Individualisation de l'entraînement en décathlon (Typologie des décathloniens de haut niveau)

Mr. MAHOUR BACHA Mourad,
Maître-assistant rang « A » ; ENS-STS Alger, Algérie
Laboratoire des sciences biologiques appliquées au sport
Enseignant chercheur dans le domaine du sport.

Résumé

A l'issue de quinze années d'application de la nouvelle table de cotation établie par l'IAAF en 1985, laquelle n'est pas en faveur des épreuves de lancer contrairement à celle de 1962 utilisée jusqu'alors, nous nous sommes posé la question de savoir si ces nouvelles données n'ont pas eu des conséquences sur l'orientation du choix d'un profil de décathloniens.

ملخص

من خلال تطبيق استعمال جدول التنقيط الجديد المقترح من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى سنة 1985 ، و هذا لمدة 20 سنة، طرحنا السؤال لمعرفة مدى تأثير هذه التغيرات في التنقيط على اتجاه اختيار مجموعة من المجموعات السبعة من العشاريين.

و بناء على كل هذا ، و أمام التساؤل، ومن باب الاهتمام البيداغوجي، قمنا بدراسة ضمت 293 من أحسن لاعبوا العشاري في العالم للسنوات الأخيرة (2000)، لهدف استنتاج مدى تأثير للتنقيط على صنف العشاريين .

Individualisation de l'entraînement en décathlon (Typologie des décathloniens de haut niveau)

INTRODUCTION

Véritable phénomène social des temps modernes, le sport fait désormais parti du patrimoine socio-culturel de l'humanité. Il a atteint toutes les couches de la sphère sociale et fait partie intégrante des activités de l'homme.

L'évolution des performances enregistrées ces dernières années est la conséquence d'une meilleure prise en charge des athlètes et une meilleure gestion de leur préparation multiforme.

La préoccupation permanente de toutes les nations du monde est de savoir comment non seulement s'affirmer dans les manifestations internationales, mais également comment pérenniser leurs performances à l'avenir.

En fait le problème ainsi posé n'est autre que celui de la reproduction des élites sportives et de leurs adaptations permanentes aux nouvelles exigences du milieu considéré.

Dans ce contexte général, les entraîneurs des épreuves combinées, sur la base des résultats spectaculaires enregistrés encore récemment dans la discipline et où le record du monde a dépassé pour la première fois de l'histoire la barrière des 9000 points (9026 points réalisé le dimanche 27 mai 2001 à Gotzis en Autriche par l'athlète tchèque Roman Serble) ont été amenés à reconsidérer certaines approches liées à la détermination des profils qui prédisposent à une meilleure efficience dans la discipline.

Pour la résolution de ce problème, les spécialistes en épreuves combinées ont classé les décathloniens en plusieurs types, compte tenu du rapport des points totalisés entre les différents groupes d'épreuves (Kouptchinov, 1975 ; Socha, 1974 ; Heinla,,1970 et Kouznetsov, 1972).

A l'issue de quinze années d'application de la nouvelle table de cotation établie par l'IAAF en 1985, laquelle n'est pas en faveur des

épreuves de lancer contrairement à celle de 1962 utilisée jusqu'alors, nous nous sommes posé la question de savoir si ces nouvelles données n'ont pas eu des conséquences sur l'orientation du choix d'un profil de décathloniens.

Ces constats nous amènent directement au cœur de notre préoccupation qui consiste en une réflexion sur les voies et moyens à mettre en place au fin d'une optimalisation du processus d'entraînement des athlètes, en élaborant un model d'organisation de la préparation de l'élite sportive nationale dans la perspective d'améliorer la qualité de préparation des décathloniens et de dégager des profils de référence pour chaque type de décathlonien.

Matériels et méthodes

Pour déterminer les types de décathloniens les plus perspectifs selon le résultat en compétition, les performances des 239 meilleurs décathloniens du monde, juniors et seniors, selon les statistiques de l'IAAF (ATFS 1999 et 2000) ont été classées en types selon la première méthode indiqués plus haut qui à été recommandée et utilisée par plusieurs entraîneurs.

Puisque le décathlon est la seule épreuve d'athlétisme, qui comprend en soi des épreuves qui se distinguent par plusieurs exigences, parfois s'excluant réciproquement, il est nécessaire de trouver leur combinaison optimale, leur rassemblement en petits groupes pour optimiser l'entraînement sur la base de critères quelconques, c'est à dire typologie des épreuves du décathlon. On peut admettre comme critère pour cela le niveau de développement de l'état de préparation spéciale, physique et technique. Ce problème de typologie des décathloniens à été aborder par plusieurs spécialistes. Il apparaît selon leurs recherches, trois méthodes pour subdiviser les décathloniens en types: chacune des méthodes proposées, présente des combinaisons de différentes épreuves permettant d'analyser les différents composants de l'état de préparation des décathloniens.

Kouznetsov, (1978) propose de regrouper les décathloniens en groupes de courses, de sauts et de lancers; la combinaison de ces 3 groupes, il a mis en évidence 07 types de décathloniens qu'on peut rencontrer sur le terrain en fonction de leur résultats en compétition (coureur, sauteur, lanceur, polyvalent, coureur-sauteur, coureur-lanceur et sauteur-lanceur).

Socha, (1978) propose de prendre en considération le nombre de points du 1er et du 2eme jour de compétition (la course de 1500m n'est pas prise en considération)

Le premier jour caractérise le niveau de développement des capacités motrices; le 2eme jour caractérise le niveau de l'état de préparation technique.

Heinla, (1978) propose de diviser les décathloniens en types en se basant sur le niveau de développement de leurs capacités motrices et l'état de préparation technique.

Il prend en considération le nombre de points réalises dans chaque épreuve, et propose d'y rajouter le 1500m comme épreuve caractérisant l'endurance.

Résultats et Discussion

En utilisant ces méthodes, il est théoriquement possible de distinguer 07 types de décathloniens: Polyvalent , Coureurs, Sauteurs , Lanceurs , Coureurs-Sauteurs , Coureurs-Lanceurs et Sauteurs-Lanceurs. Lors de l'analyse des différents types, il faut tourner l'attention vers l'affinité de leur contenu interne.

Ainsi, le type Polyvalent pour cette méthode, reflète la capacité du décathlonien de totaliser approximativement le même nombre de points dans presque toutes les épreuves. Kouznetsov, (1978) a analysé les plans de préparation des décathloniens de ces groupes et a déduit que ceux se rapportant au type polyvalent sont avantagés par rapport aux autres types de décathloniens par :

- Une plus grande représentativité parmi les décathloniens de haut niveau.

- Une grande progression de la somme des points par année.
- Un plus grand coefficient de stabilité durant les compétitions.

Le type Coureur reflète l'existence chez le décathlonien, d'un niveau de développement très élevé des capacités motrices.

Les types Sauteur, Coureur-Sauteur reflètent le savoir-faire du décathlonien de totaliser un grand nombre de points dans les épreuves exigeant un haut niveau de préparation technique. Divisant conventionnellement les 239 décathloniens, cités plus haut, en 07 groupes qualificatifs (possédant un résultat dans l'intervalle moins de 7500, 7501-7700, 7701-7900, 7901-8300, 8301-8500 et plus de 8500pts), on peut constater que dans tous les groupes, le plus grand nombre de décathloniens se rapporte aux groupes coureurs, « sauteur-coureur » et sauteurs.

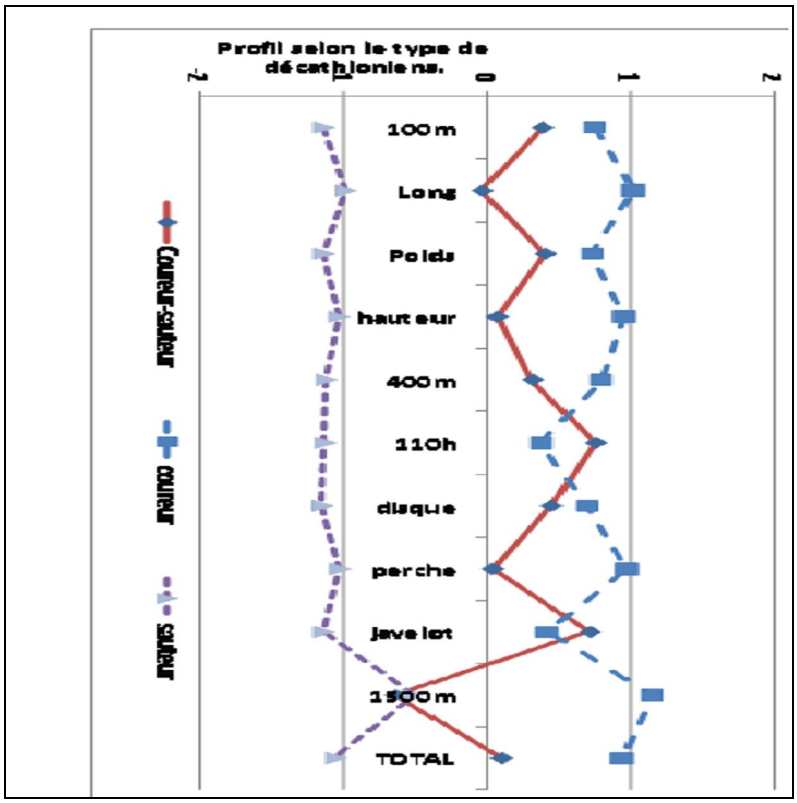
Tableau 1: Répartition des meilleurs décathloniens en groupes typologiques.

intervalles	Nombre de décathloniens	Coureur	Sauteur	Coureur-Sauteur.	Polyvalent.	Coureur-Lanceur.	Lanceur-auteur.	Lanceur
+8500	15	7	2	6	0	-	-	-
8301-8500	22	5	9	7	1	-	-	-
8101-8300	29	9	10	8	1	-	-	1
7901-8100	40	16	9	13	1	-	1	-
7701-7900	70	40	6	18	3	2	-	1
7501-7700	57	37	8	12	-	-	-	-
Jusqu'à7500	6	3	1	1	-	-	-	1

- **Profils des décathloniens de type sauteur, coureur et coureur-sauteur**

Nous allons essayer de brosser le profil type des meilleurs décathloniens du Monde durant la saison 1999-2000, à partir du résultat des épreuves composant le décathlon.

Figure1 : Profil selon le type de décathloniens.



Nous avons remarqué, qu'au fur et à mesure que le niveau de qualification augmente, le nombre de types de décathloniens diminue, s'il y avait 06 types de décathloniens dans le groupe qualificatif de 7701-7900 points, il n'y en avait que 03 dans le groupe des plus de 8500 points Coureurs, Sauteur et Coureurs-Sauteurs. Une telle

situation est probablement conditionnée par le fait que les décathloniens de très haut niveau arrivent à réaliser de grands résultats dans les épreuves de course et de saut que les décathloniens des autres groupes qualificatifs.

Conclusion

Chaque type de décathloniens possède sa propre structure (qui est différente de celle des autres types) des résultats en compétition. Cette disposition a été confirmée lors de l'analyse statistique sur le degré de signification des différences entre les types de décathloniens dans certaines épreuves.

Ceci confirme encore une fois les avis de certains auteurs (Boulkine, (1987) ; Katzman, (1974) ; Polossine, (1989)) qu'un résultat élevé en décathlon peut être atteint par des athlètes qui possèdent des prédispositions à réalisé de grands résultats dans les épreuves de courses et de sauts. En examinant la typologie des décathloniens, il faudra accorder une attention particulière à la structure de leur résultat en compétition.

Bibliographie

Alexandrova G, Caractéristiques modèles de la préparation spéciale des athlètes d'élite, Kiev1983.

Artamonova I. Problèmes de la préparation individuelle des athlètes. Moscou1988.

Borisov V. Les particularités de la préparation spéciale des décathloniens. Leningrad.1984.

Breattman V. Tests pour sélectionner les décathloniens . Revue EPS Minsk 1978.

Ciris P., Gaidarska P. Ratchev V. La sélection et le pronostic des capacités en athlétisme, Moscou, 1983.

Dinu D. ; Guérin G. ;Vandewalle H. Modélisation du geste du lanceur. Journées Sciences du Sport 1998 .

Doubograev M. Corrélation des résultants en décathlon et des épreuves isolées. Minsk 1974.

Doubograev M. Etat de préparation physique et technique des décathloniens et moyens de leurs perfectionnement Minsk. 1975.

Freeman W. factors of decathlon performance success ; Track and Field Quarterly Review Kalamazoo Mich), Vol. 86, n°2, Summur 1986.

Gamaly V. Préparation technique des spécialistes en E.C. Kiev 1984.

Gambetta V. Bases de la préparation des décathloniens .1979

Godick M. Statistiques et sport. Moscou.1988

Heinla A L. Le model en décathlon. Moscou 1978.

Joch W. Les épreuves combinées. Ed Meyer and Meyer. Aachen 1993.

Kanova R. Préparation des décathloniens de haut niveau. Moscou, 1985.

Katchatrian V. Planification de l'entraînement pluriannuel des décathloniens. Fis ,1984.

Kojevnikov P. entraînement du décathlon. Moscou,1984.

Koudou F. Le décathlon. Moscou,1989.

Koudou F. Détermination des résultats en décathlon sur la base des qualités physiques. Moscou ,1973.

Koudou F. Les épreuves combinées .FIS ,1981.

Koulakov V. Planification individuelle de l'entraînement en décathlon. Moscou,1984.