



## Formation

### Sports de combat de percussion

Proposer une préparation physique efficace et adaptée

#### Chapitre 1 : le système global de la performance



Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

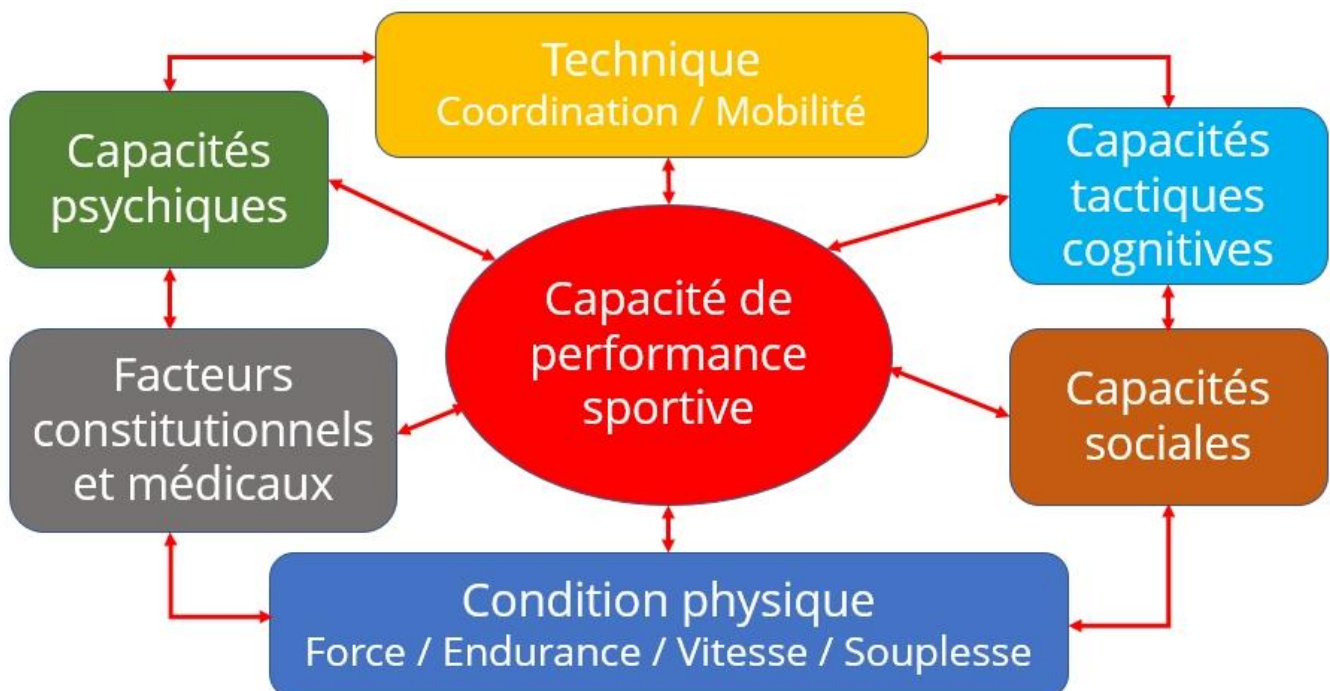
## 1. Une approche globale ou systémique vs une approche segmentée ou analytique

Lorsqu'on est en charge de la préparation physique d'un combattant, on pourrait penser que seuls les facteurs en rapport avec la physiologie de l'effort, la force, la souplesse ou encore la vitesse sont à prendre en compte. Mais se limiter à cette approche serait une erreur. Si le domaine d'intervention du préparateur physique est bien celui influençant les qualités physiques, il faut impérativement remettre le travail dans un contexte global d'amélioration de la performance.

## 2. La notion de performance et les facteurs constitutants

Sur le plan sportif, la notion de performance renvoie au principe d'efficacité, d'efficience et donc de résultat (une « bonne » ou une « mauvaise » performance). Elle est appréciée de manière qualitative sous la forme d'un jugement de valeur. On appréhende la performance dans un contexte spécifique (dépendant de conditions multiples) de façon globale.

La performance peut également être jugée quantitativement par rapport à des normes (temps de réalisation, charge soulevée, nombre de répétitions, etc.). Mais l'addition de performances chiffrées n'est pas forcément synonyme de rentabilité dans la situation de compétition. La performance est un système complexe, avec des interactions entre les facteurs qui la constituent.



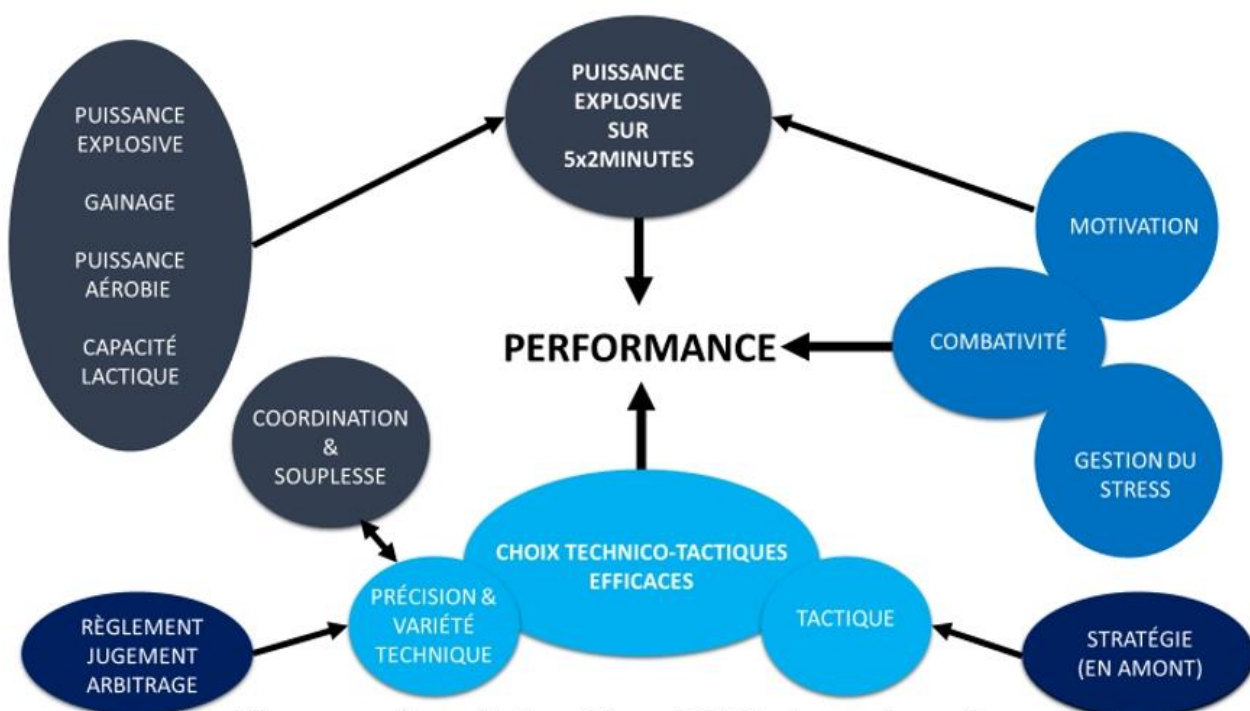
Modèle de Weinbeck (1997) schématisant les groupes de facteurs intervenant dans la capacité de performance sportive.

Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

D'autres auteurs ont proposé des modèles plus ou moins détaillés. Mais les groupes de facteurs se retrouvent de l'un à l'autre. Ce qu'il faut retenir, c'est la complexité de la capacité de performance. C'est pourquoi il est capital d'avoir un entraîneur principal qui gère l'ensemble du projet d'entraînement pour développer l'ensemble des compétences de l'athlète.

Pour résumer, l'approche systémique privilégie une vision globale des facteurs intervenant dans la capacité de performance en tenant compte :

- Du contexte ;
- Des différents éléments du système ;
- Des relations et interactions entre ces éléments.



Modèle proposé par Jérôme Huon (2015) - Savate boxe française

Modèle de Jérôme Huon (2015) schématisant les groupes de facteurs intervenant dans la capacité de performance sportive en Savate boxe française.

Le modèle proposé ci-dessus résume le principe des interactions des différents facteurs en sports de combat. Ici le schéma concerne la Savate boxe française mais il est transposable en adaptant le temps des rencontres. La répétition d'actions puissantes et explosives est capitale dans la performance physique et donc globale. Cela nécessite donc une démarche de développement des qualités de force, d'endurance ou encore de vitesse. Mais comme le disait une publicité pour une marque de pneus, « *sans maîtrise, la puissance n'est rien* ». Il faut donc que cette puissance explosive puisse s'exprimer à travers des actions pertinentes et précises.

Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

### 3. La place de la préparation physique dans le projet



Pour celui qui est en charge de développer les capacités physiques de l'athlète, le but premier est de déterminer quel est son périmètre d'action (développement de toutes les qualités ou d'une en particulier) et quels sont ses moyens (temps, matériel). En fonction des critères individuels liés au combattant et au calendrier, il mettra son organisation en place. En sports de combat (boxe, Karaté, kick boxing, etc.) le critère de condition physique est très important dans le résultat final. Mais il faut rationaliser les exercices et optimiser le temps dévolu au développement des qualités physiques qui doivent étayer le domaine technico-tactique.

La préparation physique doit elle-même être abordée avec une approche systémique. Cela permet de travailler sur « du réel » et non sur de la théorie. Dans le réel, comme dans tout

Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

système, tous les éléments sont en interaction. L'action sur un élément a des répercussions sur l'ensemble du système, et un changement global du système modifie les éléments qui le constituent et les relations entre ces éléments.

Pour le préparateur physique, cela commence par l'analyse globale de la tâche qu'il doit mener :

- Identifier les individualités qu'il doit entraîner. Un groupe ne doit pas être considéré comme un ensemble mais comme plusieurs individualités.
- Prendre en compte les habitudes liées à la discipline qui sont des points de repères pour les sportifs. Si le préparateur physique souhaite les modifier, il doit le faire progressivement pour ne pas totalement perturber le sportif.
- Sélectionner les qualités physiques à développer en fonction des choix technico-tactiques, des points forts et faibles du sportif, du temps dévolu à la préparation, des moyens à disposition.

Le travail sera ensuite de planifier les cycles de développement et de programmer les contenus.