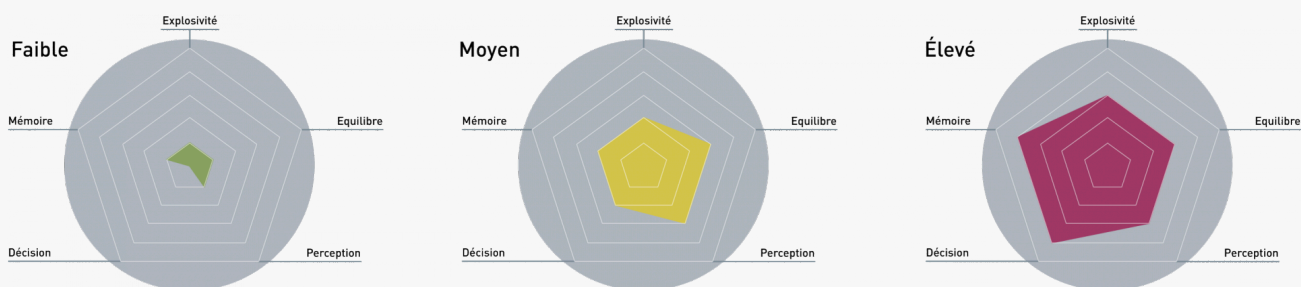


Agility Based Exercise Training: Réalisation

Pour bénéficier des effets positifs de l'entraînement basé sur l'agilité ABET, il est conseillé de l'adapter aux capacités des sportives et sportifs et de choisir les exercices en conséquence.

Catégorisation avec la toile d'araignée ABET

Le diagramme en toile d'araignée permet d'évaluer le degré de difficulté des exercices. Chaque dimension est prise en compte pour définir la complexité de l'ensemble illustrée par la taille de la toile. Ci-dessous, trois exemples pour des degrés de difficulté faible, moyen et élevé.



Le degré de difficulté de l'exercice doit être évalué individuellement. En effet, le même exercice peut s'avérer exigeant pour certains et facile pour d'autres.

Répondre aux besoins de tous les membres d'un groupe représente un défi. La méthode suivante a fait ses preuves: elle consiste à concevoir des exercices qui offrent différents degrés de progression. Les participantes et les participants les testent jusqu'à ce qu'ils trouvent l'exercice qui les sollicite de manière optimale. C'est cette variante qu'ils entraîneront ensuite.

Il est aussi possible de modifier les composantes individuellement. Une sportive ou un sportif doté-e d'une bonne capacité d'équilibre peut par exemple réaliser l'exercice avec les jambes plus serrées ou sur une surface instable. Une autre personne, plutôt explosive, effectuera la tâche dans de bonnes conditions d'équilibre mais plus rapidement. Les différences existent également au niveau des capacités cognitives: certains combinent sans peine plusieurs éléments tandis que d'autres se montrent meilleurs pour percevoir les différents signaux.

Planifier des leçons flexibles

En raison des innombrables possibilités de combinaisons et de progression et afin de répondre aux besoins individuels, la planification de l'ABET doit permettre une grande flexibilité. Trois à cinq exercices de base semblent pertinents pour une leçon de 60 minutes. En fonction des expériences vécues avec les participantes et participants, les monitrices et moniteurs choisissent un niveau de départ ainsi que les formes de progression et les variantes correspondantes. La planification doit aussi prévoir certaines variantes qui ne seront pas forcément maîtrisées par toutes et tous.

La séquence débute au niveau de base avec une adaptation du degré de complexité dès que l'exercice devient trop facile. La répétition d'une tâche trop simple engendre en effet une baisse de motivation qu'il s'agit d'éviter à tout prix.

Une variante avec une probabilité de réussite de 70% peut être considérée comme adéquate. En d'autres termes, si les participantes et participants maîtrisent trois fois sur quatre un exercice, on peut admettre que le degré de difficulté est adapté. Dans une leçon de 60 minutes, chaque exercice est entraîné de 10 à 20 minutes en fonction du nombre de variantes qu'il propose.

Des principes toujours applicables

On peut intégrer des éléments et principes de l'ABET dans chaque séance, même si l'accent n'est pas mis sur cette forme d'entraînement. Un exercice particulièrement exigeant au niveau de l'endurance peut ainsi être combiné avec d'autres tâches.

On réalise une répétition de l'exercice 1 puis une répétition de l'exercice 2 avant de poursuivre avec la forme de progression suivante ou la variante du premier exercice. Chaque exercice dure entre 45 secondes et une minute, suivi d'une petite pause. Si la difficulté est trop faible, on introduit alors une progression ou une variante. La durée varie en fonction de l'exercice et de la pause nécessaire. Cinq à huit répétitions s'avèrent pertinentes. Étant donné que des sollicitations cognitives s'invitent souvent dans les exercices, les pauses doivent permettre aux participants de récupérer leur capacité de concentration.

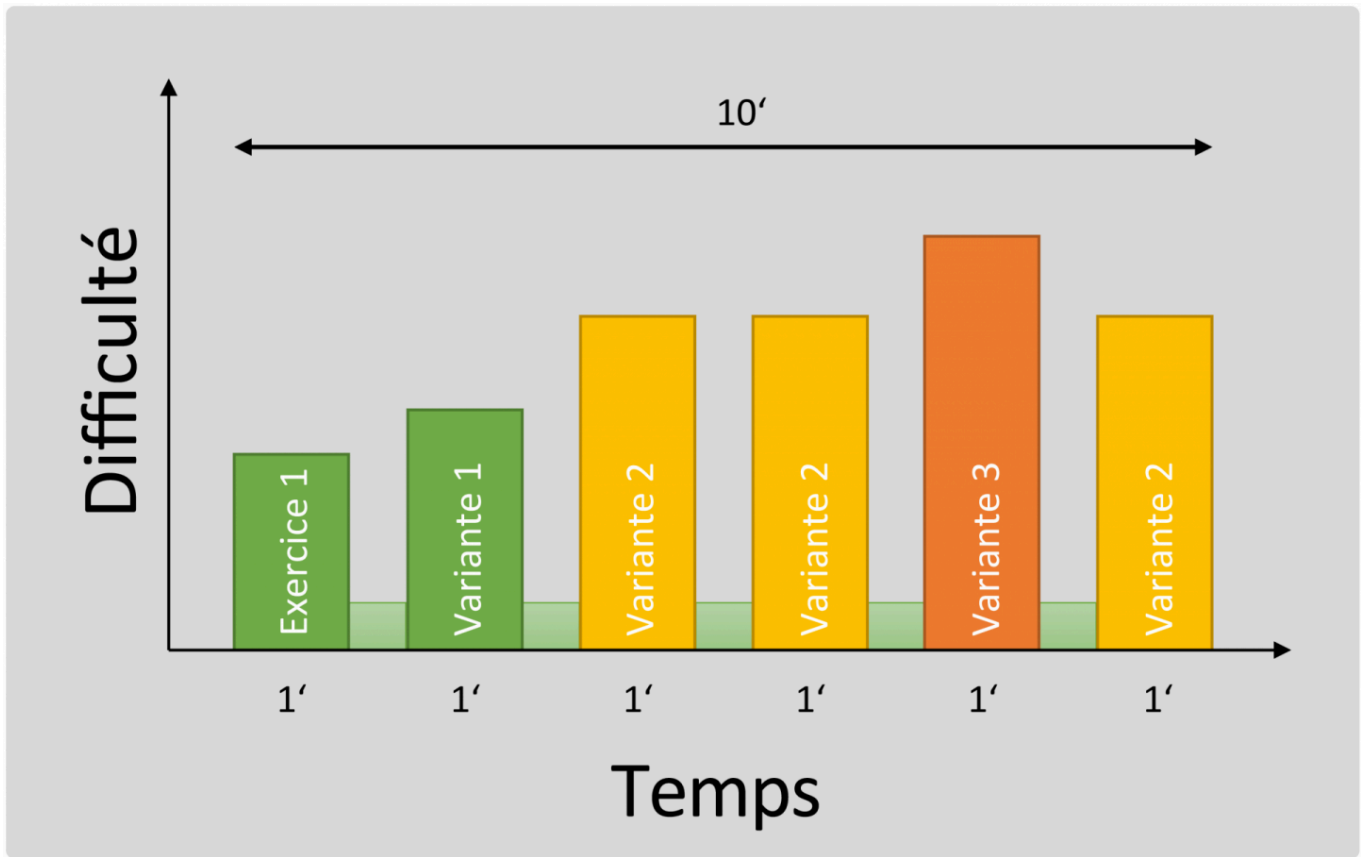


Fig. 1: Exemple schématique avec focalisation sur un seul exercice

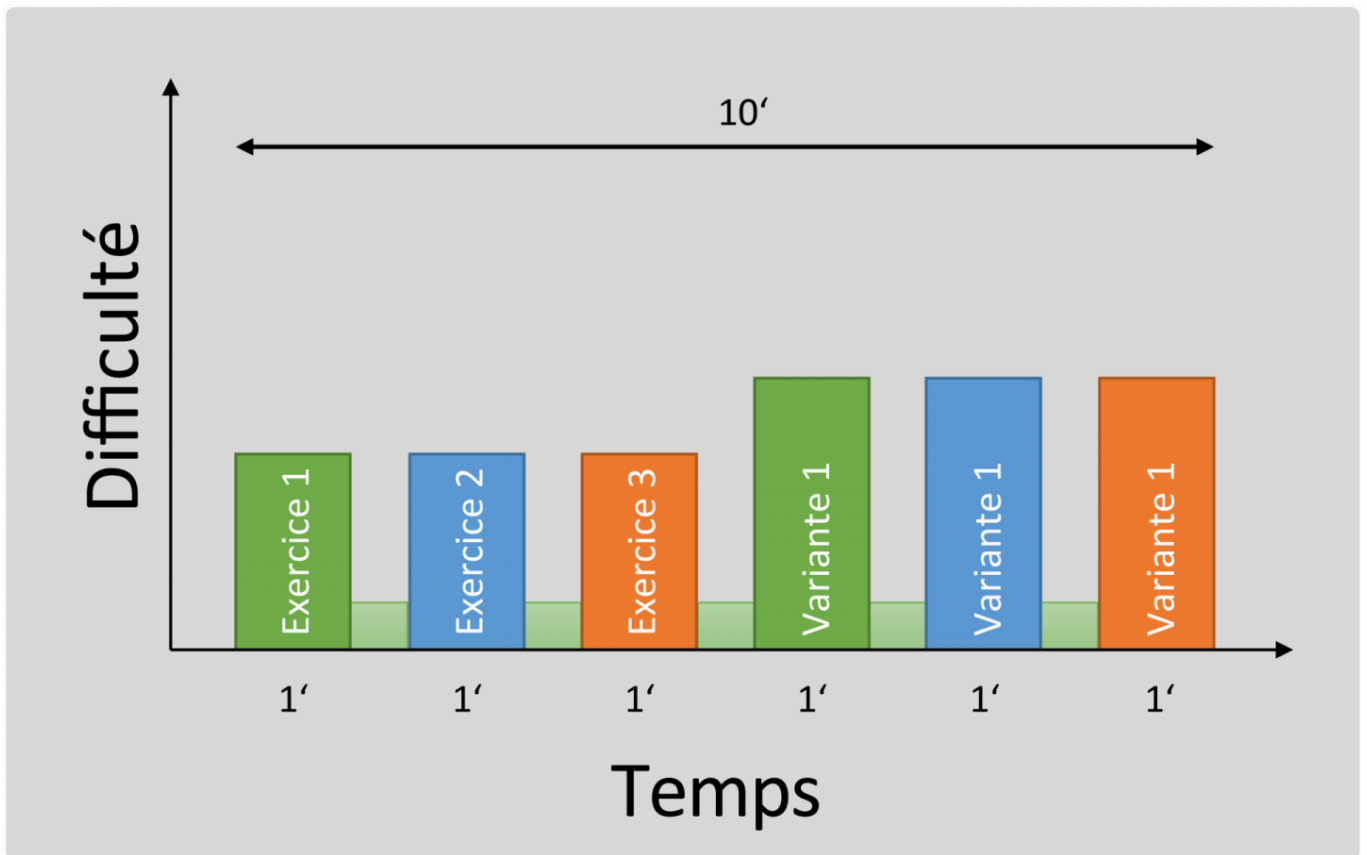


Fig. 2: Exemple illustrant un parcours où l'on change d'exercice à chaque fois

Source: Eric Lichtenstein, moniteur esa et formateur en promotion du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO