'essentiel consiste à mon

sens, à transmettre les bonnes bases.

Quel profil avait Ladji Doucouré à ses débuts ?

Physiquement, il n'avait pas vraiment de grosses qualités, il était presque fluet même, mais il possédait une très grande coordination d'ensemble. Il possédait une intelligence motrice, qui lui permettait de comprendre rapidement en s'appropriant les principes sous-jacents de l'expression technique. Il était même en mesure de les restituer en les réexpliquant aux copains. Certains évoquent une «réactivité» à l'entraînement pour désigner la vitesse de compréhension et de transformation de l'expression technique. C'était le cas pour lui, il avait cette faculté. Je pense que l'approche plurielle de différentes disciplines athlétiques a à la fois accentué cette qualité, et à la fois correspondait à son profil.

Cette expérience reste rare ; les meilleurs athlètes des clubs intègrent souvent les pôles et changent d'entraîneurs lorsqu'ils atteignent un niveau supérieur...

C'est vrai qu'aujourd'hui, le groupe dont je m'occupe est largement constitué d'athlètes qui ont été formés par d'autres entraîneurs. Pour éviter toute rupture qui pourrait naître de ce changement de situation, il est pour moi essentiel d'établir et de conserver des contacts avec les entraîneurs de clubs. Il faut

Entretien avec
Renaud Longuèvre,
Entraîneur national athlétisme. Pôle INSEP
Aldo Canti, Gilbert Avanzini
Rédacteurs INSEP

La question de la spécialisation des sportifs dans une discipline particulière revient inévitablement chaque fois qu'un entraîneur est confronté à un jeune talent : faut-il l'inviter à maintenir son engagement sur plusieurs activités ou est-il préférable de l'engager dans celle qui semble correspondre à ses compétences ? Cet éternel dilemme s'inscrit dans toutes les activités «multiples», celles qui sous la même dénomination recouvrent des disciplines très différentes (natation, athlétisme, cyclisme, gym-

nastique, ski, canoë...), ou au sein desquelles plusieurs spécialités se déclinent (les postes en sports collectifs).

Spécialisation ou polyvalence, Renaud Longuèvre adopte une position alternative qui reflète ses convictions bien illustrées par la réussite de Ladji Doucouré. L'entraînement scelle une démarche commune qui s'inscrit dans une collaboration à long terme et qui alimente la conviction de l'entraîneur : proposer aux jeunes athlètes un apprentissage technique des différentes spécialités athlétiques. En engageant un entraînement basé sur une approche caractérisée par la polyvalence, mais en poussant l'entraînement vers la recherche de progrès et de performance, on passe à une dimension caractérisée par la polyspécialité. Explications.

*Renaud Longuèvre a contribué à écrire une des plus belles pages de l'athlétisme en accompagnant le hurdler Ladji Doucouré vers un titre de Champion du Monde du 110 mètres haies en 2005.

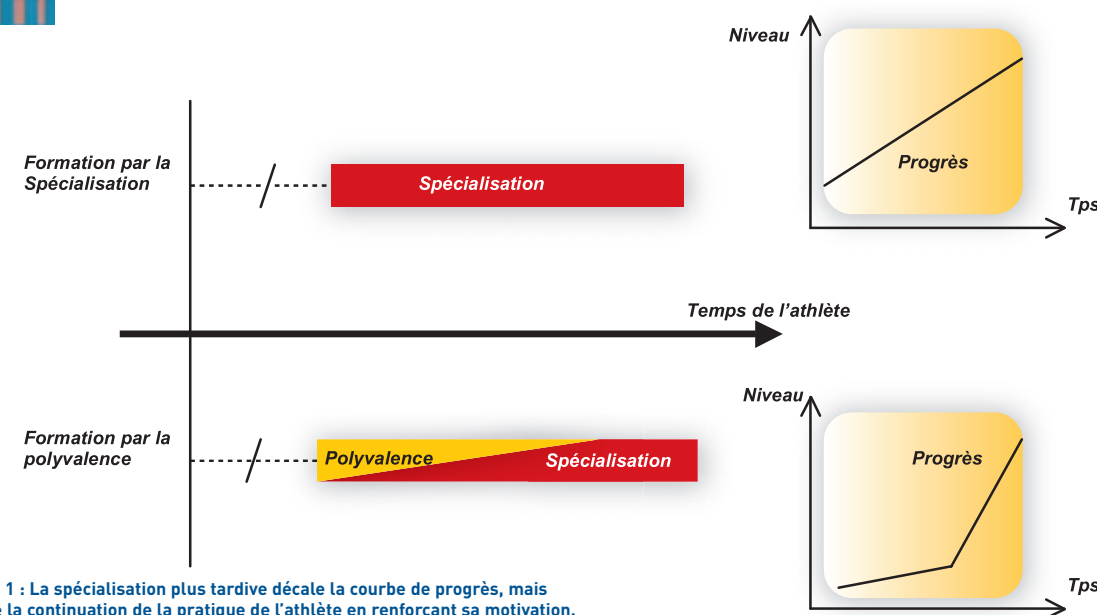


Figure 1 : La spécialisation plus tardive décale la courbe de progrès, mais assure la continuation de la pratique de l'athlète en renforçant sa motivation.

une certaine continuité dans la formation technique de l'athlète. Il me semble souhaitable que les premiers entraîneurs, ceux qui ont largement contribué à la formation des athlètes, ne s'effacent pas complètement une fois l'athlète parti de leur groupe. Ils doivent être mieux reconnus, peut-être en les emmenant dans les compétitions ou en les conviant à certains stages. L'idéal serait, dans le cas de détection de jeunes talents, d'entamer une réflexion commune et à long terme sur leur futur parcours. Cela permet de maintenir une continuité des axes de travail engagés, de bénéficier d'une bonne connaissance de l'athlète, tout en renouvelant les situations d'entraînement : du renouveau dans la continuité, quoi. Je crois que certains entraîneurs ont de formidables compétences de formateur, il faut les reconnaître, parce que ce travail est fondamental pour le développement

d'une élite. Je crois fortement aux apports d'une véritable culture athlétique, elle passe nécessairement par une «éducation athlétique» qui permette de ne pas hypothéquer l'avenir athlétique de sportifs très différents.

En minime, Ladji Doucouré réalisait déjà moins de 13 secondes sur les haies (100 mètres). Vous avez malgré tout souhaité qu'il continue à pratiquer toutes les spécialités athlétiques. Pour quelles raisons ?

Ce n'est pas à 16 ans qu'il faut être bon, mais à 25 (âge moyen des champions olympiques). On a connu de trop nombreux jeunes prodiges qui n'ont jamais confirmé plus tard : statistiquement les meilleurs très jeunes athlètes ne sont pas les grands champions de demain. J'ai donc décidé, avec l'accord de Ladji, qu'il pratiquerait les épreuves combinées au moins

jusqu'en junior 2.

Je n'avais pas vraiment de certitudes, juste la conviction que c'était l'une des solutions pour ne pas hypothéquer son avenir athlétique. Par exemple, en 2000, Ladji a réalisé 13"78 pour sa première course sur des haies de 1.06 m alors qu'il n'était que cadet. En se spécialisant à cette époque, peut-être aurait-il pu participer aux Jeux de Sydney. Cela n'a pas été notre choix, nous avons choisi de miser sur le long terme, en peaufinant sa formation ... pour cela il fallait encore s'appuyer sur les autres disciplines, pour qu'il soit vraiment compétitif. Elles pouvaient contribuer à développer certains fondamentaux athlétiques qui serviraient par la suite pour l'atteinte du plus haut niveau. Il fallait veiller à ne pas subir les extraordinaires qualités physiques de Ladji.

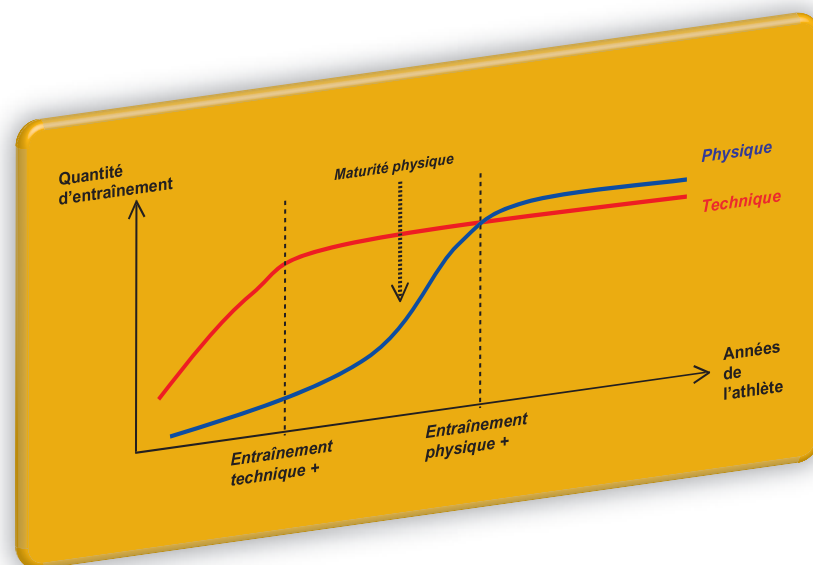


Figure 2 : dans le développement de l'athlète, l'accent est mis sur la technique d'abord, puis sur le physique en suivant le processus de maturation

Nous avons misé sur l'hypothèse des apports interdisciplinaires : par des pratiques athlétiques multiples, nous pensions pouvoir développer des qualités techniques transférables sur une spécialité donnée. Ces apports sont fondamentaux, ils nécessitent du temps et de l'engagement pour prendre forme concrètement sur une spécialité. Il ne faut pas être trop pressé pour arriver en phase avec la maturité physique de l'athlète et le moment où l'on va vraiment appréhender sa spécialité.

Cette position était renforcée par l'analyse des carrières de certains des plus grands de nos athlètes : je me suis appuyé simplement sur des expériences passées. Guy Drut puis Stéphane Caristan, deux références en matière de haies, ou encore le perchiste Jean Galfione se sont formés eux aussi à partir d'une conception d'un entraînement pluridisciplinaire, notamment basé sur la pratique des épreuves combinées. Ils ont au moins démontré par leurs résultats que l'approche n'était pas nocive et qu'il était possible de réussir au plus haut niveau avec ce type de formation.

Les écrits de Jacques Piasenta², (entraîneur de Stéphane Caristan) qui a largement développé cette approche, sont probants sur la démarche. Ils m'ont largement inspiré, parce qu'il a réussi à modéliser l'intérêt d'une démarche polyvalente en décrivant les processus sous-jacents. Les transferts peuvent s'envisager de façon ciblée en fonction de ce que l'on veut développer (à partir des besoins identifiés de l'athlète). Mon souci majeur était de ne pas

hypothéquer les chances de Ladji de devenir un jour un champion. En pratiquant toutes les spécialités, je souhaitais qu'il développe un large panel de compétences techniques. Bien entendu il convient d'éviter les effets combinés négatifs, mais globalement ce n'est pas parce que l'on pratique du javelot que l'on est moins bon sur les haies...

Vous êtes attaché au développement technique, avant même le développement physique du jeune athlète...

Pour moi, l'athlétisme commence par un apprentissage technique global. Souvent, les entraîneurs sont mono-spécialistes et proposent un entraînement trop spécifique à des jeunes athlètes qui auraient besoin d'un apprentissage plus large. 99% des jeunes des écoles d'athlétisme n'atteignent pas la catégorie senior ! Dans ce contexte, il faut se poser des questions... Je pense que nous perdons beaucoup de jeunes talents qui n'ont peut-être pas toutes les armes pour poursuivre leur carrière dans les meilleures conditions. Je comprends que les entraîneurs préfèrent rester dans leur spécialité de référence, mais il est indéniable que la pratique pluridisciplinaire soit pertinente pour garder les jeunes dans l'athlétisme.

Comment Ladji Doucouré a-t-il vécu cette période ?

Il m'a fait totalement confiance sur la stratégie que je lui ai proposée. Outre les avantages du développement harmonieux des qualités athlétiques, pratiquer toutes les spécialités a évité que s'installe une certaine lassitude. Durant l'hiver 99, Ladji a battu 18 records personnels (sur différentes

disciplines : hauteur, poids...). Ces succès démultiplient les sources de satisfaction, c'est très important lorsque l'on est un jeune athlète ; un échec est tout de suite effacé par une réussite. La motivation intrinsèque reste élevée et c'est une condition indispensable pour maintenir l'athlète dans un long processus d'entraînement. Cette « longévité » est impérative pour réussir au plus haut niveau. Pratiquer les différentes spécialités n'a d'ailleurs pas empêché Ladji de devenir Champion du Monde cadet (record du Monde) sur les haies après avoir essuyé un zéro en... longueur ! Je pense donc qu'au delà des aspects techniques, une pratique variée permet à l'athlète un épanouissement dans l'entraînement en maintenant intacte sa motivation.

C'est donc la polyvalence qui a orienté votre travail ?

La pratique de toutes les spécialités permet le développement des qualités essentielles à l'épanouissement d'un athlète. Cela correspond à ce que l'on désigne classiquement par le terme de polyvalence. En effet, je me suis toujours attaché à développer différentes pratiques, afin que certains dénominateurs communs puissent se dessiner et se parfaire pour contribuer à une véritable formation athlétique. Par exemple, le cycle de jambes pour les courses et les sauts, ou la mobilisation du bassin en rétroversion.

Au début de chaque séance, je propose des exercices que Piasenta qualifiait de « situations pédagogiques entonnoirs » dans lesquels l'athlète, par un certain nombre de contraintes est obligé de respecter des gestes justes (ex : travail de haies, écartées de 4 pieds, avec un appui entre les obstacles, qui oblige à passer le genou haut et respecter un placement du bassin correct). Ces situations permettaient une pratique juste, un geste correspondant à ce que l'entraîneur attend. Revenir régulièrement à ces exercices vise à préserver les fondamentaux athlétiques et à éviter des dérives nocives par la suite. C'est à cette condition que les qualités physiques peuvent servir la haute performance. Pour moi, plusieurs principes incontournables doivent guider les apprentissages (figure 4), ils doivent ensuite pouvoir être liés entre eux.

Mais attention, il ne suffit pas de pratiquer différentes activités pour envisager une formation athlétique qui autorise ensuite des transferts vers une spécialisation de haut niveau. La polyvalence reflète l'idée d'une pratique variée ; en ce qui concerne Ladji, son engagement est tel dans chacune des disciplines athlétiques, que cela dépasse la polyvalence ; je préfère le terme de polyspécialité.

Je pense que le terme polyspécialité est plus juste car s'il est important d'apprendre les



Finale des Championnats du Monde d'athlétisme 2005. Ladji Doucouré lors du 110 mètres haies

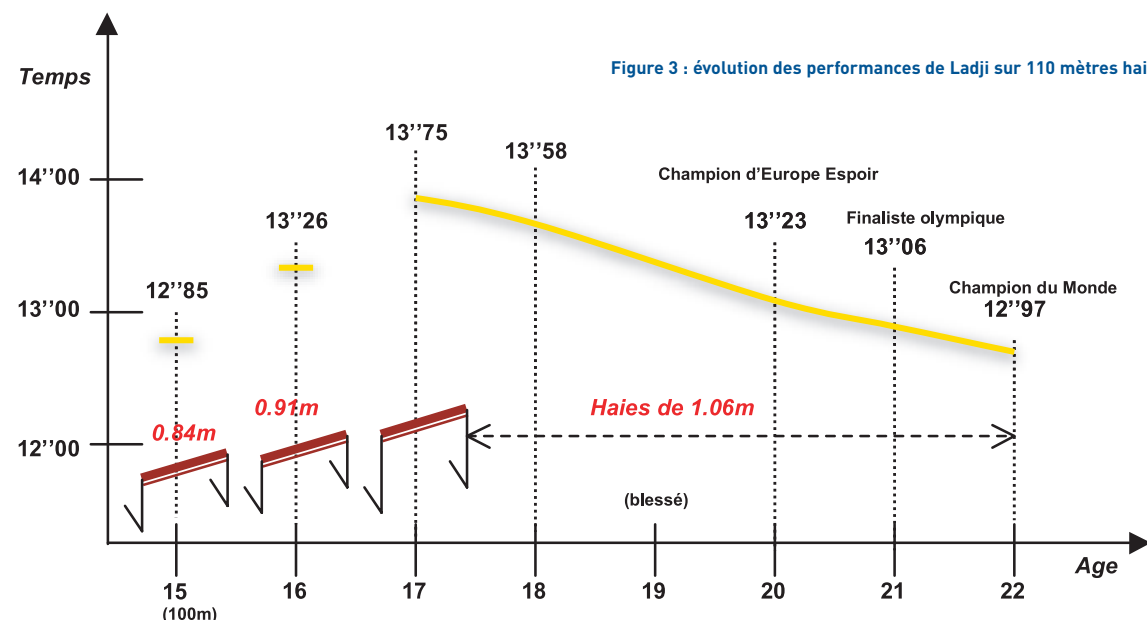
bons gestes de base, il faut bien comprendre que cela ne suffit pas pour devenir un spécialiste de haut niveau. Dans l'apprentissage de la longueur par exemple, je mets en avant la technique du ciseau qui privilégie la vitesse d'exécution, plutôt qu'un saut simple ou un saut en extension. Le prétexte de ne pas être un « spécialiste » ne doit pas justifier une approche trop généraliste qui maintiendrait certaines lacunes techniques parce que les principes sont acquis. Le danger est de tout faire à moitié. Lorsqu'on analyse le record du monde du décathlon, on s'aperçoit que les performances effectuées se rapprochent de celles des meilleurs spécialistes mondiaux (par exemple, Sebrle, 8.11 m et E.Barber 7.05 m en longueur). Pour ma part, j'ai essayé autant que possible, de faire appel aux entraîneurs de spécialités pour qu'ils me

transmettent les bonnes techniques et surtout les bonnes bases d'apprentissage. A partir des travaux de Piasenta, des compétences des entraîneurs spécialistes et de ma propre expérience, je me suis construit un véritable cadre de référence.

Ce cadre s'appuie sur une pratique pluridisciplinaire, mais la condition du transfert vers le haut niveau ne s'inscrit pas seulement ainsi. Elle passe par la pratique intense de chacune des spécialités. C'est en s'engageant dans un processus de recherche de performance et de dépassement de soi que l'on peut découvrir la finesse et l'exigence d'une démarche d'excellence. Cela permet par exemple d'identifier les phases de progrès, ou les phases de plateau, et de savoir qu'il est alors important de maintenir son engagement ; appréhender les subtilités de placement,

d'appui, de coordination, notions qui ne sont pas immédiatement accessibles ; apprendre à doser avant d'employer toute son énergie dans certains secteurs. La gestion de l'ensemble de ces paramètres nécessite un engagement intense.

Qu'on ne se trompe pas, ce sont bien des pratiques intenses caractérisées par la recherche d'excellence qui autorisent ensuite les transferts. C'est pourquoi le terme de polyspécialité me paraît plus adapté, ce n'est pas simplement un effet de langage, cela renvoie à une réalité pratique. A titre d'illustration, alors qu'il ne faisait qu'une séance spécialisée par semaine, Ladji à 18 ans faisait 10''48 au 100 m, 20''75 au 200m, 46''82 au 400 m, 13''58 au 110 m haies, 13 m au poids de 7 kg, 4.50 m à la perche, 7.82 m en longueur, 53 m au javelot ; il totalisait 7794 points au décathlon (encore record de France aujourd'hui pour la catégorie



² L'éducation athlétique (1984), Insep éditions. Apprendre à observer (1994), Insep éditions.

Prise d'avance des appuis

Orientation du cycle de jambes



Habilités et force de pied

Fixation du bassin

Etirement

Figure 5 : Les fondamentaux athlétiques décrits par Piasenta mis au service de la performance de Ladjai Doucouré

Segments libres

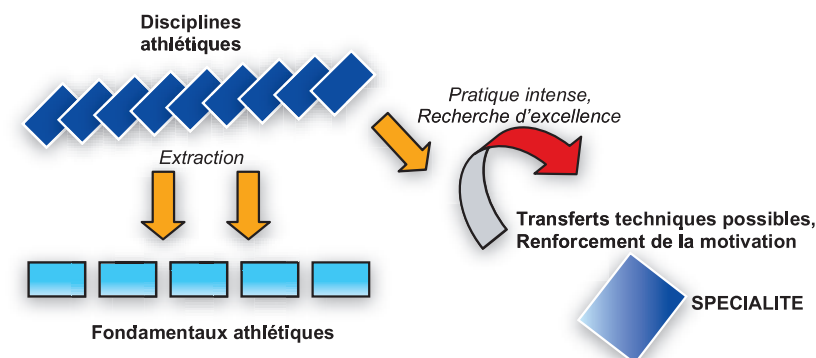


Figure 4 : La pratique d'activités athlétiques variées, choisies pour leurs apports, permet d'optimiser le potentiel de l'athlète. Les transferts s'envisagent si l'engagement de l'athlète est tel qu'il recherche l'excellence dans chacune d'entre elles.

junior). On ne peut plus parler de polyvalence à ce niveau, dans chaque discipline son engagement lui a permis d'extraire à la fois des principes fondamentaux athlétiques, et une démarche de progrès caractérisée par la recherche d'excellence. C'est à ce prix que le transfert peut s'envisager vers la discipline de prédilection.

Revenons au parcours de Ladjai Doucouré, à quel moment a-t-il entamé une véritable préparation physique ?

A travers son apprentissage dans plusieurs spécialités, Ladjai était déjà dans une phase de développement physique. La pratique de la perche, par exemple a été un excellent moyen de développer sa ceinture scapulaire, à travers des formats d'entraînements plus ludiques que la pratique intensive d'une musculation spécifique et localisée. Par ailleurs, je me suis servi des compétitions pour parfaire l'entraînement, finaliser sa

formation physique.

C'est par le dépassement que l'on peut toucher le cœur de la discipline et envisager des reports, tant sur les plans technique que physique. La pratique de plusieurs disciplines permet en outre le développement de qualités physiques complémentaires et variées, par exemple le renforcement musculaire a des effets plus harmonieux.

Nous avons poursuivi l'approche de la « polyspécialité » jusqu'en 2002. Lorsque par la suite Ladjai a vraiment entamé un travail de développement de la force, il a progressé passant de 13"53 à 13"23 en une saison au 110 m haies. Le travail physique a été développé autour d'une base technique solide et a donc pu être efficace rapidement.

Il faut bien comprendre qu'au delà de l'aspect musculaire, la pratique de différentes spécialités athlétiques bénéficie aussi à

l'athlète sur le plan énergétique : toutes les filières sont sollicitées et donc développées. Par exemple, le 1500 est essentiellement une activité aérobie, tandis que le 400 m sollicite davantage la filière lactique. En fait on n'hypothèque pas une éventuelle performance sur des spécialités variées et les retombées sont combinées car la sollicitation aérobie est intéressante comme base de récupération entre les séances et permet même d'assimiler l'entraînement.

Caristan, champion d'Europe du 110 m haies, a pu ensuite évoluer vers le 400 m haies et même s'y exprimer au niveau international (finaliste olympique).

Lors des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, à quoi attribuez-vous la chute de Ladjai lors de la finale ?

A l'époque, il n'était pas encore fiable à 100%. Comme je l'ai dit, notre parcours est construit sur un aboutissement sportif qui interviendra lorsque Ladjai aura environ 25 ans. Si les résultats viennent avant, tant mieux, mais je considère qu'à Athènes, Ladjai n'était pas prêt d'un point de vue psychotechnique.

Même si cela paraît étrange, son couronnement lors des championnats du monde 2005 est précoce, il n'était pas encore en pleine phase de maturité. Son entraînement spécifique sur 110 mètres est relativement récent, il en a peu au compteur, contrairement à ses principaux rivaux. Il faut bien comprendre qu'il est en phase de progrès et qu'il devrait encore s'améliorer.

Quels seront les principaux points à travailler pour progresser encore ?

La performance en athlétisme résulte de la combinaison de la technique, du physique et du mental. La seule solution pour maîtriser tous ces paramètres, et en particulier pour acquérir une maturation technique, est la confrontation au plus haut niveau. C'est la raison pour laquelle nous programmons des stages aux Etats-Unis, où se trouve une concurrence redoutable.

Nous avons maintenant à peaufiner notre entraînement pour optimiser encore les courses de Ladjai lorsqu'il est engagé dans de grandes compétitions et qu'il évolue à très grande vitesse. C'est très ciblé, mais la formation antérieure que nous avons engagée devrait nous servir, même à ce niveau de perfectionnement.

Par ailleurs, nous essayons de calibrer la saison en fonction de nos réussites, mais également de nos erreurs. Par exemple, en 2003, Ladjai avait réalisé très tôt des performances afin d'être pris dans les meetings et il s'est ensuite blessé. Toutes les expériences passées doivent être analysées et nous devons les prendre en compte pour les saisons à venir.

