

# LES STANDARDS DU HAUT NIVEAU

## INTERVENTION SYLVAIN CURINIER

(l'exemple français, Slalom)



*Entraîneur Slalom depuis 1997 jusqu'aux Jeux Olympiques d'Athènes 2004. Actuellement entraîneur du Pôle France/Pôle Espoir de Toulouse.*

Le thème de l'intervention est la préparation des champions français de canoë-kayak Slalom, et en particulier de définir comment se sont préparés Tony et Benoît pour les JO d'Athènes en 2004. La demande portait en quelque sorte sur la définition de « standard du haut niveau ».

Tout d'abord, petite définition du dictionnaire, « standard » : conforme au modèle habituel sans originalité.

Pour appliquer cette définition à sa présentation, Sylvain a décidé de présenter les différents éléments de la préparation des pagayeurs suivant un modèle de performance classique et sans originalité. Et à partir de cela, Sylvain apportera son point de vue, son éclairage et les perspectives d'évolution pour le futur.

Ce qui est essentiel, c'est une préparation globale qui articule les différents éléments de la préparation pour être au top niveau le jour J, à l'heure H.

### A/ La Préparation sportive traditionnelle

- le physique
- la technique
- le mental

#### 1. le physique : exemple de Benoît PESCHIER

Le slalom reste un sprint en eau vive, c'est un sport acyclique avec des contraintes musculaires diverses et variées. C'est 2 manches additionnées

avec 2 jours de compétition répartis sur la journée de qualification et la journée de ½ finale et finale.

Dans la répartition, le contenu et la planification de l'entraînement, toutes les particularités du slalom vont être prises en compte et agencées de manière à arriver au top le jour de la compétition :

- 1 / 4 des séances en technique
- 34,6% de l'entraînement en dehors de l'eau
- 19,5% de l'entraînement en aérobic
- 4,4% de l'entraînement au seuil
- 16,6% de l'entraînement lactique

Le slalom est un sport très fatiguant notamment du fait du milieu de pratique, l'eau vive . L'idéal serait bien évidemment de s'entraîner quotidiennement sur un bassin tel que celui d'Athènes mais actuellement aucun athlète n'est capable de tenir ce rythme une année complète.

La préparation est plutôt globale, orientée sur la navigation et les sports cycliques.

Exemple : Tony avait choisi de venir à Toulouse en automne pour travailler plutôt en eau plate et pratiquer une base d'entraînement plutôt en aérobic, une base fondamentale d'entraînement qui lui permettra par la suite de s'entraîner plus intensément sur les rivières et en particulier sur le site des Jeux.

Le physique représente les ¾ de la préparation. Il doit être au service de la technique et de la navigation en Eau Vive et surtout doit permettre d'assimiler et de récupérer. Cette organisation permet que les séances spécifiques sur le bassin soient assimilées sans engendrer un fond de fatigue. Si tel était le cas, les habiletés, les techniques et la vitesse seraient en sous rythme. Ce qui ne serait pas idéal pour la progression.

Pour Benoît donc, planification sur l'année : 13 Blocs / 477 Séances sur 51 Semaines

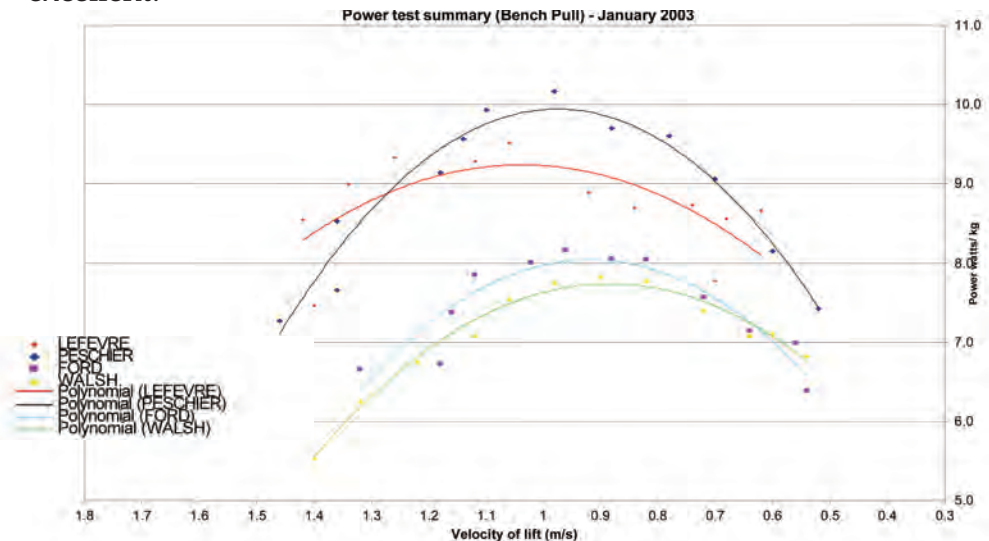
Chaque bloc a une prédominance en fonction de l'objectif et de la période :

- 49 intensité 1 (I1 = aérobie capacité)
- 44 intensité 2 (I2 = aérobie puissance)
- 21 intensité 3 (I3 = aérobie en zone transitionnelle PMA)
- 59 intensité 4 (plutôt des séances de spécifique soit en confrontation, en tout cas, spécifique 1/3 de parcours, 1/4 de parcours ou parcours long)
- 20 intensité 5

La préparation physique annexe : 1/3 de la préparation

- 55 PPG (footing, natation, foot, ski)
- 110 Musculation
- +119 Séances Techniques
- +44 jours de repos complet nécessaires, assimiler.  
dont 19 avec un voyage.

Au niveau du slalom, on peut prendre l'exemple du rapport poids/puissance sur des vitesses gestuelles données. Les athlètes doivent avoir le potentiel ou la capacité de dégager un maximum de puissance à des vitesses gestuelles variées = rapport poids/puissance excellent.



Sur cette courbe, on peut se rendre compte que les français partaient déjà devant. Les profils d'athlètes peuvent être différents mais le niveau de base est excellent.

Benoît PESCHIER est très fort sur des vitesses moyennes, en particulier au niveau de la crête de la courbe. Fabien LEFEVRE est un peu en dessous mais avec une force plus stable sur une palette de vitesses plus importante. Ca se retranscrit au niveau technique, on trouve ainsi des profils de pagayeurs.

C'est un rapport poids/puissance sur une répétition, le slalom est un sprint d'1 minute, 1 minutes 30 s, ce rapport poids/puissance doit être efficace du début à la fin d'une manche (à la fin, il faut aussi éviter les erreurs) et cela se travaille à l'entraînement. Il faut avoir la possibilité de le retrouver d'une manche à l'autre.

## 2. la technique

C'est un quart de la préparation : c'est un travail couplé au travail physique et à la vidéo.

Acquérir une technique exige une préparation plutôt cyclique : EAU PLATE pour le rendement, l'efficacité, la glisse et les gammes gestuelles pour passer à une technique EAU VIVE et travailler l'équilibre/déséquilibre, le toucher d'eau et l'aisance.

La préparation en eau plate est très importante pour le slalomeur. En travaillant à Toulouse (où les entraîneurs doivent organiser les entraînements avec des périodes sans eau vive), Sylvain s'est rendu compte du gain de temps que cela représente au final, rendant la préparation plus efficace.

Dans la technique, on travaille aussi énormément LA POSTURE, avec le développement des habiletés dans les portes.

Il n'est pas exact de parler de navigation en équilibre mais plutôt développer le travail en DESEQUILIBRE, le slalom d'aujourd'hui, c'est aller de déséquilibre en déséquilibre.

La navigation sur le bassin de la compétition est très importante.

Le dernier point, c'est TROUVER LE BON RYTHME ET LES AUTOMATISMES DU BASSIN : à partir du moment où l'on connaît le site de pratique, on peut développer une technique ou des automatismes pour que le pagayeur puisse aller au-delà le jour de la compétition. La navigation sur le bassin de la compétition est très importante.

L'entraînement en eau vive demande beaucoup de récupération pour optimiser le physique et surtout la technique.

Pour progresser et rentabiliser ces séances techniques, l'outil INCONTOURNABLE est la **vidéo** pour analyser, décortiquer les différents types de techniques : arriver à segmenter la technique pour affiner et progresser.

En effet, la navigation sur les bassins internationaux est souvent limitée, à cause des coûts, des problèmes d'ouverture du bassin tout au long de l'année. A Athènes, nous n'avons pu naviguer que pendant les 6 mois qui précédèrent les Jeux Olympiques. C'est pourquoi, on utilise un maximum la vidéo pour filmer tous les passages et ainsi pouvoir, à posteriori, décortiquer, segmenter les différents types de technique pour arriver à faire en sorte que la navigation soit la plus efficace possible. Il faut arriver à segmenter la technique en différentes gestuelles, arriver à les affiner à progresser dans chacune d'entre elles pour pouvoir les utiliser et les passer de manière automatique lors de compétition.

Une séance technique de vidéo qui dure 1h, représente 5-6 descentes et sera suivie d'1 h d'analyse individuelle.

### 3. le mental

Il fait partie, en slalom, de pratiquement tous les entraînements : c'est un travail personnel et planifié en rapport avec l'entraînement sportif, avec l'aide et la participation d'Isabelle INCHAUSPE en ce qui

concerne Tony et Benoît. Isabelle faisait avec eux un vrai travail de rigueur, de recherche de la performance en rapport avec ce qui était fait en entraînement ou en compétition, en particulier sur les séances de confrontation.

Le mental est très important et fait partie de la préparation sportive traditionnelle et c'est important de pouvoir déléguer cela à quelqu'un de confiance avec qui on peut discuter dans l'intérêt de l'athlète.

## **B/ La préparation extra sportive**

- Le Médical
- La Logistique
- La Mise au point matériel
- La Dynamique de groupe

### **1. le médical**

C'est un paramètre très important, des kinés, des ostéopathes et même un kiné acuponcteur interviennent régulièrement, notamment en prévention et/ou pour traiter à la source toutes les petites tensions. Ils font un gros travail avec les sportifs sur les sensations, les postures et des bilans un peu plus personnels qui peuvent échapper aux entraîneurs.

Le médecin a un rôle secondaire dans la préparation, plutôt axé sur le suivi longitudinal et médical et avec un rôle prépondérant au niveau de l'hydratation et de la nutrition. Cet aspect était important lors des derniers Jeux en raison de la forte chaleur.

### **2. la logistique**

C'est essentiel car une Equipe de France, c'est du matériel, des avions à prendre, de la grosse logistique. On doit anticiper un maximum pour éviter «les galères» et minimiser au maximum la fatigue du staff et des sportifs, pour ne pas perdre trop de temps et d'énergie.

Etre bien hébergé et bien manger est aussi fondamental pour le moral et le physique.

« Le manque d'anticipation est une machine à fabriquer de la déception »  
(Jack WELCH)

### 3. la mise au point du matériel

**Les meilleurs sportifs travaillent énormément** sur leur matériel. Il faut adapter son matériel à la rivière.

Exemple : à Athènes, il y avait la contrainte de l'eau salée

Il faut travailler avec les concepteurs de bateaux et de pagaies en sachant que cette mise au point du matériel est difficile car il n'y a jamais de certitude, on sait qu'il faut faire évoluer le matériel, l'adapter à la rivière mais comment le faire ? Dans quel délai ? À quelle période ? Il n'est pas évident de planifier pour avoir le moins de temps de latence possible.

Nous travaillons bien plus facilement avec des constructeurs français. Avec des tchèques ou des slovaques, c'est plus difficile, il faut toujours créer un certain relationnel.

### 4. la dynamique positive

C'est « se sentir fort dans un groupe fort ».

Le canoë kayak est un sport individuel à progression collective, le groupe est important.

« Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez lui d'abord votre bonne humeur » (Spinoza)

Il faut être acteur de ce que l'on fait et de ce qui nous entoure.

#### **Conclusion :**

Cette préparation globale ne sera efficace que s'il existe une véritable symbiose entre tous ces éléments, une relation de confiance avec des rapports sains entre tous les acteurs.

Sylvain a connu une relation forte entre le payeur et le coach, qui permet vraiment de positionner le payeur au centre du système, de faire en sorte qu'il construise son système. Il est en autonomie ou plutôt en inter dépendance avec l'entraîneur de catégorie qui lui apportera non seulement des conseils et son soutien par rapport à une planification d'entraînement, mais qui fera aussi en sorte de le faire évoluer sur le plan mental (ou en faisant appel à un préparateur mental). Il le conseillera sur le matériel et/ ou sur les constructeurs. Il aura aussi pour rôle de mettre en place une bonne relation avec le médical.

Les autres entraîneurs ont aussi leur rôle dans le dispositif, c'est aussi à l'entraîneur de catégorie ou référent du payeur de créer ce lien. La famille et les média font aussi partie de l'environnement du sportif, et ce sont des éléments dont il faut tenir compte.

Le payeur doit rester au centre de son projet et doit être aidé sur tous ces plans par son entraîneur.

### **Des solutions ?**

Il y en a. Ce dispositif a produit des résultats, une fois, mais on n'est pas certain que cela remarche. Le principal est de donner du sens à tout ce que font les sportifs. Il faut être adaptable et positif dans la préparation (à l'intérieur du règlement et des contraintes des grandes compétitions), être original, créatif mais surtout aller plus loin que le modèle.





# Intervention de Norbert KRANTZ



Sylvain est complètement sur une douzaine de thématiques qui traversent aujourd'hui l'entraînement, toutes les méthodologies nouvelles :

1. La notion de profil d'athlète, on retrouve des éléments fondamentaux pour faire un sportif de haut niveau mais chaque individu a des singularités spécifiques au niveau de la physiologie énergétique.
2. Les sportifs doivent être complets mais cela n'est pas forcément en travaillant de la même façon. Certains sportifs ont un cursus d'éducation sportive, une éducation motrice qui leur permet de faire l'impasse ou tout du moins d'être moins intensifs sur certains types de travail de préparation. Prenant à témoin Tony ESTANGUET, est-ce dans son histoire, dans son éducation motrice ou y-a-t-il aussi une part de génétique dans le fait qu'il soit fort, dense dans sa pratique sportive, sans pour autant forcer dans des domaines de préparation qui semblent indispensables pour d'autres (footing, musculation) ?
3. Sylvain a parlé de préparation physique spécifiquement adaptée. Il offre une adaptabilité en respectant la particularité des contraintes liées à la discipline, en permettant au sportif de développer les aptitudes, les capacités spécifiques à la discipline. Exemple : le swiss ball, les élastiques dans la préparation à sec.
4. L'utilisation de la vidéo avec le logiciel Dartfish pour observer la technique.
5. « Pas de technique si trop de fatigue » : on doit fixer des limites au delà desquelles on arrête l'entraînement.
6. Utiliser d'autres supports comme l'eau plate.

7. Sylvain a parlé de « posture », d'équilibre, de déséquilibre permanent c'est-à-dire d'aspect neuro-moteur ou psychomoteur mais pas sur du développement de la force pure.

8. Il faut déléguer à d'autres personnes qui auront des compétences spécifiques (exemple : psy) mais l'entraîneur doit rester le garant du processus de l'entraînement.

9. La logistique de déplacement et de récupération : problème de la fatigue inhérente aux déplacements, problème de restauration, d'arrivée tardive, etc.. La fatigue n'est pas seulement due à l'entraînement, à la compétition mais aussi à l'environnement du sportif.

10. Le groupe, le dynamisme, le partage de la décision, le pagayeur au centre du processus d'entraînement.

11. Un modèle est fait pour être dépassé, il faut être créatif, audacieux (ce qu'on fait aujourd'hui est déjà dépassé !) mais pas forcément être quantitatif.

12. L'humilité : des solutions toutes faites n'existent pas !



### 1/Pierre SALAME

*Comment Sylvain a-t-il géré la relation partenaires d'entraînement/concurrents au sein du collectif (Kayak Hommes) dont il avait la charge à Athènes ?*

C'est du travail relationnel hebdomadaire, voire journalier : avoir des relations professionnelles et saines. Comment arriver à être pro dans un groupe ? En mettant en place une formation « comment échanger dans un groupe ? Comment avoir des relations professionnelles », basées sur la compréhension du fonctionnement personnel de chacun. Le concept de confrontation est essentiel pour progresser et c'est le travail de l'entraîneur de tirer vers le haut ses sportifs. Le sportif ne doit pas « se planquer » en s'entraînant seul, il doit aussi s'habituer à faire face au stress de la compétition, les confrontations permettent ainsi de tirer le meilleur de l'entraînement.

L'état d'esprit de vainqueur, de compétiteur, se travaille et ne plombera pas un groupe si il y a de bons rapports entre les personnes, mais ici, on ne parle pas de copinage, on parle de bons rapports sains et professionnels.

### 2/Frédéric CASTRYCK, CTCR de Bretagne

*Comment envisager l'activité de préparation des jeunes ? Par rapport à la spécialisation ? La polyvalence ? Est-on en retard au niveau du volume d'activité sportive des jeunes ?*

Nous sommes en retard en terme de volume de préparation générale des jeunes. L'essentiel est d'être polyvalent, d'avoir touché à tout entre 12 et 15 ans, pour avoir les bases. Sur les pôles, c'est déjà trop tard. A 18-20 ans, on doit développer les aptitudes spécifiques à la discipline.

### 3/ Gérard QUINTYN

*Quel est le volume hebdomadaire d'entraînement des slalomeurs ?*

C'est difficile de répondre : 12 entraînements physiques par semaine, en général 2 entraînements /jour : un peu moins de 20

heures/semaine, on a du mal à faire plus, sinon apparaissent des blessures. Après il faut comptabiliser les soins médicaux (environ 1h par jour en période de JO) et la vidéo (1h), en fait, on a l'impression de ne faire que ça.

**Réponse de Gérard QUINTYN :** Les cyclistes sur piste ne font pas plus, 21-22 heures / semaines.

Les chinois s'entraînent beaucoup plus, on ne sait pas s'ils ont tort ou raison mais ça reste des humains. Ils ont certainement beaucoup moins de relations ou de temps de relation avec leur entraîneur, de confrontation vidéo... en terme d'efficacité, on ne sait pas si leur méthode va porter ses fruits....

Gérard QUINTYN intervient en rappelant qu'il avait reçu les programmes de l'Allemagne de l'Est à l'époque. C'était impossible à refaire en France. Ils ont fait un entraînement à la française sinon il aurait « cramé les gars ». Il faut rester raisonnable dans le quantitatif et mettre l'accent sur le qualitatif.

Sylvain conclut en rappelant qu'on doit gagner sur la prévention des petits maux qui empêchent de s'entraîner en continuité, faire en sorte de rentabiliser au maximum chaque séance (notamment grâce à la vidéo).

On est arrivé à la limite physique, si on va plus loin, on risque les petites blessures...

Gérard QUINTYN pose le problème de ses jeunes (18/19 ans) qui passent de l'entraînement en club (10h/semaine) à l'entraînement sur Pôle France(19h/semaine), ils ne sont pas habitués à des charges de travail énormes.

L'hygiène de vie est très importante en particulier chez les jeunes : se coucher tôt, bien manger, bien s'hydrater doit s'apprendre et est indispensable pour augmenter le volume d'entraînement.

## Norbert KRANTZ sur le thème de la polyvalence

■ Ladjji DOUCOURE : Champion du Monde du 110 m Haies a été champion d'Europe du décathlon en junior. C'est un athlète polyvalent qui a été formé aux épreuves combinées avant de se tourner vers une épreuve particulière vers 18-19 ans.

■ En 1997, la Fédération française d'athlétisme a fait paraître une étude d'un dénommé Christian Feuillepain, *Le devenir des jeunes*, AEFA n°145, janvier-février-mars 1997. Celle-ci démontre que 97% des jeunes qui étaient parmi les meilleurs minimes dans chacune des spécialités, ont disparu. A partir de ce moment là, la FFA a décidé de ne plus proposer de pratique individuelle, de championnat individuel par spécialité. La FFA a proposé un quadrathlon, une obligation de démontrer leurs compétences, leur polyvalence avec une course, un saut, un lancer et une 2<sup>ème</sup> activité. Et actuellement, 10 ans après, on est en train de découvrir que les échecs seraient beaucoup moins nombreux.