Article guido 2

Colloque sur la preparation physique et la recherche de l'excellence sportive

Ce samedi 26 septembre j'étais invité à un colloque sur ce thème ; l'idée est certainement venue aux responsables de la DDJS du Val d'Oise d'organiser cette réunion, à la suite de directives ministérielles concernant la mise en place des parcours d'excellence des sportifs ; l'organisation était soutenu par le conseil général du Val d'Oise et son CDFAS, et le Comité Departemental Olympique ;

Le comité départemental de squash du Val d'Oise en a profité pour inviter la veille, Paul et Thierry pour une reunion dont le thème était « s*quash et systémie, le concept de l'entre deux frappes »* ; Donc le vendredi soir nous avons eu droit a une démonstration théorique et pratique au squash du cygne à Epinay ; nous avons pu assister à un échauffement fonctionnel, avec assouplissement, pliométrie, travail isométrique, concentrique, excentrique, puis de la préparation physique toujours fonctionnelle en gamme solo et duo avec Rémy, et enfin quelques échanges

un grand merci au président du comité départemental de squash du Val d'Oise et aux responsables du club qui nous ont régalé par leur accueil

Le lendemain, Il y a eu 4 interventions, et il est intéressant de noter qu'il a été fait appel à Paul Sciberras pour présenter son approche systémique. Le squash, s'il n'est toujours pas olympique, est de plus en plus reconnu grâce aussi aux travaux de Paul Sciberras qui n'a pas été oublié par ses anciens élèves du hand-ball.

Les 4 intervenants nous ont présentés des approches différentes qui n'ont rien à voir avec la différence dans les activités ;

D'abord le centre d'expertise de la performance « Gilles Cometti » de Dijon, représenté par Nicolas Babault et Carole Cometti devait nous exposer des méthodes d'évaluation, d'analyse, de planification et de suivi de préparation physique applicable à plusieurs disciplines.

Ensuite Thierry Kling préparateur physique et entraîneur en gymnastique sportive masculine, devait présenter des exemples d'exercices de préparation physique spécifique chez les gymnastes de haut niveau. Son approche très complète de la préparation s'inscrit d'ailleurs dans une logique proche de celle de Paul Sciberras. Les composantes cognitive, mentale étant reconnues, mais moins considérées ; âgé seulement de 30 ans, cet ancien gymnaste apportera certainement beaucoup à sa discipline.

Puis nous avons eu droit à un brillant exposé plein d'humour du préparateur de l'équipe de France de Hand-ball championne olympique et championne du monde : Alain Quintallet. L'originalité dans sa préparation, a été de ne pas mettre de travail de PPG (préparation physique générale) pendant toutes les phases d'entraînement préparatoires aux championnats du monde, sauf dans le but de travailler l'état d'esprit du groupe. Il devait beaucoup insister sur le gainage avec des exemples concrets, la musculation spécifique en PPS (préparation physique spécifique), et la rationalisation de l'entraînement, avec des séances plus courtes, et plus efficaces. Il nous a aussi montré que la compétence pour être un bon entraîneur réside dans le charisme, la psychologie, la réflexion, la recherche, le surpassement de soi-même

Enfin Paul Sciberras devait clôturer la séance avec son approche systémique que je vais résumer en quelques lignes, alors qu'elle comporte plus de 1300 pages : Ne m'en veux pas trop Paulo !

Selon l'auteur, il est indispensable de ne pas dissocier la cognition de la préparation physique, de la préparation technique, et de la préparation mentale dans la préparation du sportif de haut niveau : le cerveau ne contrôle-t-il pas toutes les actions de notre corps. Donc l'entraîneur de haut niveau doit s'approprier les connaissances dans tous les domaines concernant la vie du sportif de haut niveau, afin de lui permettre de réaliser conjointement sa carrière sportive, sa vie scolaire, ses études, et plus tard sa vie professionnelle. Le squash n'est pas l'activité la plus rémunératrice

donc l'entraînement doit être le plus rationnel possible. La gestion du temps est très importante pour mener de front ces activités. Sur ce dernier point il y a concordance avec la philosophie employée par Alain Quintallet

Dissocier la cognition, de la préparation physique, de la technique, et du mental ne représente pas le meilleur concept pour l'optimisation du fonctionnement cérébral de l'athlète. Cette conception est trop gourmande en temps et en dépense d'énergie. Dans sa démarche qui regroupe déjà les avancées présentées par les interlocuteurs précédents, Paul apporte réellement un plus en ayant analyser le comportement cérébral du sportif, et en expliquant les effets non performants de la dissociation, nuisibles à la qualité. Il introduit donc la notion de la préparation physique fonctionnelle qui intègre toutes ces notions en les dépassant

Voir doc word : tout ce qui est souligné correspond à des notions introduites par Paul

Ensuite Paul devait montrer qu'il était possible de mener de front plusieurs évaluations simultanées en situation fonctionnelle : WRDT, et que les tests effectués sur tapis ou sur pistes donnaient des résultats très différents des tests effectués en situation réelle lors de la compétition.

Remy Alliaga devait suppléer à Thierry Lincou parti aux championnats du monde en montrant comment pratiquer les exercices de squash que nous connaissons tous, mais en y introduisant toutes les composantes cognitives, physiques, techniques, mentales. Une partie de ces exercices a été inventée par Paul avec notamment le concept des étoiles, du carré magique, des gammes solos et duo. C'est dans la mise en œuvre de la qualité des situations d'apprentissage et des "mesurables" dans les évaluations qu'est la différence

Le plus intéressant pour moi a été ensuite dans l'apéro et le dîner du soir où les échanges entre les intervenants nous ont permis de voir la complémentarité des démarches même si c'était dans des sports différents ; nul doute que Thierry Lincou pourra apporter une plus grande représentativité à notre petit monde du squash, ne fusse que par sa présence lors de telles réunions, dans lesquelles il pourra non seulement expliquer, mais aussi montrer.

Enfin un grand merci à Laurent INDRILIUNAS : roland.indriliunas@jeunesse-sports.gouv.fr. de la DDJS du Val d'Oise qui nous a invité et accompagné tout au long de ce week-end : je commanderai le DVD de la journée, et je rajouterai certains documents à cet article qui ont été montrés ce samedi ; J'aimerai bien en temps que Président de Ligue avoir un tel représentant au sein d'instance avec lesquelles nous sommes en contact direct

Un petit regret : outre la présence de Remy , Benoît, Yves président du comite départemental de Squash du Val d'Oise, de Jacques Lagrange DTN, un manque de communication au sein de notre petit monde du squash ne nous a pas permis d'être représenté comme nous devrions nous efforcer de le faire, lors de telles manifestations .

Enfin merci à Paul pour tout ce que tu apportes au squash, car même si ton exposé s'adressait plutôt à un public averti, il a montré la précision d'un travail de 30 ans, dans l'approche de l'excellence sportive aux intervenants des autres disciplines, et a donc mis le squash en avant lors de cette réunion. Les intervenants ne sont-ils pas tous venus de demander tes écrits et le résultat de tes recherches et expérimentations ?

Quant à ceux qui cherchent chez Paul des recettes pour bien jouer au squash, ils se trompent ; le message qu'il essaie de faire passer est plutôt une philosophie de l'enseignement dans la recherche de l'excellence vers le plus haut niveau.