

C. Paillet / Agence Zoom

TRANSFERT : UNE QUESTION DE FOND

PASCAL

SILVESTRE

Actuellement entraîneur de l'équipe Savoie hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie. Ancien chef de groupe en Coupe d'Europe hommes et en Coupe du monde dames.

Nos skieurs alpins passent beaucoup de temps à s'entraîner sans skis et en dehors de la neige ou à faire des éducatifs. Un peu comme un joueur de foot qui s'exerce sans ballon dans un bois sans faire de match... À quoi servent ces séances ? Quels types de contenus sportifs vont bonifier nos skieurs ?

QU'ENTENDONS-NOUS PAR "TRANSFERT" ?

En ski alpin, la préparation physique occupe une part importante en termes d'objectifs et de temps de pratique dans la programmation. La question reste simple : comment l'optimiser pour skier vite ? Nous avons de bonnes raisons de croire que les compétences développées hors neige se retrouveraient et serviraient sur la neige ou que des éducatifs réalisés en skiant à faible vitesse servent lors des tracés course. Les spécialistes parlent de transfert. Nous, on imagine simplement le temps gagné et la nécessité de faire les bons choix.

Deux points importants sur ces notions de transfert :

1. Vous réussissez un exercice simple comme marquer au basket. Vous pouvez réutiliser (transfert) vos compétences dans un exercice plus compliqué comme marquer en shootant de plus loin. On comprend l'importance des progressions d'exercices.
2. Vous lancez loin une balle de tennis, vous pouvez remployer (transfert) vos compétences dans un lancer du javelot. C'est la même idée lorsqu'un fondeur s'entraîne en ski roue. On sent l'importance de l'analyse de l'activité et du choix des situations d'entraînement.

Choisissons une définition simple de la notion de transfert : le phénomène par lequel un apprentissage nouveau est facilité grâce aux apprentissages antérieurs.

Nous vous proposons trois pistes, développées ci-dessous, mélangeant un peu de théorie et beaucoup de pratique :

- La préparation physique générale et le travail des gammes en ski favorisent le développement de compétences qui serviront aux apprentissages plus complexes et plus spécifiques à venir.
- Une analyse précise de l'activité ski permet de choisir les exercices clefs. Un exercice travaillé en salle peut aider à perfectionner une attitude sur la neige.

- Nous pouvons envisager les effets des transferts qu'en nous appuyant sur un projet d'entraînement doté d'une solide planification annuelle.

LA PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE ET LE TRAVAIL DES GAMMES EN SKI SONT IMPORTANTS

L'entraînement débute par une période de développement fondamental qui mixe pour la préparation sportive le travail aérobique (intensité faible) avec des exercices centrés sur la force générale (construction et harmonisation des chaînes musculaires avec un travail basé sur des circuits ou des parcours d'habiletés). Pour le ski, nous retrouvons des éducatifs, voire des gammes (attitudes hautes, ski autour du pied extérieur sur des pistes faciles).

Ces notions aérobiques, ou de force générale, et de gammes seront, à mon avis, transférables. Le compétiteur construit ainsi les bases de sa pyramide.

La question restera toujours posée : ces parcours et ces éducatifs permettront-ils à coup sûr de skier vite ? La réponse est simple : pour gagner, il faut d'abord savoir s'investir !

L'ANALYSE PRÉCISE DE L'ACTIVITÉ SKI PERMET DE CHOISIR LES ÉDUCATIFS OPERATIONNELS

Les fondamentaux du ski sont identifiés et l'entraînement physique se met au service de la performance sur neige. J'ai choisi d'illustrer cette règle avec deux idées : l'une concerne les notions de trajectoires entraînables avec d'autres sports et l'autre propose un exercice en salle qui "imite" des gestuelles de buste importantes en course. "La préparation physique n'a d'effet que si l'Ovalie en est le fil conducteur" : une citation tout à fait transposable au ski !

Thomas Fanara s'entraîne pour intégrer le XV de France ? Non, il utilise l'ovale pour transférer quelques compétences en géant.



Christophe Falick

1. Les notions de choix de trajectoires et de prise de décisions rapides

Utilisons les mots de Cyprien Richard en entrée de courbe : *“Ça y est. On y va et ni trop tôt ni trop tard. Mais, lorsqu'on se décide, on y va à fond et sans contrôle, on met tout ce qu'on a et on verra bien comment ça sortira, aucune hésitation sinon la courbe sera longue...”*

L'idée technique : le skieur prend des informations, choisit sa trajectoire et lance sans hésiter sa gestuelle.

L'idée qui favorise les transferts : les sports comme le VTT de descente ou les sports collectifs demandent des prises de décisions rapides et précises dans un environnement instable et de trajectoires.



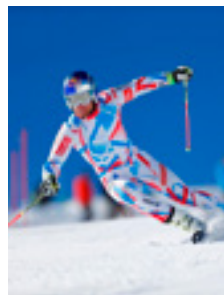
Francis Bompard



Stankle Gruden

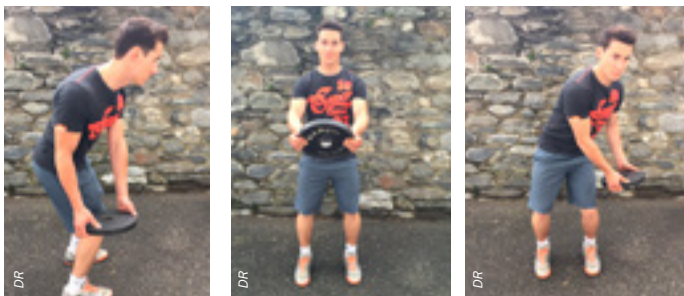
2. Des notions de rigueur technique et relâchement du buste

L'idée technique : le buste se doit de rester solide et souple. Illustrons cette idée avec trois images ci-dessous : en entrée de courbe (image de gauche), à la porte (image du milieu) et en sortie de virage (image de droite) :



Alexis Pinturault en entrée de courbe en géant : la prise d'info doit être rapide tout comme la prise de décision. Quoi de mieux qu'une séance de badminton pour travailler ce critère ?

L'exercice qui favorise les transferts : l'athlète - Rudy Castellon des Menuires pour ne pas le nommer - réalise un exercice enchaîné (avec un disque) en travaillant les dissociations de buste. L'équilibration sur l'image ci-dessus à gauche est autour de la jambe extérieure. L'image du milieu privilégie une attitude centrée. L'image de droite insiste sur les dissociations.



LES EFFETS POSITIFS DES TRANSFERTS SONT AIDÉS PAR UNE PLANIFICATION ANNUELLE

Ce tableau permet de travailler avec une logique d'approche globale de l'entraînement qui intègre un projet de vie (repos, vacances), un projet ski, l'école et la préparation physique. C'est un exemple de programmation préparée par Alexis Gsell, coordonnateur au Centre national d'entraînement (CNE) d'Albertville. Les codes couleurs ont leur importance : le rouge nous indique que l'activité est prioritaire dans la période, les deux semaines colorées en noir sont des semaines de vacances. Notons que le ski n'est jamais en vert car il reste la priorité. Nous pourrions planifier ainsi toute la carrière d'un jeune champion. Les effets des transferts ne peuvent exister que dans le cadre d'une planification précise.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|--|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|---|----|----|--|
| 1 | Ve | | 1 | Di | 1 | Ma | | 1 | Ve | | 1 | Lu | | 1 | Je | | 1 | Di | 1 | Ma | | 1 | Lu | | 1 | Ma | | |
| 2 | Sa | | 2 | Lu | 2 | Je | CNE | 2 | Di | 2 | Sa | | 2 | Me | | 2 | Di | 2 | Lu | 2 | Je | | 2 | Me | | 2 | Me | |
| 3 | Di | | 3 | Ma | 3 | Ve | | 3 | Di | 3 | Di | | 3 | Je | | 3 | Di | 3 | Ma | 3 | Ve | | 3 | Je | | 3 | Je | |
| 4 | Lu | | 4 | Ma | 4 | Je | | 4 | Lu | 4 | Ma | | 4 | Je | | 4 | Lu | 4 | Ma | 4 | Je | | 4 | Je | | 4 | Je | |
| 5 | Ma | | 5 | Je | 5 | Di | | 5 | Ma | 5 | Di | | 5 | Ve | | 5 | Ma | 5 | Di | 5 | Je | | 5 | Ve | | 5 | Ve | |
| 6 | Me | | 6 | Lu | 6 | Ma | | 6 | Ma | 6 | Me | | 6 | Di | | 6 | Ma | 6 | Me | 6 | Di | | 6 | Di | | 6 | Di | |
| 7 | Je | | 7 | Ma | 7 | Je | | 7 | Je | 7 | Ma | | 7 | Di | | 7 | Je | 7 | Ma | 7 | Je | | 7 | Di | | 7 | Di | |
| 8 | Ve | | 8 | Di | 8 | Ma | | 8 | Ma | 8 | Ve | | 8 | Je | | 8 | Di | 8 | Ma | 8 | Ve | | 8 | Je | | 8 | Je | |
| 9 | Sa | | 9 | Lu | 9 | Je | | 9 | Je | 9 | Di | | 9 | Ma | | 9 | Je | 9 | Di | 9 | Ma | | 9 | Ve | | 9 | Ve | |
| 10 | Di | | 10 | Ma | 10 | Ve | | 10 | Ve | 10 | Di | | 10 | Di | | 10 | Di | 10 | Ma | 10 | Ve | | 10 | Di | | 10 | Di | |
| 11 | Lu | | 11 | Ma | 11 | Je | | 11 | Di | 11 | Ma | | 11 | Je | | 11 | Di | 11 | Ma | 11 | Je | | 11 | Je | | 11 | Je | |
| 12 | Ma | | 12 | Je | 12 | Di | | 12 | Ma | 12 | Je | | 12 | Di | | 12 | Ma | 12 | Je | 12 | Di | | 12 | Di | | 12 | Di | |
| 13 | Me | | 13 | Lu | 13 | Ma | | 13 | Ma | 13 | Me | | 13 | Di | | 13 | Ma | 13 | Me | 13 | Di | | 13 | Di | | 13 | Di | |
| 14 | Je | | 14 | Ma | 14 | Je | | 14 | Je | 14 | Ma | | 14 | Di | | 14 | Je | 14 | Ma | 14 | Je | | 14 | Di | | 14 | Di | |
| 15 | Ve | | 15 | Di | 15 | Ma | | 15 | Ma | 15 | Ve | | 15 | Je | | 15 | Di | 15 | Ma | 15 | Ve | | 15 | Je | | 15 | Je | |
| 16 | Sa | | 16 | Lu | 16 | Je | | 16 | Je | 16 | Sa | | 16 | Di | | 16 | Je | 16 | Sa | 16 | Di | | 16 | Di | | 16 | Di | |
| 17 | Di | | 17 | Ma | 17 | Je | | 17 | Je | 17 | Di | | 17 | Ma | | 17 | Di | 17 | Ma | 17 | Je | | 17 | Di | | 17 | Di | |
| 18 | Lu | | 18 | Ma | 18 | Je | | 18 | Ma | 18 | Lu | | 18 | Je | | 18 | Ma | 18 | Lu | 18 | Je | | 18 | Je | | 18 | Je | |
| 19 | Ma | | 19 | Je | 19 | Di | | 19 | Di | 19 | Ma | | 19 | Di | | 19 | Ma | 19 | Je | 19 | Di | | 19 | Di | | 19 | Di | |
| 20 | Me | | 20 | Lu | 20 | Ma | | 20 | Ma | 20 | Me | | 20 | Di | | 20 | Lu | 20 | Ma | 20 | Me | | 20 | Di | | 20 | Di | |
| 21 | Je | | 21 | Ma | 21 | Je | | 21 | Je | 21 | Di | | 21 | Di | | 21 | Ma | 21 | Je | 21 | Di | | 21 | Di | | 21 | Di | |
| 22 | Ve | | 22 | Di | 22 | Ma | | 22 | Ma | 22 | Ve | | 22 | Je | | 22 | Di | 22 | Ma | 22 | Ve | | 22 | Je | | 22 | Je | |
| 23 | Sa | | 23 | Lu | 23 | Je | | 23 | Je | 23 | Sa | | 23 | Di | | 23 | Lu | 23 | Je | 23 | Sa | | 23 | Di | | 23 | Di | |
| 24 | Di | | 24 | Ma | 24 | Je | | 24 | Je | 24 | Di | | 24 | Ma | | 24 | Di | 24 | Ma | 24 | Je | | 24 | Di | | 24 | Di | |
| 25 | Lu | | 25 | Ma | 25 | Je | | 25 | Ma | 25 | Lu | | 25 | Je | | 25 | Ma | 25 | Lu | 25 | Je | | 25 | Di | | 25 | Di | |
| 26 | Ma | | 26 | Je | 26 | Di | | 26 | Di | 26 | Ma | | 26 | Di | | 26 | Ma | 26 | Je | 26 | Di | | 26 | Di | | 26 | Di | |
| 27 | Me | | 27 | Lu | 27 | Ma | | 27 | Ma | 27 | Me | | 27 | Di | | 27 | Lu | 27 | Ma | 27 | Me | | 27 | Di | | 27 | Di | |
| 28 | Je | | 28 | Ma | 28 | Je | | 28 | Je | 28 | Di | | 28 | Ma | | 28 | Di | 28 | Ma | 28 | Je | | 28 | Di | | 28 | Di | |
| 29 | Ve | | 29 | Di | 29 | Ma | | 29 | Ma | 29 | Je | | 29 | Di | | 29 | Di | 29 | Ma | 29 | Je | | 29 | Di | | 29 | Di | |
| 30 | Sa | | 30 | Lu | 30 | Je | | 30 | Je | 30 | Sa | | 30 | Di | | 30 | Lu | 30 | Je | 30 | Sa | | 30 | Di | | 30 | Di | |
| 31 | Di | | 31 | Ma | 31 | Je | | 31 | Di | 31 | Ma | | 31 | Di | | 31 | Ma | 31 | Je | 31 | Di | | 31 | Di | | 31 | Di | |

Ce calendrier qui court du mois d'avril à novembre réunit à la fois l'école, le ski, la préparation physique et la vie personnelle des athlètes (avec les vacances et les repos). Il se divise en trois parties distinctes :

- Période de la semaine 1 à la semaine 13 : développement fondamental, construction des bases techniques, développement aérobie, construction et harmonisation des chaînes musculaires, apprentissage des formes de travail.
 - Période de la semaine 14 à la semaine 27 : développement spécifique, automatisation des fondamentaux techniques, variation des intensités, développement des qualités physiques spécifiques.
 - Période de la semaine 28 à la semaine 33 : développement des stratégies de compétition, maintien des qualités physiques développées, stratégies de récupération.
- Code couleur de la préparation physique :
- Vert = moins d'une séance quotidienne
 - Orange = séance quotidienne
 - Rouge = séance biquotidienne

TOUT CE QU'ON FAIT N'A PAS POUR BUT LE TRANSFERT !

Il existe de nombreuses situations d'entraînement où nous ne recherchons pas des objectifs autour des notions de transfert. J'ai choisi deux points difficiles à travailler ailleurs que sur la neige. Ce sont les qualités anaérobies lactiques et la force utile ou opérationnelle des membres inférieurs. Nous retrouvons la difficulté à attaquer durant 45 courbes en slalom géant ou à réussir toutes les doubles d'un slalom. Il me semble plus intéressant de travailler avec des tracés longs ou spécifiques qu'avec des tours de stade. Je me pose aussi la même question concernant la force des membres inférieurs. J'ai trop souvent vu des athlètes forts en haltérophilie ou à la presse en difficulté pour produire des gestes relâchés et attaquant sur la neige. Pour ma part, il est intéressant et suffisant d'établir un niveau plancher avec des tests simples comme réaliser un temps inférieur à une minute sur 400 m avec un athlète de moins de 18 ans. Ces derniers valident une partie d'une préparation. Nous devons développer une préparation physique orientée à réaliser sur la neige notamment lorsque l'objectif est la force utile du train inférieur.

POUR CONCLURE...

Les entraînements hors neige comme les éducatifs sur neige permettent de réaliser les bases mentales, techniques et physiques qui seront efficaces en compétition. Ils s'appuient sur une analyse précise du ski et de ses exigences. Le travail devient plus spécifique lorsqu'on se rapproche des courses. Ces idées seront renforcées par sur une programmation annuelle intégrant l'ensemble des paramètres de la performance : le labeur du jour est réutilisé le lendemain. Les progressions ne sont pas linéaires, elles dépendent surtout des hommes.

Aupa

AVIS D'EXPERTS

Pierre BAVAZZANO



Enseignant d'EPS, Université de Savoie Mont-Blanc, entraîneur d'athlétisme.

"Entre les multiples notions telles que préparation physique générale, spécifique ou orientée, nous percevons les différentes conceptions qui orientaient l'activité des entraîneurs. Développer les capacités physiques, motrices, physiologiques et ainsi augmenter le potentiel physique de l'athlète interroge l'entraîneur sur la réalité du transfert dans la performance, et donc dans la motricité spécifique de l'activité. Si le transfert d'apprentissage est déjà une notion complexe et incertaine, sauf pour des tâches très proches, cette question semble être actuellement au cœur de l'organisation préparation physique et entraînement technique. Il nous semble que les orientations actuelles intègrent une coordination du développement des différentes ressources physiques plutôt qu'un travail isolé (par exemple : le travail de développement de la force en relation avec l'équilibre couplé avec des sollicitations perceptives et décisionnelles). Ainsi, la réponse de la préparation physique à l'amélioration de la technique va dans le sens d'être au plus proche de la motricité spécifique de l'activité."

Romain FORTÉ



Du Centre interrégional d'entraînement (CIE) de Moutiers.

"La préparation physique a pour but de développer des gains de force, vitesse, aérobie supérieurs à ce que l'activité spécifique (ski) peut développer, sinon il n'est pas la peine de perdre du temps hors ski ! La meilleure façon de développer les qualités physiques est un travail direct sur ces qualités par un travail de base, type squat pour la force des quadriceps ou un travail à VMA pour l'aérobie. Les gestuelles proches des contraintes du skieur permettent un développement de la force moins importante mais avec un meilleur équilibre musculaire et une plus grande coordination. La combinaison de ces deux principes semble s'imposer pour développer la force utile. Enfin, les capacités à transférer ces nouvelles qualités physiques sur les skis proviennent d'une richesse motrice développée jeune (phase pré pubère)."

pub