



## parcours de l'excellence, chemins de la réussite ?

Essai de formalisation autour du thème du développement à long terme du nageur

exemple en natation course

## Avant Propos

L'idée de l'écriture de ce document est venue de l'expérience que j'ai eu la chance de vivre ces trois dernières années en tant que conseiller technique régional auprès de la fédération française de natation, et plus particulièrement auprès du comité régional de natation d'Île de France.

Cette expérience m'a amené à vivre avec des équipes de France, et des équipes régionales, composées de filles, de garçons, d'hommes et de femmes très différents, mais se rassemblant autour d'une même ambition, celle d'atteindre l'excellence.

Chacun et chacune selon ses propres démarches, selon ses propres dispositions à réaliser des performances chronométriques de plus ou moins haut niveau.

Accompagner les nageurs et les nageuses pendant les stages, les compétitions, assister à des séances d'entraînements, converser avec des entraîneurs dont la réussite est actuellement impressionnante, m'a permis d'entrevoir une façon d'approcher ce que l'on pourrait appeler "la poursuite du bonheur" chez tous les acteurs de la natation, qu'ils soient élus, techniciens, parents ou sportifs, voire totalement extérieurs, mais passionnés.

Récemment, un article sur la philosophie spinozienne a retranscrit ce que, je pense, est l'élément moteur de la démarche que j'ai pu observer chez ceux qui font partie, désormais, des meilleurs nageurs mondiaux de leur époque : *"A la différence des idéalistes [Spinoza] ne considère pas le désir comme une force aliénante et coupable, mais comme le légitime mouvement vers l'estime de soi et la joie de vivre. Certes, il existe des "passions" qui nous aliènent, mais il sait opérer la distinction nécessaire : ce n'est pas le désir comme tel (l'affectivité) qui est aliénant, c'est le désir lorsqu'il est dévoyé par l'ignorance et l'imagination. Pour accéder à une joie solide, il y a donc bien lieu de se libérer des passions, mais cela ne peut se faire que par la transformation du désir passif en désir actif, éclairé par la connaissance et tamisé par le souci d'une liberté véritable"*<sup>1</sup>.

Les idoles de notre enfance ont tapissé les murs de nos chambres à coucher, elles ont nourris nos rêves. Certains d'entre nous ont alors réussi cette transformation de ce désir d'enfant, en un projet personnel de vie, qui reste alors le moteur de nos existences et, toujours selon Spinoza, la clé du bonheur.

Cette réflexion personnelle, encore à ses balbutiements, m'a amené à considérer l'importance d'écrire sur un thème excessivement galvaudé, mais également très actuel qui est le développement à long terme du nageur.

A l'heure des succès parfois invraisemblables des nageurs français, certains se demandent quelle recette amène au succès. Celle de Laure Manaudou et Philippe Lucas ? Celle de Lionel Horter et Amaury Leveaux ? Celle de Christos Paparrodopoulos et Hugues Duboscq ? Celle de Denis Auguin et Alain Bernard ? Et la liste pourrait s'allonger encore longuement avec, à chaque fois, une histoire différente. Il n'y aurait donc pas de recette pour atteindre le haut niveau, mais autant de recettes que de nageurs, d'entraîneurs, de familles ou de structures d'entraînement.

Seule compterait alors la conviction d'être sur la bonne voie, cette sensation d'être en progrès permanent, et l'investissement quotidien pour mettre un sens dans son parcours vers l'excellence, afin d'avoir confiance dans le fait d'être sur le chemin de la réussite.

---

<sup>1</sup> In Dossier "A la recherche du bonheur" - Une doctrine libertaire et révolutionnaire : Spinoza et nous. par Robert Misrahi. *Le Nouvel Observateur* du 24 décembre 2008 au 7 janvier 2009, pp 66-67

## Introduction - la nature de la performance<sup>2</sup>



*“On peut distinguer deux grandes acceptions au terme performance. Dans la première, celle-ci est considérée essentiellement comme la maximalisation d’un résultat pour lui-même, au mépris du sens que prend cette maximalisation dans le monde humain où elle existe. [...] La deuxième acception voit dans la performance humaine l’occasion d’un “dépassement de soi”, produisant des “oeuvres” à chaque fois originales, qui contribuent au processus d’humanisation lui-même par accumulation d’expériences, ce qui est produit par une génération servant de point d’appui à la génération suivante. La victoire, par exemple, prend là une dimension assez particulière où il s’agit moins de gagner en battant l’autre que d’exprimer le fruit d’une recherche, d’un travail personnel donnant à la fois “sens” à la vie et participant à produire, quelquefois, un élément de culture utile à tous. [...] la confrontation avec “l’Autre” est tout à fait essentielle dans cette seconde perspective, non pour “gagner quelquefois” en terme de victoire, mais pour “gagner toujours” en expérience, en tentant de résoudre les problèmes originaux que seul cet Autre particulier peut poser”.*

### Le sens

*“Et le coup de pioche du bagnard,  
qui humilie le bagnard,  
n’est pas le même coup de pioche du chercheur d’or,  
qui grandit le chercheur d’or”  
Antoine de Saint-Exupéry*

D’après Daniel Costantini, entraîneur de l’équipe de France de handball lors de ses deux victoires aux championnats du Monde, *“l’**acceptation de la répétition** est l’un des éléments fondamentaux de la démarche d’entraînement à haut niveau.”* Tout sportif doit alors admettre que la poursuite de son projet personnel, la “réalisation de son rêve” doit passer nécessairement par un travail, dont le contenu est basé sur une recherche d’automatisations qui à leur tour, permettront la créativité et, de fait, la réalisation de performances.

Il insiste alors sur le fait que **répéter n’est pas recommencer** : avec l’adaptation de l’organisme aux charges d’entraînement, tant sur le plan moteur que physique, les mêmes exercices deviennent différents, car ils induisent de nouvelles adaptations, et sont exécutés différemment.

---

<sup>2</sup> introduction largement inspirée des propos de François Bigrel : “La performance humaine, art de jouer, art de vivre”, In VIèmes rencontre du CREPS Aquitaine, Mars 2005 ([www.creps-aquitaine.fr/colloque/articleFB.pdf](http://www.creps-aquitaine.fr/colloque/articleFB.pdf), accès le 19/12/2008)

La natation ressemble à la répétition de longueurs de bassins, dans une abnégation quasi spartiate, qui force le respect parfois, mais donne souvent une représentation de la natation comme un sport ingrat et ennuyeux.

Comment expliquer alors l'envie très fortement ressentie par les nageurs de retourner dans l'eau après une période d'arrêt ? Comment expliquer que les nageurs et les nageuses, au retour de Jeux Olympiques exceptionnels, soient revenus si vite à l'entraînement, recommencent à s'entraîner plusieurs heures par jour ?

Sûrement pas à cause d'une aliénation profondément ancrée, mais bel et bien parce que le fait de nager, de nager vite, et le fait d'avoir encore le sentiment de progresser est le véritable moteur de leur démarche.

Cette aliénation est parfois décrite sous le terme de "castration mentale"<sup>3</sup>, décrite par François Bigrel comme une situation dans laquelle le sportif adopte un "art de vivre" choisi et dicté par un autre que lui et qui, paradoxalement, peut en être heureux malgré tout.

La conviction d'être en progrès, de s'enrichir, le plaisir de la pratique elle-même, le "dépassement de soi" sont généralement les termes employés par les sportifs de haut niveau pour expliquer les moteurs de leur investissement. Toutes ces raisons permettent ainsi d'entretenir le désir et donne la force de s'entraîner chaque jour.

Les victoires, les médailles, les qualifications, sont alors des moments extrêmement forts, qui jalonnent ce parcours, et agrémentent cette aventure personnelle.

Mais si forts qu'ils puissent être, si nécessaires pour encourager, relancer, récompenser un sportif ou une sportive, ces moments ne sont pas indispensables et lorsqu'ils se font plus rares, quand une "période creuse" est vécue, c'est la conviction de continuer à aller "dans le bon sens" qui permet d'avoir la patience d'attendre, en considérant l'échec, non pas comme une défaite, mais comme une nouvelle expérience qui permettra, dans un futur plus ou moins proche, de réaliser ses ambitions.

A la question "quels sont les trois conseils que vous donneriez à un jeune nageur qui veut devenir un nageur olympique ?", une des nageuses de l'équipe anglaise des JO de 2004 répondait ceci :

*"Le plus important est d'apprécier ce que vous faites et de vous en tenir à ça. Vous ne gagnerez pas toujours tout. Vous devez apprécier les hauts et les bas en aimant simplement votre sport pour ce qu'il est. Ensuite, n'ayez pas peur de viser haut, car même si vous n'atteignez pas exactement cet objectif, vous êtes au moins sûr de réaliser quelque chose de bien ! Enfin, comprenez que vous devez vous entraîner pour obtenir les résultats. Tout le monde déteste l'entraînement, parfois. Il m'arrive de détester m'entraîner, particulièrement tôt le matin ! Mais vous devez le faire pour aller où vous voulez être. Vous ne pouvez pas vous lever le matin, nager et gagner. Vous aurez à travailler pour ça."* Katy Sexton - 2 sélections aux Jeux Olympiques

*Afin de créer les conditions d'un développement du sportif ou de la sportive vers une accession à son plus haut niveau de performance, et dans une perspective à long terme, il convient donc de veiller à ce que le sens donné à l'entraînement soit toujours en adéquation avec les aspirations du sportif ou de la sportive, qui diffèrent selon les périodes de sa vie.*

<sup>3</sup> NOEL Bernard, "La castration mentale". Ed. P.O.L. 1993

## Le partage

*“Le bonheur est la seule chose qui double lorsqu’elle est partagée”*

Le terme compétition vient du latin “cum” qui signifie “avec” et “petere” qui signifie “chercher à atteindre”

Etymologiquement, la compétition, et par extension la réalisation d’une performance n’a d’intérêt, n’a de sens que lorsqu’une concurrence, une adversité existe. Fondamentalement, le partage est donc indispensable, et *“la compétition n’est alors plus une occasion d’humilier ou de rabaisser un adversaire, mais une opportunité de se dépasser soi-même, grâce à l’adversaire”*<sup>4</sup>.

L’adversaire, le public, l’événement sportif, sont alors considérées comme des conditions fondamentales à la réalisation de performance.

A ce titre, l’apparition de stress ou d’anxiété semble être également liée à cette situation de partage en ceci que la présence, concrète ou abstraite<sup>5</sup>, de personnes chères au sportif représente la source de l’enjeu qu’il peut donner à la réalisation de sa performance. En effet, la crainte de l’athlète réside souvent dans le fait de ne pas se montrer assez performant auprès “des autres”. Ces autres peuvent alors être des proches, des amis ou équipiers, des entraîneurs ou membre de l’encadrement, la famille présente ou devant son téléviseur, etc.

*Dans les différentes étapes de la carrière d’un sportif, il apparaît comme fondamental de s’assurer que les ambitions de l’entourage du sportif, jeune ou confirmé, ne soient pas en décalage avec l’estime de soi du sportif ou de la sportive, et la confiance qu’il ou elle a en ses capacités à réussir son défi.*

## Imprédictibilité

*“Rien n’est prévisible, donc tout est possible !”*

Nul n’est capable de définir précisément, et de manière exhaustive, quelle est la technique idéale, la préparation idéale du sportif. Car une telle technique, une telle méthode n’existe pas.

La performance humaine est une réponse à une somme de circonstances, chacune ayant une influence positive ou négative. Rien ne se passe totalement comme prévu lors d’une compétition et les vainqueurs sont alors ceux qui s’adaptent le mieux aux diverses situations.

Les moyens techniques, biomécaniques, énergétiques, mis en oeuvre lors de la réalisation d’une performance sont donc les outils qui ont été donnés au nageur ou à la nageuse, pour avoir les meilleures armes possibles pour atteindre son objectif.

Le but d’une préparation, pour le nageur et son entraîneur, sera alors de réduire au maximum ces incertitudes, en anticipant les situations pouvant être perturbantes, à l’image de l’entraîneur d’un nageur de très haut niveau, qui raconte que lors d’un championnat de France il a cassé “sans faire exprès” les lunettes de natation juste avant que le nageur ne prenne le départ de la finale d’une compétition importante, “pour qu’il apprenne à gérer cet excès de stress, et sache nager vite sans lunettes !”.

<sup>4</sup> D’après François Bigrel. *Op. Cit.*

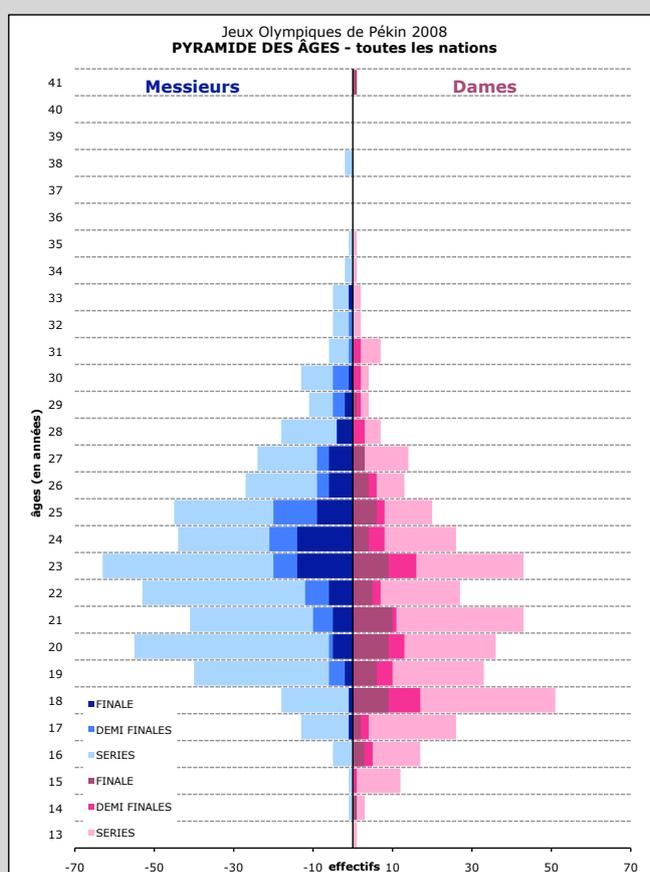
<sup>5</sup> Présents dans le public, ou imaginés devant leurs écrans de télévisions, ou bien sur Internet, la présence des proches et des réactions qu’ils auront en regardant la réalisation de la performance, représentent très souvent la préoccupation première des sportifs lors d’une compétition.

On comprend alors l'enjeu de la préparation d'un nageur à entrer en compétition, avec les autres ou avec lui-même, qui sera alors de lui apprendre à réagir positivement aux différentes situations qu'il rencontrera.

*La démarche idéale serait alors d'accompagner le nageur ou la nageuse dans son apprentissage, en lui offrant la possibilité de progresser via les situations vécues à l'entraînement et en compétition et en lui laissant la possibilité de s'exprimer librement, chaque course étant une chance supplémentaire d'emmagasiner de l'expérience.*

## Chapitre I - les facteurs clés de la réussite à haut niveau<sup>6</sup>

### I. Étude des participants aux jeux olympiques de Pékin 2008



Les moyennes d'âge des presque 500 nageurs et 400 nageuses participant aux jeux olympiques de Pékin était respectivement de 23 et 21 ans. A part quelques rares participants très jeunes (59 filles et 20 garçons de moins de 18 ans), la très grande majorité des "olympiens" était donc composée de jeunes adultes.

Concernant les finalistes et les médaillés à cette compétition, les âges sont également répartis autour des mêmes valeurs moyennes, soit entre 21 et 25 ans pour les trois quarts des messieurs et entre 19 et 25 ans pour les trois quarts des dames. Quelques exceptions sont à souligner, avec au 100 nage libre messieurs une médaille de bronze pour Jason Lezak (USA) âgé de 33 ans, et au 50 nage libre dames, une médaille de bronze pour Cate Campbell (AUS) âgée de 16 ans et une d'argent pour Darra Torres (USA) âgée de 41 ans !

Les participantes féminines sont donc globalement plus jeunes d'environ 2 ans comparées à leurs homologues masculins.

|           | Tous                           | Finalistes                    | Médaillés                     |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Dames     | 394 nageuses<br>21,5 ± 4,1 ans | 73 nageuses<br>21,6 ± 3,6 ans | 25 nageuses<br>22,6 ± 4,7 ans |
| Messieurs | 493 nageurs<br>23,2 ± 3,8 ans  | 77 nageurs<br>23,9 ± 2,8 ans  | 26 nageurs<br>23,8 ± 2,7 ans  |

Données issues du site [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net) mis en forme par l'auteur

<sup>6</sup> inspiré du concept de développement à long terme de l'athlète, présenté au Canada. Pour plus d'informations <http://www.canadiansportforlife.ca/> (visité le 10/05/2009)

## Long terme

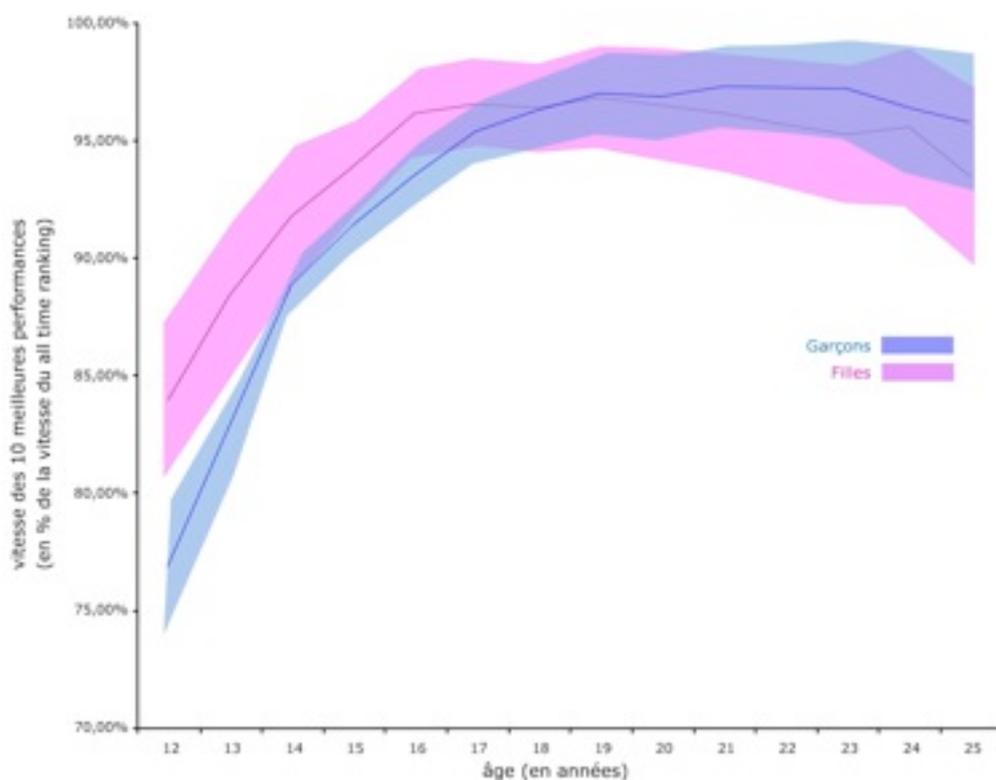
«Le succès est un voyage, pas une destination. L'action elle-même est souvent plus importante que le résultat» Arthur Ashe, vainqueur de Wimbledon 1978<sup>7</sup>

Le temps requis pour le développement d'un athlète d'élite est un processus long : «des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner environ dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre un niveau élite, ce qui représente en moyenne pour les athlètes et les entraîneurs un peu plus de trois heures d'entraînement ou de compétition par jour pendant ces dix années.»<sup>8</sup>

Une rapide étude des participants aux derniers jeux olympiques de Pékin en août 2008 montre qu'une très large majorité est composée de nageurs et de nageuses âgés respectivement de 23 et 21 ans en moyenne (voir encadré).

On peut même considérer que des nageurs ayant atteint le plus haut niveau mondial de façon très précoce peuvent également avoir eu besoin de plusieurs années pour parvenir à leur meilleur niveau. Ainsi, Michael Phelps a battu son premier record du monde en 2001, quelques jours avant de fêter ses 16 ans, mais on peut considérer que l'apothéose de son talent s'est exprimée lors des jeux olympiques de Pékin en 2008, soit 7 ans après.

Une étude des résultats en fonction de l'âge a été réalisée par la Fédération Française de Natation (FFN) en 2006. Elle consistait à comparer le niveau des 10 meilleurs



performances sur chacune des 16 épreuves du programme sportif des nageuses et nageurs de 12 à 25 ans, avec le niveau des 10 meilleures performances françaises de tous les temps. Les résultats de cette étude sont reportés sur un graphique que l'on

<sup>7</sup> «Success is a journey, not a destination. the doing is often more important than the outcome»

<sup>8</sup> Développement à long terme de l'athlète. 2006, Eds Centres canadiens multisports, pp 19-34

pourrait nommer «courbe de croissance sportive», pour rappeler celle utilisée par les médecins concernant la croissance morphologique des enfants.

A la lecture de ce graphique, on s'aperçoit que les filles rejoignent un niveau relatif proche de 95% du niveau de performance des meilleurs français toutes catégories confondues vers l'âge de 16-17 ans. Chez les garçons, c'est vers l'âge de 18-19 ans que les niveaux de performance sont globalement proches des adultes.

Le parcours de l'excellence serait donc un cheminement long, associé à une évolution des performances progressive, en partant d'un niveau relatif assez faible pour les plus jeunes nageurs (de l'ordre de 85% de la vitesse moyenne des meilleures performances adultes chez les filles de 12 ans, et inférieure à 80% chez les garçons). Par exemple, sur un 100 nage libre, si l'on considère la meilleure performance adulte moyenne vers 48 secondes chez les garçons, et 53 secondes chez les filles, le niveau de performance chez les enfants de 12 ans devrait, chez les filles comme chez les garçons, osciller autour de 1:01 à 1:02 pour être «sur le bon chemin».

Cependant, la seule obtention de résultats chronométrique n'est pas un gage de réussite à l'âge adulte. On ne compte plus les exemples de jeunes nageurs ou nageuses exceptionnellement performants, mais dont les résultats adultes ne sont pas à la hauteur de ce que l'on «attendait d'eux».

L'enjeu d'un projet visant l'atteinte du plus haut niveau à long terme, est alors de trouver l'entraînement, les compétitions, et la récupération qui conviennent à chaque étape de la carrière sportive d'un jeune nageur, puis d'un adulte.

## Les stades de développement

Tous les êtres humains passent par les mêmes stades de développement, depuis la petite enfance jusqu'à l'âge adulte, même si ces stades peuvent exister à des âges différents et varier en longueur selon les individus. Une différence existe également entre les filles et les garçons, les filles ayant généralement un développement plus précoce (voir encadré II).

Selon les stades de développement, les nageurs et nageuses sont plus ou moins réceptifs aux stimuli d'entraînement. Ainsi, l'adaptation de l'organisme aux charges d'entraînement et la capacité d'entraînement-récupération varient avec l'âge.<sup>9</sup>

Toujours selon la littérature scientifique, il existerait des périodes critiques pour le développement de composantes physiques, qui seraient les occasions idéales de solliciter une composante, en vue d'obtenir un gain optimal.

Les cinq éléments de base de l'entraînement et de la performance sont l'endurance, la force, la vitesse, les habiletés (motrices et sportives) et la flexibilité (souplesse). (Dick, 1985)

---

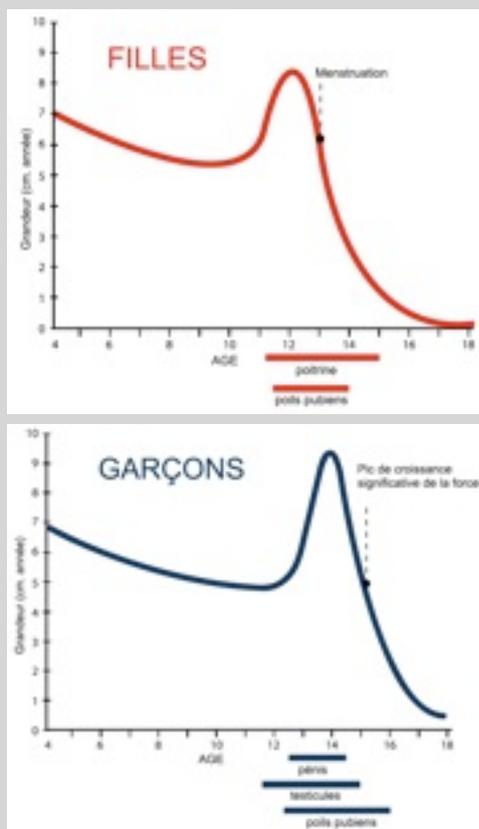
<sup>9</sup> Les termes adaptation et capacité d'entraînement-récupération sont souvent utilisés de façon interchangeable mais désignent des concepts différents.

L'adaptation se rapporte à la façon dont le corps répond à un stimulus ayant pour but de provoquer des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le degré d'adaptation varie selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis d'identifier certains processus, tels l'adaptation à l'endurance musculaire ou à la force maximale.

La capacité d'entraînement - récupération se rattache à l'adaptation accélérée aux stimuli ainsi qu'au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et qu'ils s'y adaptent. La réceptivité optimale de l'athlète à un stimulus d'entraînement lors de la période de croissance et de maturation définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques.

## II. Processus de maturation chez les filles et les garçons

Adapté de Ross et coll., 1977 - source DLTA, Canada, [www.ltad.ca](http://www.ltad.ca)



**Chez les filles**, le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. L'apparition des premières règles, se produit un peu après l'atteinte du pic de croissance rapide soudaine.

Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

**Chez les garçons**, la poussée rapide-soudaine de croissance est plus intense que chez les filles et se produit habituellement 2 ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation.

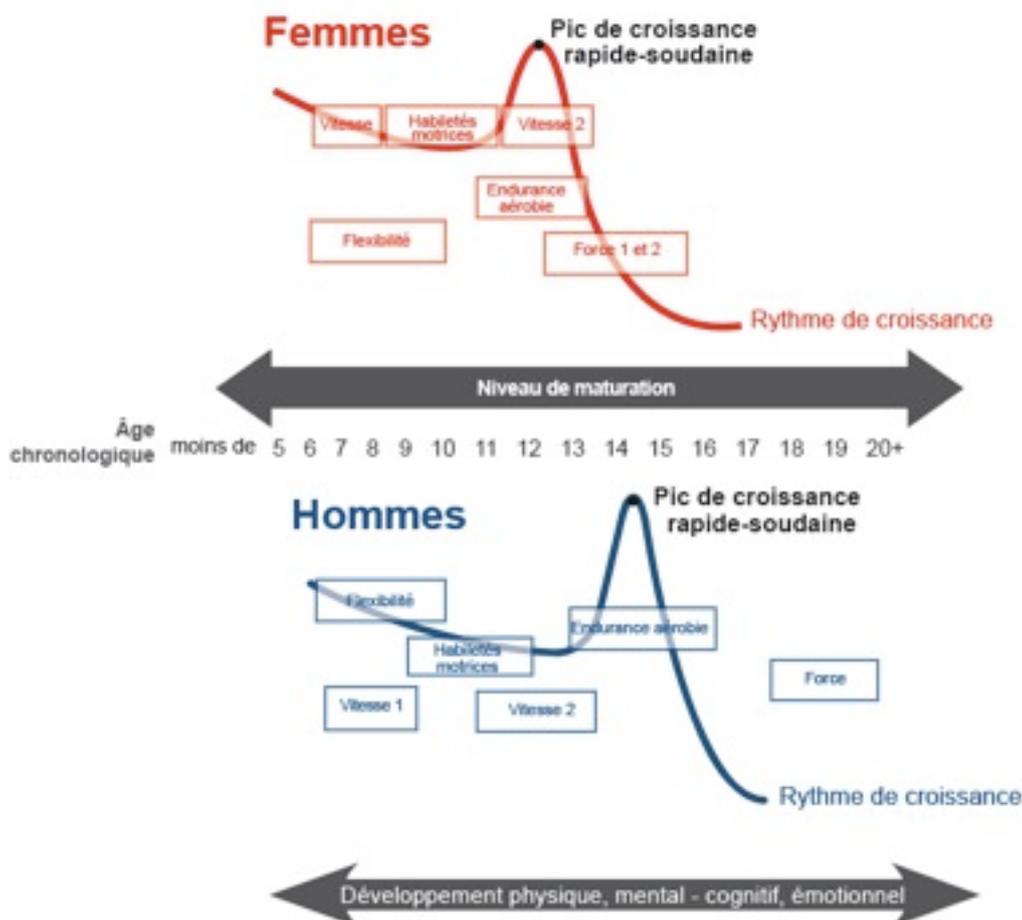
Le pic de croissance significative de la force survient environ 1 an et plus après l'atteinte du sommet en grandeur. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de 2 ans ou plus.

Les garçons et les filles dont la maturation est hâtive peuvent donc bénéficier d'un avantage physiologique pouvant aller jusqu'à 4 ans par rapport aux garçons dont la maturation est tardive. Ces derniers rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils vivront leur poussée de croissance.

La plupart des programmes actuels d'entraînement et de compétition sont fondés sur l'âge chronologique. Cependant, du point de vue du développement, des athlètes âgés de 10 à 16 ans peuvent présenter une différence de développement de 4 à 5 ans. L'âge chronologique est donc un outil peu fiable pour sélectionner des adolescents en vue des compétitions.

|  |   |
|--|---|
| <b>Endurance</b>                       | Le moment opportun pour développer cette composante survient au début du pic de croissance. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du sommet du pic de croissance. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance a commencé à diminuer. |
| <b>Force</b>                           | Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le sommet du pic de croissance ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet du pic de croissance.  |
| <b>Vitesse</b>                         | Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans.  |
| <b>Habilités motrices et sportives</b> | Les possibilités optimales de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives peuvent être mises à profit entre 9 et 12 ans pour les garçons, et 8 et 11 ans pour les filles.   |
| <b>Souplesse</b>                       | La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée sur la flexibilité durant la période de croissance rapide-soudaine.   |

La figure suivante illustre les périodes critiques d'entraînement de certaines composantes physiques pour les filles et les garçons.



Deux éléments – l'endurance et la force – varient selon le moment où s'amorce le pic de croissance. Les trois autres éléments – la vitesse, les habiletés motrices et sportives et la flexibilité – sont fondés sur l'âge chronologique.

## Chapitre II - Le concept de développement à long terme

Le concept de développement à long terme développé par le Canada, proposé par Balyi à la fin des années 90, est basé sur la prise en compte des stades de développement de l'enfant. Il est organisé autour d'une succession d'étapes pendant lesquelles les qualités motrices et physiques, et surtout **les objectifs de l'entraînement** sont différents. Ce concept est également repris par la fédération britannique de natation depuis plusieurs olympiades.

Les orientations de l'entraînement, le choix des compétitions, et les méthodes de récupération pendant ces différentes étapes visent à créer les conditions favorables à la réalisation de performances de haut niveau, à maturité sportive.

L'idée principale de ce concept est que l'atteinte du plus haut niveau est conditionnée, dès les premières années de la vie, par le respect d'un certain nombre d'éléments qui diffèrent selon les stades de développement de l'athlète. Selon l'âge des athlètes, les stades de développement seront associés à des thèmes, des orientations de la pratique sportive, avec en ligne de mire (au bout du voyage) l'atteinte de la meilleure performance que l'athlète est en capacité de réaliser.

Ce concept repose sur la prise en compte de la maturation des athlètes, leur «âge biologique», qui se distingue de «l'âge chronologique». Au même âge, dans les catégories jeunes, les nageurs et nageuses peuvent avoir des différences morphologiques importantes, et être tout de même très performants. Ainsi, au sein de l'équipe de France pour la COMEN, des jeunes filles de 14 ans et des jeunes garçons de 16 ans peuvent partager une même démarche visant l'excellence, mais les moyens employés à l'entraînement doivent être adaptés au stade de développement de l'enfant, en mettant l'accent sur les aptitudes dont les capacités d'adaptations sont les plus importantes.

La page suivante présente les différents stades de développement, avec une mise en rapport avec les éléments du programme sportif fédéral d'ores et déjà existants.



Les différentes étapes de la carrière d'un sportif, selon les canadiens, sont donc au nombre de sept. Les différentes recommandations associées à chacune d'entre elles sont issues du document de référence du concept de développement à long terme de l'athlète, ainsi que du document de la fédération britannique de natation<sup>10</sup>

Une importante précaution est tout de même indispensable, avant de décrire ces différentes étapes, et afin de palier à une éventuelle interprétation erronée du concept. La 6<sup>ème</sup> et dernière étape de ce que l'on pourrait nommer le parcours d'excellence sportive à long terme est intitulée «s'entraîner à gagner». Elle survient après 5 étapes successives, que les athlètes passent, plus ou moins rapidement selon les cas. Cependant, la compétition, le «jouer à gagner», la recherche de la victoire, ne sont pas le seul apanage

des nageurs ayant atteint un haut niveau de performance, ni celui des adultes !

Les enfants cherchent souvent à «gagner la partie», à être les meilleurs lorsqu'ils jouent à un jeu quelconque. Certains très jeunes enfants peuvent faire preuve d'un talent très précoce, et obtenir des résultats impressionnants pour leurs âges, et se qualifier à des compétitions internationales. Ces performances ne sont évidemment pas à dénigrer, au motif que l'étape dans le développement à long terme de l'athlète précise que ce n'est pas un objectif principal. Mais les replacer dans un contexte, les considérer comme une preuve que l'on est sur le bon chemin, est tout de même différent que s'extasier en en faisant un énième aboutissement de carrière !

---

<sup>10</sup> lien canadien : <http://www.canadiansportforlife.ca/> (op. cit.). Lien vers le document britannique : <http://209.20.80.25/vsite/vfile/page/fileurl/0,,5157-1-1-122018-0-file.00.pdf> (visités le 10/05/2009)



Les étapes du développement à long terme de l'athlète (Balyi et coll., 2005) et leurs équivalents au sein de la Fédération française de Natation.

L'entraîneur de Michael Phelps raconte dans son livre qu'après qu'il ait battu le record du Monde du 200 papillon à quelques jours de ses seize ans, la mère de Michael avait décoré toute la maison à la gloire de son fils, qui devenait l'un des plus jeunes nageurs de l'histoire à être à ce niveau. Il raconte ensuite que sa réaction a été de demander expressément de retirer toutes les banderoles, car Michael n'avait, finalement, que battu son record personnel ! Bob Bowman explique alors que même si la performance méritait

des félicitations très sincères et chaleureuses de la part de ses proches, il fallait considérer cette performance par rapport en la mesurant avec les ambitions qu'ils avaient exprimées.

Une seconde précaution à considérer est que les parcours des personnes pratiquant le sport n'est pas systématiquement orienté vers la recherche de la haute performance. Ainsi, comme il est représenté sur la figure ci-contre, la succession des étapes figurant sur le triangle de gauche n'est pas exempt de possibilités de «bifurcations» vers le triangle de droite, car certains enfants, adolescents ou adultes, s'orientent vers des pratiques d'ordre récréatif, comme d'autres



peuvent venir, ou revenir, vers une pratique d'ordre compétitif. Ces orientations, ou réorientations, lorsqu'elles font partie d'un projet personnel de l'individu, peuvent être considérées, au même titre que le parcours vers le haut niveau de performance, comme d'autres voies sur les chemins de la réussite personnelle !

L'objet du présent document porte sur le parcours de l'excellence sportive, et nous orienterons donc la présentation de ce concept dans ce cadre.

Le parcours qui aboutit au plus haut niveau international peut être très différent d'un individu à un autre. Certains athlètes commencent très tôt à figurer parmi les meilleurs nageurs de leurs générations, décrochant des médailles ou des titres nationaux voire internationaux chez les jeunes catégories, d'autres émergent plutôt tardivement.

Parmi les 33 nageurs de l'équipe olympique de Pékin, 7 n'ont jamais participé aux compétitions européennes de référence chez les jeunes (Festival Olympique de la Jeunesse Européenne, ou Championnats d'Europe Juniors). Alain Bernard, champion olympique du 100 nage libre à Pékin, fait partie de ces sept nageurs et nageuses.

Daniel Costantini, entraîneur de handball des équipes de France championnes du Monde en 1995 et 2001, pense que l'une des clés de la réussite à haut niveau est de placer le sportif ou la sportive dans une situation de «progrès personnel permanent». C'est-à-dire que très régulièrement, les sportifs ou sportives doivent considérer qu'ils progressent dans un des éléments fondateurs de leur projet personnel. Lorsqu'il s'agit du projet sportif, les qualités d'entraînement, la maîtrise d'un virage, d'un départ, l'approche de la compétition, ou tout autre élément peut être une source de progression. Toutefois, le progrès peut

exister dans d'autres compartiments de la vie, comme la formation scolaire ou universitaire, l'image médiatique, par exemple.

Concernant Alain Bernard, et malgré le fait qu'il n'ait pas participé à des équipes de France avant d'avoir 20 ans, on ne peut pas considérer que sa progression n'a pas été significative !

Toujours parmi l'équipe française olympique à Pékin, moins de la moitié ont obtenu des médailles lors des championnats jeunes. Cependant, encore une fois, la progression a été obligatoire pour aboutir à une qualification aux jeux olympiques, et là encore, l'organisation de l'entraînement et l'investissement des sportifs, de leurs entraîneurs, des structures dans lesquelles ils ont évolués, de leurs parents ont créés les conditions de leurs réussites.

Pour reprendre la métaphore du grand champion de tennis, Arthur Ashe, pour qui «le succès est un voyage, pas une destination», il convient de savoir que l'on continue à avancer, vérifier que l'on est sur la bonne direction, se ménager des étapes de repos, et surtout, profiter du voyage !!!

## L'engagement des parents

(Extrait du document «Guide des parents », DLTA Canada 2006)

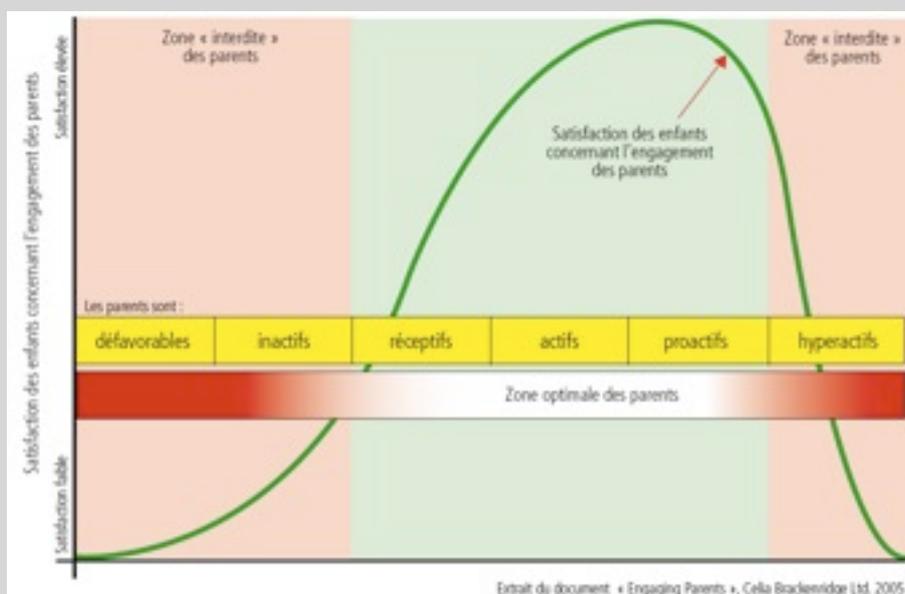
Les parents ont souvent leurs propres raisons de voir leurs enfants engagés dans la pratique sportive. Lorsque leurs raisons entrent en conflit avec celles de leur progéniture, il survient des problèmes pouvant déboucher sur une très mauvaise expérience sportive.

C'est ce qui se produit surtout lorsque les parents :

- insistent beaucoup trop sur le fait de gagner.
- poussent leur enfant à se spécialiser trop tôt dans un sport.
- vivent leurs propres rêves à travers leur enfant.

La situation idéale, c'est lorsque votre enfant trouve une gratification intrinsèque à pratiquer l'activité sportive – qu'on appelle communément le PLAISIR!

Lorsque les fondements de la pratique sportive reposent sur des récompenses externes (motifs extrinsèques) ou « l'incitation, la pression » des parents, les enfants sont nettement moins portés à avoir du plaisir et à poursuivre l'activité. Les conséquences sont que l'enfant risque d'atteindre une saturation de la pratique du sport et de décrocher.



La figure illustre comment les enfants réagissent au niveau d'engagement de leurs parents dans leur sport ou activité. Dans la zone optimale de l'engagement des parents, les parents sont réceptifs, actifs et proactifs dans l'activité de leur enfant. Par contre, les parents « inactifs » (ceux qui ne font aucun effort pour s'engager) et les parents hyperactifs ont tendance à réduire l'enthousiasme chez leur enfant.

Extrait du document « Engaging Parents », Cella Blackledge Ltd. 2005



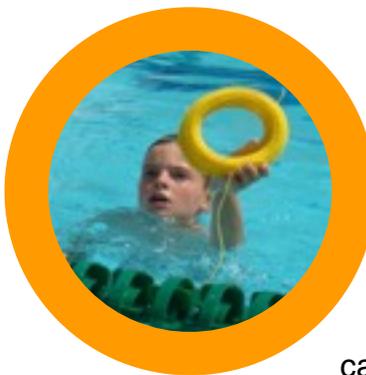
## Enfant actif

Garçons et filles  
0-6 ans

*«De 0 à 6 ans, les enfants doivent être initiés à des activités de jeu relativement non structurées qui intègrent une variété de mouvements corporels. En étant actif à un très jeune âge, l'enfant stimule le développement de ses fonctions cérébrales, de sa coordination, de ses aptitudes sociales, de sa motricité globale, de ses émotions, de ses qualités de chef de file et de son imagination. Il favorise aussi sa confiance en soi et développe sa posture et son équilibre. L'enfant actif favorise une croissance osseuse et musculaire solide, sans compter qu'il facilite le maintien d'un poids santé, réduit son stress et améliore son sommeil. Il apprend à bouger avec agilité et prend goût à l'activité physique.»*

L'implication des parents est capitale à ce stade afin de garantir une activité quotidienne des enfants. Les activités sont le plus souvent non structurées (jeux libres), et sont très variées. Les périodes d'inactivité ne doivent pas dépasser une heure, hormis les périodes de sommeil.

Concernant le milieu aquatique, les séances de «bébés-nageurs» sont l'occasion d'un moment de partage dans l'intime de la relation parents-enfants (pour reprendre les termes de Patrick Gastou, Directeur Technique Adjoint à la FFN, préfaçant l'ouvrage de Claudie Pansu<sup>11</sup>).



## S'amuser grâce au sport

Garçons 6-9 ans  
Filles 6-8 ans

Les fondements du mouvement et les déterminants de la condition motrice sont abordés par le jeu et le divertissement, car le temps d'attention d'un enfant est court, et que le besoin de renforcements positif est très fort à ces âges.

Les habiletés fondamentales du mouvement, les déterminants de la condition motrice et les habiletés sportives de base constituent le répertoire moteur, le bagage de savoir-faire physiques du sportif. Il doit être développé avant le pic de croissance.

L'étendue du répertoire moteur est fondamentale pour que le jeune enfant n'éprouve pas de difficulté à pratiquer le sport de son choix. Loin d'être un frein à la réussite au niveau de l'élite mondiale à l'âge adulte, le développement de ce savoir-faire physique est souvent considéré comme un pré-requis essentiel à la mise en place d'un entraînement intensif, spécifique et qualitatif.

<sup>11</sup> «Bébés Nageurs», Adaptation du jeune enfant au milieu aquatique 0-6 ans, Intégration des enfants porteurs de handicap, Éditions Amphora, 2009, 168 pages

Les fondements du mouvement servent de « pierre angulaire » à tous les sports et sont principalement développés dans le cadre de trois activités :

- *athlétisme* : courir, sauter, lancer ou rouler;
- *gymnastique* : éléments de base : agilité, équilibre, coordination et vitesse;
- *natation* : pour des raisons de sécurité aquatique, pour découvrir l'équilibre et la flottabilité dans un tel environnement et aussi comme fondement pour tous les autres sports aquatiques.

*Le concept de l'école de natation française (ENF), basé sur la pluridisciplinarité, est donc un moyen de construire les fondements d'une carrière de haut niveau, par le développement de qualités aquatiques variées.*



### Apprendre à s'entraîner

Garçons 9-12 ans

Filles 8-11 ans

*«De 8 à 11 ans chez les filles et de 9 à 12 ans chez les garçons, soit jusqu'à l'amorce du pic de croissance (habituellement autour de 11 ou 12 ans), les enfants sont prêts à commencer à s'entraîner selon des méthodes plus traditionnelles.*

*Cependant, l'accent devrait demeurer sur les habiletés sportives générales, l'enfant se prêtant à nombre d'activités sportives. Bien qu'il soit tentant de pousser le développement du « talent » à cet âge par de l'entraînement et des compétitions se limitant à un seul sport, l'enfant pourrait en souffrir considérablement dans les stades de développement ultérieurs s'il pratique un sport à spécialisation tardive.»<sup>12</sup>*

Pendant cette période, le système nerveux est presque entièrement développé, et les progrès sont rapides dans la coordination des mouvements. Ainsi, cette période est idéale pour l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de nages, des départs, et virages, des ondulations sous-marines. Une approche basée sur les quatre nages, à l'entraînement comme en compétition va non seulement réduire le risque de blessures mais également assurer un maintien de l'intérêt que la natation va représenter pour l'enfant.

Des études ont montrées que les nageurs qui se spécialisent tardivement ont un progrès assez lent au début, mais atteignent un niveau maximal plus élevé et ont généralement les carrières les plus longues. Au contraire, une spécialisation précoce entraîne un progrès très rapide des performances dès les premiers mois d'entraînement, mais a généralement pour effet une limitation du niveau maximal à maturité, et un raccourcissement de la carrière.

Cette période est également le moment de sensibiliser les enfants sur les « règles » de l'entraînement (s'échauffer à sec, s'étirer, s'hydrater, récupérer, etc.). Les premières compétitions, ressemblant à celles des adultes, font également l'objet d'une anticipation.

<sup>12</sup> In Développement à Long Terme de l'Athlète - «Au Canada, le sport, c'est pour la vie». Guide des parents

Toutefois, ces compétitions sont rares et sont avant tout l'occasion de s'amuser avec d'autres enfants.

*Le pass'compétition, dernière étape de l'ENF, est ainsi un aboutissement de la démarche de construction des fondations d'un développement à long terme visant le plus haut niveau. Les enfants ont appris à nager, à jouer avec l'élément aquatique, savent respecter un règlement et connaissent l'organisation d'une compétition.*



### S'entraîner à s'entraîner

Garçons 12-16 ans  
Filles 11-15 ans

*«Les âges qui définissent ce stade pour les garçons et les filles sont fondés sur le début et la fin du pic de croissance, qui se situe habituellement de 11 à 15 ans chez les filles et de 12 à 16 ans chez les garçons. À ce stade, les jeunes sont prêts à consolider leurs habiletés techniques et tactiques fondamentales dans un sport en particulier. Ils peuvent se mesurer pour vaincre et faire de leur mieux. **Mais, ils ont toujours besoin de consacrer plus de temps à l'entraînement des habiletés sportives et au développement physique qu'à la compétition.** Cette approche est vitale pour le développement des meilleurs athlètes et pour la poursuite de la pratique de l'activité à long terme. Les parents devraient donc s'assurer auprès de leur organisme national que le programme de leur enfant repose sur le ratio entraînement-compétition approprié.»<sup>13</sup>*

L'objectif de l'entraînement à cette période de la vie, est de provoquer chez les jeunes nageurs et nageuses les adaptations et développer les compétences d'un entraînement dont la régularité et l'intensité augmentent progressivement.

Les qualités d'entraînement seront alors celles :

- d'**endurance** (tenir une distance à vitesse régulière, maintenir sa technique de nage sur des distances de plus en plus longues, savoir gérer sa vitesse en fonction de la distance nagée, etc.),
- de **vitesse** (créer de la vitesse, nager très vite avec le maximum de fréquence gestuelle, nager vite avec peu de mouvements de bras, etc.),
- de **techniques de bases** (faire des coulées efficaces, les virages, la gestion de l'effort dans l'entraînement, l'hydratation, la récupération, les échauffements à sec, les étirements, etc.),
- des **savoirs d'entraînement** (savoir moduler sa vitesse de nage, savoir nager à vitesse progressive, en *negative split*<sup>14</sup>, être assidu, etc.).

<sup>13</sup> Guide des parents - op. cit.

<sup>14</sup> modalité d'exercice d'entraînement consistant à nager la deuxième partie d'une distance, plus rapidement que la première partie.

L'enjeu majeur de cette période est surtout posé en terme de motivation personnelle du jeune nageur ou de la jeune nageuse, et de sa décision de s'engager dans un processus de recherche du haut niveau. Il arrive que cette décision soit verbalisée très tôt, mais le plus souvent, cette réflexion mûrit progressivement et un adolescent-sportif décide alors , vers 15 ou 16 ans, de faire de ses rêves d'enfant une réalité. L'activité sportive prend alors un nouveau sens, dans la mesure où elle entre dans un projet personnel , un plan d'action du sportif, de son entourage et de la structure dans laquelle il s'entraîne. Le rôle des parents dans cette transition est fondamental, mais extrêmement délicat. Toute la difficulté est ainsi de laisser l'enfant verbaliser cette envie de réussite, et de l'accompagner dans son projet, sans pour autant se l'approprier, et faire des projets pour l'enfant... à sa place.

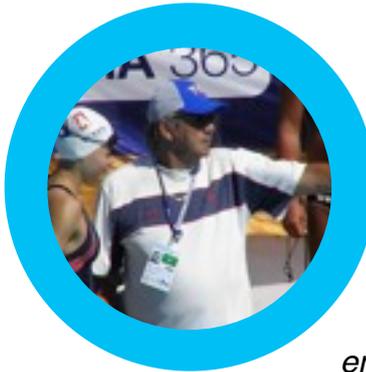
Tous ceux qui ont rêvé d'être champion olympique n'y sont pas forcément parvenu, mais tous les champions olympique ont, un jour, rêvé de l'être ! Passer d'un rêve, d'une affiche d'un champion sur le mur de sa chambre, à un plan d'action, un projet, opter pour le choix de vie qu'il implique, mettre en face de l'ambition les moyens qui sont nécessaires pour y parvenir... Toutes ces réflexions commencent à prendre forme dans cette période de la vie d'un sportif. Elles aboutissent parfois au choix de l'arrêt de carrière, lorsque les moyens que l'on envisage pour parvenir au résultat sont trop contraignants, ou encore à la poursuite d'une illusion, lorsque les moyens sont sous-estimés, ou que le talent du sportif ou de la sportive ne sont pas ceux que l'ont veut croire. Quel que soit le niveau de performance visé, il arrive le plus souvent que le parcours d'un jeune sportif soit clairement envisagé, qu'il ou elle se lance dans une aventure passionnante, en cherchant à atteindre le plus haut niveau possible, en mettant le maximum en oeuvre pour y parvenir. Même s'il a commencé depuis longtemps, le «parcours de l'excellence sportive» prend alors tout son sens.

*Le programme du Natathlon<sup>15</sup> est basé sur la notion de polyvalence, développée lors de l'étape précédente, et approfondie vers une recherche de performances cumulées. Les jeunes nageurs et nageuses sont ainsi reconnu pour les qualités que l'on considère comme essentielles à cet âge.*

*Par la suite, les programme des minimes (et cadets) se rapprochent progressivement de ceux des nageurs adultes. Les premières finalités internationales sont proposées (Coupe de la COMEN, FOJE). Ces programmes visent alors à accompagner le cheminement des jeunes sportifs et sportives vers la détermination de leur projet sportif.*

---

<sup>15</sup> Règlement sportif réservé aux benjamins (12 et 13 ans) licenciés à la FFN, proposant un classement national basé sur les performances sur plusieurs épreuves : 100 nage libre, 50 brasse, 50 papillon, 50 dos, 800 nage libre et 400 quatre nages.



### S'entraîner à la compétition

Garçons 16 à ± 23 ans  
Filles 15 à ± 21 ans

*«[...] c'est à ce stade que les choses deviennent sérieuses. Les jeunes peuvent soit choisir de se spécialiser dans un sport et emprunter la voie de la poursuite de l'excellence, soit continuer à participer à titre récréatif/participatif et entrer ainsi dans le stade Vie active (voir dernière étape). Dans la voie de la poursuite de l'excellence, l'entraînement à volume et à intensité élevés commence à s'étendre sur toute l'année.»<sup>16</sup>*

Lorsque le projet sportif de l'athlète a été exprimé, que les qualités motrices et aquatiques sont désormais une batterie de gammes qui sont intégrées, que les compétences d'entraînement sont déjà assez développées, toutes les conditions sont réunies pour la recherche du haut niveau.

Le but de l'entraînement est alors clairement orienté sur la compétition et ses exigences, avec notamment la recherche de l'augmentation de la condition physique, et les premières préparations terminales élaborées précisément et contrôlées. Toutefois, l'objectif est d'abord axé sur la progression du nageur ou de la nageuse. En effet, le niveau maximal personnel n'est pas encore atteint, et les progressions peuvent être importantes, et surtout diverses (gestion d'une épreuve, technique de nage, chrono...).

L'entraînement intensif devient planifié sur toute la durée de la saison sportive. Les périodes de repos complets (vacances) sont plus rares et plus courtes. Avec l'expérience et le développement des qualités de l'athlète, l'individualisation et l'intensification de l'entraînement deviennent nécessaires.



### S'entraîner à gagner

Garçons 19 et +  
Filles 18 et +

Les nageurs et les nageuses reconnus de haut niveau, recherchent alors l'excellence internationale. L'organisation de l'entraînement et les structures d'accueil adaptées sont alors indispensables, afin d'individualiser l'entraînement et l'organisation du quotidien afin de maximiser le potentiel de chaque athlète pour les compétitions visées.

L'entraînement consiste alors à préparer la confrontation en compétition. À ce stade, l'amélioration des records personnels chronométriques sont plus rares. Les accessions en finales, aux podiums et aux titres internationaux sont alors prioritaires dans la démarche d'entraînement et de préparation des échéances.

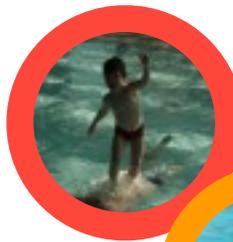
<sup>16</sup> op. cit.



**Vie active**

Peut être amorcé à tout âge

A tout âge, les nageurs et nageuses peuvent décider de ne pas s'engager, ou d'arrêter de s'engager dans une recherche du haut niveau. Les raisons sous-jacentes à ces décisions sont personnelles, mais ne doivent pas entraîner un arrêt de la pratique. Les sportifs peuvent alors faire le choix de continuer la natation dans une optique de santé, de bien-être, ou bien opter pour une autre pratique sportive.



**Enfant actif**



**S'amuser grâce au sport**



**Apprendre à s'entraîner**



**S'entraîner à s'entraîner**



**S'entraîner à la compétition**



**S'entraîner à gagner**



**Vie active**



## Quelques recommandations

Ce dernier chapitre présente, très succinctement les recommandations selon les différents stades concernant les participations aux compétitions, les fréquences d'entraînement et le volume annuel, ainsi que les qualités athlétiques.

### Le ratio compétitions/entraînements

| Stades                       | Ratio recommandé   |
|------------------------------|--|
| Enfant actif                 | Aucun ratio  |
| S'amuser grâce au sport      | Toute activité dans un climat de joie et de plaisir                              |
| Apprendre à s'entraîner      | 70 % entraînement - 30 % compétition   |
| S'entraîner à s'entraîner    | 60 % entraînement - 40 % compétition   |
| S'entraîner à la compétition | 40 % entraînement - 60 % compétition et entraînement spécifique à la compétition |
| S'entraîner à gagner         | 25 % entraînement - 75 % compétition et entraînement spécifique à la compétition |
| Vie active                   | Selon la décision de la personne   |

### Les fréquences d'entraînement - volume kilométrique annuel

| Stades                       | Ratio recommandé   |
|------------------------------|--|
| Enfant actif                 | Une séance hebdomadaire - aucune quantification  |
| S'amuser grâce au sport      | 1 à 2 séances hebdomadaires - aucune quantification  |
| Apprendre à s'entraîner      | 3 à 4 séances hebdomadaires - moins de 500 km par an   |
| S'entraîner à s'entraîner    | 4 à 5 séances hebdomadaires - 700 à 1000 km par an   |
| S'entraîner à la compétition | 6 à 8 séances hebdomadaires - 1300 à 1500 km par an  |
| S'entraîner à gagner         | 8 à plus de 10 séances hebdomadaires - volume individualisé et établi en fonction de la spécialité du nageur ou de la nageuse. |
| Vie active                   | Selon les décisions de la personne   |

## Les qualités athlétiques

| Stades                       | Ratio recommandé   |
|------------------------------|--|
| Enfant actif                 | Moins de 60 minutes d'inactivité, hors période de sommeil.   |
| S'amuser grâce au sport      | Activités diverses, les fondamentaux de la motricité (courir, sauter, lancer, nager, etc.)   |
| Apprendre à s'entraîner      | Exercices de coordination, développement du schéma corporel (postural, respiration)  |
| S'entraîner à s'entraîner    | Exercices de coordination, travail du gainage, début du renforcement sur de grands groupes musculaires (abdominaux, dorsaux). Initiation aux exercices de proprioception et aux exercices de musculation (sans charge additionnelle).<br><br>Séances de 30 minutes environ, avant ou après les séances dans l'eau. |
| S'entraîner à la compétition | Développement des qualités musculaires, circuits training puis séances à thème progressivement appliquées (force maximale, puissance, force explosive, endurance de force).<br><br>Séances d'1h à 1h30, programmées dans la semaine parallèlement aux séances dans l'eau.  |
| S'entraîner à gagner         | Entraînement à la musculation intégré à la planification des séances dans l'eau.<br><br>Séances pouvant aller jusqu'à 2h. La musculation avec charges et les exercices de préparation physique générale (gainage, proprioception, coordination musculaire, etc.) sont dissociées.                                  |
| Vie active                   | Selon les décisions de la personne   |