

De Jeune Athlète à Joueur de Rugby de Haut Niveau

La Périodisation de Long Terme: le Chemin Multi-Lateral du Succès

Par Frédérick Claro, Directeur de Formation, TBI

Tudor Bomp Institute (P-PS: JATS)

Spécialiste Périodisation, Planification et Développement des Athlètes Juniors

Lorsque nous, joueurs, entraîneurs ou supporters, nous émerveillons de l'excellence des joueurs de haut niveau en compétition, nous devons également toujours garder à l'esprit que ceci est le résultat de nombreuses années de patience à l'entraînement et d'un travail de développement d'ur et intelligent. Il en va de même dans d'autres activités autres que le sport ou l'excellence n'est jamais coincidentale, mais le fruit d'une pyramide d'évènements.

Le chemin de l'excellence sportive s'il peut être universel, n'est néanmoins pas facile à suivre. Le suivre est faire preuve de sagesse, mais les défis tout au long de la route sont nombreux et beaucoup échoueront pour deux raisons essentielles: l'attitude et la motivation. Un champion, quelque soit la discipline sportive, est le produit fini d'un processus entamé très tôt, le plus souvent depuis l'enfance suivant des règles parfois instinctives de développement omni-sport, également appelé développement multi-latéral (c'est ce terme que nous emploieront dorénavant dans cet article), très souvent planifiées. Il a été scientifiquement prouvé que si l'aspect génétique est important, un athlète de haut niveau n'est pas que génétiquement favorisé et l'attitude des athlètes dès leur plus jeune âge ainsi que le suivi d'une formation systématique seront d'importance primordiale pour créer un champion d'un jeune athlète doué.

C'est ce que cet article se propose d'étudier plus en détail: qu'une fondation sportive multi-latérale dès l'enfance est des plus importantes pour espérer atteindre la haut niveau à l'âge de maturité. Dans cet article, nous allons définir la multi-latéralité en ce qu'elle se rapporte au sport, et apprendre en quoi un développement multi-latéral est profitable au développement des athlètes. Vous serez également capable de comprendre et de nommer les différents stades du développement athlétique et de donner un rationale pour la periodisation des habilités motrices et techniques des athlètes, vous apprendrez également sur la relation entre l'enfant et la compétition. Vous serez enfin capables d'adapter ces connaissances au développement en rugby dans tous ses segments afin d'optimiser les performances des jeunes joueurs de l'école de rugby à l'Elite.

La compréhension des informations présentées ici est de prime importance de façon à développer les jeunes athlètes et jeunes joueurs de rugby de manière progressive, optimale et les amener au meilleur niveau possible qu'ils puissent atteindre en toute sécurité et sans artifices. Si cette méthode est suivie sur du long terme sans sauter d'étapes, cela donnera également aux athlètes/joueurs en développement une alternative aux procédés artificiels d'optimisation de la performance à l'entraînement et en compétition. Un autre avantage certain est que cette méthode développera des athlètes / joueurs excellentement préparés aux rigueurs de l'entraînement et des standards de jeu du haut niveau le plus souvent sans exposer les joueurs aux blessures. En cela, un programme de développement multi-latéral a une portée traumatologique préventive dont on ne ventera jamais assez les bienfaits.

Trop souvent voit on des joueurs de rugby ayant un passé sportif quasi inexistant à part pour la discipline pratiquée. Ceci à terme aura un impact négatif sur le développement futur du joueur même si celui/celle-ci devient plus motivé dans le temps pour s'entraîner sérieusement. Dans la longue chaîne du développement, quelques maillons cruciaux feront défaut au moment de passer à l'étape supérieure du développement de haut niveau. Ces "chainons manquants" ont souvent leur origine dans l'enfance et le manque de formation appropriée.

Il est aujourd'hui de plus en plus admis, que non seulement en rugby, mais pour tous les autres sports, les athlètes/joueurs qui ont eu une approche multi-latérale du sport sont le mieux équipés pour le succès. Qu'en est il donc de cette approche multi-latérale du développement sportif ?

C'est en fait autoriser les jeunes athlètes à acquérir un set complet de techniques fondamentales et de capacités motrices et ainsi de devenir de meilleurs athlètes de manière générale *avant* même que de se spécialiser dans un sport choisi. Ceci est un des principes les plus fondamentaux de l'entraînement des jeunes athlètes (Bompa, 2000). De manière générale, ceci était donné au sein des systèmes de sport scolaire, de l'école élémentaire au secondaire. Néanmoins, cela était le plus souvent généralement insuffisant du au manque de compréhension des élèves sur le bienfondé de ces méthodes de développement général. Ceux-ci ne parvenant pas à réellement comprendre la valeur intrinsèque du pourquoi leur prof d'EPS leur fait faire de la gym, les fait courir, lancer, sauter, nager, alors que leur seul désir du moment est de pousser ou porter un ballon sur un terrain...

Par nature, les enfants adorent le plus souvent les activités physiques parce qu'ils vivent constamment dans un monde où ils améliorent leurs capacités motrices et psychologiques. Statistiquement, 80% des enfants de 8 à 14 ans considèrent le sport comme quelque chose de très important dans leur vie (SECED, Research International, Paris, 1980). De plus, les trois raisons principales citées par les enfants pour participer à des activités sportives sont (Gill, Gross, Huddleston, 1983):

- Améliorer technique et capacité athlétique
- Plaisir (fun)
- Désir d'apprendre de nouvelles choses (techniques)

De même, Gould et al en 1982 ont trouvé les trois raisons majeures pour lesquelles les enfants arrêtent le sport:

- Autres choses à faire
- Pas aussi bon que je l'aurais voulu
- Pas de plaisir (not fun)

Comme nous pouvons le constater du point de vue des participants, techniques et plaisir sont placés haut dans la liste des motivations et l'on peut dès lors se demander si la perte de motivation et l'arrêt des activités sportives sont dues aux enfants ou aux éducateurs sportifs qui les encadrent?

La société a évolué vers un système de reconnaissance rapide favorisant le marketing et toute forme de représentation commerciale, plutôt que l'implication à long terme. Ainsi, la façon dont on perçoit le sport est en application directe avec ce concept. Dans la plupart des pays, surtout occidentaux, les enfants se spécialisent bien trop tôt dans un sport donné, souvent pour des causes résultant de stratégies de marketing aux fins de gagner des parts de marché (voir comment les joueurs/athlètes professionnels sont publicisés, incitant le désir des enfants à ressembler à leur "héros"...), où sont poussés tôt dans un sport spécifique par leurs parents ou pairs, le plus souvent dans une folle course à exorciser leur propre échec. Cela ne peut être que visions à court terme et ne développera pas de champions sur du long terme.

Une étude soviétique en 1978 par Nagorni a révélé les faits suivants après une enquête longitudinale sur des athlètes étudiés:

- La très grande majorité des meilleurs athlètes soviétiques sont passés par une formation multi-latérale très forte
- La plupart de ces athlètes ont commencé le sport vers l'âge de 7-8 ans. Durant les premières années de formation, tous se sont consacré à des activités sportives très variées telles que: natation, gymnastique, athlétisme, football, ski de fond, cyclisme, course, patinage, ce qui leur a permis de développer tous les fondamentaux de développement moteur. Plus tard, vers l'âge de 12-13 ans, ils ont expérimenté d'autres sports d'équipe tels que le volley-ball, basket-ball et d'autres sports individuels comme l'aviron, la lutte, les lancers ou les sauts (hauteur, longueur)
- La période de spécialisation s'est effectuée dans la tranche d'âge 15-17 ans sans pour autant arrêter les autres sports mais en en diminuant le volume d'entraînement. Les meilleures performances de ces athlètes ont été obtenues entre 5 et 8 ans après la spécialisation dans leur sport de prédilection

- Les athlètes qui s'étaient spécialisés plus tôt ont atteint leurs meilleures performances au niveau junior. Ils n'ont plus jamais produit les mêmes performances passé l'âge de 18 ans. Beaucoup ont quitté le sport avant même d'atteindre l'âge sénior, blessés ou démotivés, et le plupart des athlètes spécialisés plus tôt ont été incapables d'améliorer leurs performances au niveau senior
- Beaucoup des athlètes de haut niveau soviétique ont commencé l'entraînement dans un environnement organisé vers l'âge de 14-15 ans. La plupart n'ont jamais été champions junior de leur spécialité ou même détenu des records. La vaste majorité d'entr'eux ont atteint leurs meilleures performances au niveau national ou international au niveau senior

Tous ces athlètes pensent que leur formation multi-latérale durant leur enfance et adolescence a été une des clefs de leurs succès au niveau sénior. L'étude conclue que la spécialisation dans un sport ne doit pas apparaître avant l'âge de 15 ou 16 ans et ce pour la plus grande majorité des sports à l'exception de la gymnastique et patinage artistique féminins du au fait que les filles atteignent leur maturité force/puissance relative maximale plus jeune.

Il est bien sûr important de noter que l'approche multi-latérale est basée sur le développement des capacités motrices essentiellement, celles la même qui sont les plus importantes pour le futur de l'athlète à savoir: coordination, équilibre, vitesse/puissance, précision et capacité technique fondamentale. Elle n'est pas basée sur la compétition, qui n'est pas conseillée au plus jeune âge, comme nous le verrons ultérieurement. Une fois prêts physiquement, techniquement et mentalement les jeunes athlètes pourront entrer dans quelques compétitions ou l'aspect ludique et plaisir devra prendre le pas sur le cote compétitif. Il conviendra de considérer cette étape du développement comme une évaluation des athlètes par rapport à leurs pairs et la notion de gagner devra être éradiquée pour le bien fondé du processus.

Pour les jeunes joueurs de rugby, il est de prime importance de conserver cette approche multi-latérale jusqu'à l'âge de spécialisation à 16 ou 17 ans. A ce moment 25 ou 30% du temps alloué au sport devra l'être pour les autres activités développementales (Bompa 2000). La spécialisation ici concerne à la fois le sport (rugby en l'occurrence) mais aussi potentiellement dans la position de jeu au sein de l'équipe.

En règle générale, il est très important de conserver les charges d'entraînement en progression volume/intensité du plus jeune âge vers la maturité, et de garder à l'esprit que le développement optimal d'un athlète/joueur est progressif sur du long terme et ne s'effectue pas brusquement. Il n'y a pas de rush dans le développement systématique, chaque chose en son temps. Idéalement, les enfants doivent être actifs sportivement pendant la plupart des mois de l'année avec les meilleurs mois étant printemps, été et automne. L'hiver amenant son lôt d'activités relatives en plus d'activités en salle. Tous les endroits sont bons pour développer les fonctions motrices de l'enfant: de la cave d'une maison au stade en passant par la piscine, la cour d'école, la piscine et le gymnase voire la mer, un lac ou le jardin. Il n'y a pas vraiment besoin d'équipement et d'endroit sophistiqués à ce niveau de développement. Les charges d'entraînement doivent être périodisées en escalier sur des cycles de 3 semaines (macrocycle de 3 microcycles d'une semaine) pour les enfants pre-pubescents et de 4 microcycles d'une semaine par la suite. On utilisera le nombre de sessions d'entraînement par semaine et/ou le temps des sessions comme variable de volume d'entraînement, toujours en ménageant une bonne 3eme semaine (ou 4eme semaine) de décompression /récupération. Rappelons nous que c'est pendant les plages de récupération que l'organisme s'adapte aux charges de travail et répond favorablement à l'augmentation de l'homéostasie et non durant l'entraînement lui-même qui n'est qu'un stimulus charge de provoquer un déséquilibre adaptatoire physiologique (et technico-tactique).

Le tableau ci-dessous montre comment ceci peut être organisé avec l'inclusion de multiples activités sportives couvrant le développement des fonctions motrices fondamentales. Dans le passé, le cursus scolaire était chargé de couvrir cette période en grande majorité, mais ce n'est plus le cas dans bon nombre de pays occidentaux.

Tableau 1: Exemple d'un macrocycle de développement multi-latéral pour des enfants pubères (11-14 ans)

Éléments d'entraînement	Étape 1 1ere semaine	Étape 2 2eme semaine	Étape 3 3eme semaine	Étape 4 4eme semaine
Nombre de séances d'entraînement	2/3	3	4	3
Heures d'entraînement	1:15	1:30	1:30-2:00	1:15-1:30
Intervalles de repos entre sets d'exercices	Standard	Standard	Plus court	Standard

Tableau 1: Adapte de Bompa, 2000

Il est important ici de noter que la plupart des systèmes de formation sportive au monde classifient les enfants en fonction de leur âge chronologique (temporel), ce qui peut mener à des conséquences négatives quant au processus de développement. Bon nombre de scientifiques du sport en effet, pensent que l'âge biologique des enfants est en fait le facteur le plus important à considérer. Ceci permettrait de plus justes évaluations des jeunes athlètes au développement précoce ou tardif.

Prenant cet élément en considération, la périodisation de l'entraînement de l'enfance à la haute performance pourrait prendre cette forme:

Périodisation de l'entraînement sportif			
Multi-latéral 6-14 ans		Specialisation 15 ans et +	
Années d'initiation de 6 a 10 ans	Formation athlétique de 11 a 14 ans	Spécialisation de 15 a 18 ans	Haute performance a 19 ans et +
Pré-puberté	Puberté	Post-puberté / Adolescence	Maturité

Tableau 2: Périodisation long terme de l'entraînement (adapte de Bompa, 1999)

En référence, si le rugby est le sport choisi de l'enfant, cela pourra être pratiqué durant les cycles et le sport scolaires ou en club dès l'âge de l'initiation comme partie intégrante d'un processus de développement multi-latéral général qui inclura tous les aspects inhérents. La spécialisation ne s'operant qu'à l'âge approximatif de 15 ans pour le sport, et d'environ 17 ans pour la spécialisation de position au sein de l'équipe.

Voyons maintenant plus en detail le contenu de chaque etape du développement:

- **L'étape d'initiation de 6 a 10 ans: la pre-puberté**

Durant cette phase du développement, les enfants doivent être exposés à des entrainements d'intensité modérée où le plaisir doit prendre le pas sur l'aspect compétitif pur et les styles d'entraînement à caractère militaire. Il est établi que les enfants apprennent mieux et plus vite s'ils s'amuse et prennent du plaisir à ce qu'ils font. De plus, leur capacité d'attention est limitée et ils ne peuvent en aucun cas gérer les demandes physiques et psychologiques d'entrainements à intensité élevée. Durant cette periode, les enfants ont un système cardio-vasculaire fonctionnel et les capacités aérobiques se développeront très bien à l'inverse des capacités anaérobiques surtout de tolérance lactique pour lesquelles les enfants n'ont pas encore développé les enzymes nécessaires à sa métabolisation. Les facteurs de croissance articulaire et osseuse limitatifs seront également à prendre en compte pour le développement de la force et de la puissance. Les enfants s'apanouissent dans le jeu et l'action. Ceux-ci devront donc être les deux facteurs

de prédilection pour faciliter le développement des facultés motrices. L'esprit de compétition et le désir de gagner devant être relégués en arrière plan de manière impérative.

Pour ce faire, les éducateurs sportifs devront considérer ces lignes de conduite quant à l'élaboration du programme adéquate pour cette phase du développement:

1. Focaliser sur l'aspect multi-latéral de l'entraînement et introduire une grande variété de fonctions motrices telles que courir, nager, sauter, lancer, attraper, travaux d'équilibre et de chute contrôlée au sol. Garder la pratique fun et axée sur le plaisir
2. Les fonctions motrices à développer en priorité sont: la flexibilité, la coordination et l'équilibre. Maintenir les entraînements en basse intensité et dans un environnement non stressant et propice à l'épanouissement
3. Féliciter et encourager les attitudes positives et le bon développement moteur et technique
4. Les jeux, règlements et équipements devront être adaptés aux enfants. Par exemple les temps de jeu, balles / ballons utilisés, terrain et divers équipement ainsi que les règles de jeu qui devront être simplifiées et flexibles. L'esprit d'équipe et la notion de jeu devront être renforcés au moyen de jeux de relais et d'entraînement en circuit d'exercices. Encourager le fair play, le respect des autres et des règles minimum aménagées
5. Les différences de sexe ne sont pas importantes dans la phase de pré-puberté, ainsi il est important d'encourager les pratiques de sport mixtes et donner aux enfants toutes les possibilités de découvrir que le sport est amusant, excitant, non contraignant et non stressant, une source de bien-être, de développement individuel et collectif ainsi que de cohésion sociale (copinage, activités extra sportives entre membres de l'équipe etc...). La mission de l'éducateur sportif doit aussi être d'ouvrir l'esprit des enfants et leur faire découvrir et apprécier par la participation au plus grand nombre d'activités sportives possibles sans discrimination et indépendamment des préférences personnelles

- **La formation athlétique de 11 à 14 ans: la puberté**

Dans cette tranche d'âge, les enfants seront capables de soutenir une intensité plus importante dans les entraînements et les exercices mais ils ne doivent pas être considérés comme de "jeunes adultes"; ils ont leur propre développement de croissance et de maturité. Certains athlètes passeront par des phases de croissance importantes et certains non. Les degrés de maturation vont beaucoup différer dans le même groupe d'âge. De même, le profil hormonal va également être changeant d'un individu à l'autre. Des recherches scientifiques ont montré que les disparités physiques dues à la croissance et surtout le changement hormonal apparaît dès la tranche d'âge 13-14 ans (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Ceci induit un développement musculaire plus important chez les garçons et le développement de la force est conséquemment plus important chez les garçons que chez les filles en relation directe avec la sécrétion de testostérone. Ainsi il conviendra dès lors de séparer les garçons des filles.

Nous allons énoncer ici quelques lignes de conduite pour aider les éducateurs sportifs à créer des programmes d'entraînement optimaux au sein du concept de la multi-latéralité sportive périodisée:

1. Les exercices et groupes d'exercices peuvent commencer à être développer pour le tactique autant que la technique. Les exercices

- doivent être le plus variés possible au sein du sport de prédilection tout comme les autres sports parallèles. L'intensité et le volume peuvent être augmentés sans exagération. Le plaisir doit toujours demeurer la motivation suprême au de la de toute compétition
2. Les athlètes doivent rafraichir leur base de motricité et apprendre de nouveaux gestes moteurs de façon à garder la motivation intacte ainsi qu'aider à développer une certaine automatisation motrice de tous les gestes de base
 3. La flexibilité, coordination et équilibre sont toujours dans l'agenda primordial avec l'introduction d'exercices plus complexes
 4. Les athlètes sont introduits à la compétition de façon plus régulière, mais avec la compréhension spécifique que le développement est l'issue majeure et non le resultat ou "la gagne". Durant cette tranche d'âge, le développement cognitif aidera les athlètes à mieux comprendre ce que l'on attend d'eux. Dans un environnement adéquate, propice à l'épanouissement, ils se délecteront de poursuivre les objectifs et valeurs fixés au préalable avec l'encadrement
 5. Continuer à développer la capacité aérobique des athlètes via la course à pied, la natation (qui est excellente car sa pratique ne génère aucun impact...), et le coté technique des sports en plus longues séquences aérobiques
 6. La capacité anaérobique alactique peut également s'accroître, surtout au niveau du développement de la vitesse incluant sprints et des intervalles de repos calculés pour assurer de rester dans l'objectif bio-moteur programme. Une introduction aux entrainements lactiques peut être effectuée, surtout par des séries d'exercices technico-tactiques à plus haute intensité et en réduisant les intervalles de repos. Néanmoins, il conviendra d'éviter les courses sur 400 et 800m
 7. Plus controversée est l'introduction au travail de force générale. Ceci a été un sujet longuement débattu et qui a créé beaucoup d'animosité au sein des chercheurs en sciences du sport. Il est maintenant généralement accepté, que la fondation du travail de force/puissance ou force/endurance musculaire prend ses racines les plus profondes dans cette phase du développement (Bompa, 2000). Bien sur les exercices doivent être complètement adaptés, mais ceci est l'occasion rêvée d'introduire les athlètes au développement de la force des parties importantes du corps comme l'abdomen, le dos, les hanches, les extrémités, les articulations, incluant tendons et ligaments qui doivent constituer le volume de travail en adaptation anatomique le plus important en cette matière. Les exercices dans cette phase doivent être basés sur la capacité des athlètes à porter et bouger leur propre poids de corps sans poids ou machines. Ceci est accompli avec des exercices calisthéniques de base comme les pompes, tractions, burpees, lancers de medicine ball (MB), et le travail avec des haltères légères. Le point de focalisation étant une réalisation technique parfaite en préparation du travail à charges plus lourdes dans les années suivantes
 8. Eviter toujours la compétition qui place les enfants dans un environnement de stress physique et psychologique
 9. Quelques aspects psychologiques comme l'imagerie mentale, la concentration peuvent être introduits tout en développant les athlètes à des techniques plus complexes

10. On pourrait également introduire les éléments de base d'une bonne nutrition sportive
11. Donner le plus de temps possible aux enfants pour socialiser au sein de la structure sportive (école, club). Les enfants et surtout les adolescents ont des affinités particulières avec la reconnaissance par autrui de ce qu'ils font. Ils ont besoin de l'attention de leurs pairs et des adultes. La compétence sociale est un aspect très important dans cette phase de développement. Ils essaieront toujours de se faire des amis, d'apprécier le temps qu'ils passent ensemble, et de devenir quelqu'un de reconnu sinon important au sein de leur micro-communauté, que ce soit leur classe, école ou club (Harter, 1978, 1982, cite par Durand, 1987, 2006)

- **La Spécialisation: 15-18 ans: Post-puberté**

C'est dans cette phase que l'on notera le plus de changement dans les entraînements, car la croissance et le processus de maturation permettent d'augmenter à la fois volume et intensité. A ce moment, si les périodes préalables d'entraînement ont été effectuées de manière focalisée et périodisée, il sera possible d'induire les adolescents vers un type d'entraînement technique, tactique et physique en préparation directe de la haute performance à suivre dans le sport choisi. Quoiqu'il en soit, les éducateurs devront toujours doser de manière adéquate volume et intensité d'entraînement de façon à ce que le développement se produise sans pour autant risquer trop de blessures et de sur-entraînement.

De même que précédemment, certains points très importants doivent être respectés en accord avec la périodisation de long terme afin d'optimiser au maximum l'entraînement des jeunes athlètes / joueurs:

1. Amélioration progressive des capacités bio-motrices spécifiques au sport choisi (en l'occurrence le rugby) comme la force, puissance, endurance aérobie et anaérobie, ainsi que certains aspects techniques très particuliers. Tous les aspects de l'entraînement doivent être sous contrôle car il peut arriver à ce stade que les joueurs poussent trop si livrés à eux-mêmes, et soient victimes de sur-entraînement
2. Maintenant le temps est venu de progressivement adapter certains aspects spécifiques de l'entraînement au rugby proprement dit. Ainsi les joueurs s'adapteront progressivement à la demande plus importante des entraînements et des compétitions
3. L'entraînement doit dès lors être le plus proche possible de ce que les joueurs vont expérimenter durant leur sport (ici donc le rugby en conditions de match). Le volume et l'intensité d'entraînement vont être progressivement augmentés tout en respectant les règles fondamentales des cycles de charges de travail et récupération appropriés. Les entraînements techniques et tactiques vont progressivement

correspondent à ce que les joueurs expérimentent en match

4. Impliquer le plus possible les athlètes / joueurs dans le processus de décision au sein de l'équipe. Pour les joueurs de rugby, faire partie intégrante du processus de décision stratégique et tactique devient très important dans la mesure où les joueurs vont progressivement se prendre en main et assumer plus de responsabilités au sein de l'équipe
5. Quoi qu'il en soit, les autres sports faisant partie intégrante de la formation multi-latérale de long terme doivent toujours être pratiqués à raison de 35 à 40% du temps alloué aux activités sportives
6. Les athlètes / joueurs devront également consacrer plus de temps au développement de leur force concernant les parties fondamentales du corps ainsi que les groupes musculaires primaires des fonctions bio-mécaniques. Les charges en musculation sont plus lourdes qu'auparavant, progressives, et ne doivent jamais dépasser 80% de 1 RM. L'accent doit être mis sur une technique optimale en vue de développer la force maximale (Fmax) lors de la phase suivante de développement. Pour le rugby, la phase de conversion force/puissance est très importante et doit être planifiée en conséquence après le développement force
7. Plus de notions et d'informations concernant la nutrition sportive seront nécessaires
8. La capacité d'endurance aérobie se doit d'être plus développée. Le travail sur le développement de la VO₂max ou VMA est maintenant approprié. L'intensité des entraînements anaérobiques peut également être augmentée. Les joueurs peuvent à ce stade beaucoup mieux tolérer l'augmentation d'acide lactique lors des entraînements
9. La technique fondamentale devrait normalement être automatisée et le raffinement des techniques rugbyistiques devient la priorité. L'important étant dorénavant que les joueurs aient une excellente performance tant sur le plan bio-mécanique que sur le plan physiologique. Nous sommes maintenant dans la phase où la technique devient complètement intégrée à la tactique et où les gains en capacités bio-motrices deviennent de plus en plus impliqués dans le processus d'entraînement. Plus les joueurs deviennent efficaces techniquement et physiquement, et plus ils devront s'entraîner en s'adaptant aux gains de vitesse, rythme, donnés par leur entraînement physique, technique et tactique. Le développement individuel de chaque joueur sera relatif et intégré à son unité de fonctionnement au sein de l'équipe, donnant ainsi un développement supérieur à l'ensemble de l'équipe
10. Les joueurs sont aussi prêts pour un niveau supérieur de stimulation technico-tactique, ou la faculté de décision rapide dans des situations de jeu développera d'autant mieux leur finesse individuelle et collective relative.

Certains aspects de l'entraînement mental comme la visualisation ou la force de caractère peuvent commencer à être introduits

11. Finalement le nombre de matches en compétition peut être progressivement augmenté toujours en focalisant sur le développement technico-tactique et physique en application pour ainsi développer plus avant joueurs et équipe. En fait, les matches ne sont que l'endroit où l'efficacité de l'équipe gagnée à l'entraînement est testée. Si tous les paramètres sont équivalents, gagner en sera la résultante mais la encore n'est pas le but majeur de la compétition à ce stade. Rappelez-vous: nous sommes toujours en *phase de développement*

- Haute performance: 19 ans et plus: la maturité

C'est la cerise sur la gâteau!... Seuls ceux qui ont suivi une approche multi-latérale du sport atteindront cette étape ultime avec leur esprit et leur corps forgés pour ce qui les attend. Il convient ici de noter que parvenir à ce stade est bien, mais joueurs et entraîneurs ont souvent des problèmes pour comprendre que c'est en fait la que tout commence, et cela n'est pas, loin s'en faut, le bout du chemin. Il semblerait que cette attitude de satisfaction persistante soit une des causes à l'origine des déboires du sport français de haut niveau en général. Une autre cause majeure étant à mon sens une propension trop nette à spécialiser les athlètes dans un sport beaucoup trop tôt, ce qui a pour effet d'avoir d'excellents résultats au niveau junior mais certainement énormément de problèmes pour ces athlètes à "confirmer" au stade supérieur de la haute performance sénior...

Ainsi à partir de ce stade du développement, le seul chemin réel pour le succès est de continuer à suivre un programme périodisé saison après saison afin d'augmenter l'homéostasie des athlètes d'une préparation de saison à l'autre minimisant en cela également les chances de blessure et le surmenage menant au sur-entraînement.

Durant ce processus multi-latéral à long terme, les capacités biomotrices suivantes doivent être perfectionnées afin de pouvoir les raffiner plus tard dans la haute performance ainsi que les facultés motrices fondamentales:

- o Flexibilité
- o Force (Force Maximum) et Puissance
- o Vitesse / Agilité
- o Endurance à la fois aérobie et anaérobie

"Une performance sportive est l'expression d'un certain niveau de développement moteur" (Durand, 2006). En fait, ce que nous considérons comme acquis dans notre vie adulte comme courir, nager, sauter, lancer, attrapper, a en fait réellement pris un certain nombre d'années de l'enfance à l'âge adulte à acquérir, ce plus ou moins bien selon les cas. Pas mal de recherches qualitatives et quantitatives ont été faites sur ce secteur que l'on appelle

maintenant la "kinésiologie développementale" ou l'étude de développement des facultés motrices à travers les étapes de la vie.

Succinctement, nous pouvons résumer le développement moteur à travers les découvertes (non exhaustives) de Gallahue en 1982 (citées par Durand, 1987, 2006) qui a trouvé que le développement moteur s'effectue en quatre étapes fondamentales :

- Les capacités motrices réflexes (de la naissance à 1 an)
- Les capacités motrices rudimentaires (de 1 à 2 ans)
- Les capacités motrices fondamentales (de 2 à 6-7 ans)
- Les capacités motrices sportives (à partir de 7 ans)

Des sources de recherche scientifique convergent pour dire que l'organisation motrice humaine est achevée vers l'âge de 7 ans. A partir de cet âge, le mouvement sera toujours bien sur perfectible mais sera très très proche du mouvement réalisé à l'âge adulte (Durand 2006).

Par le processus de développement des facultés motrices, et des mouvements corollaires plus élaborés (implicant les gestes sportifs généraux et spécifiques), le but de l'enfant est en fait de développer sa coordination. La coordination est de fait le dénominateur commun de tout mouvement ou toute action, soient ils sportifs ou non. Deux des éléments clefs du développement de la coordination sont l'équilibre et l'agilité. Ainsi, un enfant coordonne (et de fait souvent agile et de stabilité physique adéquates) gagnera en confiance de lui-même et aura les fondamentaux nécessaires à une forte fondation générale. Un programme multi-latéral approprié donnera aux enfants ces qualités importantes, puis plus tard, force, vitesse et endurance se grefferont d'autant plus facilement. Une très bonne coordination psycho-motrice est un fondamental pour l'excellence sportive.

Le tableau 3 montre un exemple de session d'entraînement pour la phase d'initiation :

Parties de l'entraînement	Objectifs	Durée
1- Echauffement	Trotter, étirements	5 min
2- Coordination/équilibre	Coordination oculaire/manuelle. Orientation spatiale, équilibre simple	10 a 15 min
3- Jeu	Développement technique	20 a 30 min
4- Fin de séance/retour au calme	2 ou 3 relais, étirements simples et légers	5 min

Tableau 3 : adapté de Bompa, 2000

Flexibilité :

L'entraînement de la flexibilité se réfère à la dynamique autour d'une articulation. Dans les activités sportives, les membres bougent bien plus vite que dans les activités de tous les jours et les athlètes doivent non seulement d'avoir une bonne flexibilité des articulations impliquées dans les mouvements, mais également de pouvoir dépasser la capacité de flexibilité articulaire sans risquer la blessure. En rugby par exemple, passer ou taper le ballon demande une préparation du mouvement, le mouvement lui-même incluant un suivi du momentum au delà de l'action ce qui suppose une très bonne flexibilité articulaire pour une efficacité maximum et éviter un blocage restrictif du mouvement. Ces actions vont demander une très bonne coordination oeil-main/pied ainsi qu'une bonne flexibilité des articulations tant du haut que du bas de corps. La flexibilité est une capacité à entrainer dès le plus jeune âge et à en continuer la pratique sous peine de détérioration des mouvements techniques surtout chez les garçons dans la deuxième partie de la pubescence. Ceux-ci développent en effet une masse musculaire restrictive et génératrice de rigidité au niveau des articulations. Deux excellents moyens de développer une bonne flexibilité

articulaire générale et de la conserver sont la pratique des exercices fondamentaux de gymnastique sportive (sol et agrées invariablement), ainsi que les étirements impliquant progressivement les trois méthodes connues : statique, ballistique et « facilitation neuro-musculaire proprioceptive » ou FNP. Pour les sports d'équipe, la flexibilité au niveau de la cheville est de la plus haute importance. Ceci est très souvent occulte et mène le plus souvent à des blessures tendineuses et/ou ligamentaires à plus ou moins longue échéance. Ces blessures pourraient dans 90% des cas être évitées si la préparation préalable avait été bien faite... Le rugby est un sport de puissance intermittente qui emploie des courses puissantes demandant des changements de direction quasi permanents, ce qui a pour effets immédiats de mettre énormément de pression par effet de torque sur les chevilles, genoux et hanches. Toutes ces articulations doivent être spécifiquement travaillées après un développement de flexibilité générale s'étendant depuis la plus tendre enfance. Les joueurs doivent entraîner leur capacité de flexion et de dorsiflexion plantaire dès l'enfance et de manière régulière. Ceci préviendra bon nombre de blessures évitables ainsi qu'augmentera de manière considérable l'efficacité en course.

Force et puissance :

La force et la puissance sont deux paramètres qui devraient être développés à partir de la phase de formation athlétique et au-delà de manière progressive et en insistant sur l'emploi de la bonne technique dès le début. Jusqu'à la phase de haute performance où le développement de force maximum avec charges lourdes (+ 80% 1 RM) sera de mise, le développement force/puissance se cantonnera en une très longue phase de préparation anatomique afin de préparer le corps du jeune athlète à être capable de supporter l'augmentation inhérente du volume et de l'intensité lors du passage au stade de force maximum (Fmax). En l'occurrence, l'objectif ici est donc de préparer progressivement et en douceur tendons, ligaments et muscles au passage radical à la haute performance. Ceci aidera de surcroît à prévenir bon nombre de blessures. Le développement de la force centrale du corps (tronc, colonne vertébrale) doit être une priorité avec une évolution progressive du développement force/puissance vers les extrémités dans les phases ultérieures. A aucun moment les charges utilisées ne doivent être supérieures à 80% de 1 RM à l'utilisation de poids et haltères libres ou de machines.

Il conviendra de suivre pour une meilleure efficacité dans le temps les trois lois fondamentales édictées par le professeur Bompa en 1999 pour le développement progressif de la force :

- Loi #1 : Développer la flexibilité articulaire
- Loi #2 : Développer la force des tendons avant la force du muscle
- Loi #3 : Développer la force centrale avant la force des membres

L'entraînement en circuit d'exercices est très certainement la meilleure méthode de développement de la force/puissance pour les enfants de la phase d'Initiation à la phase de Spécialisation. Durant la phase d'initiation, les enfants développeront également leur force à travers la pratique de nombreux autres sports, tout comme la vitesse, l'endurance, l'équilibre et la coordination se développeront en parallèle.

Le tableau 4 montre un modèle de périodisation pour le développement à long-terme de la force par une approche multi-latérale :

Etapes	Objectifs	Méthodes	Volume	Intensité	Moyens
Initiation (6-11 ans)	Exercices simples. Jeux	Entraînement en Circuit (EC) informel	Bas	Très basse	Poids du corps, partenaire, médecine ball léger (MB)
Formation Athlétique (11-14 ans)	Force générale, relais, jeux	EC	Bas → Moyen	Basse	MB, poids légers

Spécialisation (15-18 ans)	Force générale et spécifique	EC, puissance, pliométrie basse intensité	Moyen a Max	Basse → moyenne	idem
Haute performance (19 ans +)	Spécifique	Fmax, puissance, pliométrie, endurance musculaire	Moyen, haut et max	Moyenne a haute, sub-max	Poids libres et machines

Tableau 4 : Adapté de Bompa, 2000

Le tableau 5 montre un modèle de plan périodisé de développement de la force/puissance pour un sport spécifique (en l'occurrence le rugby) pour la phase de spécialisation (post-puberté) :

Phases d'Entraînement	Préparation		Compétition	Transition
Périodisation de la Force / puissance	AA	Fmax<80% et conversion puissance	Maintenance Fmax et puissance	AA

Tableau 5 : Adapté de Bompa 2000

Legende : AA = Adaptation Anatomique ; Fmax = Force Maximum

La vitesse :

La vitesse est également un facteur commun de bon nombre de sports. Ainsi les athlètes/joueurs devront non seulement courir vite mais aussi réagir ou changer de direction avec grande vélocité. La vitesse implique trois éléments majeurs : la vitesse de réaction à un événement, le temps d'action, et la vitesse de course. Ces trois éléments doivent être développés dans le temps et en parallèle.

Dans les étapes de développement primaire, les enfants développeront la vitesse par une adaptation neuro-musculaire de leur organisme plus que par les contractions puissantes de leurs muscles moteurs. Ceci n'arrivera qu'au stade de la puberté et de la post-puberté/adolescence. Pendant la phase d'initiation, la vitesse est développée par des jeux, relais et travaux en circuits. Les enfants à cet âge peuvent aussi sprinter sur de courtes distances de l'ordre de 10, 15 et 20-25m). Lorsque les jeunes athlètes deviennent impliqués dans les sports d'équipe, la nature « stop and go » de ces activités en fait une excellente pratique pour les décélérations, accélérations et les changements de direction multiples.

A partir de la puberté, les changements hormonaux, spécifiquement chez les garçons, vont impliquer une augmentation de la masse musculaire et de ce fait la force des contractions musculaires va augmenter exponentiellement. Ainsi, les gains en vitesse de course seront beaucoup plus remarquables que précédemment. Des cette période, un développement parallèle en force et conversion puissance (voir précédemment) donnera une excellente progression en vitesse générale. Par la suite, la spécificité tiendra compte des besoins de vitesse intrinsèques en fonction des postes occupés au sein de l'équipe.

La spécificité des sports d'équipe et du rugby en particulier, demande aux joueurs d'augmenter leur vitesse de changement de direction et de démarrage bien plus que leur vitesse linéaire. Chaque élément doit être développé afin de donner aux joueurs la bonne technique de course. Une formation spécifique en vitesse rugby s'ensuivra avec et sans ballon. Les joueurs de rugby doivent maintenir leur capacité de vitesse générale et augmenter leur vitesse de réaction, de changements de directions et de décélération/accélération par des méthodes de vitesse et d'exercices en circuits avec et sans ballon. La vitesse spécifique en rugby étant faite d'accélération, de

ralentissement soudain, de changement de direction et de redémarrage brusque. Ces sessions spécifiques seront de rigueur après les sessions de conversion force/puissance afin d'adapter le plus spécifiquement les gains réalisés aux demandes du jeu. Il sera également avisé de développer cette phase le plus près possible de la phase de compétition afin que les joueurs jouissent des gains réalisés en compétition. Il sera également de première importance de conserver et de maintenir la chaîne force/puissance/vitesse durant la phase de compétition sous peine de voir les performances des joueurs chuter la fatigue aidant.

L'Endurance :

L'endurance peut être définie comme l'aptitude à conserver une activité physique plus ou moins intense pour une période de temps la plus longue possible. Développer en conséquence une endurance adéquate va aider l'athlète/joueur à gérer la fatigue s'accumulant durant l'effort. Il existe deux types d'endurance : l'endurance aérobie (lorsque les muscles se contractent en présence d'oxygène) et l'endurance anaérobie (lorsque les muscles se contractent en l'absence d'oxygène, efforts à caractère court et puissant).

Les jeunes athlètes peuvent améliorer leur endurance générale de l'ordre de 15 à 20% par an lors de la phase d'initiation (surtout l'endurance aérobie) et de l'ordre de 5 à 10% en atteignant la phase de spécialisation (Bompa, 2000). Les jeunes athlètes vont développer leur endurance à la fois en courant et en jouant et pratiquant les activités sportives. À partir de la phase de formation athlétique, on pourra incorporer des activités plus spécifiques comme les courses, nages, bicyclette, ainsi que toutes les sessions techniques et tactiques où les efforts demandés pourront être soit aérobie soit anaérobie. Pendant la phase de la puberté et spécifiquement durant les phases de croissance, les adolescents atteignent une fenêtre de développement de leur VO₂max optimale. Pendant la phase de spécialisation, toutes les sessions techniques et tactiques où les efforts demandés seront supérieurs à 90 secondes développeront également l'endurance aérobie des joueurs. Les athlètes/joueurs post-pubères pourront commencer à entraîner plus l'endurance anaérobie, et surtout la tolérance lactique, leur corps pouvant dès lors bien mieux gérer et récupérer de l'accumulation de l'acide lactique.

Toute cette procédure d'entraînement global a un but ultime : atteindre le potentiel maximum en vue de la compétition. En effet, une des caractéristiques principales du sport est la compétition. Ainsi, il est très important pour tout éducateur de comprendre la relation de l'enfant avec la compétition et sa dynamique.

Contempler la compétition est aussi contempler son aspect social. Nous ne nous étendrons pas trop sur le sujet ici car cela serait un peu trop hors sujet, mais nous devons admettre que la relation de l'Humain avec la compétition est une relation sociale dans le sens pur du terme, essentiellement déterminée par la société et les comportements grégaires et sociaux des Hommes. Jusqu'à l'âge de 2 ans, les activités individuelles restent dominantes, et si un enfant joue devant les autres, il est le plus souvent déconnecté d'avec son environnement immédiat et ne prête guère attention à ce (et ceux) qui l'entourent. Entre 4 et 6 ans, les formes associatives de jeu sont très communes et la véritable attitude de coopération apparaît vers 6-7 ans.

Le sport de compétition est une question d'organisation pour être efficace. Il y a des règles qui doivent être acceptées, et les enfants ne sont pas préparés dans leur état psychologique du moment et ne sont pas prêts pour la compréhension d'une dynamique compétitive complexe. Cette compréhension nécessaire et suffisante se fera vers l'âge de 12 à 13 ans et au-delà, lorsque l'enfant, atteignant la puberté, va construire un tissu d'interactions sociales, comprendre mieux la complexité de la compétition et ce que cela engendre ainsi qu'être plus efficace dans sa relation avec ses pairs. L'enfant sera également plus à même de gérer les situations inhérentes à gagner ou perdre, l'excitement de la victoire et la déception de la défaite. Pour toutes ces raisons, certains chercheurs sont très réticents à introduire la compétition chez l'enfant avant cet âge (Malina, 1986).

La compréhension de base du développement psychologique et comportemental de l'enfant est de prime importance pour pouvoir intégrer de manière satisfaisante un programme complet basé sur la multi-latéralité, où chaque étape sera taillée à la mesure des besoins des jeunes athlètes en accord avec leur développement physiologique et psychologique. Un des experts en la matière était Jean Piaget qui le premier a décrit dès 1932 le processus de construction lent de l'esprit de l'enfant.

Jean Piaget découvrit que :

- Avec les jeunes enfants (moins de 2 ans), le jeu est essentiellement un acte individuel et implique exclusivement leurs propres capacités ludiques
- La seconde phase est la phase dite « d'imitation égocentrique des plus vieux ». Entre 2 et 5 ans, le jeu de groupe apparaît mais les individus jouent pour eux-mêmes et tendent à imiter leurs pairs plus âgés. Il apparaît qu'il y a une complète incompréhension des règles et que l'imitation se limitera aux aspects superficiels de l'activité
- La troisième phase qui se termine vers l'âge de 10 ans, correspond à une période où l'enfant va utiliser efficacement les règles des jeux bien que l'enfant perçoive les règles comme une entrave à l'activité. Il conçoit les règles comme une fatalité induite par les adultes ou une forme d'autorité supérieure et abstraite et que rien ne peut être fait pour changer quoi que ce soit. Néanmoins, l'enfant acceptera cette règle extérieure
- Pendant la dernière étape, l'enfant comprend que les règles sont faites pour assurer une certaine équité et fair play dans le jeu. À ce stade, l'enfant acceptera de lui-même les règles et les suivra. De cette attitude plus positive, une véritable coopération va s'établir entre l'enfant et ses pairs. Ceci amènera les enfants à communément accepter les limitations de facto importantes à l'action collective

En 1984, Barbreau et al ont utilisé les résultats de Piaget pour leur propre recherche sur le comportement social des enfants dans le sport et l'acceptation des règles. Ils trouverent que :

- À 5-6 ans, les règles sportives sont perçues comme extérieures et imposées par une autorité (les adultes). Jugées ne pas être de réelle utilité, les règles seront transgressées sans remors afin de prendre une revanche sur un adversaire ou pour réaliser un résultat attendu. Il n'y a aucun sentiment de culpabilité ce faisant
- Ce n'est que vers 8-9 ans que les règles sont perçues comme étant une solution contre les tricheries qui se passent durant le cours du jeu. Les enfants verront ainsi les règles comme le moyen d'éliminer la « malveillance » inhérente au jeu. Néanmoins ils ne verront rien de mal à transgresser de nouveau les règles pour leur propre profit. Le sentiment de « deux poids deux mesures » est généralisé et les enfants voient les règles comme bonnes pour empêcher les autres de tricher, mais pas pour eux-mêmes qui sont bien évidemment au-dessus de la règle. Ils endossent de ce fait l'inégalité devant la règle pourvu que cela leur soit favorable
- Pour les 11-12 ans, la règle est un tissu de conventions librement accepté. La transgresser est à la fois mal vu et toléré. Les violations des règles ne sont plus vues comme matière à tirer un avantage mais comme un critère moral : les enfants vont voir dans leur propre rupture de la règle un moyen d'équilibrer les tricheries antérieures des opposants. Les enfants vont ainsi réclamer le droit d'enfreindre la règle pour restaurer une équité violée par les opposants au préalable. Les opposants étant perçus comme de facto ou potentiels tricheurs

Nous comprenons maintenant beaucoup mieux pourquoi la compétition doit être très modérée chez l'enfant dans les programmes de développement, du stade d'initiation à la seconde partie de la formation athlétique. Les enfants ont besoin de temps pour développer les repères nécessaires à l'acceptation des règles et de ses corollaires sociaux. Ceci est également une des raisons principales pour lesquelles il est très important de simplifier les règles pour faire participer les enfants au jeu, spécifiquement pour le rugby qui n'est pas le jeu le plus simple au monde à comprendre, il faut bien l'admettre !

La compétition va également induire une certaine quantité de stress avant, pendant et après celle-ci. Une fois de plus, ceci est également une excellente raison pour se concentrer sur l'aspect développemental des facultés motrices et technico-tactiques plutôt que sur la compétition et ses résultats pour et par eux-mêmes. Gardons à l'esprit que le but est de développer ces jeunes athlètes/joueurs... Les résultats n'auront une réelle importance que plus tard. Il me paraît juste de dire que si nous formons de meilleurs êtres humains dans le processus éducatif, nous entraînerons de facto de meilleurs athlètes qui seront plus sûrs d'eux-mêmes et de leurs capacités. Ceux-ci en retour s'épanouiront dans l'environnement de la haute performance ayant développé toutes les facultés pour y obtenir le succès mérité. Une règle simple stipule (Scanlan, Passer, 1978) : plus un athlète prendra du plaisir durant le processus de développement et moins de stress s'exercera sur lui, notamment par exemple dans la défaite. L'estime et la confiance en soi est la meilleure des qualités qui puissent être donnée à un jeune athlète. Ceci ne les aidera pas seulement à devenir de meilleurs sportifs de haut niveau, mais également et de manière sans doute plus importante, des êtres humains plus accomplis dans leur vie qui réagiront socialement avec grande efficacité. Développer la confiance en soi d'un enfant (par le sport ou autre) est sans doute le plus beau cadeau que parents et éducateurs puissent lui donner. Ainsi, la compétition doit à mon sens être regardée comme un outil social pour produire des individus et citoyens justes émotionnellement et socialement. La compétition n'est donc pas un moyen de produire immédiatement des champions. Les vrais champions émergent d'un processus de longue haleine fait de patience, de travail intelligent, de compassion et de justice. Par leur attitude, ils/elles survivront leur carrière. Les « champions marketing » sont légions. Les vrais champions toutes disciplines confondues très rares.

Dans bien des pays, les autorités sportives voient à tort les enfants comme de « jeunes adultes ». Ainsi la philosophie dominante derrière ces systèmes pourrait être résumée comme suit : Les joueurs professionnels jouent 70 ou 80 matches par an... Si vous voulez devenir pro... Il vous faut faire pareil ! Nous pouvons maintenant saisir le total non-sens derrière cette philosophie. Idéalement, les enfants en cours de développement dans la phase de spécialisation devraient avoir un ratio minimum de 4 entraînements pour un match joué. La compétition est faite pour appliquer ce qui a été vu et appris à l'entraînement. Quand les enfants auront-ils le temps d'apprendre quoi que ce soit de plus si le ratio tombe ? De plus, il est de prime importance comme nous l'avons vu de désamorcer l'emprise de la compétition et son syndrome de « championite aiguë » en gardant les enfants focalisés sur l'aspect développemental de la compétition.

Lorsque parents et éducateurs décident de faire participer les enfants à une compétition, ces lignes de conduites doivent être gardées à l'esprit pour le faire de la manière la plus efficace possible (Bompa, 2000) :

- Ne faire entrer les enfants dans la compétition que s'ils sont prêts. Ils doivent le demander et avoir un niveau technico-tactique et physique suffisant pour participer avec plaisir et en sécurité
- Cela doit rester plaisir, plaisir, plaisir avant tout ! ou gare aux abandons et pertes d'effectif...
- Garder comme but le côté développemental et non « la gagne »
- Décourager les enfants de moins de 7 ans à participer à toute forme de compétition organisée que ce soit. Ils peuvent toujours entrer en compétition avec les membres du club, intra muros, dans un environnement plus propice et moins stressant
- Les enfants ne comprendront le fondement de la compétition que vers 12 ou 13 ans pas avant.

Dans cet article, nous avons étudié le développement multi-latéral qui mènera les enfants à la haute performance sportive en général et comment cela peut être adapté au rugby plus spécifiquement. Nous avons vu quelles étaient les étapes du développement et comment gérer le développement par tranche d'âges des facultés motrices et bio-motrices, ainsi qu'une base de compréhension de la compétition. Cette méthode est ce qui a rendu les athlètes des ex-pays de l'Est quasiment invincibles. Cela correspond à ce que nous parents et éducateurs devons à nos enfants, jeunes

athlètes afin de leur donner le meilleur départ possible dans leur vie. Au bout du compte, créer des champions n'est pas vraiment le but de tout cela... Non, le but ultime est de créer de meilleurs êtres humains par le biais des activités sportives. Les paramètres et facteurs étant égaux, et si le suivi du processus de développement est optimal, la réussite n'en sera que logique. La question à se poser n'est pas « est ce que cela va se produire ?.. » mais plutôt « quand ? »

Atteindre l'excellence athlétique comme l'excellence humaine prend du temps et nos sociétés devraient envisager les bénéfices réels d'une telle approche et cesser de sacrifier notre jeunesse sportive à l'autel des profits marketing de courte durée. Arrêtez la spécialisation juvénile dans un sport pour des rêves mercantiles éphémères et embrassez le développement multi-latéral comme un des sentiers du développement de l'humanité intérieure. Une éducation effective crée des champions, pas les moguls du marketing forcené...

Nous devons bien ça à nos enfants !

Bibliographie :

Barbreau, E., G. Durand, M. Durand. 1984. Contribution à l'étude de la morale sportive chez l'enfant, Sciences et Techniques des APS

Bompa, T. 2000. Total Training for Young Champion, Human Kinetics, Champaign, IL.

Bompa, T. 1999. Periodization Training for Sports, Human Kinetics, Champaign, IL.

Durand, M. 2006. L'enfant et le Sport, Presse Universitaire de France, Paris

Gallahue, D.L. 1982. Understanding Motor Development in Children, Wiley, New York

Gill, D.L., D.L., J.B. Gross, S. Huddleston, 1983. Participation Motivation in Youth Sport, International Journal of Sport Psychology, 14, 1-4.

Harter, S. 1978. Effectance Motivation reconsidered: Toward a Development Model, Human Development, 21, 34-64

Harter, S. 1982. The Perceived Competence Scale, Child Development, 53, 87-97

Malina, R. 1986. Readiness for Competitive Sport, Sport in Children, Human Kinetics, Champaign, IL

Malina, R. C. Bouchard, O. Bar-Or, 2004. Growth, Maturation and Physical Activity, Human Kinetics, Champaign, IL

Nagorni, M.F. 1978. Facts and Fiction Regarding Junior's Training. Fitzkultural Sport, Moscou

Piaget, J. 1932. Le Jugement Moral chez l'Enfant, Presse Universitaire de France, Paris

SECED, Research International, Paris, 1980. Les Enfants et le Sport