



Prévention des conduites à risque dans le sport de compétition

Intérêts du suivi de l'athlète et de l'entraînement dans la
prévention des conduites à risques en sports collectifs.

Un exemple en Handball



Gilles RAVIER
– Université de Franche-Comté –
Jeudi 5 avril 2007



La performance en Handball

La place de la performance physique

- Le Handball, un sport à dominante énergétique, force ?
- musculation - sport de contact
- la fatigue - répétition d'actions intenses
- La condition physique est un des facteurs déterminant la performance
- Le développement du *pouvoir faire* est au service du *savoir faire*

Les conduites à risques

- Pas de *culture du dopage* mais ...
- La lutte contre les conduites à risques n'est pas une préoccupation centrale de l'entraîneur

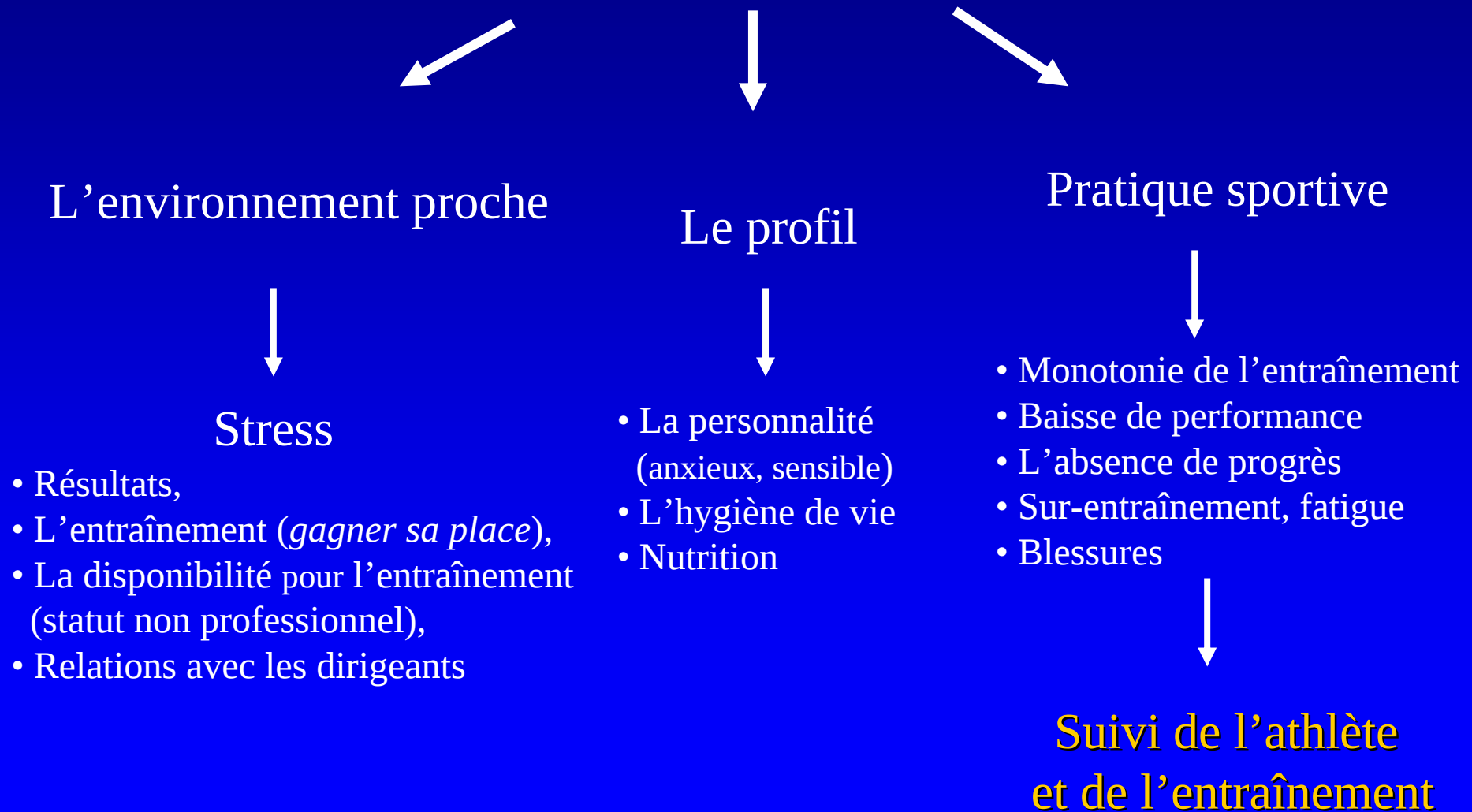
L'amélioration de la performance physique

- Identifier les facteurs limitant la performance
- Identifier les procédés d'entraînement n'améliorant pas la performance (progrès)

↓
Baisse de perf &
Absence de progrès =
Facteurs déclenchant de
conduites à risques

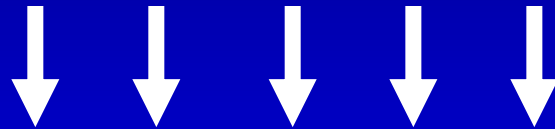
↓
la préparation physique a un
rôle préventif majeur

Facteurs favorisant et déclenchant les conduites à risques



Le suivi d'entraînement

- Pour une certaine culture de l'entraînement : le goût de l'effort
- Pour ne pas tenter l'athlète



Lutter contre la monotonie

Évaluation des aptitudes physiques – les progrès

La gestion des blessures

Fatigue – surmenage – sur-entraînement

1. Lutter contre la monotonie

2. La gestion des blessures

3. Évaluation des aptitudes physiques

4. Fatigue – surmenage – sur-entraînement

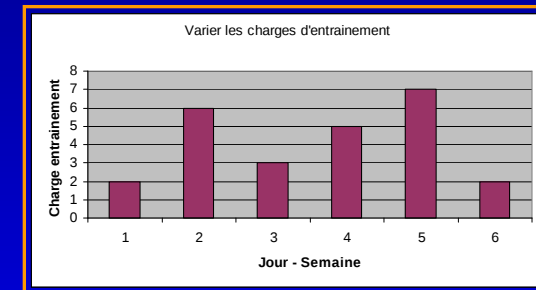
1. Lutter contre la monotonie

✓ Programmation variable de la semaine

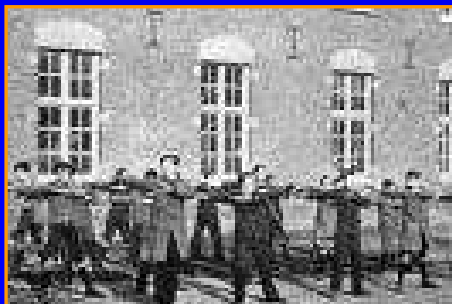
- Place des séances (préparation physique / handball / récupération)
- Nombre de séances d'entraînement (semaine)



✓ Varier les charges d'entraînement (planification ondulatoire, pyramidale...)



✓ Variation des contenus de séances



✓ Gestion de l'avant match



1. Lutter contre la monotonie

2. La gestion des blessures

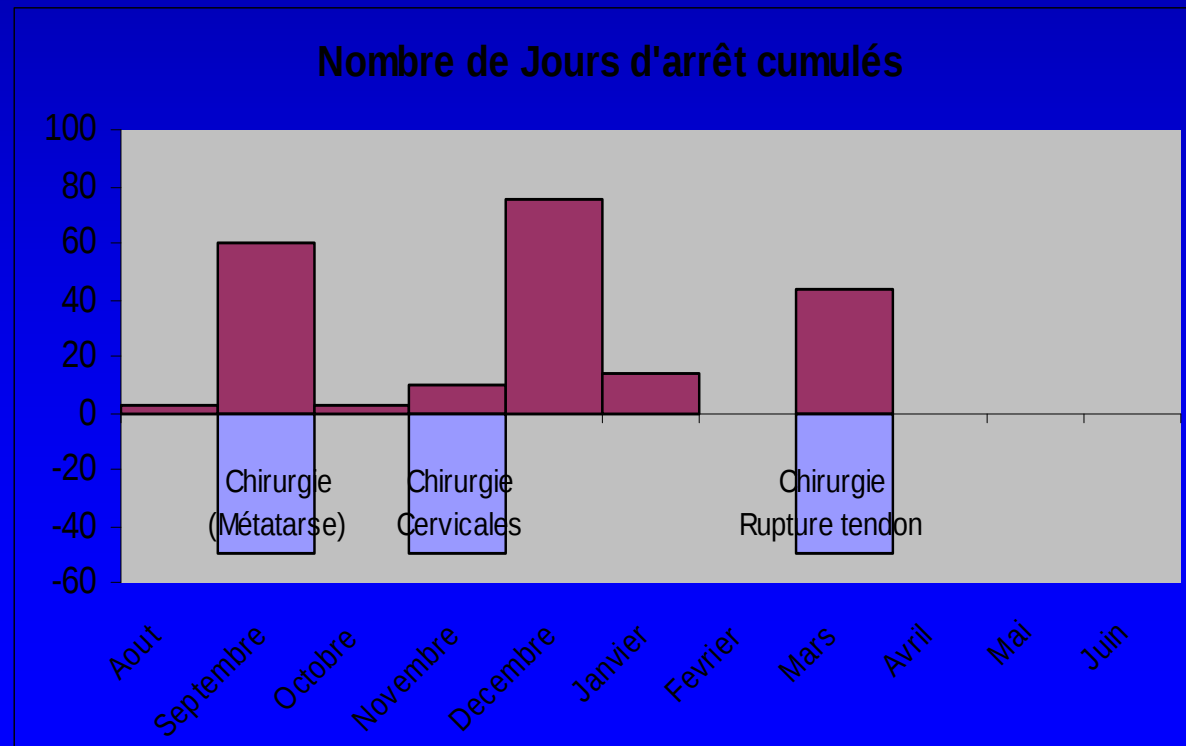
3. Évaluation des aptitudes physiques

4. Fatigue – surmenage – sur-entraînement



2. La gestion des blessures

✓ Repérer les périodes à risques – pour anticiper





2. La gestion des blessures

✓ mesures prophylactiques



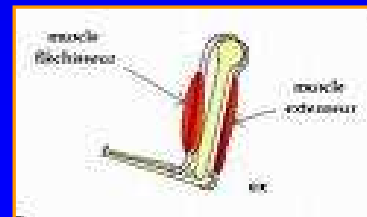
Étirements



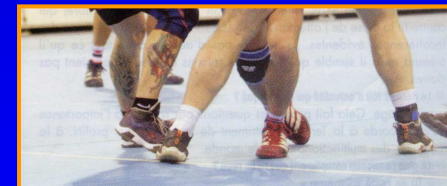
Proprioception



Musculation *protectrice*



Antagonistes



Chaussures-sol



2. La gestion des blessures

✓ cellule médicale



✓ Protocole de reprise après blessure

✓ un plus dans la récupération



1. Lutter contre la monotonie

2. La gestion des blessures

3. Évaluation des aptitudes physiques

4. Fatigue – surmenage – sur-entraînement

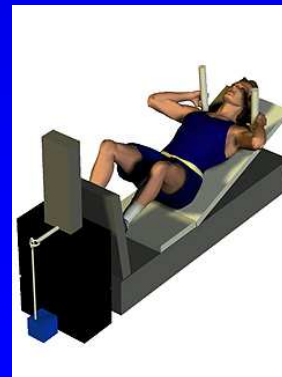


3. Évaluation des aptitudes physiques -

- ✓ Pas besoin de potion magique pour progresser



- ✓ Identifier le progrès c'est choisir le bon test – une question de sensibilité



✓ Musculation et caractéristiques dynamiques :

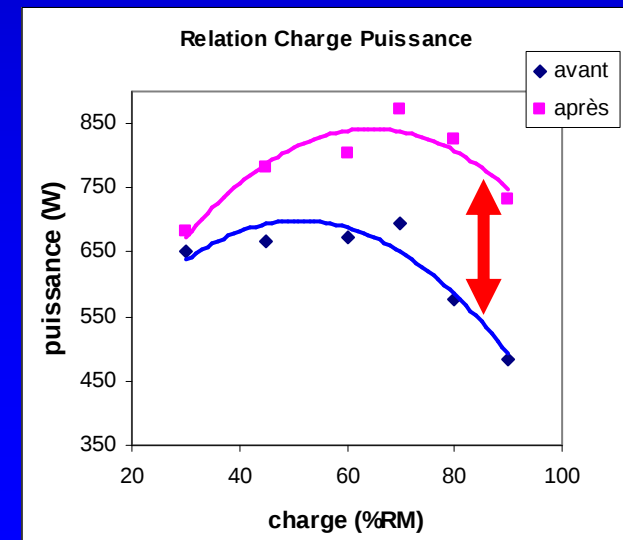
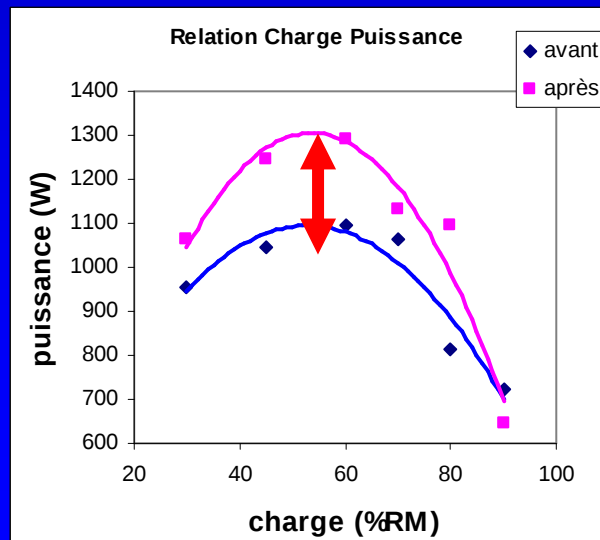
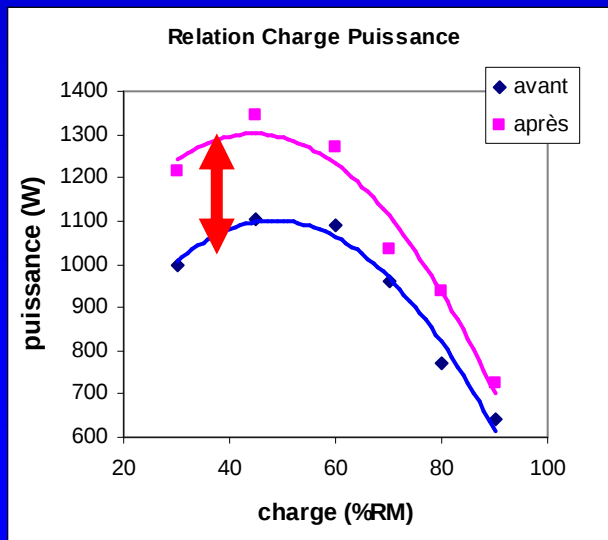


Identifier les progrès à l'issue d'un cycle de musculation

Vitesse

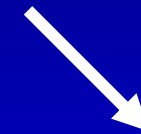
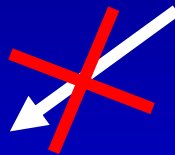
Puissance

Force

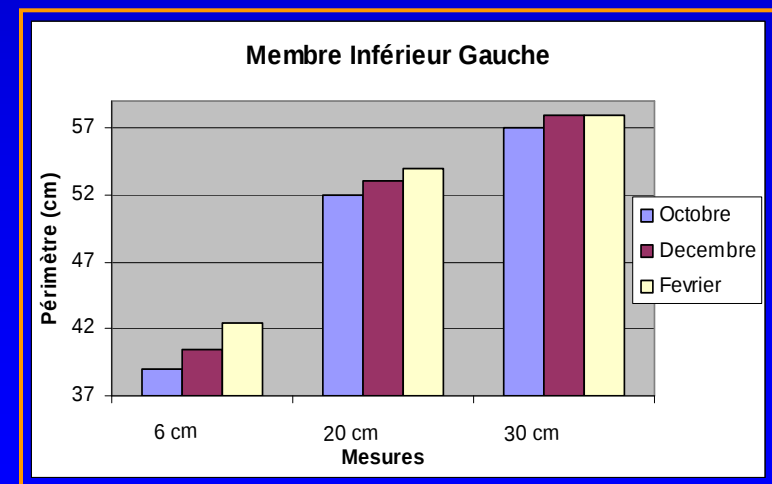
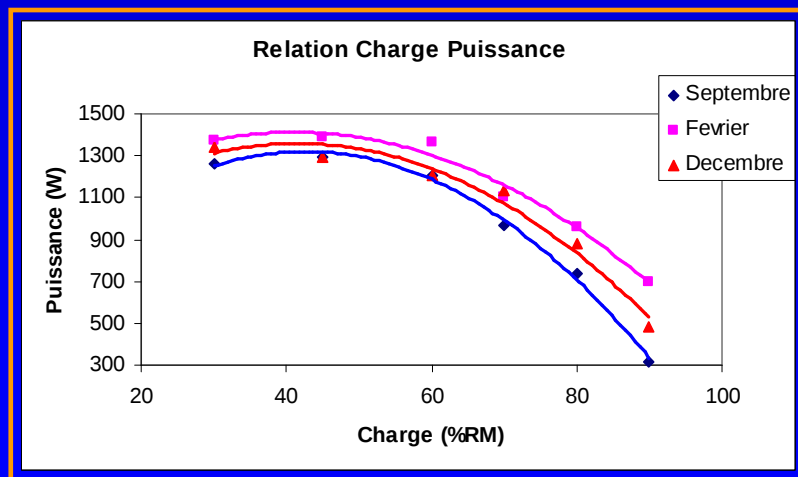


✓ Musculation et hypertrophie

Mesurer le progrès



Le périmètre de la cuisse

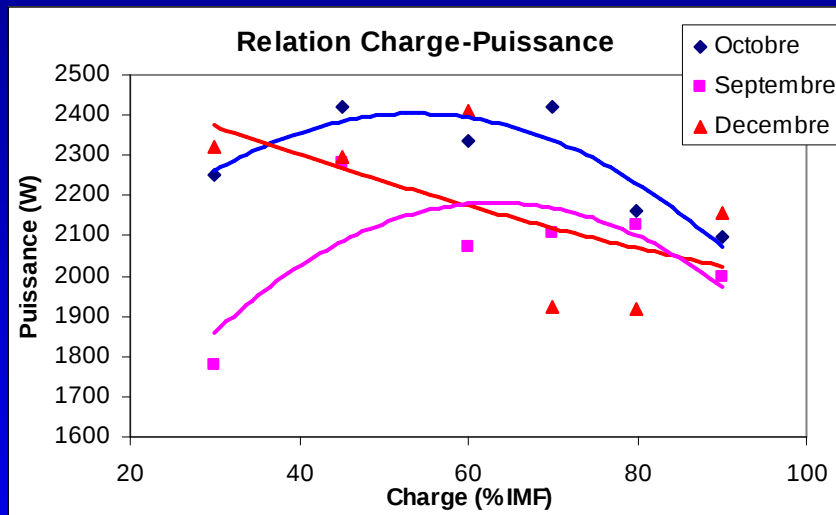


1. Lutter contre la monotonie
2. La gestion des blessures
3. Évaluation des aptitudes physiques
4. Fatigue – surmenage –
sur-entraînement

4. Fatigue – surmenage – sur-entraînement

✓ La baisse des performances physiques –

Analyse des caractéristiques dynamiques (musculature)



- Si les résultats sont incohérents (ci-contre en décembre)
- et/ou si Baisse de force

=

Surmenage ou
Surentraînement

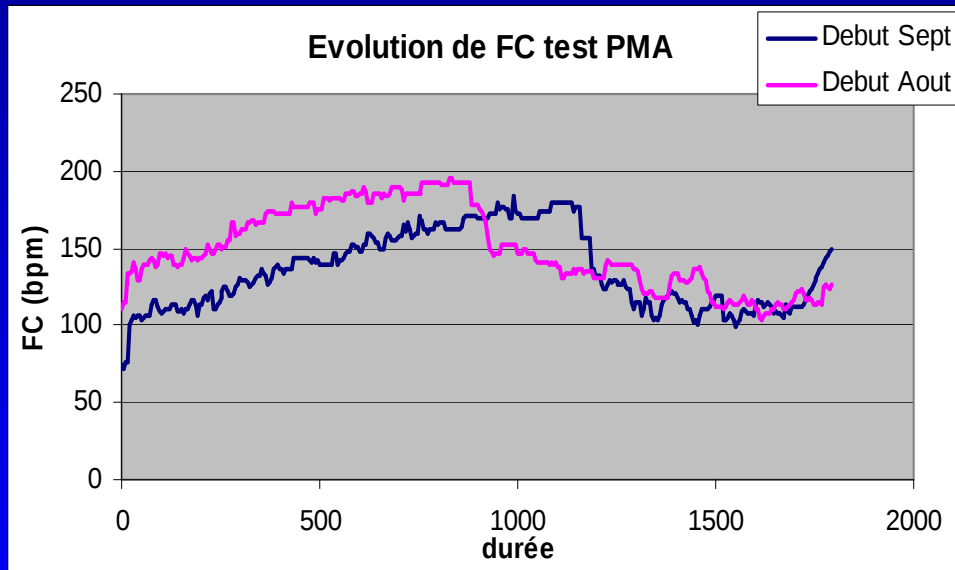
4. Fatigue – surmenage – sur-entraînement

✓ La baisse des performances physiques

Analyse de la FC lors d'un test de course à pieds intermittent



17



- Si FC_{max} diminue
- Mais Indice de Récup (de 0,31 à 0,34)
& VMA augmentent

=

Fatigue musculaire ou
surmenage
~~surentraînement~~

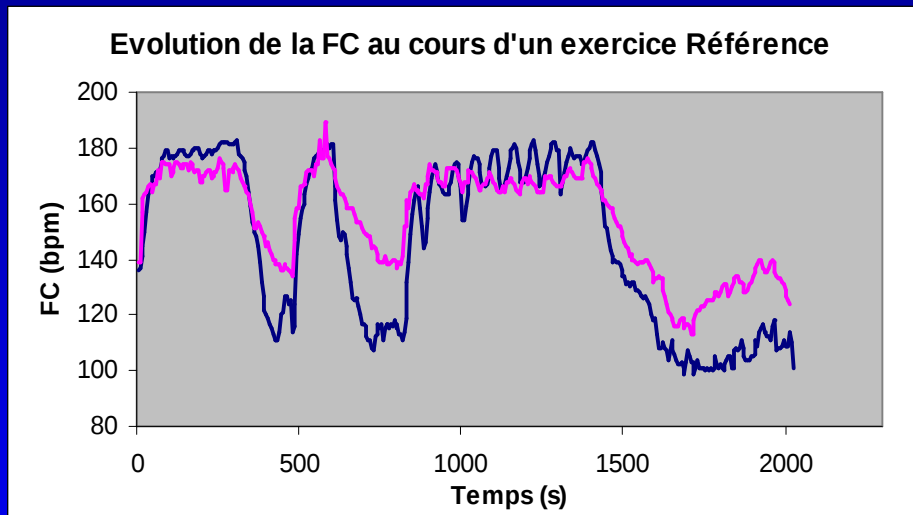
4. Fatigue – surmenage – sur-entraînement

18



✓ La baisse des performances physiques

Analyse de la FC lors d'une séquence spécifique d'entraînement
(ci-dessous : 3 séquences de courses fractionnées)



Les variables observées:

- Aptitude à maintenir 1 vitesse de course – endurance spécifique (= auto-évaluation)
- Adaptation de FC à l'exercice
- Évolution de FC en récupération

✓ Le questionnaire de la SFMS

✓ Structure médicale -Bilan biologique



Conclusion

Conduites à risques = témoins

- détresse de l'athlète face à la contre performance
- échec de l'entraîneur face au progrès de l'athlète

Si le préparateur physique atteint les objectifs fixés...

- Optimiser, améliorer la performance,
- Prévenir les blessures, reprise après blessures

... alors il contribue à prévenir les conduites à risques