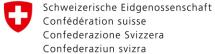


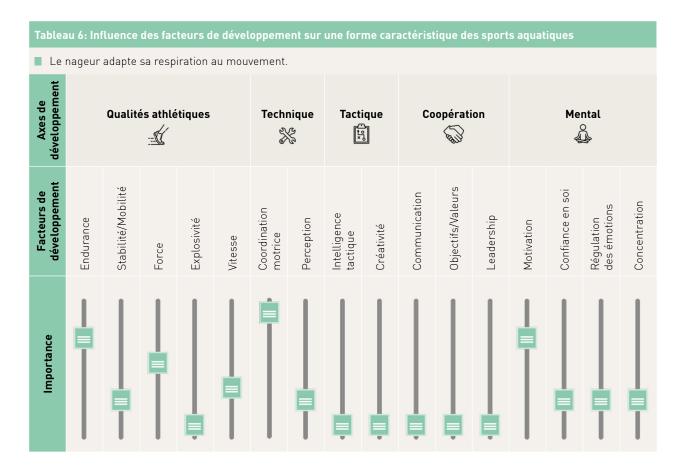
# Les facteurs de développement

L'essentiel en bref



# 5 axes et 16 facteurs de développement

J+S, la Formation des entraîneurs Suisse et la Haute école fédérale de sport de Macolin ont défini ensemble cinq axes de développement: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental. Seize facteurs de développement déterminants leur sont rattachés (tab. 6). L'influence et l'importance de ces différents facteurs dépendent de la forme caractéristique concernée.





# Qualités athlétiques

Les qualités athlétiques se réfèrent à la capacité de performance physique et au développement de celle-ci. Elles jouent un rôle essentiel dans la plupart des disciplines.

Les exigences en matière de performance physique diffèrent d'une discipline à l'autre. Ainsi, pour un vététiste qui voudra être performant sur une durée prolongée, le facteur de développement «endurance» sera important, alors que pour une sprinteuse, l'explosivité et la vitesse seront déterminantes. De nombreuses disciplines demandent une combinaison des différents facteurs de développement qui composent les qualités athlétiques.

La capacité de performance physique et la capacité de charge qui en découle influent également sur la santé ainsi que sur le bien-être général, et sont donc importantes tout au long de la vie.

L'axe de développement «qualités athlétiques» compte cinq facteurs de développement: l'endurance, la mobilité/stabilité, la force, l'explosivité et la vitesse.

Axe de développement	Facteurs de développement
Qualités athlétiques	Endurance
	Stabilité/Mobilité
	Force
	Explosivité
	Vitesse

#### 1. Endurance

L'endurance permet de réaliser et de maintenir une performance physique sur une durée prolongée. Elle aide aussi à récupérer rapidement après des efforts intensifs répétés (p. ex. sprints).

**Conseil:** Veille à diversifier tes entraînements d'endurance (p. ex. en variant la durée ou l'intensité de l'effort, la forme sociale, l'environnement).

Approfondissement: «mobilesport.ch -Méthodes d'entraînement de l'endurance»



jsle.ch/fEma

#### 2. Stabilité/Mobilité

La stabilité/mobilité obéit à une règle d'or: travailler la stabilité centrale avant de passer à la mobilité périphérique. De fait, un déploiement de force ciblé requiert de la stabilité. Cette dernière permet de maintenir une posture fonctionnelle même lors d'exercices complexes (p. ex. rotations, freinages, accélérations). Chaque mouvement se caractérise par une amplitude optimale. Pour pouvoir tirer pleinement parti de celle-ci, il est conseillé d'entraîner spécifiquement l'amplitude de mouvement des articulations. Ainsi la mobilité articulaire dynamigue s'améliore-t-elle. La mobilité et la stabilité sont étroitement liées.

**Conseil:** Propose régulièrement des exercices mobilisant la musculature de maintien et de soutien des articulations. Entraîne aussi régulièrement la stabilité du tronc. Celui-ci compte en effet plusieurs articulations et joue un rôle essentiel dans bien des activités.

Approfondissement: «mobilesport.ch – Mobilité»



jsle.ch/fEbe

#### 3. Force

La force se révèle un facteur de développement «athlétique» important. Nécessaire pour vaincre, freiner ou bloquer de grosses résistances, elle est également indispensable pour accélérer son propre corps ou un objet ainsi que pour accomplir un geste de manière explosive.

**Conseil:** Entraîne la force sans utiliser d'haltères au début. Il existe, pour pratiquement tous les muscles, des exercices à réaliser seul-e (avec le poids du corps) ou à deux. Si tu recours aux haltères, assure-toi que les participants maîtrisent la bonne technique. Travaille au moins deux fois par semaine tous les groupes musculaires principaux lors de l'entraînement de force.

Approfondissement: «mobilesport.ch -Types d'entraînement de la force»



jsle.ch/fEmk

## 4. Explosivité

L'explosivité fait référence aux actions qui nécessitent de la force et de la vitesse. Dans bien des sports classiques, les mouvements explosifs (p. ex. accélération, saut, lancer, tir, frappe) sont essentiels à une bonne performance. Si les mouvements explosifs impliquent de fortes contraintes sur l'organisme, ils augmentent aussi la capacité de charge de l'appareil locomoteur (p. ex. os, tendons, muscles), prévenant ainsi durablement les blessures et les chutes.

#### 5. Vitesse

La vitesse est la capacité à se déplacer avec une rapidité maximale sur un court laps de temps. Une accélération ou un changement de direction rapide et habile sont également des formes de vitesse. La force, l'explosivité et la coordination agissent sur le développement de la vitesse.

Conseil: Demande aux participants de donner le meilleur d'eux-mêmes lors des entraînements de vitesse. Veille à ce qu'ils effectuent, après une préparation adéquate, tous les exercices à une intensité maximale. Accorde-leur des pauses suffisamment longues pour récupérer. Les estafettes et autres formes de compétition conviennent à merveille.

# X Technique

La maîtrise de diverses techniques constitue la base d'une pratique sportive réussie qui procure du plaisir tout au long de la vie. Le service lifté de Roger Federer et le virage de Marco Odermatt en slalom géant, sur une pente raide, sont deux exemples de déroulements de mouvements spécifiques brillamment exécutés. Par techniques, il faut comprendre des mouvements efficaces permettant d'accomplir des tâches motrices. Un large éventail de techniques correctes contribue à la prévention des blessures.

Entraîner sys	tématiquement	la	technique
---------------	---------------	----	-----------

Lorsqu'ils apprennent de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques, les participants se réfèrent à des modèles de mouvements connus, qu'ils adaptent, améliorent et associent. Voilà pourquoi les expériences accumulées sont essentielles pour développer un vaste répertoire de compétences techniques. Soutiens le processus d'apprentissage en insistant sur les éléments essentiels du mouvement et donne des feed-back axés sur l'effet que produit le mouvement à apprendre.

Axe de développement	Facteurs de développement
Technique	Coordination motrice
	Perception

#### 1. Coordination motrice

La coordination motrice dépend de la qualité de la conduite, du contrôle et de la perception des mouvements. Une bonne coordination motrice est importante aussi pour l'entraînement des qualités athlétiques. Ainsi, un déroulement de mouvement bien coordonné lors de la réalisation d'un squat, par exemple, est le gage d'un entraînement de la force efficace et sûre.

2. Perception

L'exécution d'une technique est directement liée à la perception de l'environnement et de soi-même. Un virage parallèle à ski, par exemple, dépend de la qualité de la neige ou de la déclivité de la piste. Ainsi, pour adapter son virage, la skieuse se base sur ce qu'elle voit. L'acuité avec laquelle une personne perçoit les choses influence la qualité de la technique. Toutefois, la perception s'améliore au fil du processus d'apprentissage, tout comme la capacité à anticiper les mouvements et leurs effets, permettant ainsi aux participants d'agir de manière adéquate et au bon moment. Cela explique pourquoi un paddleur inexpérimenté, par exemple, a du mal, au début, à prévoir les effets de ses mouvements sur sa planche et perd souvent l'équilibre. Avec l'entraînement, la capacité d'anticipation et le contrôle des mouvements s'affinent

Conseil: Propose des exercices d'équilibre et de coordination qui contribuent à prévenir les chutes chez les personnes âgées. Ce faisant, tu les aides à préserver leur santé de même que leur autonomie à long terme.

# Tactique

#### Plans d'action

«Ma tactique a été payante» ou «l'équipe a réalisé une performance tactique incroyable» sont des phrases souvent lâchées en sport. Mais qu'entend-on par «tactique»? Une tactique est considérée comme «payante» par exemple lorsque le joueur de l'équipe nationale de handball Andy Schmid, mis sous pression, adresse au dernier moment une passe à rebond parfaite à son pivot. Ou quand deux joueuses de unihockey créent une occasion de but grâce à un une-deux. Tous trois sont parvenus à trouver une solution adéquate et efficace parmi les multiples possibilités offertes et à agir en conséquence.

### Entraîner systématiquement la tactique

Pour l'entraînement tactique aussi, tu appliques au début le principe méthodologique «du plus facile au plus difficile». Simplifie l'entraînement en réduisant la pression (p. ex. limite de temps) et en accordant moins d'options d'action.

Adapte habilement les conditions d'apprentissage et donne des tâches attrayantes. Ce faisant, tu placeras les participants dans des situations où ils découvriront la solution par eux-mêmes sans s'en rendre compte ou de manière implicite.

## 1. Intelligence tactique

Les sportifs dotés d'une intelligence tactique sont en mesure de trouver la solution adaptée à chaque situation. Toute action tactique est étroitement liée à la perception globale de l'environnement ou de la situation présente. Une randonneuse à skis colle ses peaux alors qu'elle se trouve encore sur un terrain sûr. Ainsi, elle ne dérape pas dès que la pente devient raide.

La vitesse d'intervention est la capacité à décider le plus rapidement possible sur la base de paramètres visuels, techniques, tactiques ou athlétiques et à agir de manière adéquate.

#### 2. Créativité

Pablo Picasso reconnaissait déjà que «dans chaque enfant, il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant.» De nombreux sportifs doués de talents exceptionnels comme Andy Schmid, Ramona Bachmann ou encore Roger Federer sont perçus comme des artistes dans leur domaine. Ces sportifs créatifs ont la faculté d'apporter de nombreuses solutions à une situation ou à un problème donnés, agissant de manière originale ou surprenante.

Axe de développement	Facteurs de développement
Tactique	Intelligence tactique
	Créativité

«En adaptant les règles ou la surface de jeu, tu peux travailler plus particulièrement

certaines tactiques. Par exemple dans un jeu de balle, adopte la règle selon laquelle cinq passes réussies au sein de l'équipe donnent un point. Tu développeras ainsi la compétence tactique de base du jeu collectif.»

Conseil: Recours à des jeux pour amener les participants à prendre par eux-mêmes des décisions rapides, judicieuses et ciblées. Encourage-les au travers de questions de réflexion pertinentes.

Conseil: Propose des tâches ouvertes afin que les participants puissent trouver des solutions créatives.



# Coopération

L'être humain est naturellement social. Il grandit et s'épanouit en société. De nombreuses activités ne sont possibles que grâce à des actions communes, orientées vers un but et coordonnées entre elles.

Une bonne coopération ne va pas de soi. Elle requiert certaines capacités qui peuvent s'acquérir, comme la capacité à communiquer. Celles-ci sont également essentielles en dehors du sport – en fait, à chaque fois que des personnes veulent arriver ensemble à quelque chose. Voilà pourquoi les facteurs de développement à la base de la coopération revêtent aussi de l'importance en tant que **compétences psychosociales**. Encourage systématiquement ces compétences au travers de tâches, de formes d'entraînement et de feed-back spécifiques.

Axe de développement	Facteurs de développement
Coopération	Communication
	Objectifs/Valeurs
	Leadership



«Comme j'ai un peu d'embonpoint, au début, je n'avais qu'une idée en tête: me dépenser un maximum. Cette attitude ne m'a pas apporté que des amis. Par la suite, j'ai remarqué que plus les autres participants

m'impliquaient, plus j'avais du plaisir à jouer avec eux et plus je bougeais.»

#### 1. Communication

La communication est indispensable à toute collaboration. Pour cela, la personne qui émet le message encode l'information afin de la transmettre par la parole (communication verbale) ou par des mimiques, des gestes, des postures, des signes ou des actions (communication non verbale). Celle qui reçoit le message le décode en informations qui ont un sens pour elle. Il peut donc arriver qu'un message soit interprété différemment par la personne qui le reçoit que par celle qui l'émet.

**Conseil:** Demande à tes participants de dire avec leurs propres mots comment ils ont compris ton message.

# 2. Objectifs/Valeurs

Les objectifs communs aident les membres d'un groupe à œuvrer ensemble pour obtenir un résultat donné. Quant aux valeurs, ce sont des convictions qui expriment ce qui est important et précieux. Elles revêtent une place prépondérante et permettent à une personne de décider quel comportement est raisonnable à ses yeux. Les valeurs communes guident le comportement de chaque membre du groupe au sein de la communauté.

#### 3. Leadership

Leadership est synonyme de direction. Tous les membres d'un groupe peuvent prendre le leadership et se partager en quelque sorte la direction. Dans un groupe de cyclistes en sortie d'entraînement, la personne qui roule devant exerce le leadership. Elle dirige littéralement le groupe. En se repliant à l'arrière du peloton, elle abandonne le leadership à la personne qui roulait jusqu'alors derrière elle.

**Conseil:** Permets aux participants d'assumer régulièrement de petites tâches de direction à l'entraînement. Ils peuvent par exemple organiser un jeu ou constituer les groupes.



#### Unité du corps et de l'esprit

Il y a cent ans, le poète allemand Christian Morgenstern affirmait déjà que «le corps est l'expression visible de l'âme». Les processus physiques sont indissociables des processus cognitifs et émotionnels. Cette corrélation se manifeste par des réactions de stress typiques. Ainsi, quand une tireuse tremble sous le coup de la nervosité ou qu'un grimpeur a les doigts moites en raison du stress, on peut dire que les émotions ont une influence directe sur leur performance.

L'axe de développement «mental» porte sur le «fonctionnement interne» de l'être humain, notamment sur tout ce qui touche à l'esprit comme à ce que l'on appelle plus communément l'intellect et les émotions.

# Entraîner systématiquement le mental

Les aptitudes psychiques se développent et s'entraînent à l'instar des aptitudes physiques. L'activation répétée des amas cellulaires du cerveau renforce les connexions entre ces cellules. Il en résulte alors un réseau neuronal.

À l'inverse, le travail corporel (p. ex. la posture) influence l'état psychique (embodiment) et le sentiment d'efficacité personnelle. Une étude a révélé que les marathoniens atteignent plus rapidement la ligne d'arrivée s'ils se forcent à sourire en courant malgré la douleur (Gélotologie, Brick 2018).

#### 1. Motivation

La motivation est l'un des moteurs du comportement humain. Elle peut être stimulante si le but est d'atteindre un état souhaité ou restreignante si le but est d'éviter un état non souhaité.

#### 2. Confiance en soi

La confiance en soi, c'est-à-dire avoir confiance en ses capacités, est le fait de savoir ce dont on est capable ou pas. Le sentiment d'assurance qui en découle constitue le fondement de la performance sportive. Les personnes qui affichent une belle assurance se fixent des objectifs élevés et se sentent suffisamment en confiance pour les relever.

Axe de développement	Facteurs de développement
Mental 🕰	Motivation
	Confiance en soi
	Régulation des émotions
	Concentration

Conseil: Mets en place des feed-back vidéo à l'entraînement et fais ressortir ce qui a fonctionné. Les expériences réussies ainsi que la perception positive de ses propres actions renforcent la confiance en soi et en ses propres moyens.

#### 3. Régulation des émotions

Les émotions déclenchent souvent des réactions spontanées qui ne sont pas toujours légitimes. Les athlètes accomplis savent reconnaître de même que gérer leurs émotions de manière à pouvoir tout donner et atteindre la performance visée.



«La psychologie du sport distingue trois techniques d'entraînement psychologique

fondamentales: la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration.

La visualisation consiste en la simulation mentale de situations ou de mouvements.

Le monologue intérieur dicte les pensées et les actions. La régulation de la respiration permet aux athlètes de contrôler leur niveau d'activation.»

#### 4. Concentration

La concentration consiste à diriger sciemment son attention. L'athlète peut porter son attention sur sa propre personne, auquel cas elle est dirigée vers l'intérieur, ou sur ce qui l'entoure (p. ex. la pression de l'eau sur les paumes de mains pendant le cours de fitness aquatique). L'attention est alors dirigée vers l'extérieur.

**Conseil:** Cherche à canaliser l'attention des participants en leur donnant des instructions concrètes et précises. Formule, par exemple, des recommandations telles que «regarde si un petit tourbillon se forme sous les paumes de tes mains quand tu nages le crawl».

La liste des facteurs de développement n'est pas exhaustive. Elle se limite aux facteurs fondamentaux qui jouent un rôle prépondérant dans (presque) toutes les disciplines esa. Les organisations partenaires sont libres d'adapter cette liste à leurs besoins.

#### Importance pour les moniteurs esa

Les formes caractéristiques et leurs formes d'entraînement jouent pour toi un rôle central. Décide quelles formes caractéristiques sont pertinentes pour ton groupe d'entraînement en fonction des capacités physiques individuelles des participants, de leur parcours sportif, de leurs besoins et de leurs objectifs. Une fois que tu es au clair là-dessus, tu peux choisir les tâches, jeux ou exercices (formes d'entraînement) qui conviennent.

Éditeur: Office fédéral du sport OFSPO www.ofspo.ch

Auteur: Christoph Pfister Co-auteure: Cornelia Wettstein Traduction: Service linguistique OFSP0

Illustrations: Christof Frei, Debora Wüthrich Conception graphique: Médias didactiques

Édition: 2024

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.