



**HAL**  
open science

## Guy Ontanon, entraîneur national d'athlétisme, le coach “ insatisfait ”

Stéphane Couckuyt

### ► To cite this version:

Stéphane Couckuyt. Guy Ontanon, entraîneur national d'athlétisme, le coach “ insatisfait ”. *Réflexions Sport*, 2016, 12. hal-01585151

**HAL Id: hal-01585151**

**<https://insep.hal.science/hal-01585151>**

Submitted on 11 Sep 2017


**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Guy Ontanon, entraîneur national d'athlétisme, le coach « insatisfait »



Par Stéphane Couckuyt  
Université Paris-Est Créteil (UPEC) et  
Laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP)  
à l'INSEP

A close-up, profile view of a man with short, light-colored hair and glasses. He is wearing a white collared shirt and a dark suit jacket. The background is a plain, light-colored wall.

**P**lusieurs démarches de « capitalisation » des savoirs d'entraîneurs et d'athlètes ont vu le jour ces dernières années. Celle portée par Stéphane Couckuyt s'intéresse aux savoirs d'entraîneurs de haut niveau experts. Cet article est issu de cette démarche qui s'est déroulée de mars 2014 à février 2015, avec Guy Ontanon à l'INSEP.

# Présentation par Stéphane Couckuyt,

■ Doctorant au LIRTES (université Paris-Est) et au département de la recherche – Laboratoire Sport, Expertise et Performance (SEP) à l'INSEP.

■ Entraîneur DEJEPS – Master Entraînement – DU Préparation physique.

Contact : stephane.c.w@gmail.com



©Syntri Fukazawa

Stéphane Couckuyt (à g.) avec Guy Ontanon (à d.), printemps 2015.

## L'entraîneur, un trésor

Ces entraîneurs de haut niveau experts sont tous des *head coach* qui préparent des sportifs en vue des Jeux olympiques de Rio. En partant de l'idée qu'avec l'expérience l'entraîneur peut devenir un « trésor humain vivant<sup>1</sup> », et sachant que le turn-over dans le métier est fréquent (Lemieux & Mignon, 2006), la procédure de capitalisation (Cf. Fig. 1) vise à formaliser avec l'entraîneur certains de ses savoirs, notamment ceux liés à son expérience. L'objectif final est de diffuser ces savoirs au sein des communautés sportives (entraîneurs des Pôles, des clubs, etc.), afin que les pairs réfléchissent différemment à leur propre activité et/ou apprennent ▶

1- Au Japon, ou « Maîtres d'Art » en France. (Source : UNESCO).



de l'expérience de ces experts. Les objectifs sont multiples pour l'INSEP et le réseau « Grand INSEP » en adoptant cette approche de valorisation : maîtriser la formation et manager les compétences, mobiliser des savoirs plus vite que les concurrents étrangers, avoir un répertoire de pratiques plus efficaces.

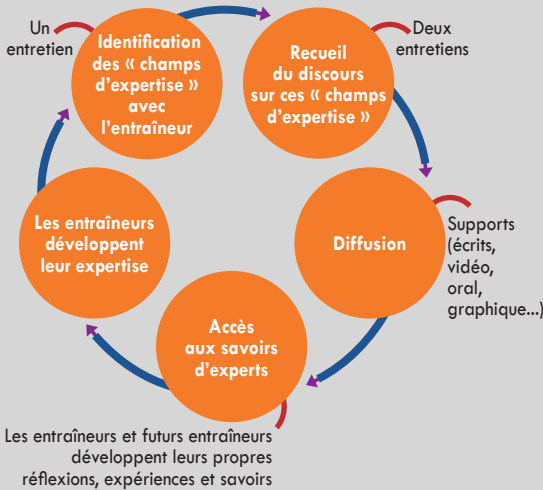


Figure 1 – Cycle vertueux de la capitalisation des savoirs des entraîneurs experts.

“ ... l'entraîneur peut devenir un « trésor humain vivant »...” ”

Guy Ontanon,  
entraîneur national  
d'athlétisme

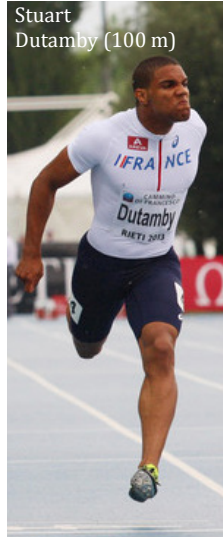
Guy Ontanon est entraîneur national d'athlétisme au Pôle France dirigé par Pierre Bonvin, au sein de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Cf. Fig. 2). Entraînant notamment Jimmy Vicaut, il est spécialiste du sprint. Au cours des trois entretiens réalisés, quatre thèmes ont été abordés, repris de manière non exhaustive dans cet article. Le parcours et le profil (sportif, formatif, professionnel) de ce « chercheur d'or » ; sa conception de la relation dite « entraîneur-entraîné » ; la présentation d'un outil d'aide à la décision pour l'entraîneur et l'athlète ; enfin, son expérience de l'utilisation d'un appareil d'entraînement assisté/freiné, le comet®.



Jimmy Vicaut (100 m)



Équipe de France du relais 4x100 m



Stuart Dutamby (100 m)



John Jeffrey (200 m)



Pierre Vincent (200 m)



Teddy Tinmar (200 m)

Fabrice Calligny  
(2005-2010)



Ronald Pognon  
(2004-2006  
et 2010-2011)



Jean-Baptiste Alaïze  
(jusqu'en 2012)



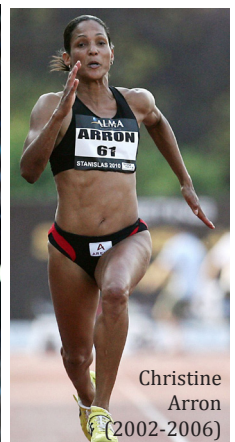
Yannick Fonsat  
(depuis 2008-2013)



Martial Mbandjock  
(2007-2008)



Arnaud Assoumani  
(jusqu'en 2012)



Christine Arron  
(2002-2006)



Dimitri Demonière  
(2004-2009)



Sylviane Félix  
(jusqu'en 2004)



Muriel Hurtis  
(2001-2004)

## De l'enseignant d'éducation physique et sportive à l'entraîneur de haut niveau

Guy Ontanon a un parcours qu'il qualifie « d'assez atypique ». Après un baccalauréat technique, il réalise des études en STAPS pour devenir maître auxiliaire (1983), puis professeur d'EPS (1990). D'abord spécialiste de basket de niveau régional/national et entraîneur dès ses 16 ans, il développe une spécialité « athlétisme » dans le cadre de ses études. Professeur fortement impliqué dans le sport scolaire (UNSS) en basket-ball et en athlétisme, il lance au début des années 1990 avec Jean-Charles Trouabal (recordman du monde en relais

4 × 100 m) un pôle de rassemblement des élèves. Jeune entraîneur d'athlétisme, G. Ontanon bénéficie de l'expérience de cet athlète qui lui fait « *découvrir sa manière de percevoir le sprint d'athlète de très haut niveau* ». À partir de 1992, G. Ontanon entraîne dans un club d'athlétisme, avec dès 1994 des cadets-juniors en réussite au niveau des championnats de France et des sélectionnés pour les championnats du monde junior. Il est repéré par la Fédération française en la personne de Georges Maïsetti, qui devient par la suite son « *père spirituel de l'athlétisme* ». Alors entraîneur responsable des relais, Maïsetti est mondialement reconnu dans le champ et il « *transmet* » par la suite en partie son savoir à G. Ontanon. Un an et demi après la rencontre avec Maïsetti, G. Ontanon est en charge de l'équipe de France junior de relais. En 1996 aux championnats du monde à Sydney, « *les garçons font vice-champions du monde, on bat le record de France qui datait de 20 ans d'âge dans le 4 × 100, les filles font quatrième à un millième de la troisième place* ». Il poursuit jusqu'en 1998 où les garçons sont vice-▶



Les recordmen du monde en 1990 lors des championnats d'Europe à Split, Croatie (de g. à d.): Jean-Charles Trouabal, Bruno Marie-Rose, Daniel Sangouma et Max Morinière.



champions d'Europe, les filles sont championnes du monde à Annecy sur le 4 × 100 (dirigé par Laurence Bily). En 1999, il devient adjoint de Patrick Bourbeillon sur l'équipe de France sénior masculine de relais. De 2006 à 2010, il vit une expérience professionnelle marquante dans la team Lagardère comme « *directeur du développement du haut niveau athlétisme* ».



Teddy Atine-Venel (400 m).

© icon sport

G. Ontanon est arrivé progressivement dans le milieu de la performance en sprint, s'acculturant tout en gardant ses idées et conceptions d'entraîneur influencé par un sport collectif, en matière de tactique de course, mais aussi de collectif d'entraînement. Sa conception de l'entraînement peut être qualifiée « d'humaniste » (Lyle, 2002) également influencée par son père qui a passé « *des heures et des heures avec moi, à m'apprendre des choses* ». D'autres personnes ont été ou sont marquantes pour lui, telles que son épouse Maguy, Georges Maïsetti, Phil Jackson, John Smith avec lequel il dialogue en anglais. Il échange aussi avec les chercheurs de l'INSEP. ▶

“ Sa conception de l'entraînement peut être qualifiée « d'humaniste »... ”

“ *Le coach doit alors insuffler davantage d'énergie pour faire progresser ces athlètes.* ”

Chercheur d'or, chercheur d'excellence, G. Ontanon a un souci du détail à l'entraînement comme en compétition, un degré élevé d'exigence envers ses athlètes et envers lui-même. Se situant dans une vision systémique de la performance, il agit en « chef de projet performance » (Fleurance, 2006), associant au besoin l'expertise d'une danseuse, d'un kinésithérapeute, de scientifiques autour de la recherche de l'excellence athlétique.

## La relation entraîneur-entraîné, toujours d'actualité ?

La recherche de l'excellence passe en grande partie par le relationnel pour G. Ontanon, avec pour base l'empathie et le

perfectionnisme. Bien qu'étant dans un sport dit « individuel », la relation classique duelle entraîneur-entraîné devient un triptyque avec le groupe, permettant de concilier relations individuelles et collectives (Cf. Fig. 3). Cette conciliation est parfois considérée comme conflictuelle voire comme un dilemme (Fleurance, 2006). ▶

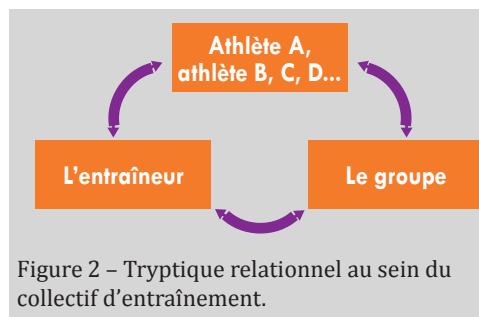


Figure 2 – Triptyque relationnel au sein du collectif d'entraînement.



Idéalement la recherche du perfectionnisme doit être partagée. La démarche est alors réciproque, avec un cercle vertueux « *entre l'entraîneur qui se demande beaucoup, qui demande beaucoup à l'athlète, et l'athlète qui est également exigeant avec lui-même et avec le coach* ». Dans ce cas, l'entraîneur a « *des athlètes qui vont [le] tirer, [l'] aspirer vers le haut, parce qu'ils ont [...] les mêmes exigences que [lui]* ». Mais au sein de groupe il y a d'autres profils de sportifs. Le coach doit alors insuffler davantage d'énergie pour faire progresser ses athlètes. Le groupe peut également être le moteur de cette dynamique

positive, ou le(s) champion(s), décrit comme la personne « *qui fait de la performance, mais qui a aussi de vraies valeurs humaines et qui est capable au moins de les exprimer vis-à-vis de ses partenaires de groupe, vis-à-vis des gens* ». ▶

### Référentiel du métier d'entraîneur national : les dilemmes

Dans un rapport du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative paru en 2006, Philippe Fleurance (et ses collègues) proposent un référentiel du métier basé sur les « dilemmes » en considérant qu'un entraîneur est avant tout quelqu'un qui gère des dilemmes, tels que trouver la charge optimale d'entraînement en évitant sous- et surcharges. Le rapport (téléchargeable en ligne) est spécifique à la formation tout au long de la vie des professeurs de sport/CTS/entraîneurs nationaux.

D'autres référentiels sont basés sur des collections de savoir à posséder, des listes de tâches à maîtriser, ou encore des référentiels « compétences » comme le PNCE au Canada ou les BP-DE-DESJEPS depuis le rapport Bertsch (2008) en France.



Jimmy Vicaut et John Jeffrey (200 m).

Avec l'expérience, il partage des moments extra-entraînement avec son groupe, notamment lors des déjeuners à la cafétéria de l'INSEP, depuis 4 ans environ. Ces moments peu conventionnels permettent de mieux connaître les sportifs, voire d'en apprendre plus qu'à l'entraînement. Cela est utile *a minima* pour mieux intervenir à l'entraînement, faire passer un message à table, mais aussi éclaircir un point avec un athlète suite à l'entraînement.

En procédant ainsi différemment, il estime que le groupe « *a pris une très forte stabilité. Il n'y a plus des départs, des entrées et des sortants [...], et je trouve que c'est un groupe qui est extrêmement soudé, je n'ai jamais eu de groupe soudé comme cela* ». En référence aux « dilemmes de l'entraîneur », G. Ontanon a mis le curseur sur la stabilité du groupe (dilemme n° 9).

Pour lui, construire des normes et du sens partagés au sein du collectif contribue à la stabilité du groupe, à la bonne ambiance pendant l'entraînement et inversement. L'ambiance

est un incontournable pour atteindre la performance. G. Ontanon raccroche la bonne ambiance à l'envie des sportifs d'apprendre, de pousser le coach dans ses retranchements comme nous avons pu le décrire plus haut. Elle est liée à la fixation d'un but commun élevé. Elle peut être l'objet d'une stratégie de l'entraîneur, avec la régulation des temps forts et des temps faibles au cours de la séance. ▶



Patricia Buval, Christine Arron, Fabe Dia et Lina Jacques-Sébastien (4 × 100 m) lors des championnats du monde (Helsinki, 2005).

“ ... G. Ontanon prend en charge la relation avec chaque athlète et celle avec le groupe, qui est une entité à part entière. ”

Pendant ses interventions, G. Ontanon propose des feedbacks soit par la démonstration soit par l'image, soit par le verbal car « on sait que d'un individu à l'autre, c'est différent ». Ceci en étant attentif à tous ses athlètes, même s'ils sont de niveaux et de potentiels différents, « sinon, là cela va contribuer à cette mauvaise ambiance de groupe qui pourrait naître parce que je vais mettre en évidence [...] un seul garçon [...] Pour moi, c'est important de mettre tout le monde à pied d'égalité ».

Ainsi, G. Ontanon prend en charge la relation avec chaque athlète et celle avec le groupe, qui est une entité à part entière. La recherche de l'excellence est le fil rouge de la relation, mais d'une part la relation dépasse et

englobe cet aspect et d'autre part, l'excellence doit être partagée et inscrite dans la culture d'entraînement du groupe. Cette culture regroupe aussi des normes et des constructions de sens collectives. Les feedbacks pendant les sessions, mais aussi les moments extra-entraînement contribuent à construire l'histoire commune. ▶



© Icon sport



© Icon sport

## Entre rationalité et expertise : les outils d'aide à la décision

Pour répondre à ses préoccupations pédagogiques et didactiques, très tôt dans sa carrière G. Ontanon s'est constitué des outils basés notamment sur l'utilisation de matériel technologique.

Professeur d'EPS, pour présenter le CAPEPS en 1990-1991 (dossier pédagogique) il crée un système introduisant de la vidéo dans « Excel » qui facilite l'analyse des situations en basket-ball avec l'aide de Michel Calmet. Des situations de remédiations sont proposées en fonction de l'observation effectuée : *« l'enseignant était capable d'animer suite à ce qui avait été identifié comme lacune et il y avait les remédiations qui étaient proposées et que tu pouvais décliner [...] il y avait la manière de simplifier ou de complexifier cette situation ; donc tu pouvais la décliner en réduisant l'espace, en réduisant le temps de jeu »*. Il collabore à la création du boîtier « clip handball, clip basket » destiné aux professeurs d'EPS.



© lenis sport

Entraîneur de basket, il filme et réalise des statistiques. Devenu entraîneur d'athlétisme, il conserve les mêmes outils de lecture, mais *« pas forcément les mêmes décryptages »*. Lorsqu'il devient entraîneur de l'équipe de France junior, il est formé par Maïsetti qui utilise un système particulier d'observation des relais 4 × 100 mètres pour *« pouvoir observer et [rendre] précises, objectives, les sélections [...] et l'équipe qu'il était capable d'aligner sur le terrain »*. Ce système consiste en un dispositif d'enregistrement vidéo des relais, couplé avec une analyse de la « zone tampon » (moment du passage du relais). Selon les ►



“ *Les vitesses lors de la transmission du témoin sont calculées, permettant d’ajuster le point de passage entre le donneur et le receveur.* ”

résultats de l’analyse, l’entraîneur peut amener des remédiations grâce à des repères au sol. G. Ontanon collabore avec Maïsetti pour automatiser une partie de l’analyse grâce à l’informatique. Les vitesses lors de la transmission du témoin sont calculées, permettant d’ajuster le point de passage entre le donneur et le receveur. En plus de donner lieu à une correction sur la piste, les graphiques permettent à l’entraîneur de montrer à l’athlète les vitesses et les placements, contribuant à son implication dans l’entraînement et dans la recherche de l’excellence. C’est donc un véritable outil d’amélioration de la performance et de

rationalisation du processus de sélection, en identifiant la meilleure équipe à mettre en place et l’ordre de passage. Il y a observation des motricités et des vitesses, interprétation, conception d’une remédiation puis intervention.

La collaboration Maïsetti-Ontanon a permis à ce dernier d’avancer dans l’observation et de comprendre des choses qui sont maintenant déclinées sur le sprint individuel. En effet, les vitesses évoluent sur le sprint (accélération puis tentative de



“ ... la machine lui permet une adaptation de la charge plus poussée qu’avec des élastiques, poulies, plans inclinés et chariots lestés. ”

maintien de la vitesse, avec chute). Le système d’analyse permet d’objectiver les vitesses, les temps, les foulées, selon les phases de course. Des pistes d’amélioration sont identifiées pour l’entraîneur et l’athlète qui visionne la vidéo et l’analyse, contribuant à le rendre davantage acteur de sa performance (Cf. Fig. 3). Pour le sprint individuel, le système est enrichi grâce à un logiciel d’analyse vidéo, le couplage ponctuel avec des cellules photoélectriques, l’opto-jump et le feedback grâce à un écran géant au bord de la piste. Ceci est possible grâce à l’aide

technologique et scientifique de chercheurs spécialisés. L’athlète obtient juste après sa course « *sa moyenne des foulées, il a sa meilleure fréquence* ». D’après G. Ontanon, le coaching « *est passé dans une autre dimension, mais ça permet d’avoir un vrai feedback sur la prestation de l’athlète en temps réel* ». Prochaine étape : l’utilisation de capteurs Wifi pour une précision accrue.

Dans le travail de cet entraîneur, les outils informatiques et technologiques restent des outils c’est-à-dire des instruments facilitants et doivent donc être maîtrisés pour bénéficier de leurs fonctions avancées, ce qui plaide en faveur de contenus de formation poussés. On constate que dans le cas du relais, le système a été conçu pour répondre de façon objectivée à une problématique clé. Pour le sprint, le système permet d’affiner et d’enrichir les feedbacks. ▶



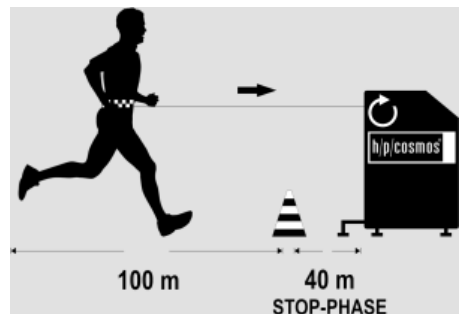
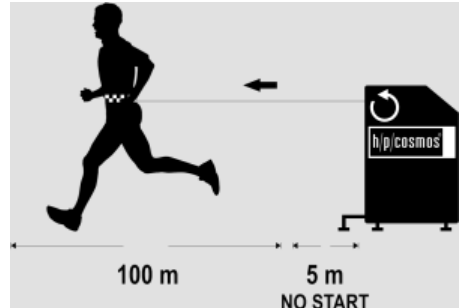
Figure 3 – Processus d’intervention pour optimiser la zone tampon.



## « THE » Machine



G. Ontanon utilise une machine permettant d'appliquer une résistance au sprinteur ou au contraire de l'accompagner en survitesse (jusqu'à 3-4 km/h en plus). Fabriqué par h/p/cosmos, le comet<sup>®</sup> est relié à l'athlète par un filin métallique et un baudrier ajustable. Il a découvert cet outil d'entraînement grâce à ses relations avec la recherche, lorsqu'il était au sein de la team Lagardère. Premier dans l'univers de l'athlétisme à l'utiliser de façon médiatisée, la machine lui permet une adaptation de la charge plus poussée qu'avec des élastiques, poulies, plans inclinés et chariots lestés.



De g. à d. : Jimmy Vicaut, Salah-Eddine Ghaidi, Guy Ontanon et John Jeffrey autour de l'appareil comet<sup>®</sup>.



©Savari Fukazawa

## « La » barrière de vitesse

Liée à la fréquence gestuelle et à la vitesse gestuelle, cette barrière pose problème aux entraîneurs et athlètes dans la recherche de la vitesse maximale. Pour « repousser la barrière », il faudrait travailler notamment à fréquence maximum (Cometti, 2006). Or, en s'entraînant ainsi, on crée une habitude, le geste est automatisé sur cette fréquence. La limitation serait d'ordre nerveux (soit il n'y a plus d'influx de fréquence supérieure, soit le muscle ne serait plus sensible à des fréquences dépassant une certaine plage). Les procédés de résistance/assistance/contraste de charge semblent les plus utilisés pour dépasser les limites. La fréquence gestuelle dépend de la capacité d'alternance extension/flexion, donc contraction/relâchement au niveau nerveux, d'où l'importance de la qualité de coordination. La vitesse gestuelle dépend de la capacité de contraction du muscle agoniste et d'inhibition du muscle antagoniste, donc de facteurs neuromusculaires.

## Intérêts et comparaisons avec les élastiques d'entraînement

Cette machine permet à Jimmy Vicaut de courir plus vite que le recordman du monde, en course assistée. Globalement, il voit une augmentation des amplitudes de course tout en conservant les temps de contact. En accord avec les théories liées aux concepts dits « de vitesse » et de « barrière de vitesse », G. Ontanon suppose qu'il y a un déblocage psychologique, nerveux qui se produit progressivement, à la fois physiquement et mentalement. L'amélioration de la coordination inter- et intramusculaire est un facteur probable. Dans le tableau 1, la machine est comparée aux élastiques :

	Le comet®	Élastiques
Investissement	Peu abordable	Très abordable, du sandow à la bande extra-large.
Aspects pratiques	Peu transportable	Se transporte facilement en stages et compétitions. Stockage aisé.
Sécurité	Haute sécurité. Filin métallique. Possibilité d'arrêt à tout moment.	« Risques de rupture et donc de blessures par choc de l'élastique sur une partie du corps » et difficile d'arrêter l'exercice en urgence.
Individualisation de la charge	Possibilité élevée grâce au potentiomètre avec frein électromagnétique.	Moyen. Selon choix de l'élastique et de la tension.
Ajustement de la charge	Le potentiomètre autorise l'ajustement de la charge même pendant la course « permettant à l'entraîneur d'ajuster constamment en fonction de ce qu'il observe, athlète dont la technique se dégrade ou athlète à l'aise ».	Difficile du fait des caractéristiques de l'outil : plus il est tendu, plus c'est difficile et inversement.

Tableau 1 – Comparaison de la machine comet® aux élastiques.



© h-p-cosmos.com

G. Ontanon illustre les deux derniers points sur la charge, qui sont des leviers pour un entraînement très qualitatif. Pour mettre en survitesse uniquement au départ, l'élastique ne permet pas un réglage fin du moment clé où l'assistance devient nulle. L'assistance est très élevée au départ et décroît rapidement. La machine permet d'aider le départ et d'arrêter toute assistance au moment précis (10 mètres, 20 mètres, etc.) décidé par l'entraîneur, ce qui favorise un travail par phases de course. Si le travail se situe sur l'accélération, ou sur la phase de maintien/perte de vitesse, là où l'élastique n'a plus d'efficacité, le potentiomètre est toujours opérant pour le 100 mètres. C'est également valable en résistance.

“ ... débloccage psychologique, nerveux qui se produit progressivement, à la fois physiquement et mentalement. ”

Quelques règles d'action sont à respecter. Première règle, la machine s'utilise en séances dédiées, jamais couplée à de la musculation. Seconde règle, si le travail en résistance peut être abordé rapidement, le travail en survitesse requiert une technique de haut niveau et stable, pour des raisons d'apprentissage ►

et de sécurité. Par exemple, « *un sprinteur qui a tendance à courir en cycle arrière, à se botter les fesses [...] lorsque je vais le mettre dans la machine, le fait qu'il soit tiré, il va encore accentuer ce défaut, et je vais le mettre à plat ventre* » (pour le sprinteur, l'assistance permet ainsi d'exacerber les défauts et constitue donc un procédé facilitant l'observation). Pour évaluer cette technique, il observe la capacité de correction à hautes vitesses, signe que le travail en survitesse est possible. Avant d'arriver sur ce « *degré d'expertise du sprinteur* » l'entraîneur veille à transformer le pattern de course sur piste plate, puis à passer sur des plans inclinés, sur de la course avec élastique et sur un travail de gammes techniques avec la machine en assistance, dans un objectif kinesthésique.

“ *... des contractions musculaires qui sont de plus en plus rapides...* ”



D'un point de vue méthodologique, les réglages de la machine permettent la mise en place de protocoles de « résisté-relâché-résisté », qui appartient aux procédés de « contraste de charge » en musculation ; « *pendant 20 mètres, je peux mettre une résistance importante, puis les 20 mètres suivants, en fonction des plots que j'ai posés, relâcher pour qu'il se libère [...] puis remettre un peu de résistance les 20 mètres suivants* ». Si le travail avec le comet® n'est jamais associé au travail de musculation dans la même séance, des activités hybrides « résistance » et « survitesse » sont possibles. ▶

Au niveau de la planification générale, se basant sur les travaux de Miller et Quièvre à l'INSEP (Thépaut-Mathieu, Miller, & Quièvre, 1997), il met en place une première phase d'entraînement orientée vers l'accroissement de la force par augmentation de la charge. Cette phase articule travail de force en musculation avec travail sous résistance sur la piste, orientée vers la phase de démarrage : sortie des blocs, accélération, ceci dans des séances séparées. L'objectif est de progresser sur l'impulsion, le pic de force. Puis il va passer à une seconde phase orientée vers l'accroissement de la force par augmentation des accélérations. Cela donne, au niveau de la

*musculature : « augmenter ma force par différents procédés, c'est-à-dire que je vais commencer à mobiliser mes 200 kg là de plus en plus vite grâce à différents outils [...] , je vais aller chercher de la pliométrie, des dropjump ». Et au niveau de la course : « temps de contact de plus en plus brefs, je vais commencer à augmenter ma fréquence gestuelle [...] et qu'est-ce qui va me permettre aussi d'augmenter à un moment donné le paramètre de fréquence gestuelle, c'est aussi d'avoir des contractions musculaires qui sont de plus en plus rapides donc jouer sur le système neuromusculaire [...]. La machine elle va m'assister, elle va me permettre d'avoir des cadences plus importantes ».*





“ ... l'individualisation, à laquelle les entraîneurs portent une grande attention, ne peut être traitée pleinement... ”

Il découle de ces conceptions la programmation des unités d'entraînement « machine ». La quantité de travail avec la machine selon la modalité « résistance » ou « survitesse » lui vient de son expérience en matière de programmation hebdomadaire. En résistance, lors de la phase n° 1 de 12 semaines, Guy Ontanon ne fait aucun travail en résistance avec le comet® les six premières semaines, puis c'est une séance par semaine pendant les six suivantes. En phase n° 2, il reste sur une fois par semaine. Pour la survitesse, en phase n° 1 il n'y a pas de séance tandis qu'en phase n° 2 c'est une séance par semaine en moyenne. ▶

En plus de la transversalité de certaines de ces recommandations, retenons les deux points forts de la machine ; l'ajustement de la charge et son individualisation. Il nous semble que l'individualisation, à laquelle les entraîneurs portent une grande attention, ne peut être traitée pleinement si la méthode/le matériel ne se prête pas à l'ajustement de la charge durant l'effort. Nous avons vu pour l'élastique, par rapport à la machine. Sur un squat, faire un travail à un pourcentage de la 1RM\* du sportif représente une individualisation partielle car la 1RM se rapporte à la portion limitante du mouvement, généralement l'effort concentrique en position basse ; passé un certain angle, le mouvement devient aisé. Pour avoir une individualisation poussée, le

recours à des machines tel que le comet® ou celles pouvant ajuster la charge grâce à une résistance hydraulique ou pneumatique est un atout. ▶

Vidéo séance d'entraînement  
à l'INSEP

### \*1RM

Poids qu'un sportif est capable de soulever une fois uniquement pour un mouvement ou un exercice donné. Ce poids permet le calcul des pourcentages de travail en musculation. Par exemple, pour une 1RM au développé couché prise large de 100 kg, du travail excentrique à 120 % correspondra à 120 kg, tandis que l'utilisation de la méthode statodynamique à 60 % reviendra à utiliser une charge de 60 kg.



*“ ... la place du groupe, qui interroge aussi les affects, les relations de pouvoir au sein du collectif d'entraînement...”*

## Pour conclure

Les résultats de capitalisation, ici sommairement présentés, avec Guy Ontanon sont riches d'enseignements. Le parcours pour arriver aux fonctions enviées par de nombreux étudiants « d'entraîneur de haut niveau » est sinueux, peu reproductible mais pour autant efficace. Les entraîneurs et managers pourront apprécier la singularité de ce parcours. Enfin, les ingénieurs de formation auront là une contribution à leur réflexion (Fleurance, 2006).

L'immuable concept de « relation entraîneur-entraîné » pourrait enfin recouvrir sa troisième dimension dans les discours sur

l'entraînement : la place du groupe, qui interroge aussi les affects, les relations de pouvoir au sein du collectif d'entraînement et l'importance du social dans la construction de la haute performance. Les chercheurs, « méthodologues », ingénieurs du sport et entraîneurs ne manquent pas de réfléchir à ce triptyque : les spécificités selon les sports et les contextes pourraient faire l'objet de publications ultérieures.

Un degré certain d'acculturation aux nouveautés technologiques et aux logiciels (tableur, base de données, analyse vidéo, etc.) semble de plus en plus incontournable pour l'entraîneur du XXI<sup>e</sup> siècle.

La maîtrise des technologies et des techniques, pour construire des outils d'aide à la décision en urgence/dans la complexité comme c'est le cas dans le sport, est à rechercher. Enfin, les modalités de l'entraînement en survitesse gagnent à être partagées à travers les témoignages innovants d'experts tels que Guy Ontanon. ■



## Bibliographie

BERTSCH J, *Réorganisation de l'offre publique de formation dans le secteur de l'activité physique, du sport et de l'animation*, ministères (MESR, MSSJVA, SESJVA), 2008.

COMETTI G, *L'entraînement de la vitesse*, Éditions Chiron, Paris, 2006.

FLEURANCE P, *Rapport d'étude sur les référentiels professionnels et de formation des entraîneurs nationaux « Chef de projet performance »*, ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, Paris, 2006.

LEMIEUX C, MIGNON P, *Être entraîneur de haut niveau. Sociologie d'un groupe professionnel entre marché du travail fermé et marché du travail concurrentiel*, Laboratoire de sociologie du sport, INSEP, Paris, 2006.

LYLE J, *Sports coaching concepts: a framework for coaches behavior*, Routledge, Londres, 2002.

THÉPAUT-MATHIEU C, MILLER C, QUIÈVRE J, *Entraînement de la force: spécificité et planification*, INSEP Éditions, Paris, 1997.

