

La gestion du renforcement musculaire dans l'entraînement des sauts

par Thierry Blancon - Conseiller Technique National

La gestion du renforcement musculaire d'un sauteur s'inscrit dans une démarche générale qui tient compte des exigences des spécialités, des besoins de l'individu mais qui, en aucun cas, ne masque les fondamentaux.



La démarche

Elle doit être simple et logique. Nous la donnons en quatre points.

• 1er point : (fig. 1)

On comprendra que se surpasser en compétition, c'est maîtriser quatre facteurs.

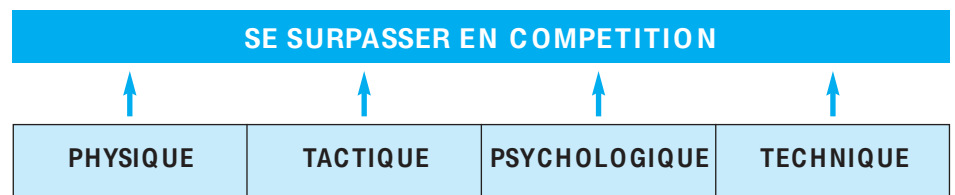
Les bons résultats dépendent du niveau de perfectionnement de ces facteurs, mais aussi de l'équilibre quantitatif et qualitatif qui doit être établi entre eux. Ainsi la gestion du renforcement musculaire doit tenir compte des autres contenus de l'entraînement.

• 2ème point :

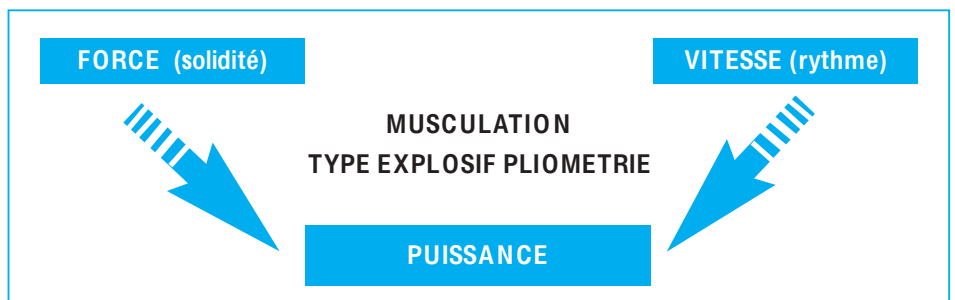
On soulignera que le geste technique est l'outil qui permet à l'athlète d'exprimer son talent.

De la même façon qu'un amplificateur doit accroître l'intensité d'un son, mais aussi le reproduire fidèlement, on développe le potentiel physique pour optimiser le geste technique. L'objectif est de pouvoir réaliser le geste technique avec une intensité supérieure. Le renforcement musculaire doit être pensé dans ce sens.

• Figure 1



• Figure 2 (Thierry Blancon, avril 1995)



• Tableau : "Evolution des différents facteurs de la performance au cours de la programmation. (Thierry Blancon, avril 1995)

	REPRISE	DEVELOPPEMENT	PRÉ-COMPETITION	COMPETITION
FORCE	→	↗	→	↗
VITESSE	→	↗	→	↗
PUISSANCE	→	→	↗	→
TECHNIQUE	→	→	↗	→
PSYCHOLOGIQUE	↗	↗	↗	↗
TACTIQUE	→	→	→	→

• 3ème point :

On rappellera que la puissance est la combinaison de la force de la vitesse.

La pliométrie apporte une composante explosive au mélange.

"Force" et "vitesse" sont des termes généraux. Pour les sauteurs, les termes "solidité" et "rythme" seraient souvent plus appropriés.

• 4ème point : (fig. 2)

Si l'on considère que le développement de la puissance explosive et plus précisément la capacité à bondir vers le haut ou vers l'avant, est à privilégier. Le moyen d'entraînement qui correspond à cette recherche est la pliométrie.

Il faut avoir à l'esprit l'imbrication étroite qu'il existe entre la musculature et la pliométrie.



Le travail pliométrique ne peut s'effectuer que sur un support de musculation.

La musculation est donc un moyen indirect de progresser en saut mais aussi une prévention contre les blessures que favoriserait un corps trop frêle et mal équilibré.

Le renforcement musculaire d'un sauteur n'est ainsi pas constitué que de séances de musculation.

La course, elle, fait le lien entre tous ces contenus comme une sauce lierait les différents ingrédients d'un plat.

En pratique

Sur le tableau intitulé "Evolution des différents facteurs de la performance au cours de la programmation", on observe que :

- Le développement du potentiel physique a été détaillé en trois rubriques (**Force, Vitesse, Puissance**).

- Il y a un parallèle entre le développement de la force de la vitesse dans la période de Développement. Ces deux qualités sont associées dans la période pré-compétition pour aboutir à un travail de puissance qui constituera l'accompagnement idéal du travail technique, lui aussi en augmentation.

Sur le terrain, on observe que :

- L'entraînement des sauts est en entraînement varié mais très spécialisé. Cela se traduit par une grande variété d'exercices très spécifiques, sans pour autant délaisser les exercices "classiques".
- Les séances de musculation et les séances de pliométrie forment des séances communes où des exercices de musculation et des exercices de pliométrie sont arrangés entre eux et additionnés d'un travail léger de course. Ces séances de renforcement musculaire occupent 1/3 du programme d'entraînement. Tous les types de contraction sont utilisés avec toutefois une proportion importante de combinaisons des régimes.
- Excepté quelques moments précis dans l'année (dans la période de développement), les qualités dynamiques ne doivent pas être altérées. La conservation des amplitudes segmentaires est à surveiller.

Pour conclure

Avoir une démarche, c'est la possibilité de retourner à des choses simples lorsque l'on traverse une période de doute.

Une démarche s'appuie sur des bases théoriques mais aussi sur l'expérience personnelle.

Les aléas de l'entraînement ne sont pas consignés dans les théories mais sont pourtant des sources de progrès.

Parce que les athlètes ont tous leur individualité, il est dangereux d'appliquer sans comprendre ce que d'autres écrivent ou prônent.

Il vaut mieux parfois oublier les techniques ou les entraînements "magiques" pour y préférer un sauteur en forme et performant.



MOTS CROISES GRILLE N° 29

(Robert Rongy)

Solution page 49

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALEMENT

1. A Atlanta, n'a pas été satisfait du Centenaire.
2. Le dernier de la classe ! - Possessif. - Exclamation. - Contracté.
3. La bonne surprise d'Atlanta ! - Bidsasse d'Outre-Atlantique.
4. On l'appelait "le Prince Igor".
5. Ses flèches visent droit au cœur. - Point de suspension.
6. Son record qui date de 20 ans a tremblé cet été sous les tentatives du 3 H. - Enzyme.
7. Après DEVERS c'est Marie-Jo qui l'a privée d'or. - Ancienne capitale de la Chine.
8. Volontiers charardeuse. - En 1952 a battu le record de R. BOISSAIT qui datait de 18 ans.
9. Lettre d'HANSENNE. - Equidé en bas âge. - Engage une instance.
10. Vague. - Conjonction.
11. Un de nos premiers décathloniens après I. HEINRICH. - Sous bois en 93.
12. Père de Jason. - Peut chauffer avec un micro. - Démonstratif.

VERTICALEMENT :

1. Comme le sauteur en hauteur, se mesure aussi à une barre.
2. Pour dater sont inspirés par le 5 H.
3. Article. - Sa bonne tenue est appréciée. - Son statut est encore mal défini en athlétisme.
4. Marne. - Ecrivain politique contemporain.
5. Récipient renversé. - Lille est candidate à sa succession.
6. Léo FERRE l'aimait super. - Son record est à présent le plus ancien de tous les records du Monde (inversé).
7. Vraiment molasson et geignard.
8. Etable à cochons. - Lettres de QUESARA. - Direction.
9. Doctrine. - A la fin du conte. - Article.
10. Le premier à 5 m 50 à la perche.
11. Olympic champion mais pas en athlé. - Frousse.
12. N'est pas encore apparue au palmares des J.O. - Bissé pour les tubes des sixties.