

# Formation des entraîneurs – Ateliers: Communication – C'est en forgeant que l'on devient forgeron

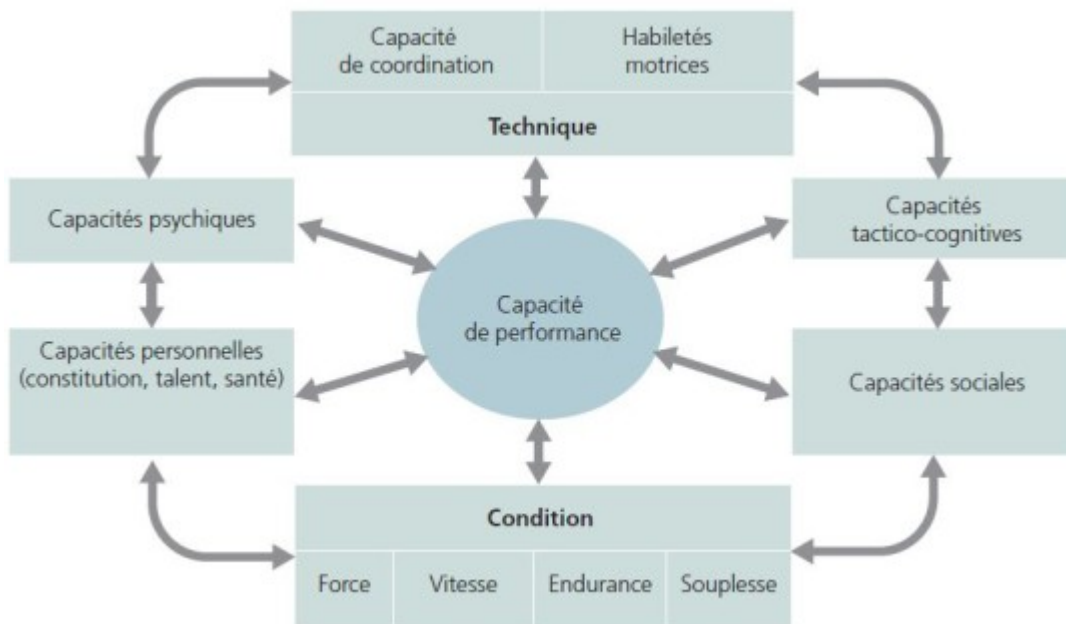
417 jours ou 10 000 heures d'entraînement sont nécessaires pour passer du statut de novice à celui de professionnel. Que se cache-t-il derrière cette affirmation? A quoi ressemble cet entraînement? Ce rapport répond à ces questions.



10 000 heures – c'est à peu près le temps qui doit être investi, d'après le psychologue Ericsson, pour passer du non-initié au sportif d'élite (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Mais comment ces 10 000 heures doivent-elles se répartir? Doit-on plutôt investir dans la technique ou dans le physique? Et quelle part faut-il accorder à l'entraînement mental?

C'est justement l'expérience menée par un jeune homme qui se lance le défi de devenir professionnel de golf en 10 000 heures d'entraînement. Il note dans son blog qu'une bonne technique ne s'avère pas très utile, même après 5000 heures d'entraînement, si l'on n'est pas en mesure de mobiliser ce réservoir au bon moment. (Dan McLaughlin, thedanplan.com).

En continuant la lecture, il apparaît que les 10 000 heures sont consacrées en premier lieu à l'entraînement de la technique puis à celui de la force et du mental. Cependant, la capacité de performance ne dépend pas uniquement de la force ou du mental. L'illustration suivante offre un bon aperçu des facteurs essentiels de la performance sportive.



III. 1: Modèle simplifié des composantes de la capacité de performance (d'après Weineck, p.25)

Seul un entraînement systématique permet d'atteindre sa performance maximale, un entraînement qui intègre toutes les variables décisives, car ces éléments sont interdépendants, comme le montre l'illustration ci-dessus.

L'entraînement est donc un essai ciblé en vue de développer les capacités psychiques, coordinatives, tactico-cognitives, sociales et conditionnelles. Pour cela, les contenus d'entraînement, les méthodes et les moyens doivent s'orienter vers les objectifs fixés et soigneusement planifiés. Ces objectifs seront contrôlés et le cas échéant adaptés. (Hegner, 2006).

Un document didactique pour la planification de l'entraînement est proposé dans le thème du mois «[Au top en six semaines](#)» (pdf). Il s'agit de définir tout d'abord un objectif, puis à partir de celui-ci de choisir le contenu d'entraînement, la méthode et les moyens. Une planification générale pourrait se présenter comme cela:

Objectifs d'entraînement	Contenus d'entraînement	Méthodes d'entraînement	Moyens
Echauffement	Course légère	10 minutes	Salle
Exemple: améliorer l'endurance de force des extenseurs du bras	Appuis faciaux	8 séries de 10 répétitions 2 minutes de pause entre les séries	Tapis, feedback verbal sur le déroulement correct du mouvement

Si l'on veut planifier son entraînement plus en détail selon la discipline, on peut se reporter sur une série d'outils et de programmes disponibles sur internet. [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) présente sur ses pages un [instrument de planification](#) gratuit adapté aux différentes disciplines.

## Références

Ericsson K.A., Krampe R.T., & Tesch-Römer C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 100(3). 363-406.

Hegner, J. (2006). Training fundiert erklärt. Magglingen: Ingold Verlag.

McLaughlin, D. The Dan Plan. Retrieved on the 7th July 2014.

Weineck, J. (2007). Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. (15 éd.). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co.KG.

---

Source: Jasmin Biller, Formation des entraîneurs Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**