



Formation

Sports de combat de percussion

Proposer une préparation physique efficace et adaptée

Chapitre 2 : démarche méthodologique pour une préparation efficace



Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

1. Individualiser la préparation physique pour soutenir le domaine technico-tactique

Dans le « sport – performance », il est nécessaire d'individualiser la préparation dès le début du processus d'entraînement. En effet, dans le temps disponible global dévolu à l'entraînement, une grande partie de celui-ci doit être destiné à l'apprentissage et à la répétition de gestes techniques et de schémas tactiques. Le travail physique est un complément pour rendre performantes ces qualités technico-tactiques. Il est donc indispensable de développer les qualités jugées déficientes chez l'individu et de maintenir celles estimées suffisantes.

Prenons l'exemple de deux combattants : l'un est puissant mais peu endurant. L'autre est endurant mais peu explosif. Un plan de travail commun n'aurait aucun sens puisque l'objectif est de gommer les points faibles dans un premier temps (lors de la préparation dite générale), puis de potentialiser les points forts dans une deuxième partie (dite préparation spécifique). Il faut individualiser le travail. Evidemment, ce n'est pas toujours facile lorsqu'on est en charge d'un groupe assez conséquent de combattants.

La méthode pour optimiser le temps consacré à la préparation physique va prendre en compte les quatre facteurs suivants :

- Les facteurs physiques déterminants dans la discipline.
- L'échelle de référence de ces exigences physiques.
- Le niveau personnel du combattant par rapport à ces références.
- La planification des cycles de préparation et de compétition.

Cela débouchera sur la programmation des séances et la mise en œuvre sur le terrain.



Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

1.1. Les facteurs physiques déterminants dans la discipline

Pour déterminer les facteurs ayant une influence en termes de performance dans la discipline, il faut, à partir du cadre réglementaire de la discipline (type de compétitions, durée des rencontres, critères gagnants, matériel, etc.), analyser les types d'efforts (durée des actions, intensité, répétitions, variations de rythme, etc.), les groupes musculaires utilisés et les types de contractions musculaires (lors des frappes ou des déplacements).

Même si la boxe anglaise et le karaté avec frappes sont classés dans les sports de combat, une première analyse permet de mettre en évidence des différences à prendre en compte pour le travail de la condition physique.

Il faut trouver ces critères auprès d'experts de la discipline (publications fédérales), d'ouvrages ou de banques de données.

Les critères (liste non exhaustive)

- Type d'organisation de la compétition (tournoi, combat éliminatoire).
- Durée de la rencontre et des récupérations (minutes de repos, pauses inter matches).
- Critères de jugement (points marqués par les poings, les pieds, suivant des zones).
- Tenue et accessoires (chaussures, mitaines, gants).
- Durée moyenne des actions et des temps de récupération.
- Intensité moyenne et pics maximaux des actions.
- Groupes musculaires engagés lors des actions offensives, défensives et les déplacements.

1.2. L'échelle de référence des exigences physiques

Le niveau global entre des combattants débutants et des combattants Elite est différent. La maturité d'un sportif s'accompagne (normalement) de l'amélioration de ses performances physiques. Il faut donc comparer et évaluer le niveau du compétiteur concerné par rapport au niveau des sportifs de sa catégorie de compétition, d'âge et de sexe. Mais si c'est totalement vrai pour des sports chronométrés ou mesurés, c'est moins évident pour des disciplines complexes où de nombreux facteurs interviennent de manière importante.

Néanmoins il n'en reste pas moins qu'il faut être réaliste sur le niveau physique que l'on vise sur une préparation pour les combattants dont on a la charge. Une condition physique adaptée se construit sur plusieurs saisons. A l'inverse, sous-estimer le niveau d'exigence physique demandé pour un niveau de compétition est une erreur qui peut se payer cher par le combattant incapable de rivaliser en termes d'endurance ou de puissance.

Ces échelles de référence peuvent parfois être trouvées dans des ouvrages fédéraux, des livres ou des sites. Elles peuvent également être estimées par une parfaite connaissance de l'entraîneur ou du préparateur physique des différents niveaux requis dans les championnats.

Les échelles de références nécessaires (liste non exhaustive)

- VO2max moyen pendant la rencontre et dans chaque zone d'intensité.

Proposer une préparation physique efficace et adaptée aux sports de combat

- FC moyenne pendant la rencontre et dans chaque zone d'intensité.
- Puissance moyenne des membres inférieurs et supérieurs.
- Nombres de coups échangés par reprise (en poings et en pieds).

1.3. L'évaluation du sportif par rapport aux références

Puisque l'on se positionne dans la préparation d'un objectif, il faut évaluer le sportif sur les critères de performance et comparer les résultats par rapport aux échelles de référence.

L'évaluation est une nécessité pour donner un sens au projet d'entraînement. Il faut savoir d'où on part pour construire le cheminement vers l'objectif.

L'erreur classique est de reprendre systématiquement le même schéma de préparation avec des contenus identiques quels que soient le niveau et l'objectif des combattants. S'il y a des remises à niveau obligatoire, en reprise d'entraînement par exemple, il faut ensuite individualiser la préparation en déterminant, grâce aux évaluations, les points faibles et forts du sportif. Il faut alors faire le choix des développements et des maintiens des qualités physiques.

Les tests à effectuer (liste non exhaustive)

- Endurance : navettes Luc Léger, demi-Cooper, Vameval, etc.).
- Qualités lactiques (Lemon, 400m, sprints enchainés, etc.).
- Force explosive :
 - Jambes : Sargent-test, squat jump, contre-mouvement jump, drop jump, etc.
 - Bras : lancer de médecine-ball, barre avec myotest, etc.
- Vitesse - coordination : navettes 10x5m, test spécifique.

1.4. La planification des cycles de préparation et de compétition

La planification est le processus qui consiste, en fonction d'un besoin identifié, à déterminer le meilleur moyen possible de le satisfaire. C'est un cadre stratégique et un procédé méthodologique.

S'il suffisait d'enchaîner des séances de travail physique, aussi intéressantes soient-elles, pour progresser de façon optimale en vue d'un combat, ce serait formidable. Mais malheureusement, le principe de développement de la condition physique est plus compliqué que le processus d'empilement de séances.

Les qualités physiques ont toutes leur « schéma » de développement.

- La force, nécessitent une progression en couches successives : force endurance, force puissance générale, force maximale, force puissance spécifique, force explosive.
- La vitesse peut être travaillée sans hiérarchisation établie : vitesse de réaction, vitesse gestuelle, fréquence, vivacité.
- Enfin l'endurance demandent un développement en intensité et en volume.

Il faut donc caler la progressivité du développement de chacune de ces qualités avec la période dans laquelle on se trouve par rapport à l'objectif. Des choix sont à faire s'il n'est pas possible de dérouler l'entièreté du processus de développement. Il faut alors travailler

en mode « dégradé », c'est à dire en sautant des étapes du développement tout en restant réaliste sur le résultat.

Les facteurs de la charge d'entraînement seront priorisés de la façon suivante dans la mise en place d'une planification :

- Du volume vers l'intensité ;
- Du simple vers le complexe ;
- Du général vers le spécifique.