

Condition physique et coordination

Les facteurs de la condition physique – endurance, force, mobilité, vitesse – et la coordination doivent être améliorés dès le plus jeune âge, mais de manière ciblée. Quelques conseils pour un entraînement hors neige réussi.

Endurance

Théorie: L'endurance est la capacité de soutenir une charge sportive, respectivement une certaine performance, sur une certaine durée; elle représente aussi la capacité à récupérer rapidement de cet effort. L'endurance dépend en grande partie de la capacité aérobie ($VO_2\max$), c'est-à-dire de la quantité maximale d'oxygène que le corps est capable d'exploiter pour la production d'énergie. L'endurance et la production d'énergie dépendante de l'oxygène s'entraînent déjà dès le plus jeune âge. L'intensité de la charge n'est cependant pas comparable à celle qui prévaut chez les adultes. L'entraînement de l'endurance chez les enfants répond à des règles méthodologiques qui leur sont propres.

Pratique: Les formes d'entraînement chez les enfants doivent avant tout s'orienter vers le plaisir et la diversité. C'est principalement dans un cadre ouvert, non spécifique, dans un quotidien en mouvement, que la base d'endurance des futurs sportifs s'inscrit. Il s'agit par exemple du chemin de l'école que l'on parcourt à vélo, à pied ou à trottinette, d'activités de plein air avec les camarades ou de sorties sportives en famille. L'entraînement plus spécifique de l'endurance est envisageable à condition de répondre aux critères du plaisir et du jeu. Les formes intermittentes sont celles qui correspondent le mieux aux prédispositions des jeunes enfants qui sont capables de soutenir des intensités élevées mais qui doivent en tout temps pouvoir adapter leur tempo.

Force

Théorie: La force est la capacité du système neuromusculaire à vaincre des résistances (travail concentrique), à les contrer ou les freiner (travail excentrique), respectivement à les bloquer (travail statique). Avant la puberté, la croissance musculaire est relativement faible en raison du manque d'hormones spécifiques. Néanmoins, les formes d'entraînement orientées vers la force restent judicieuses chez les enfants. Grâce à des exercices de renforcement ciblés, il est possible d'induire des adaptations du système nerveux qui améliorent de manière spectaculaire les performances au niveau de la force. L'attention doit cependant porter sur les techniques correctes. L'entraînement de la force pendant l'enfance permet aussi d'agir préventivement contre les blessures et les problèmes liés aux déficits de tenue.

Pratique: Les formes et méthodes d'entraînement globales et diversifiées représentent la base du travail musculaire chez les enfants. Elles visent à améliorer les capacités de force générales ainsi que la stabilité du tronc et de l'axe des jambes. La mise en œuvre de l'entraînement passe par le jeu, les disciplines athlétiques, les agrès, l'escalade, les sauts, les jeux d'opposition (exercices issus du judo, de la lutte, etc.), les exercices avec partenaires ainsi que par les défis exigeant un haut degré de coordination.

Mobilité

Théorie: La mobilité est la capacité de pouvoir exécuter des mouvements volontaires et ciblés avec l'amplitude nécessaire – respectivement optimale – des articulations impliquées. La mobilité dépend du moment de la journée, de la température et de l'état de fatigue musculaire. La mobilité naturelle atteint son pic chez les jeunes enfants. Elle diminue à l'arrivée de la puberté.

Pratique: L'élasticité des articulations, des tendons et des muscles chez les jeunes enfants est particulièrement bonne. Un programme d'étirement spécifique est donc peu pertinent pour les jeunes skieurs et snowboarders. Par contre, les exercices de gymnastique qui favorisent le maintien et améliorent la mobilité en sollicitant toute l'amplitude des articulations ne peuvent être que bénéfiques. Cet entraînement soutient la croissance musculaire, ce qui rend les enfants plus mobiles et rapides, et peut plus tard empêcher la survenue de troubles chroniques de l'appareil locomoteur durant les phases de croissance rapides.

Vitesse

Théorie: La vitesse est la capacité de réagir très rapidement à un stimulus ou un signal, et/ou d'exécuter à très haute cadence des mouvements contre des résistances faibles. La vitesse est étroitement corrélée au développement de la force et de la coordination. Les performances de vitesse dépendent des facteurs musculaires (type de fibres, coupe transversale du muscle), neuronaux (coordination intra- et intermusculaire) et psychiques (volonté).

Pratique: L'entraînement de la vitesse prend tout son sens dès l'âge de sept ans. Il doit être varié, ludique, diversifié et proposer des exercices ciblant la vitesse d'action et de réaction sous forme de jeu et de concours. Les distances sont courtes et la récupération suffisante. Les estafettes, courses de relais et courses d'obstacles sont des formes d'entraînement idéales. Le chronomètre est un partenaire indispensable lors des séquences orientées sur la vitesse.

Coordination

Théorie: La définition des capacités de coordination ne trouve pas de consensus dans la littérature. On y englobe en principe l'équilibre, la réaction, l'orientation, le rythme et la différenciation. L'expression des capacités de coordination dépend prioritairement du fonctionnement du système nerveux. Ce dernier étant très bien développé chez les jeunes enfants, il est donc possible et même judicieux d'entraîner tôt ces habiletés motrices.

Pratique: L'entraînement de la coordination est l'un des axes centraux de l'entraînement chez les enfants. L'entraîneur doit disposer d'un répertoire d'exercices ludiques et attractifs qu'il modifiera à l'envi selon le niveau des participants. Les exercices de coordination s'articulent en général sur le même principe méthodologique: un mouvement de base simple que l'on modifie systématiquement pour le rendre plus complexe ou plus facile. L'exécution des tâches exige un haut degré de concentration et un engagement total. Les exercices doivent être stimulants, variés et offrir des chances de succès. Selon l'objectif recherché, l'entraînement est effectué à l'état de repos ou au contraire après une charge préalable (pré-fatigue).