



GUIDE DES ENTRAÎNEURS DE SPORT-ÉTUDES

**Patrick Denis
Vincent Auclair**

Janvier 2018

TABLE DE MATIERES:

INTRODUCTION	3
I. RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR	4
I-1. Philosophie d'entraîneur	4
I-2. Rôle face à l'entraînement	6
I-3. Leadership	6
II. PSYCHOLOGIE SPORTIVE	8
II-1. Impacts psychologiques de la boxe	8
II-2. Stress	10
II-3. Motivation et styles d'enseignement	15
II-3-1. Spectre des styles d'enseignement	17
III. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	18
III-1. Pratique délibéré vs méthode non-linéaire	18
III-2. Entraînement innovateur (favoriser la prise de décision)	21
IV. PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT	24
IV-1. Principe de planification	24
IV-2. Planification annuelle	25
IV-3. Planification hebdomadaire	26
IV-4. Planification quotidienne / plan de séance	26
IV-5. Suivi de charge	26
V. RÉCUPÉRATION ET AFFÛTAGE	27
V-1. Formes de récupérations	29
V-2. Nutrition	30
V-3. Sommeil	31
V-4. Fréquences cardiaques	34
V-5. Affûtage	35

INTRODUCTION

Les programmes sport-études en boxe sont de plus en plus populaires dans les clubs de boxe de la province. Ils sont un moyen de développement intéressant pour la relève et l'identification du talent. Pour s'assurer un bon développement des jeunes de la province, la FQBO a décidé de mettre sur pied un guide qui afin d'aider les entraîneurs à assurer un développement optimal des athlètes, dans un cadre sécuritaire et professionnel.

La mission de la Fédération est de «S'engager à développer et promouvoir la boxe au Québec en priorisant un encadrement sain et sécuritaire, et ce, par l'accompagnement de l'individu dans l'atteinte de ses objectifs généraux et sportifs»

Le guide poursuivra les mêmes objectifs que la fédération et permettra à l'entraîneur d'avoir des lignes directrices afin d'améliorer sa pratique ou seulement d'ouvrir ses horizons sur ce qu'il pourrait ajouter à sa pratique afin de mieux prendre en charge des athlètes.

Premièrement il sera question du rôle de l'entraîneur dans sa pratique. Ainsi, il aura des pistes pour se développer une philosophie de «coaching», avoir un bon leadership et des exemples concrets afin de créer une cohésion positive au sein de son équipe. Par la suite nous tenterons d'expliquer brièvement les outils à utiliser ainsi que les principes derrière une bonne planification afin d'optimiser le développement des athlètes. Lors de la dernière section théorique, nous expliquerons les innovations en entraînement à la prise de décision. Nous expliquerons la différence entre celle-ci et la méthode plus *classique* et démontrerons des façons de l'intégrer à vos entraînements. Finalement, dans les annexes il y aura plusieurs canevas d'outil à votre disposition afin de mettre en application ce qui aura été discuté dans le guide.

I. RÔLES DE L'ENTRAÎNEUR

I-1. Développer sa philosophie d'entraîneur

Chaque entraîneur devrait développer sa philosophie c'est ce qui le guidera dans ses choix d'entraînement et dans ses actions quotidiennes. Votre philosophie sera basée sur différents aspects :

- *Votre approche et perspective globale de l'entraînement et du sport*
- *La façon dont vous percevez l'être humain*
- *Les objectifs, attentes et désirs reliés à votre coaching*
- *Vos valeurs et principes de base*
- *Les événements qui vont bousculer votre façon de voir les choses*

Votre philosophie peut changer à travers les années. Vous devrez l'adapter à votre réalité et aux expériences que vous vivrez au cours des années. Vous pourrez la partager avec votre équipe d'entraîneur et vos athlètes ce qui permettra à tous d'être sur une même longueur d'ondes. Ceci permettra de prendre des décisions plus éclairés lors de conflits.

Vous pourriez baser votre philosophie sur les 6 grandes valeurs morales :

- **Respect**
 - Autres, soi-même, environnement, propriété...
- **Responsabilité**
 - Éligibilité, engagement, effort, discipline...
- **Honnêteté**
 - Digne de confiance, loyal, intègre, authentique

➤ **Égalité**

- Respect des règles, tolérance dans la différence, bon perdant/bon gagnant...

➤ **Se soucier de (*caring*)**

- Compassion, généreux, pardonner, écouter...

➤ **Modèle positif**

- Éduqué et informé, vivre les bonnes valeurs, respect des lois et règles, participation communautaire...

Exemple : « *Guider l'athlète à atteindre son plein potentiel tant au niveau physique qu'humain* »

Dans cette philosophie on retrouve le mot «guider» ce qui sous-entend que l'entraîneur ne sera pas de type autoritaire. Il proposera à l'athlète des entraînements de façon à le développer. L'entraîneur pourrait donc s'ajuster aux objectifs de l'athlète en entraînement afin de mieux le guider, l'objectif étant d'avoir un athlète autonome qui prend de bonnes décisions. Dans cette phrase on retrouve aussi le «plein potentiel physique et humain». Ce qui nous laisse croire que l'entraîneur tentera d'avoir une influence positive sur ses athlètes. Ses entraînements auront des objectifs de développement physique/technique mais ils permettront aussi d'inculquer certaines valeurs.

I-2. Rôle face à l'entraînement

Une fois sa philosophie mis sur pied, l'entraîneur se doit de créer un environnement propice au développement de l'athlète. Il doit s'assurer du développement physique propice à l'âge et au niveau de l'athlète¹. Il est également responsable de la progression technico-tactique du groupe d'athlète. Finalement il doit s'assurer du bien-être mental de son boxeur. Pour ce faire l'entraîneur doit mettre en place une structure de prise en charge des différents athlètes.

En général l'entraîneur a 4 grands rôles face à lui-même et son équipe :

Assurer le développement optimal de l'athlète.

- a. Préparer et planifier les entraînements
- b. Avoir des plans technico-tactique
- c. Conserver tous les documents reliés au sport
- d. *Scouting* (qui, quand, comment)
- e. Augmenter la responsabilité des athlètes envers leur propre performance (capacité analytique, pouvoir décisionnel...)
- f. Donner le feedback, l'attention et la pratique adéquats au développement
- g. Assurer un environnement sécuritaire
- h. Développer un rapport avec l'athlète et le *support staff* (répondre rapidement, être disponible, être juste et constant, être un bon modèle...)
- i.

II. Construire le meilleur calendrier possible.

- a. Maximiser le nombre d'expériences et d'opportunités uniques et réalistes
- b. Statuer le début et la fin

¹ DLTA

- c. Publiciser le calendrier
- d. Maximiser le budget
- e. Assurer les périodes de repos ou de transitions
- f. Respecter le calendrier des études
- g.

III. Démontrer une aisance administrative

- a. Prix/fiches/records
- b. Règlements du sport et de sa fédération
- c. Aspect financier
- d. Tâches logistiques et organisationnelles connexes (plateaux, trousse, développement de club, parents...)
- e. ...

IV. Développer ces compétences grâce à de la formation et expérience.

- a. Avoir une ouverture d'esprit face aux autres entraîneurs.
- b. Tenter de suivre des formations/séminaires proposé par des organisations reconnues (Fédération, PNCE...)
- c. Faire de la formation en continue pour se mettre à jour sur les nouvelles tendances d'entraînements.
- d.

I-3. Le leadership de l'entraîneur

Afin d'être en mesure de mettre en place cette structure et que l'équipe y participe l'entraîneur doit avoir un certain leadership. Voici une définition de qu'est-ce qui serait du «bon» leadership : «La capacité à amener le changement avec le moins de résistance possible.» (Collins, Jim 2005). En boîte, nous pourrions repérer ce type de leadership chez un entraîneur qui amènera ses athlètes à le suivre dans

ses enseignements techniques, ses entraînements, projets et planifications par exemples, sans que les athlètes s’y opposent trop. Un bon leader, ne devrait pas nécessairement avoir à utiliser son autorité afin d’effectuer des changements. Par contre, plus grand est le changement plus la résistance risque d’être grande. C’est pourquoi un bon leader sera en mesure de trouver des façons d’amener le changement de différentes façons afin qu’il y est le moins de rouspétance possible. Pour avoir la meilleure équipe possible et continuellement progresser un bon leader se doit d’accepter de prendre des risques, de s’évaluer de façon honnête (succès vs échecs), solliciter les opinions d’autrui et être ouverts aux changements.

Approche positive

En résumé, vous devez vous assurez par votre bon leadership, vos valeurs, votre vision tout en respectant vos rôles d’entraîneurs de créer une ambiance saine et positive à l’intérieur de votre groupe, qu’il s’agisse de votre équipe de soutien ou de vos athlètes. Pour se faire, voici quelques principes qui vous aideront à créer une cohésion positive au sein de votre gymnase.

- 1- Engager les athlètes et le *staff* dans l’établissement des objectifs
- 2- Donner plus de responsabilités aux athlètes et au *staff*
- 3- Démontrer un leadership plus approprié
- 4- Traiter avec respect et équité tous les athlètes et le *staff*
- 5- Renforcer les comportements positifs et l’effort
- 6- Laisser les athlètes se renforcer eux-mêmes
- 7- Adopter une perspective à plus long terme
- 8- Élaborer un bon plan
- 9- Écouter les athlètes et croire en eux
- 10- Assurer un environnement physique et psychologique sécuritaire

La discipline positive est une des méthodes que vous pourrez utiliser de façon concrète dans votre gymnase. Premièrement, pour atteindre des comportements à l'entraînement voulu vous pouvez utiliser deux types de méthodes le renforcement et la punition. Le renforcement se voudra d'augmenter le comportement que l'on désire de l'athlète. Quant à elle la punition se voudra de diminuer un comportement non-voulu. Le renforcement et la punition se peuvent être positive (donne quelque choses) ou négative (enlève quelque choses).

Renforcement positif (augmente le comportement)	Punition négative (diminue le comportement)
Punition positive (diminue le comportement)	Renforcement négatif (augmente le comportement)

Voici quelques exemples :

- **Renforcement positif** : Si l'athlète maintien une haute intensité au sac, l'entraîneur fera plus de mitaines avec lui (exercice que l'athlète apprécie). On ne lui fera pas faire plus de pads à chaque fois qu'il maintient cette intensité mais il sait qu'il risque de recevoir un bonbon s'il le fait comme désiré.
- **Punition positive** : Chaque fois que l'athlète prend un coup direct dans ce round, il doit faire 5 push-ups.
- **Punition négative** : Si l'athlète prend plus que 5 coups directs dans ce round, l'entraîneur ne le fera pas continuer le prochain round, au détriment de l'athlète qui voulait continuer.
- **Renforcement négatif** : Si l'athlète bloque plus que 80% des coups de son adversaire, ou si on conserve l'exemple plus haut d'une haute intensité dans le sac, l'entraîneur retirera un exercice au choix de l'athlète.

L'approche positive se démarque en ayant pour objectif de favoriser le comportement favorable plutôt que de diminuer le comportement défavorable. Donc, nous renforcerons le comportement qui est souhaitable. L'expérience sportive de l'athlète de cette façon sera d'autant plus agréable, puisque nous savons que la boxe est un sport qui amène déjà son lot de charge sur le plan psychologique.

II. PSYCHOLOGIE SPORTIVE

II-1. Les impacts psychologiques de la boxe

De plus en plus on s'attend des entraîneurs impliqués auprès de nos jeunes qu'ils soient plus que des spécialistes du sport spécifique, dans notre cas la boxe. Dans un contexte comme le Sport-Études cette réalité est encore plus marquante. Être conscient des impacts psychologiques que la pratique de ce sport peut comporter est primordiale pour être en mesure de mieux cibler ces potentielles source d'ennuie/détresse psychologiques chez les athlètes.

Que ce soit en entraînement ou en compétition les impacts psychologiques de la boxe viennent surtout d'être capable, ou non, d'endurer la douleur (physique et/ou mentale) et de bien gérer les événements potentiellement stressants. Étant un sport de combat, de contact souvent brutal, il est impératif pour un athlète voulant s'adonner à la pratique de ce sport d'être capable de prendre et d'encaisser des coups. On peut automatiquement penser que la charge de douleur physique est plus difficile à endurer alors qu'en réalité celui qui sera en mesure d'être très solide mentalement, mental toughness (la dureté du mental), sera celui qui s'en sortira le mieux.

Nous avons relevé 5 grands champs d'impacts psychologiques dont il faut tenir compte afin de mieux comprendre ce qu'implique de faire de la boxe ; charge d'entraînement, douleur physique, confrontation, dangers potentiels pour la santé et centre d'action.

-Charge d'entraînement : Toute personne moindrement intéressée par l'activité physique a entendu dire une fois dans sa vie que l'entraînement de boxe était un des entraînements les plus durs à suivre. En effet, même un simple cours de groupe en boxe, offert uniquement pour soucis de mise en forme et non pour l'atteinte d'objectif de compétition, peut être très exigeant. Dès qu'on parle d'entraînement visant la compétition, il faut s'attendre à devoir suivre un entraînement très intense et pas seulement qu'une ou deux fois par semaine. Psychologiquement il faut donc être assez fort pour encaisser ces charges d'entraînement de façon quotidienne et sur le long terme.

-Douleur physique : Comme mentionné plus haut, la boxe est dure physiquement. Il faut, en plus d'être capable de subir la charge d'entraînement et la douleur physique reliée à celle-ci, être en mesure d'encaisser des coups à répétition. Qu'on ne s'en cache pas, même avec les entraîneurs les plus prudents et la meilleure défensive, l'adversaire nous donnera des coups. C'est l'essence même de ce sport ; frapper l'autre. Alors qu'en entraînement il faudra évidemment endurer la douleur musculaire, en compétition il faut être capable de prendre les coups. Un boxeur qui peut se préparer quotidiennement en sachant que l'entraînement va lui faire mal, ou bien que le stress de recevoir des coups en compétition ne l'affectera pas, part inévitablement avec une longueur d'avance sur les autres. En fait, ceux qui ne se conforment pas à cette règle ne sauront être en mesure de faire de la compétition sur du long terme.

-Confrontation : L'esprit du guerrier. C'est ce dont chaque entraîneur est à la recherche chez un athlète potentiel. Cette force mentale est très importante pour les champs d'impact énumérés précédemment mais elle est primordiale pour ce qui est de la confrontation. Dans un ring si on veut être efficace on doit avoir cette capacité de vivre le moment présent comme une situation de survie ; «c'est lui ou c'est moi». Si on monte dans le ring et qu'on ressent de l'amour pour notre adversaire ça va aller très mal. Il faut donc être en mesure psychologiquement, sans être nécessairement une personne violente, de vouloir se battre, vouloir

sauver sa peau, d'être agressif, compétitif dans le ring. Voilà pourquoi les boxeurs ont des surnoms comme "Bad intentions, Warrior, The Executionner".

-Dangers potentiels pour la santé : Le plus récent centre d'impact psychologique ajouté à notre liste. Les dangers liés aux sports de contacts, principalement les risques de commotion cérébrale, font partie d'un débat de société depuis quelques années déjà et ce, de plus en plus. Il est évident que ce risque, ou plutôt cette connaissance du risque, se pose comme un impact psychologique important. Plusieurs personnes refusent de pratiquer la boxe uniquement pour cette raison et rien n'indique que ceux qui font le choix de le faire en sont inconscients. Un excellent athlète dans notre gymnase pourrait donc longuement hésiter, pour cette unique raison, avant de faire son premier round de sparring. En tant qu'entraîneur il faut en être conscient et être capable de soumettre cet athlète à une approche peut-être plus sécuritaire et évolutive en termes de charge et de complexité des exigences techniques/tactiques pour lui permettre de vivre des expériences positives et peu stressantes lors de ses premiers sparrings.

-Centre d'action : C'est probablement le champ ayant globalement le moins d'impacts psychologiques mais elle n'est pas pour autant à négliger. Alors que pour plusieurs sports, voire la plupart, le spectateur peut porter son attention sur plusieurs acteurs à la fois, en boxe il n'y que 2 protagonistes. Au hockey et basketball ils sont 10 sur la surface de jeu, au soccer 22, en cyclisme tout un peloton sauf pour les contre-la-montre. Psychologiquement il faut être capable de supporter cette pression d'être à ce point le centre d'action.

Tout ceci fait en sorte que nous avons de la difficulté à recruter des jeunes athlètes. Souvent de jeunes filles et jeunes garçons débutant dans ce sport vont être capables de s'y entraîner pendant un certain nombre de mois alors que vient un moment où ces impacts physiques et psychologiques font qu'ils ne peuvent continuer. Ceux-ci prendront le choix de faire l'entraînement que de façon récréative ou lâcherons la pratique du sport.

Sachant à quel point la boxe a des impacts psychologiques forts sur un athlète il sera important que l'entraîneur s'adapte ait un bon leadership et s'assure que l'environnement reste positif au sein de son gymnase, ce qui permettra de rendre cette souffrance plus «plaisante». Peu importe la grandeur et la grosseur il faut être fait fort physiquement et surtout mentalement pour décider de devenir un boxeur de compétition.

II-2. Le stress

S'il y a une phrase que j'ai entendue particulièrement souvent durant mes formations en psychologie du sport c'est assurément : «know your athlete». Connais ton athlète! À ce niveau, un des aspects les plus intéressants concerne le stress. Pour certains athlètes, le stress peut être un ennemi presque insurmontable. En boxe, un stress mal contrôlé peut avoir un impact très négatif. Dans les heures précédents un combat, un athlète peut perdre énormément d'énergie s'il n'est pas psychologiquement en plein contrôle de ses moyens. Le stress peut en effet mettre K.O. un boxeur avant même le début du combat. Il est donc très important pour un entraîneur de connaître les signes de stress, donc de connaître son athlète.

Il faut savoir à la base différencier les termes anxiété et stress. L'anxiété est un trait propre à chaque individu, une caractéristique de personnalité. Elle est une prédisposition permanente à percevoir la vie comme menaçante. Il y a deux types de réponses ; somatique et psychologique. Sur le plan somatique l'athlète perd ses moyens au niveau physique (perte de coordination, baisse d'énergie...) alors que sur le plan psychologique l'athlète peut, entre autre, éprouver une perte de mémoire ou sembler égaré. L'anxiété n'est en aucun cas reliée à une situation quelconque.

De l'autre côté, le stress est une réponse à un stimulus. C'est le processus impliquant la perception d'un déséquilibre entre une tâche à réaliser et les

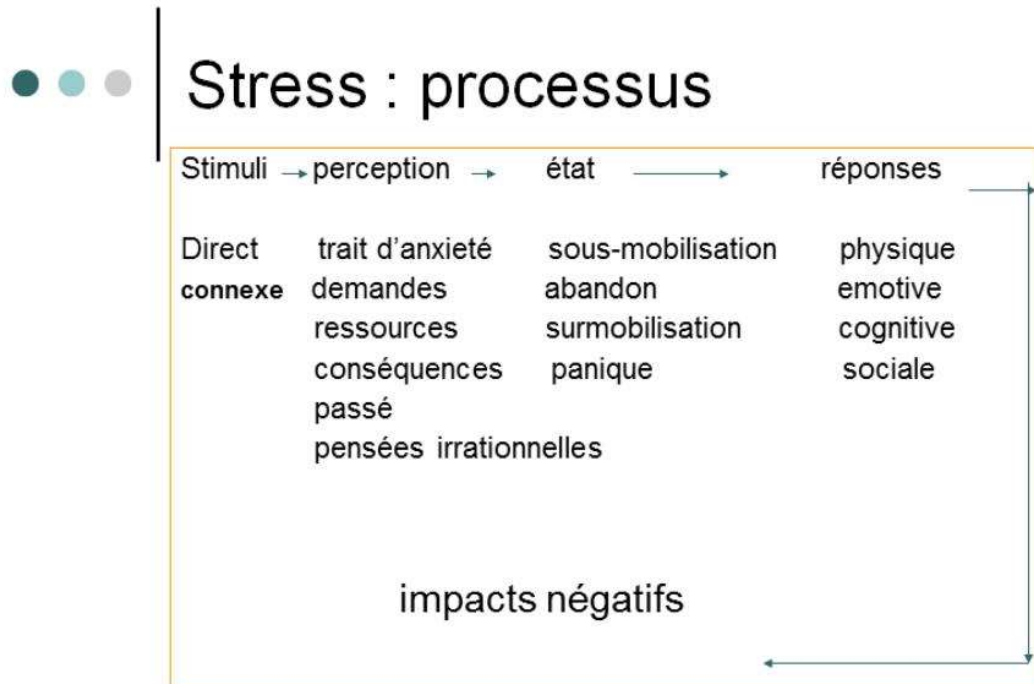
ressources pour y parvenir, la réussir, quand celle-ci est considérée importante. Dans notre cas, le stimulus est généralement le combat à livrer qui approche. Un boxeur de haut niveau devrait théoriquement être plus stressé avant un combat de qualification pour les olympiques en comparaison avec un combat hors tournoi, le premier étant d'une importance capitale contrairement au second. Pour un novice, une simple exhibition peut être terriblement stressante puisque son manque d'expérience peut lui faire douter de ses capacités à réaliser la tâche.

La réponse, ou manifestation, à une situation stressante est toujours négative. Ce qui est positif c'est la capacité de gérer le stress. Une bonne réponse à une situation qui pourrait être stressante est d'avoir le niveau d'activation et de mobilisation idéal, être en plein contrôle de ses moyens.

Par niveau d'activation et de mobilisation on fait référence à la réponse physiologique que le stress peut créer chez un individu. On parle de sous activation ou sous mobilisation lorsque la personne devient comme étouffée par le stress, gelée. Son faible niveau d'activation est un signe précurseur d'une performance en dessous des attentes, voir même potentiellement dangereuse. Sa vivacité et ses réflexes pourraient en être diminués, rendant ainsi l'athlète inefficace et à risques de blessures. De l'autre côté une sur activation est une réponse beaucoup trop intense de votre athlète, comme s'il venait de boire 12 cafés en ligne. Ainsi «speedé» on risque de noter une défaillance dans la prise de décision de notre athlète et une incapacité à se concentrer sur le plan de match. Chaque athlète à son niveau d'activation optimal : «know your athlete»

Les réponses négatives peuvent être à la fois d'ordre physique, émotive, cognitive et sociale, ce qui démontre qu'il est important de connaître notre athlète afin de mieux connaître ses réactions habituelles face à un stress. Chaque personne éprouve plus de réponse dans une ou l'autre de ses catégories. De plus, chaque personne a un profil d'évolution de stress dans le temps. Le stress peut évoluer progressivement ou instantanément. Des athlètes peuvent paraître en plein contrôle durant les jours précédant un combat et n'avoir des signes de stress que dans les heures avant le combat, ce qui est une évolution instantanée. À l'inverse,

certains athlètes vivent le stress dès le moment où ils apprennent qu'ils auront un combat, même si celui-ci aura lieu dans plusieurs jours ; évolution progressive.



De nature, certaines personnes vivent plus rarement des événements stressants, alors que pour d'autres c'est l'inverse. Cette situation s'explique à la base par le trait d'anxiété propre à chaque individu. Une personne avec un trait d'anxiété plus élevé connaîtra plus facilement des moments de stress car sa capacité à gérer cette situation lui sera limitée à cause de ce trait.

Afin de prévenir ou préparer nos athlètes à faire face à ces situations il est bien vu de développer des habiletés d'adaptation. Il est possible de terminer les entraînements avec des techniques de relaxation et de respiration utilisables et efficaces dans tous les contextes.

Par exemple, le training autogène de Schultz permet une réduction des tensions et du stress. Cette méthode se décompose en six phases : pesanteur/lourdeur, chaleur, organique, cœur, et respiration et fraîcheur du front. Chacune de ces

phases doit être parfaitement acquise avant de passer à la suivante. Par exemple, pour la première semaine d'exercices quotidiens, l'entraînement est basé sur la sensation de lourdeur et sur la sensation de chaleur et ainsi de suite en ajoutant une sensation par semaine. Ici on commence directement avec deux sensations car il n'est pas souhaitable de ne faire que la suggestion de lourdeur durant une session. Il est trop désagréable de terminer avec l'impression que tout le corps est lourd. Pour pratiquer cette méthode, on prend la position allongée, les bras le long du corps, mains à plat, jambes rapprochées, les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Cette méthode ne doit jamais être utilisée avant une compétition car l'athlète serait sous activé.

Avant un combat il serait plutôt préférable d'utiliser la méthode de relaxation progressive de Jacobson. Partant du principe qu'un relâchement musculaire met l'esprit au repos et entraîne la détente nerveuse, la méthode Jacobson consiste à contracter puis décontracter des muscles précis de votre corps. On réussit à réduire le niveau de stress sans avoir à sentir notre corps lourd et les contractions permettent un certain éveil du système neuromusculaire. Une autre méthode efficace et facile à appliquer est celle de la relaxation par le contrôle de la respiration. Il est préférable d'utiliser la respiration abdominale : on gonfle le ventre plutôt que hausser les épaules (respiration thoracique). L'objectif est de contrôler la respiration de sorte que l'inspiration et l'expiration soient d'une même durée, soit de 3 à 5 secondes chacune. Une application cellulaire, RespiRelax+, est disponible pour faciliter cette pratique.

On peut également utiliser des techniques de contrôle émotif lesquelles consistent à être conscient de nos émotions de base stable, enracinée, qui servent d'ancrage. Lorsque vous voyez et sentez que votre athlète est en plein contrôle de ses moyens, en confiance, lors d'entraînement ou en combat questionnez le sur les émotions qui l'animent. Je me souviens qu'à l'époque où je faisais de la compétition, l'émotion ou l'impression que j'avais lors de mes meilleurs moments en était une d'invincibilité. Lorsque je commençais un combat avec cette impression je savais que j'allais être en contrôle et que j'avais les chances de mon

côté. Aussi, avant mes combats j'étais souvent encore plus poussé à dire des niaiseries, à faire des blagues. C'était ma façon de me sentir en contrôle de la situation, si bien que les fois où j'étais plus calme, je savais que je vivais un stress supplémentaire et que je devais le gérer. Il est important que vous aidiez votre athlète à trouver les émotions propre à lui, et encore tout autant que vous appreniez à le connaître vous-même : «Know your athlete». De plus, le même questionnement est bon pour vous. Lorsque vous vous sentez à votre meilleur comme entraîneur, on a tous de mauvaises journées au bureau, vous vous sentez comment?

Parmi les techniques de contrôle émotif ou de gestion des émotions nous utilisons surtout la visualisation, les mots-clés et la méditation. Cette dernière est la plus efficace pour baisser le niveau d'activation cérébrale, pour les cas, par exemple, où votre athlète est clairement sur-activé.

La technique de «refocus» sur les éléments essentiels, sur les points-clés, est celle à utiliser durant les combats. Durant la minute que dure la pause nous avons plusieurs chose à faire alors il faut avoir une technique efficace. Si vous voyez que votre athlète n'est pas à son meilleur dans le ring profitez de la pause pour le ramenez à la base avec des explications concises à l'aide de points-clés par exemple sur la tactique ou la technique. Il faut garder ça simple.

Avant un combat il est préférable de ne pas demander à son athlète s'il est stressé. Demandez-lui plutôt comment il se sent bien ou s'il se sent à son meilleur. Sa réponse vous en dira plus sur son état d'âme et vous ne lui aurez pas mis en tête le mot stress et tout ce que ça implique.

Avec un athlète d'expérience il peut être plus facile d'éviter ou de contrôler les situations de stress car vous le connaissez mieux, et lui aussi se connaît mieux. Il peut ainsi utiliser son expérience afin de s'ajuster. Ayant déjà vécu cette situation il pourra revenir dans le passé, se souvenir de la façon dont il s'en était sorti et vaincre son stress.

Comme entraîneur il faut apprendre à connaître les signes et situations pouvant être stressants. Ici reprenons l'exemple de l'athlète pour qui le prochain combat lui permettra ou non de se qualifier pour les olympiques. Sa tâche n'est pas nécessairement plus difficile que lors d'autres combats. Le stress vient alors de l'anticipation des conséquences. Au lieu de se concentrer sur sa tâche à accomplir (boxer et faire de son mieux), cet athlète pensera plutôt qu'il risque de ne pas réussir sa qualification olympique, se concentrant ainsi sur la mauvaise chose. Le travail de l'entraîneur durant les semaines précédant cette qualification, sera de minimiser l'impact que pourrait avoir une défaite tout en conditionnant son athlète à se concentrer sur la bonne chose ; sa tâche à accomplir. Un entraîneur qui aurait un discours sur l'importance de se qualifier pour les olympiques pourrait tranquillement faire glisser son athlète vers le "chokin". Tout le monde autour lui rappellera que c'est une chance à ne pas rater, alors vous devrez faire pencher la balance de l'autre côté afin de permettre à votre athlète de garder les esprits clairs. La même situation est possible pour un novice qui fera son premier combat prochainement. À ses yeux, son 1^{er} combat peut prendre l'ampleur d'Olympiques.

Il y a 3 approches comportementales de gestion du stress :

1. La désensibilisation systématique : elle consiste en une exposition virtuelle à petite dose aux stimuli stressants en état de relaxation. Elle se fait d'abord mentalement avant de le faire réellement.
2. L'immersion : exposition totale et réelle. Elle est l'approche qui nous amène à faire face au problème. Prenons l'exemple d'un athlète qui est stressé de boxer devant sa famille. Avec cette approche l'entraîneur forcerait l'athlète à faire plusieurs compétitions en un court laps de temps à chaque fois devant sa famille et même le plus de gens qu'il connaît possible.
3. L'inoculation : à l'opposé de l'immersion, est une approche qui favorise une exposition encore une fois réelle mais à petite dose. Cette approche est

considérée comme la plus douce. La problématique est vécue à petite dose par l'athlète.

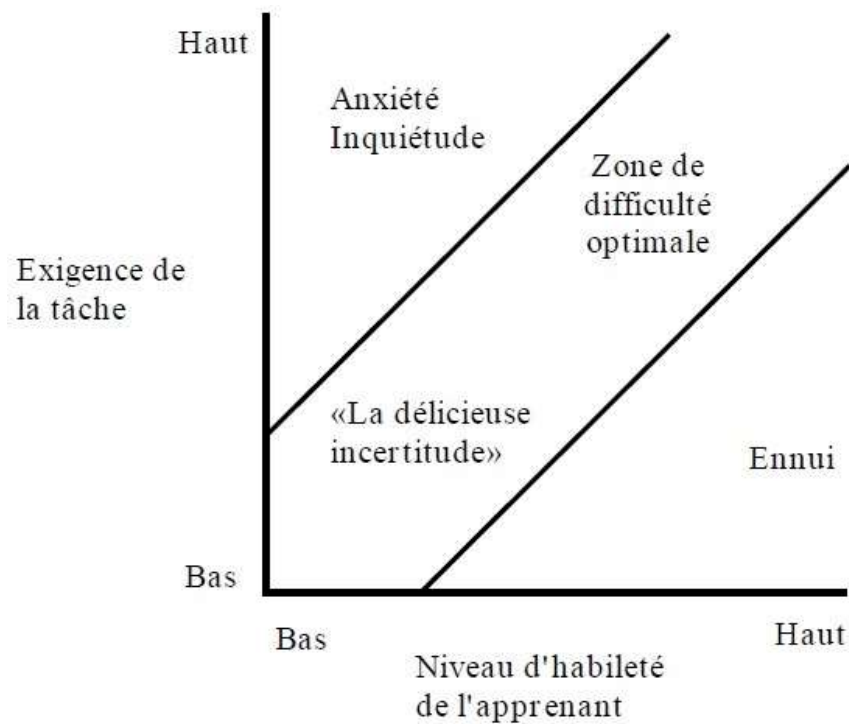
II-3. Motivation et styles d'enseignement

Inutile d'en débattre, la motivation, intimement liée à la psychologie de l'athlète, se veut être une condition essentielle à la réussite. Le niveau de motivation est continuellement variable tout au long d'une carrière d'athlète et l'entraîneur y joue un rôle primordial.

En enseignement de l'éducation physique il existe la notion de la «délicieuse incertitude» qui permet aux intervenants de cibler au mieux possible la zone de difficulté optimale de la tâche exigée pour chacun de ses pratiquants.

Avant de cibler les exercices à faire il faut tenir compte de cette réalité afin d'aider l'athlète à maintenir un niveau de motivation adéquat. On doit avoir la même réflexion concernant le calendrier de compétition de celui-ci. Imaginons, par exemple, que durant une période de plusieurs mois un athlète de haut niveau se voit offrir que des combats d'exhibition contre des adversaires de plus faible niveau. Cette situation peut parfois arriver contre notre volonté à cause du manque d'adversaires, de la difficulté à lui trouver des combats ou encore de blessures. Comme la source de motivation de par les combats ne sera pas optimale il faut maximiser les autres sources possibles, dont celle des entraînements bien ciblés pour éviter les sources d'ennuis et d'anxiété.

La zone de la «délicieuse incertitude» (Brunelle, Godbout, Drouin et Tousignant, 1988)



Talbot et Boudreau ©2002 Le plaisir de faire apprendre !

Une façon intéressante de varier ses interventions en tant qu'entraîneur est d'utiliser différentes techniques d'enseignements. Dans le livre «Le spectre de l'enseignement» l'auteur y regroupe une dizaine de types d'enseignants différents. Chacun d'eux a une approche et méthodologie différente ce qui varie par le fait même la façon d'apprendre des élèves.

II-3-1. Spectre des styles d'enseignement

Comme mentionné auparavant, l'entraîneur est une des sources majeures de stimulation de la motivation chez les athlètes. À cette fin on ne peut pas uniquement se fier sur la variation des séances d'entraînement et des exercices choisis. Le style d'enseignement utilisé peut jouer un rôle de premier plan. Les styles d'enseignement ne sont pas uniquement liés à la motivation mais aussi,

évidemment, aux styles d'apprentissages de nos athlètes et à la facilité d'apprentissage plus évidente dans certaines situations que d'autres. Dans ce chapitre nous choisissons plutôt de mettre l'emphase sur le lien entre les différents styles et la motivation. Ici les termes «enseignants» et «entraîneurs» sont interchangeables.

Les scientifiques se sont penchés sur le phénomène des styles d'enseignement depuis près d'un siècle. Kurt Lewin, psychologue américain, a été un des premiers chercheurs à en parler en 1936. De multiples études et recherches ont été menées depuis ce temps. De nombreux chercheurs admettent le lien entre le style d'enseignement et la motivation d'apprentissage. Les travaux qui nous intéressent principalement ici sont ceux de Mosston et Ashworth et leur classement de 11 styles d'enseignement différents réalisé en 1990. Ils ont écrit un livre «Le spectre des styles d'enseignement» dans lequel ils décrivent chacun de ces styles.

Je vous invite à jeter un coup d'œil à l'annexe qui présente une adaptation du Spectre des styles d'enseignement applicable en enseignement de l'éducation physique. Vous remarquerez, à la lecture du prochain chapitre, une relation entre ces différents styles et une meilleure adaptation à long terme chez les athlètes.

Ce que nous souhaitons ici c'est de favoriser la réflexion chez les entraîneurs face à leur styles d'interventions et à la possibilité d'en adapter de nouveaux et faire une utilisation plus optimale de ceux-ci. Vous remarquerez que la différence des styles est déterminée par la proportion de décisions prises par l'enseignant ou l'élève. Ici on ne parle pas directement de la même «prise de décision» dont il sera question dans le prochain chapitre et ce même si le lien entre eux sont très fort. Ici on parle de décision en lien avec les exercices à faire et la planification de la séance. Pour Mosston et Ashworth l'enseignement est strictement déterminé par le processus décisionnel. C'est pour cette raison qu'on passe, d'un extrême à l'autre, du style directif à l'auto-enseignement.

Ce qu'il faut retenir d'une panoplie d'études sur le même sujet est qu'il est impossible de définir un style d'enseignement idéal. Afin de répondre à la

complexité de l'acte éducatif, un entraîneur se doit d'avoir un style varié, souple et flexible. Les enseignants les plus efficaces, soit ceux qui favorisent de meilleurs résultats et une plus grande participation, sont ceux au style d'enseignement le plus «flexible». Sa capacité de varier son style et ses stratégies d'enseignement l'une des caractéristiques de l'entraîneur efficace. La littérature semble en effet faire l'unanimité sur l'importance de la variété dans le style d'enseignement.

Une autre étude sur la motivation des apprenants émet comme conclusion que si un élève a l'impression de décider avec l'enseignant d'une partie de ce qu'il fera en classe (même si ces choix sont restreints et déterminés par l'enseignant), sa motivation à l'école sera plus grande, et cela aura un effet positif sur ses résultats scolaires.

Un bon exercice à faire est de prendre quelques composantes de vos enseignements et en créer un minimum de 3 types pour chacune d'elles. Par exemple, développer 3 interventions différentes pour l'enseignement du jab, trois autres concernant l'esquive et encore 3 autres pour une contre-attaque spécifique.

La motivation de l'athlète peut être influencée par ces différents points :

- L'enthousiasme de l'enseignant
- La pertinence de la matière enseignée
- La clarté des explications
- L'organisation de la classe
- Le niveau de difficulté des activités d'apprentissage
- La participation active des élèves dans le cours
- La variété dans les stratégies d'enseignement
- Le rapport avec les élèves
- L'utilisation d'exemples appropriés

Pour conclure, voici une analyse de Vallerand et Sénécal (1992) sur le milieu scolaire qui nous force à réfléchir sur nos approches en tant qu'entraîneurs :

«La littérature semble montrer que plus un enseignant soutient l'autonomie, plus l'autodétermination et la motivation scolaire sont présentes chez les élèves. Par contre, plus l'enseignant est contrôlant, et plus la motivation scolaire et le niveau d'autodétermination sont faibles. Un enseignant "axé" vers l'autonomie de l'élève devrait favoriser une motivation scolaire plus autodéterminée, engendrant ainsi une panoplie de conséquences positives. Le contraire est aussi vrai; un maître perçu comme étant très contrôlant risque de diminuer la motivation scolaire de l'élève et d'augmenter ses chances d'abandonner l'école ou de rencontrer des difficultés d'apprentissage.»

III- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

III-1. Pratique délibéré vs méthode non-linéaire

Les innovations en entraînement démontrent que l'entraînement pédagogique non-linéaire favorise le développement de l'expertise. Cette méthode plus innovatrice et récente vient en contraste avec la méthode plus traditionnelle qu'est la pratique délibéré (10 000 heures = excellence). Selon certaines études avec de meilleurs méthodes d'enseignement nous pourrions raccourcir le nombre d'heure de pratique afin d'atteindre l'excellence.

La pratique délibérée (**méthode linéaire**) est une pratique systématique et répétée fréquemment dans le but d'augmenter la performance

Les lignes directrices de cette méthode sont :

- 1- La pratique de qualité
- 2- Une concentration maximale
- 3- L'absence de plaisir immédiat
- 4- Une pratique solitaire

En d'autres termes cette méthode traditionnelle incite les entraîneurs à utiliser un schéma d'évolution précis avec ses athlètes qui contient des étapes précises avec différents degrés de difficultés. Par exemple, un entraîneur va demander à un nouveau pratiquant de prendre la position de base avec une multitude de points techniques à respecter. Ensuite il lui demandera de se déplacer d'une façon potentiellement robotique avant de passer à la troisième étape qui pourrait être de lui enseigner le jab de façon immobile. Chacune de ses étapes pourrait prendre 5-10-15 minutes, chacune d'elle étant un enseignement par blocs. Il faut suivre le plan, le moule, la ligne (méthode linéaire) afin de bien enseigner comme si tout le monde apprenait de la même façon et que l'enseignement sportif se voudrait un monde rigide avec une seule méthode efficace.

L'entraînement à la prise de décision, aussi appelée **méthode non-linéaire**, vise une amélioration en situation de compétition et n'est pas à la recherche de la technique «parfaite», mais à des adaptations de différents mouvements. On veut mettre l'emphase sur la recherche de solution, la découverte et l'exploitation de contrainte.

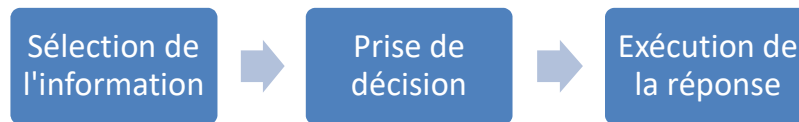
Les lignes directrices de la méthode non-linéaire sont :

- 1- Place l'athlète directement dans des situations aléatoire d'apprentissage
- 2- Permet d'accroître la variation adaptative des mouvements (actions technico-Tactiques)
- 3- Joue sur la tâche, les contraintes et contrastes d'entraînement

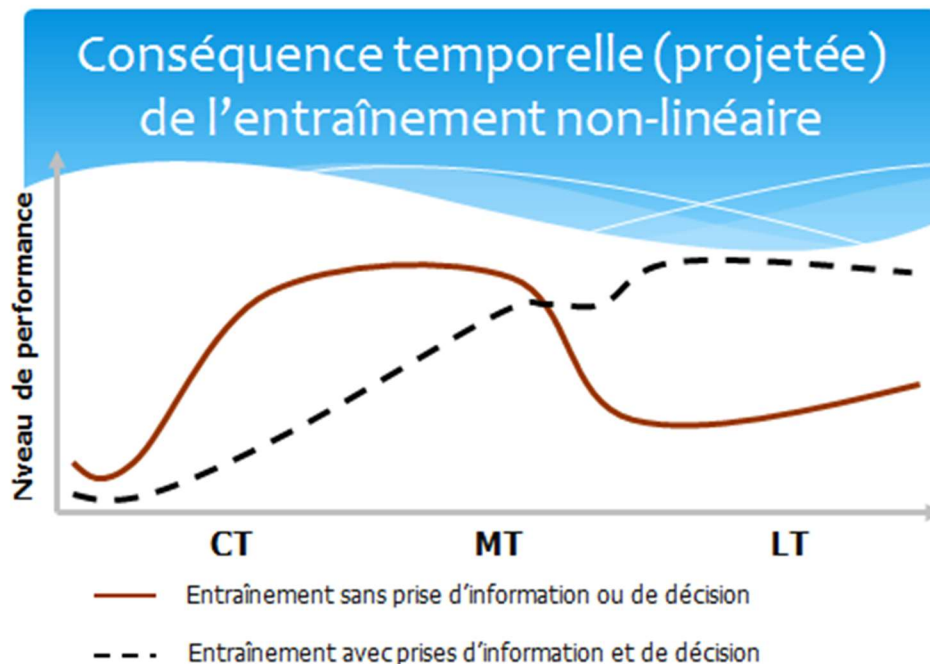
Principe derrière l'entraînement à la prise de décision

Aujourd'hui, on sait que la technique n'est pas seulement dépendante de lois biomécaniques mais aussi de l'interaction entre l'athlète et sa pratique sportive dans son environnement changeant. Ce qui implique qu'il n'y est pas de façon dite «parfaite» d'exécuter un mouvement. Il doit y avoir une adaptation selon l'athlète et les situations dans laquelle il sera. Donc la variabilité de l'entraînement jouera

un rôle important dans la capacité à l'athlète de prendre des bonnes décisions rapidement.



Ce graphique démontre grossièrement le processus mental qu'un athlète fait avant d'effectuer chacun de ces gestes. L'objectif étant d'augmenter le taux de bonne réponse dépendant la situation et ce le plus rapidement possible. L'entraînement non-linéaire aura un effet sur la sélection d'information puisque l'athlète sera habitué à l'entraînement de voir tout sortes de variation dans les mouvements et ce sans l'anticiper (ex : Variation dans la vitesse, angle et type de coups que l'athlète recevra). Donc, l'athlète en situation de combat pourra plus facilement détecter ce qui se déroule par une reconnaissance de l'information (ouverture, angles des coups qu'il doit lancer, mouvement défensif qu'il doit effectuer). Comme il sera en mesure de mieux sélectionner l'information (plus rapidement) il aura plus de temps pour effectuer les deux autres phases. De plus l'entraînement à la prise de décision a pour but d'automatiser des gestes. Par automatisation, nous entendons que l'athlète n'est pu besoin d'attention consciente pour exécuter le geste dans un contexte réelle (Singer, 2002). Par exemple, il est rare de voir un boxeur expert pensé au déplacement qu'il doit effectuer dans le combat ou même de la manière qu'il doit lancer le coup pour atteindre la cible. Ceci laisse donc plus de place à son attention pour observer les ouvertures de ou même les coups qui lui sont porté.



Ce tableau ci-haut tant à expliquer la différence au niveau de l'acquisition à long terme des apprentissages suivant deux types d'entraînements précis. La méthode non-linéaire, bien que peu concluante sur le court terme, est très efficace sur le développement, surtout à long terme et surtout beaucoup plus applicable dans des situations réelles de compétition. Elle demande donc une importante compréhension de l'entraîneur qui sait que son athlète ne maîtrisera pas un élément technique aussi rapidement (dans une même séance) qu'avec une méthode classique d'enseignement en blocs, comme la *pratique délibérée*, qui consiste à pratiquer une dite technique à répétition (sans autre défi précis) jusqu'à ce que la qualité mouvement, bien que robotisé, soit accepté par l'entraîneur. En bref, l'entraînement linéaire fera en sorte que l'athlète soit en mesure d'effectuer un mouvement isolé de façon soit disant «idéale». Quant à elle l'entraînement non-linéaire est portée à se concentrer à sur l'adaptation au contexte sportif. Par exemple, pour l'enseignement du jab, en entraînement non-linéaire on donne nos indications techniques et ensuite on demande à l'athlète de se déplacer comme en situation de combat. On lui fait travailler ses déplacements, sa défensive et le jab. Il apprend ainsi à maîtriser le jab dans une situation à la fois complexe et réelle

qui se rapproche d'une situation de combat. Cette ligne de pensée rejette donc l'approche classique qui incitait les entraîneurs à enseigner des bases techniques de façon immobile et sans déplacements ni aucune autre exigence que celle du geste demandé.

La méthode linéaire n'en demeure pas moins très utile dans certaines circonstances. Il est surtout suggéré de l'utiliser pour faire un raffinement technique plus précis lorsqu'une de ces situations se présente :

1- Lorsque incapable d'adapter la technique aux contextes / contraintes

Peu de transfert

2- Lorsque mauvaise utilisation énergétique ou biomécanique

3- La technique est continuellement oubliée

Peu de rétention

4- Les chances de blessures sont élevées

Phases d'apprentissage

Durant le processus d'acquisition par l'entraînement non-linéaire ou en prise de décision (les 2 termes sont souvent utilisés comme synonymes) on reconnaît 3 phases de l'apprentissage par lesquelles l'athlète évolue :

Exploration

- Certaines perceptions et actions sont plus fonctionnelles que d'autres
- Il faut placer l'athlète dans un état qu'il puisse les observer / essayer

Découverte de solution / stabilisation

- Reconnaissance des informations les plus pertinentes « l'éducation de l'attention »

- Constante recherche de nouveaux pairages perception-action

Exploitation

- Regard / compréhension plus large de l'information « chunkage »
- Développement perceptuel adaptatif lorsqu'une action ne devient plus possible (et vice versa)

III-2. Entraînements innovateurs (favoriser le prise de décision)

Pour entrainer de façon non-linéaire et atteindre le niveau expert d'athlète plus rapidement il existe certains types d'entraînement innovateurs. Ces techniques d'entraînements aideront l'athlète à rapidement traverser les phases d'apprentissage vu ci-haut pour les différentes techniques-tactique en boxe. Ces différentes méthodes s'appliquent à tous les exercices en boxe (sac, pads, sparring). Voici seulement quelques exemples.

- 1- **Entraînement par la contrainte** : L'objectif étant de placer l'athlète dans des situations qui l'obligeront à effectuer le mouvement désiré ou l'action tactique désirée.

En changeant ou amenant une nouvelle règle

Ex : Sparring technique – seulement la contre-attaque, toujours finir avec une main gauche etc.

En modifiant l'aire de jeu ou les accessoires

Ex : Travailler dans un ring très petit afin de raccourcir les déplacements, faire des pads sur un banc instable afin de travailler la stabilité.

Entraîner avec des tâches secondaires

Ex : Répondre à des calculs mathématiques en faisant des combinaisons en shadow boxing.

L'entraînement par la contrainte est très efficace car l'entraîneur n'a pas besoin de constamment se répéter. Au contraire ce sera l'environnement dans lequel l'athlète sera placé qui servira de feedback à l'athlète et imposera à l'athlète de faire les ajustements nécessaires.

2- **Entraînement aléatoire** : L'objectif étant d'être plus réaliste aux exigences du sport pour assurer un meilleur transfert en situation de compétition

Par la loi du si alors

Ex : Si je te présente cette pad – tu réagis avec ce coup et si je te présente celle-ci....

Option continuuel

Répéter les mêmes patterns mais ne peut pas répéter deux fois le même

Ex : Ne peut pas utiliser deux fois le même jeu de pieds afin de se donner un angle

Choix créatif :

Exige un rappel de ce qui a fonctionné à travers diverses situations ou séquences qui ont été répétées.

Ex : L'entraîneur envoie un même coup de poing et le boxeur doit choisir son mouvement défensif.

L'entraînement aléatoire est ce qui se rapproche le plus près de la situation de compétition. Puisque l'athlète ne peut pas s'habituer à un pattern dit «chorégraphier». Elle engage le côté cognitif de l'athlète pendant l'entraînement, ce qui permettra de créer des automatismes qui seront utilisable en situation de combat. L'athlète n'aura pu à réfléchir sur les actions à poser mais pourra les effectuer automatiquement lorsqu'il apercevra une ouverture ou reconnaitra certains mouvements par exemple.

3- Apprentissage implicite

Types d'instruction implicite

Utilisation d'image mentale et d'analogie plutôt qu'instruction précise.

Ex : Utilise ton épaule droite comme une catapulte lorsque tu lances ton crochet court.

Global plutôt que déconstruit, ne pas décortiquer le mouvement en plusieurs mouvement mais le garder dans une entité.

Ex : Seulement démontrer les coups dans leur entité et ne décortiquer (Jambes, hanches, épaules, bras, poing)

L'instruction focus sur les rétroactions externe plutôt qu'interne.

Ex : Positionner la mitaine dans un angle où l'athlète n'a pas le choix d'utiliser la pleine amplitude de son bras pour atteindre la cible. Ensuite demander à l'athlète de toucher la cible en plein centre. Ceci empêche de mentionner à l'athlète de «déplier son coude» (focus interne) .

Entraînement sans erreur (répétition élevée même si imparfait)

Empêcher l'athlète de faire des erreurs

Ex : Au sac laisser travailler le boxeur les combinaisons qu'ils souhaitent sans rétroactions de l'entraîneur.

Ce type d'entraînement favorise l'athlète à mieux performer en situation de pression. Il n'aura pas le réflexe de trop décortiquer ces gestes lorsque la pression augmentera. Un athlète qui est habitué de recevoir des «feedbacks» de type focus interne, sera plus susceptible au «choking» en situation de pression. Ceci est expliqué par une dégradation de la technique en situation de compétition puisque l'athlète a le réflexe d'essayer de changer sa technique (lever plus le coude, tourner plus le poing etc.) Au lieu de s'adapter rapidement au changement qui se présente devant lui.

Pour conclure cette section, en plus d'améliorer l'athlète à mieux sélectionner l'information pour sa prise de décision elle ajoutera de la diversité dans vos entraînements. Il ne s'agit pas d'utiliser seulement une méthode (non-linéaire vs linéaire) mais bien, de savoir quels sont les bienfaits de chacune afin de les utiliser à bon escient.

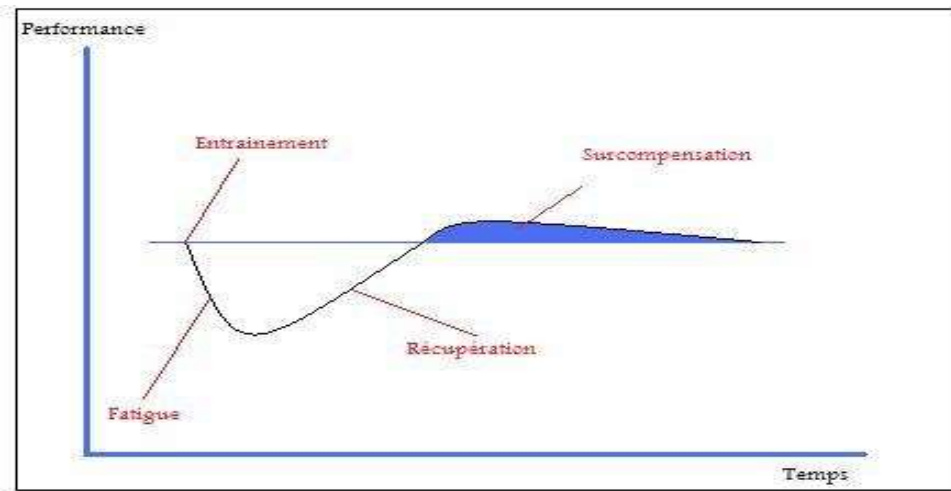
IV- PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur doit s'assurer de développer chacune des habiletés des boxeurs qu'elle soit physique – technique-tactique ou mental. Il doit aussi développer ces qualités de façon à suivre une progression logique pour optimiser le développement de ceux-ci. Pour ce faire, l'entraîneur peut avoir recours à différents outils de planifications. Ils lui permettront de s'assurer de développer tous les qualités et ce de façon logique. Ils permettront d'avoir une charge optimale dépendamment des qualités à développer et de l'individu/ groupe. Ces documents de planification lui permettront de ne rien oublier dans le développement de l'athlète et de ne rien laisser au hasard.

IV-1. Principe de planification

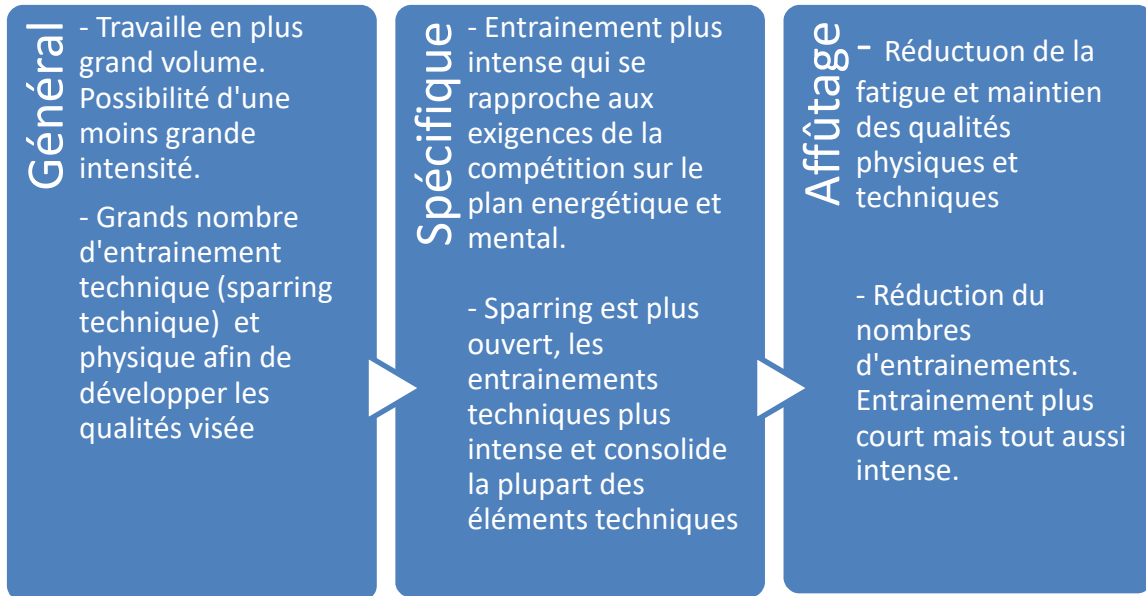
Avant de se lancer dans la planification il est important de comprendre le principe de la surcompensation. Afin de créer des adaptations physiologiques ou des gains au niveau technique à l'entraînement nous devons avoir une certaine charge d'entraînement qui est imposée au boxeur. Cette charge doit être adaptée au niveau du boxeur, selon son expérience maturité etc, afin de lui créer une fatigue adéquate. Dépendamment de la difficulté de l'entraînement l'athlète devra récupérer un peu plus longtemps. C'est alors que la nutrition et le sommeil entre en jeu. Finalement ce sera la fatigue créé par l'entraînement suivi d'une bonne récupération qui créera l'amélioration chez le boxeur. Il sera important que lorsque

vous planifiez vos semaines ou mêmes mois d'entraînement vous prenez ce principe en considération.



IV-2. Planification annuelle

Tout d'abord il est important d'identifier les qualités (Physique-Énergétique-Technique-Tactique) que nous voulons développer pendant cette année. Pour ce faire nous devons bien connaître notre athlète. Il sera important d'identifier ce qui nécessite le plus développement chez le boxeur, connaître les dates des compétitions/événements auxquels les boxeurs participeront (les plus importantes). Par la suite il est possible de commencer à découper l'année en différents cycles afin d'atteindre des sommets de performance au moment voulu. Le volume et l'intensité des entraînements varieront au travers des cycles d'entraînements. Dans une planification nous voulons bâtir du plus général (loin des compétitions) vers le plus spécifique à la compétition (près de la compétition) nous passerons donc de phase général au spécifique en s'approchant de la compétition. La semaine avant la compétition nous voulons faire ce qu'on appelle un affûtage afin de diminuer la fatigue tout en maintenant les adaptations physiologiques et techniques. Des périodes de transition / repos sont nécessaires au cours de l'année pour permettre à l'athlète de bien récupérer des grands événements.



Mésocycle

Une fois votre année découpée en différentes phase nous pouvons détailler cette même planification à l'aide de mésocycle. Ce sont des cycles d'environ 2 à 6 semaines qui ont pour but de développer quelques qualités que vous aurez sélectionnées pendant l'entité de cette période. Lorsque vous concevrez celui-ci vous pourrez écrire quel sera votre objectif à chacune des séances pendant ce cycle. Cette fiche vous permettra d'optimiser les entrainements de votre boxeur en ayant un plan précis. Tout en gardant en tête les principes d'entrainements afin de bien développer les habiletés techniques, habiletés mental et qualités physiques. **VOIR PJ pour un exemple de mésocycle type.**

Microcycle

Lors de la planification d'un microcycle, il est important de respecter une certaine logique, dans le développement des qualités. Par exemple, développer des qualités au repos vs celles qui peuvent être développé avec un niveau de fatigue. Nous devons aussi compter un maximum de 2 séances avec un sommet de charge/ semaines (séance très difficile). Quantifier la charge dans une semaine avec le volume en heure et l'intensité des séances peut-être utile afin de garder un suivi sur la charge d'entrainement que l'athlète subit. De

plus, nous devons tenter d'ajouter de la variété dans nos entraînements, car la monotonie est une des causes du surentraînement et de la démotivation. **VOIR PJ pour microcycle type.**

IV-3. Planification quotidienne / plan de séance

Plan de séance, lors d'une séance nous devrions avoir des objectifs primaires et secondaires (Intention d'apprentissage) qui seront prédéterminer en fonction de la planification annuel → Mésocycle → Microcycle. Suite à cela l'entraîneur se devra d'être créatif afin d'optimiser le temps qu'il a avec l'athlète pour maximiser le développement du boxeur. La création d'exercices qui poursuit les objectifs de la séance sera nécessaire ainsi qu'avoir des routines d'échauffement/activation et retour au calme. **VOIR PJ pour plan de séance type**

IV-4. Suivi de charge

Toutes ces méthodes de planification sont efficace afin de garder/prévoir un certain suivi de la charge. Par contre, nous devons être en mesure de calculer la charge «réelle» qui a été imposé au boxeur. Pour ce faire nous devons avoir des rétroactions directes du boxeur. Un cahier d'entraînement peut-être utiliser ou l'athlète annotera ce qu'il a effectué, avec des indicateurs du niveau de fatigue/intensité/effort. Ce cahier permettra de voir à l'entraîneur s'il doit ajuster sa planification afin de concorder avec la charge d'entraînement qu'il avait prévu dans sa planification **VOIR PJ pour suivie de la charge type**

Pour conclure, grâce à tous ces outils de suivi d'entraînement ainsi que de planification l'entraîneur sera plus en mesure d'uniformiser ces entraînements au cours des années et pourra voir ce qui a fonctionné avec certains athlètes. Il aura donc des traces de son travail et pourra l'utiliser au fil des années tout en

constamment se mettre à jour afin d'améliorer ces interventions. Par contre il est très important de ne pas oublier qu'une bonne planification est une planification que nous pouvons adapter, que ce soit pour les blessures, le changement de compétition, une progression plus rapide ou plus lente de l'athlète, l'entraîneur doit être en mesure de s'adapter en cours de route.

V- RÉCUPÉRATION ET AFFÛTAGE

La récupération est clairement un des ingrédients les plus importants d'un plan d'entraînement. On peut même dire que c'est l'ingrédient magique! Par contre, il est facile de constater que les entraîneurs en général maîtrisent moins bien cet aspect de l'entraînement que bien d'autres.

Un entraînement de grande qualité ne vaut rien sans une période de récupération suffisante. Le concept de surcompensation n'est pas nouveau, en fait c'est la pierre angulaire de tout ce que les athlètes et entraîneurs doivent avoir comme objectifs. Le principe de base est que lorsqu'on introduit une période de récupération après un effort, à un point de fatigue, le repos permet d'atteindre un niveau de forme sportive plus haut que celui d'origine et plus rapidement. Grâce à ça on peut donc reprendre l'entraînement rapidement. À l'inverse, plus on retarde la récupération complète, plus il est difficile d'atteindre un niveau de forme supérieur à l'original et, de plus, on se rapproche d'un surentraînement. Le corps ne s'adapte donc pas suite à l'entraînement, mais bien suite à la récupération. On entend parfois même des athlètes dire qu'ils sont souvent plus en forme dans l'avion du retour qu'en route vers une compétition simplement à cause des jours de repos qu'ils ont eu après l'événement. L'équation est simple : entraînement + récupération = adaptation.

V-1. Formes de récupérations

La récupération peut prendre plusieurs formes. Il n'est pas nécessaire d'être inactif pour récupérer (repos passif). Une période d'étirement, un entraînement de courte durée à faible intensité ou un changement d'activité (un match de soccer au lieu de la séance de boxe) sont des options de repos actif.

Malheureusement, la récupération, voir la fatigue, est plus difficile à quantifier que d'autres aspects de l'entraînement. Sur les 24 heures d'une journée, nous n'en contrôlons qu'une faible partie en tant qu'entraîneur et une des plus mauvaises habitudes est de croire que lorsqu'un athlète ne s'entraîne pas il est automatiquement en train de récupérer. Plein de facteurs peuvent influencer négativement la récupération. L'athlète qui doit étudier et faire ses travaux, une fin de session prenante, un emploi stressant, une situation familiale compliquée, des ennuis financiers. Ce sont tous des exemples de situations qui, même en dehors des heures d'entraînement, font en sorte de surcharger mentalement, émotionnellement et physiquement notre athlète.

À un haut niveau il est très important pour un athlète de pouvoir compter sur un programme spécifiquement dédié à la récupération. Les athlètes peuvent avoir tendances à porter moins d'importance à ça car eux ils veulent se concentrer sur l'entraînement. Le programme de récupération peut leur paraître ennuyeux et son efficacité pas assez palpable. Ils sont habitués de travailler fort, pas de se reposer. Il faut donc bien prendre le temps des éduquer à ce niveau et l'implantation d'un tel programme ne se fait pas du jour au lendemain.

Comme mentionné plus haut, l'entraînement n'est pas l'unique source de fatigue, de stress. Nos athlètes peuvent subir des stress non seulement physiques mais aussi mentales et émotionnels. Ces différents stress demandent différentes stratégies de récupération. La difficulté vient en partie d'identifier la bonne source de stress. Des athlètes qui ne sont pas habitués de parler de leurs sentiments, et de comment ils se sentent, pourraient avoir de la difficulté à bien identifier cette source. Voici une raison de plus pour un entraîneur de bien connaître ses athlètes.

V-1.1. Récupération mentale

Les adultes comprennent plus facilement ce type de fatigue, marché du travail et exigences familiales obligent. Après une journée au bureau, à rien faire ou presque physiquement on se sent parfois trop épuisé pour aller s'entraîner. À moins qu'on soit fatigué à cause d'une mauvaise récupération physique, cette fatigue est mentale. Dans ce cas c'est notre mentale qui nous empêche de voir que notre corps à lui toute l'énergie nécessaire pour nous permettre un entraînement de qualité. À ce sujet, on peut comparer notre situation à celle des athlètes d'âges scolaires qui eux peuvent vivre cette même situation avec la charge mentale que leur demande leurs cours.

Avant une séance d'entraînement il est donc nécessaire dans de telles situations de pouvoir faire le vide. On appelle cette phase la désactivation. Par exemple, revenir à la maison et sortir le chien pour une promenade, faire une sieste, une séance de relaxation. Cette désactivation permet de prévenir que la fatigue mentale, due à une autre situation, ait un impact négatif sur la séance d'entraînement.

Avec les sport-études il peut être une bonne idée de le faire jouer à un jeu en guise d'échauffement avant de commencer l'entraînement proprement dit. Aussi, en camp d'entraînement, il est important de permettre dans quelques moments à eux dans la journée pour se retrouver avec eux-mêmes et écouter de la musique, lire un livre par exemple. Si ce n'est pas possible, il serait donc préférable d'avoir des séances de relaxation en groupe après les entraînements.

V-1.2. Récupération émotive

Les athlètes, bien que reconnus pour être fait forts, ne sont pas à l'abri des traumatismes émotifs. De tels traumatismes peuvent faire suite, par exemple, d'une séparation, du décès d'un être cher, de la perte d'un emploi, des mauvaises notes à l'école,

d'une défaite qui nous empêche d'atteindre notre objectif. Plus cette blessure émotive est profonde, plus la récupération peut être longue. Par contre, il existe quelques trucs qui permettent d'accélérer cette récupération ou d'éviter de tomber dans une dépression.

-Rester actif : Une erreur souvent difficile à éviter dans ces situations est de tomber dans une phase d'inactivité physique. Demeurer actif va aider le moral en permettant de rester en bonne condition ainsi qu'en pensant à autre chose durant l'entraînement. Un esprit sain dans un corps sain. Ne pas oublier les endorphines qui, secrétées lors d'activité physique intense, procurent une sensation de bien-être.

-Dormir suffisamment : Un manque de sommeil n'est jamais une bonne chose. Quand on essaie de se refaire un moral le manque de sommeil peut avoir un effet négatif. Si un trouble de sommeil survient il pourrait être une bonne chose de consulter. La prise de suppléments de mélatonine peut aider. Se donner une routine pour faciliter de sommeil est une bonne idée. Aller au lit et se lever toujours aux mêmes heures tous les jours. Bien reposé, notre moral en est meilleur position pour gérer nos émotions. Être constamment fatigué est la meilleure façon de ne pas s'en sortir.

-Trouver une distraction : Pour un athlète, il est rare d'avoir le temps pour de multiples hobbies. Dans le cas d'une récupération émotive il est important de trouver le moyen de se changer les idées. Par contre il faut maintenir sa condition physique au meilleur niveau possible. Il pourrait donc être une bonne idée de donner à notre athlète un tout nouveau type d'entraînement ou même de lui faire pratiquer un autre sport pour un certain temps. Exemple, un boxeur pourrait jouer au basketball et/ou soccer 2 fois par semaines en plus d'une session de natation et compléter avec 1 ou 2 sessions de boxe pour ne pas trop perdre la main et rester en contact avec son entourage.

-Se donner une période rétablissement précise : Il faut premièrement admettre qu'on est blessé. Aussi il faut se donner une échéance qu'on juge adéquat pour

remonter la pente. Il est évidemment difficile d'évaluer le temps nécessaire pour une guérison complète. Il faut se donner une période pour panser nos blessures mais il ne faut pas que cette période s'allonge indéfiniment. Se donner une échéance pour passer à autre chose est le meilleur moyen que ceci n'arrive pas.

-Se fier à son entourage : Bien que dans ces situations on veut se retrouver seul avec nous-même il faut éviter de se transformer en ermite. Il faut au contraire se forcer pour aller chercher l'aide ou elle est offerte. Passer le plus de temps possible avec notre famille et nos amis. C'est un bon moment pour voir qui sont ceux qui prennent notre bien à cœur.

-Voir le bon côté des choses : Essayer de voir les bons côtés qui peuvent résulter de notre situations n'est pas une chose simple dans les premiers moments. Par contre ca peut aider à accélérer la guérison complète. Il y a presque toujours quelque chose de bien qui ressort de nos malheurs, mis à part les décès. De nouvelles opportunités peuvent s'offrir à soi. De cette façon on peut plus facilement regarder vers l'avenir et arrêter de vivre dans le passé.

V-1.3. Récupération physique

Un des principes de base de la récupération physique est quelle doit être entreprise le plus rapidement possible, dès que la session se termine en priorisant le "cool-down" et la nutrition ; refaire le plein d'énergie et de liquides. Un autre aspect primordial de la récupération est le sommeil. Tant qu'un athlète pourra s'entraîner, manger et dormir comme un roi, il sera sur la bonne voie.

Parmi les autres méthodes de récupération qu'on peut utiliser il y a l'activité aérobie de faible intensité (en repos actif), le sommeil, l'étirement, le massage, la douche contraste et le bain glacé.

V-2. Nutrition

Le poids perdu lors des séances d'entraînement n'est que de l'eau (avec les électrolytes) et il faut donc reprendre ce poids afin d'avoir une récupération complète et maintenir le niveau pour les entraînements subséquents. Il faut donc se peser avant l'entraînement et calculer la quantité de liquide bu durant celui-ci. Après la séance on reprend son poids et on évalue la quantité de volume de liquide perdu selon la formule du 1L de liquide par Kg de poids. Cette formule permet de savoir quelle quantité de liquide l'athlète doit boire durant ses séances. Théoriquement nous devrions être moins pesant après (sauf si on a trop bu). Il faut donc rapidement boire l'eau en moins avec le ratio de 1,5L par Kg de poids. La boisson sportive n'est pas nécessaire pour les boxeurs en compétition, par contre, en entraînement elle peut être très importante. Une bonne boisson sportive contient entre 4 à 8 g de glucides pour 100 ml et entre 50 et 70 mg de sodium par 100 ml. Ces concentrations assurent une absorption optimale et permettent en général de couvrir les besoins de base.

Afin de maximiser la récupération et le renouvellement du glycogène musculaire il est primordial d'ingérer encore une fois des aliments à IG élevé le plus rapidement possible après l'effort. L'absorption de protéines en même temps que des glucides améliore chacun leur taux d'absorption. On suggère le ratio 4:1 glucides/protéines. Au niveau des glucides on cherche à consommer 1 à 1,5 g/kg de poids dans les 30 minutes suivant l'effort, en répétant à tous les 2 heures pendant 6 heures. Ensuite on cherche à obtenir un apport quotidien total de 6 à 10 g/kg. Pour les protéines on cherche à avoir 0,2-0,4 g/kg durant la récupération et un apport quotidien entre 1,2 et 1,7 g/kg.

V-3. Sommeil

Les athlètes de haut niveau passent leur vie à s'entraîner afin d'atteindre un niveau de performance maximal. Tout dans leur vie est orienté vers cet objectif. Alors que, comme tout le monde, les athlètes passent environs le tiers de leur vie dans leur lit, il devient important de comprendre les bienfaits du sommeil et chercher à augmenter sa qualité. Tout comme la nutrition, le sommeil est un facteur clé de la récupération.

La popularité actuel des boissons énergétiques, des suppléments de caféines et des solutions "pré-entraînement" avec stimulants porte à croire que le sommeil perd de son importance. Ces substances peuvent même aller jusqu'à perturber le cycle de sommeil. De plus, nous vivons dans une société exigeante pour chaque individu est les heures de sommeil peuvent parfois sembler une perte de temps pour certains.

Ce n'est pas seulement le nombre d'heures passées dans le lit qui compte, mais plutôt la qualité du sommeil et le temps de celui-ci. Le manque de sommeil sur une période prolongée peu avoir de graves incident sur la santé physique et mental. Alors que mentalement on peut avoir de la difficulté à se concentrer et avoir des pertes de mémoire, le manque de sommeil, et d'énergie, peut mener à une dépression. Physiquement, le sommeil ne fait pas qu'aider les performances physiques et le système immunitaire, il a aussi un énorme rôle à jouer dans la régulation de plusieurs fonctions physiologiques. Le manque de sommeil peut, en effet, avoir un impact sur le niveau d'importantes hormones.

Les effets négatifs du provoqués par le manque de sommeil sont nombreux et assez importants pour y porter attention, surtout dans le domaine du sport de haut niveau, là où la différence entre la victoire et la défaite ne tient qu'à un simple détail. Dans une situation ou le niveau de fatigue est trop élevé pour permettre une séance d'entraînement adéquate il est préférable de remplacer les heures d'entraînement à l'horaire par des heures de sommeil. À la limite, il est préférable

de prendre quelques jours de repos d'entraînement afin de récupérer les heures de sommeil. Au retour au gym, il a fort à parier que la condition de l'athlète sera supérieure que celle qu'il avait avant le repos et qu'il aurait eu s'il avait continué à s'entraîner sans rattraper ses heures de sommeil.

Si un de vos athlètes arrive au gymnase avec une boisson énergétique vous disant qu'il en a besoin afin de pouvoir faire l'entraînement la bonne chose à faire est de le retourner chez lui avec, si la situation le permet, quelques jours de congé.

Vous pensez que vous n'êtes pas en manque de sommeil ? Permettez-vous de dormir une heure de plus par jours pour les deux prochaines semaines et évaluer votre condition.

V-4. Fréquences cardiaques

On sait qu'elle est très variable en raison de plusieurs facteurs et que ce n'est pas toujours fiable. Toutefois, pour l'utilité courante de l'entraînement, et connaître le niveau de récupération c'est un moyen pratique. Un cardiofréquencemètre de type Polar peut être très utile puisqu'il n'y a rien d'autre de plus pratique sur le terrain.

Pour la récupération il est important de prendre note des multiples facteurs pouvant influencer la fréquence cardiaque et toujours l'évaluer dans les mêmes conditions. Le matin, tout de suite après le réveil, demeure le meilleur moment.

On sait également qu'un des premiers signes du surentraînement est une hausse marquée de la fréquence cardiaque le matin. Il est suggéré de noter dans son journal d'entraînement ses fréquences cardiaques au réveil à tous les jours. Un outil très intéressant peut être utilisé dans ces mêmes conditions : **le test de Ruffier-Dickson**.

À tous les matins, aux mêmes heures, avec le même matériel, dans les mêmes conditions à tous les matins :

- 1- Prendre ses FC assis sur le bord du lit = FC1
- 2- Faire 30 squats (cuisses parallèles au sol) en 45 secondes = FC2
- 3- Après une minute de repos reprendre ses fréquences cardiaques = FC3

L'indice de Ruffier-Dickson se calcule ainsi : $[(P2 - 70) + (2*(P3 - P1))] / 10$

Un indice plus faible est meilleur :

- Indice < 0 = excellent
- 0 à 2 = très bon
- 2 à 4 = bon
- 4 à 6 = moyen
- 6 à 8 = faible
- 8 à 10 = très faible
- Indice > 10 = mauvaise adaptation à l'effort

Une différence (P3 – P1) faible signifie que le sujet a rapidement récupéré après l'effort, et (presque) retrouvé la fréquence cardiaque initiale. Une valeur de P2 faible signifie que l'effort n'a pas provoqué une fréquence cardiaque importante.

Les tests de Ruffier ou de Ruffier-Dickson sont fréquemment utilisés par les sportifs de haut niveau pour suivre leur niveau de forme et évaluer leur récupération tout au long de la saison.

L'importance de ce test n'est pas autant son résultat une journée donnée plutôt que son évolution au fil du temps. L'entraîneur doit être tenu au courant de ces résultats et variantes tout au long de la préparation.

V-5. Affûtage

L'affûtage est l'ultime méthode de surcompensation dans les derniers moments de préparation avant une compétition. Les études faites sur l'efficacité de cette

méthode de récupération sont unanimes sur son importance. L'augmentation de la puissance, la force et l'endurance sont des exemples concrets et envisageables.

La boxe étant un sport à composante dominante force-vitesse, la récupération musculaire des fibres de types IIb est très importante. Il a été démontré qu'une période d'entraînement de force/puissance sur plusieurs mois suivie d'une période d'affûtage adéquate permettait d'atteindre des niveaux de puissance bien plus élevés que ceux d'origine.

La période d'affûtage peut être soit plus courte avec une réduction de travail plus subite, ou plus longue avec une diminution plus graduelle. Une situation particulière demandera l'un ou l'autre des modèles.

Bien que l'affûtage idéal soit propre à chaque situation, Iñigo Mujika, auteur du livre "Tapering and peaking for optimal performance" est d'avis que, dans le meilleur des cas, l'affûtage le plus efficace en serait un de 8 jours de baisse graduelle suivi de quelques jours (3-4) de travail de très haute qualité durant lesquels on entraîne uniquement les caractéristiques les plus importantes, pour ensuite suivre avec une phase de repos complet de 4-5 jours.

En somme, ce dont il faut se rappeler est qu'un athlète qui s'entraîne avec une récupération inadéquate peut mener à une baisse de la performance. Une fatigue accumulée sur une longue période jumelée à un entraînement trop sévère peut même mener à des troubles de santé. Dans ces cas il n'est pas rare que l'athlète doive prendre un repos de plusieurs mois avant d'être de retour à l'entraînement. Les entraîneurs doivent donc apprendre à connaître leurs athlètes et mettre en place un système afin de bien savoir comment chacun d'eux se sentent au niveau de la charge physique, émotionnelle et mentale, et ce, tout au long de l'année. Une simple conversation de quelques minutes par semaine avec chaque athlète peut permettre de sauver des heures de résolution de problèmes plus tard.

Planifier chaque jour, semaine et mois aide à prévenir cette situation. Le plus important demeure par contre d'avoir la flexibilité dans cette planification pour s'adapter aux besoins spécifiques de chacun des athlètes. Un bon entraîneur va

être capable de reconnaître les besoins de ses athlètes tant au niveau physique, technique et tactique qu'au niveau de la récupération.

ANNEXES