

PROJET DE PERFORMANCE... PROJET DE VIE



Franck BOUCHETAL PELLEGGRI
INSEP - 06/05/2010

Qu'est ce qui est déterminant de la

Performance ?

Talents :
dons, aptitudes
particuliers

Qualités Physiques :
force, souplesse,
vitesse, endurance,
coordination

Quelques éléments de réflexion

**MEDAILLE
OLYMPIQUE**

Système de performance :
dispositifs fédéraux,
structures d'entraînement,
encadrement,
moyens et ressources

Spécialisation :
savoir faire technique,
Expérience,
compétences spécifiques



Dispositifs de Haut Niveau

Performer une question de système ?

🏆 le sportif et sa performance au centre du modèle :

- Identification des besoins spécifiques et individuels des sportifs avec le coach et les cadres
- Développement de services et d'outils d'accompagnement flexibles pour répondre à chaque spécificité
- Accompagnement du sportif au plus près du lieu de vie dans une stratégie de proximité
- Accompagnement du sportif au plus près dans une stratégie de mobilité du sportif



⌘ Les modèles complexes de haut niveau reposent sur 4 clefs :

- Une approche multi temporelle
- Une approche multi spatiale
- Une approche multifactorielle
- Une approche globale



Les clefs des modèles l'approche multi temporelle

🕒 Une approche sur le long terme identifiant et ciblant 3 étapes de carrière :

- Identification / développement du talent
- Accès au haut niveau
- Développement de l'élite



✓ *L'approche multi temporelle marque la fin de la vision à l'échelle de la saison et des projets à court terme au profit d'une démarche proactive inscrite sur le long terme.*

Les clefs des modèles l'approche multi spatiale

🌐 Une approche décentralisée :

- délocalisation de l'accompagnement des sportifs sur les lieux de vie
- intégration de la mobilité des sportifs dans les stratégies d'accompagnement
- individualisation du contexte de pratique et des lieux d'entraînement
- mise en place de suivi à distance



✓ démarche locale de proximité et d'une démarche itinérante.

Les clefs des modèles l'approche multi factorielle de la performance

✧ Une approche en 7 facteurs de la performance :

- identification et évaluation des talents
- facilités d'entraînement
- encadrement spécifique
- préparation physique, musculaire, physiologique...
- récupération physique et mentale
- approche scientifique
- déplacements à l'étranger et accès à des compétitions de référence



✓ démarche de réseau d'expertise et de partage de compétence

Les clefs des modèles l'approche globale du sport de haut niveau

🏆 Une approche globale du sport de haut niveau en 7 champs :

- conditions d'entraînement et de pratique
- conditions de vie et ressources des sportifs
- formation - éducation des sportifs
- soutien à la carrière professionnelle
- santé et médecine
- approche de la carrière et du métier de sportif
- milieu relationnel et entourage



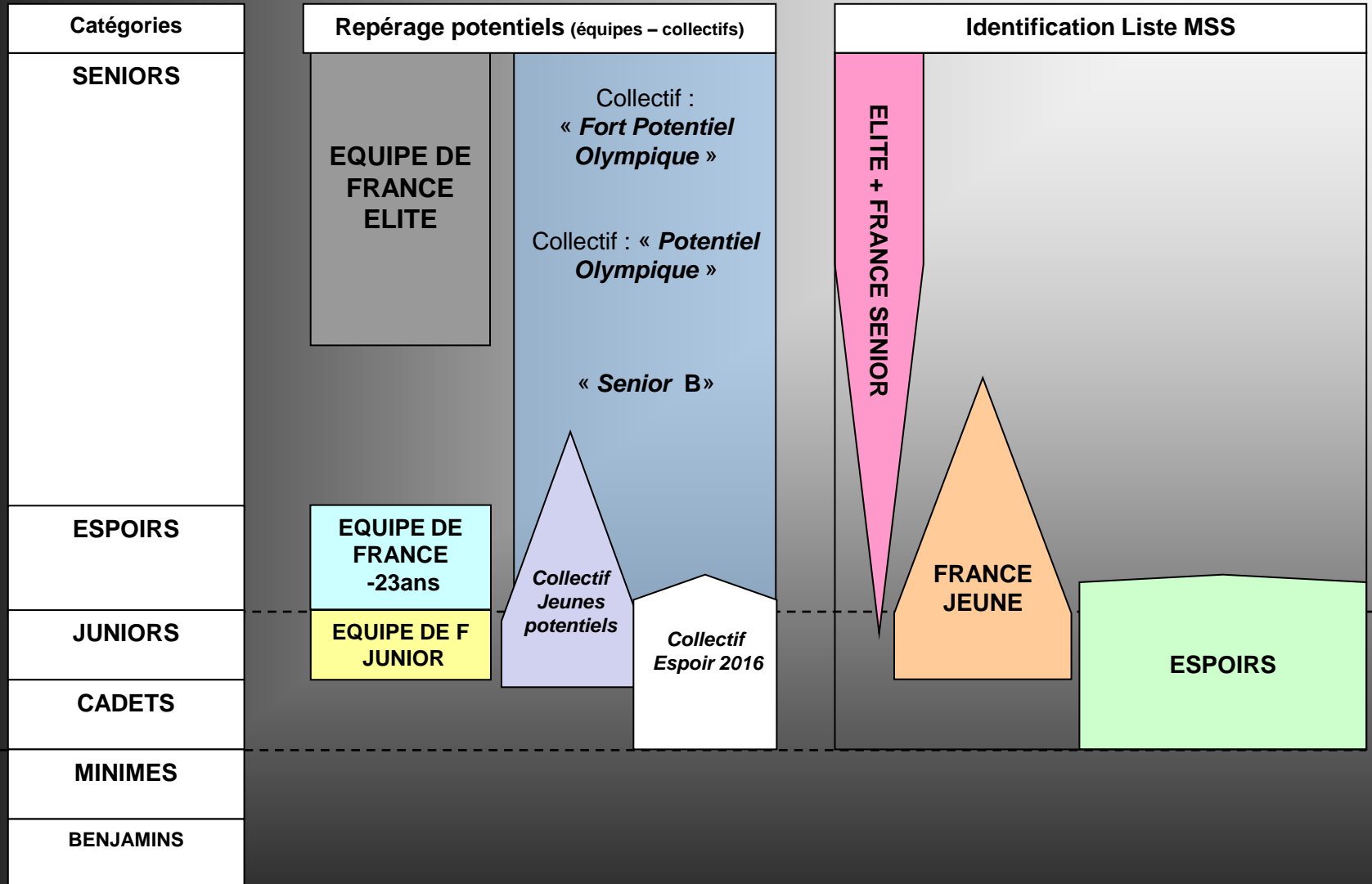
✓ L'approche globale = démarche holistique (intégrée)

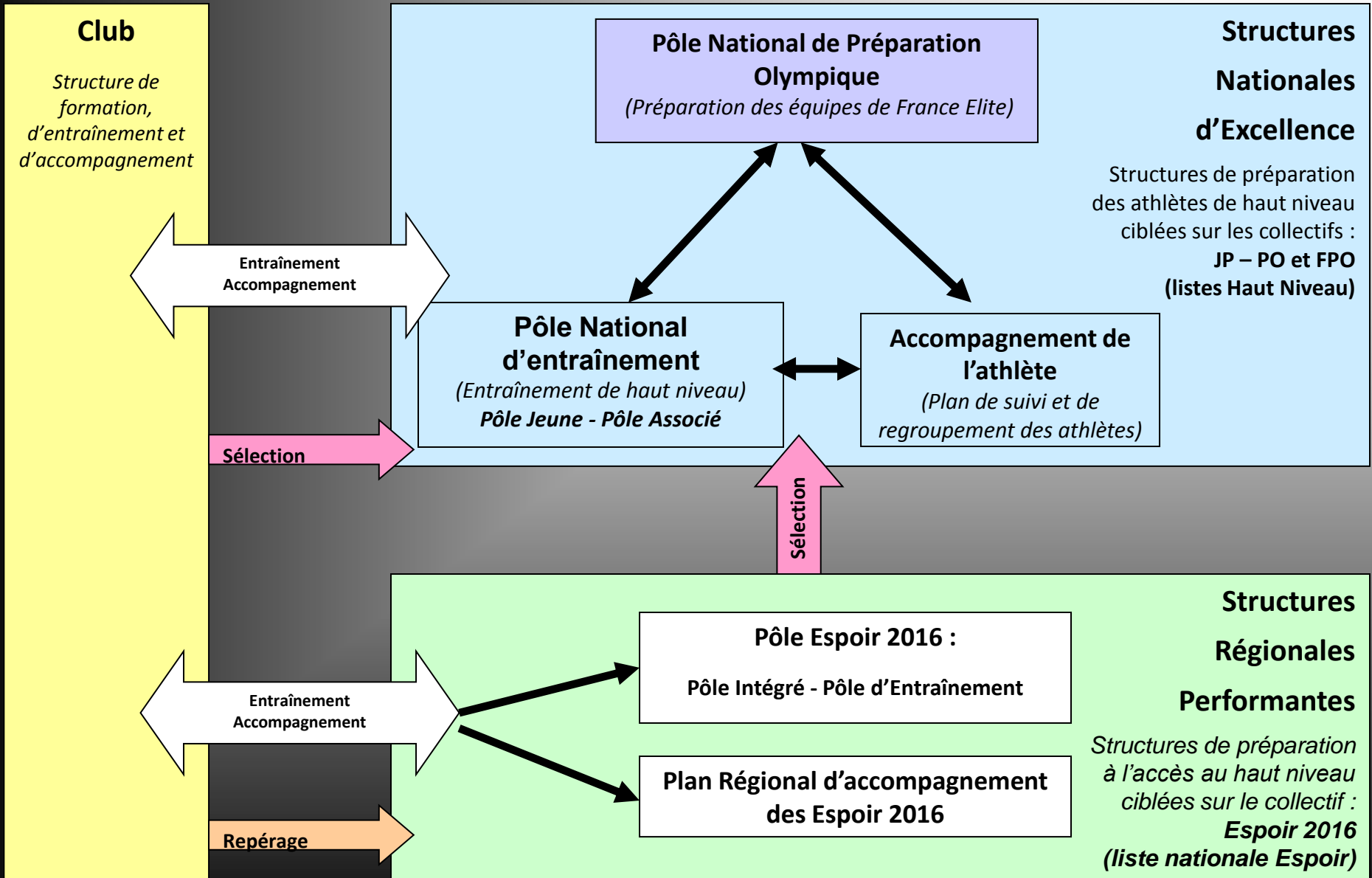
5 éléments clefs :

- 🏆 Des centres de haut niveau répartis sur tout du territoire.
- 🏆 Des entraîneurs professionnels formés, soutenus et évalués en continue avec des stratégies d'évolution de carrière.
- 🏆 Des services d'accompagnement de proximité (médecine, diététique, récupération, science, formation, emploi...).
- 🏆 Un accompagnement individualisé par un réseau d'experts spécialisés.
- 🏆 Un modèle d'accès à l'élite en 3 étapes :
 - * détection – développement des talents ;
 - * entraînement de haut niveau ;
 - * préparation – développement de l'élite.

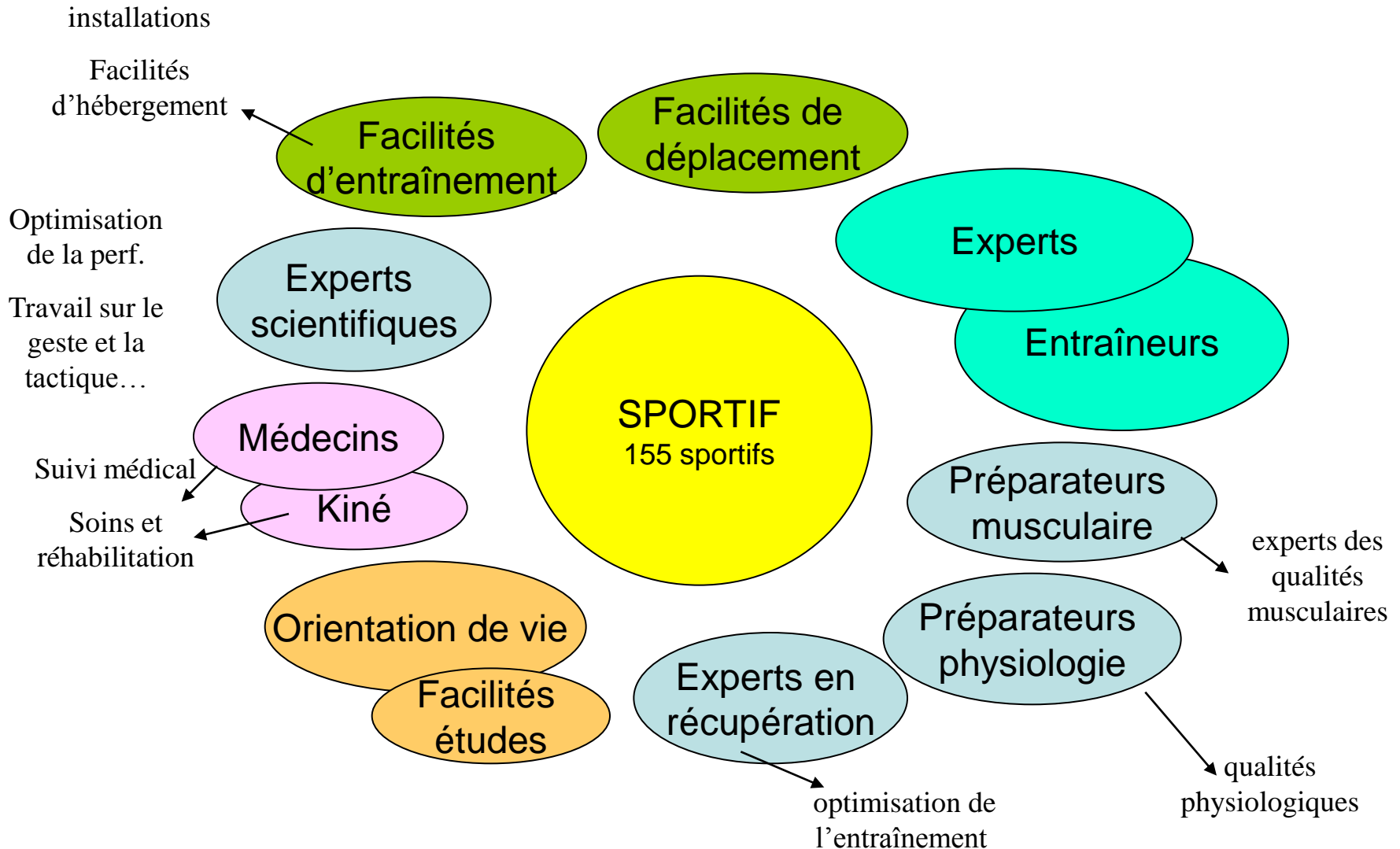


Les étapes du dispositif FFA





LES ELEMENTS CLEFS DE LA PERFORMANCE



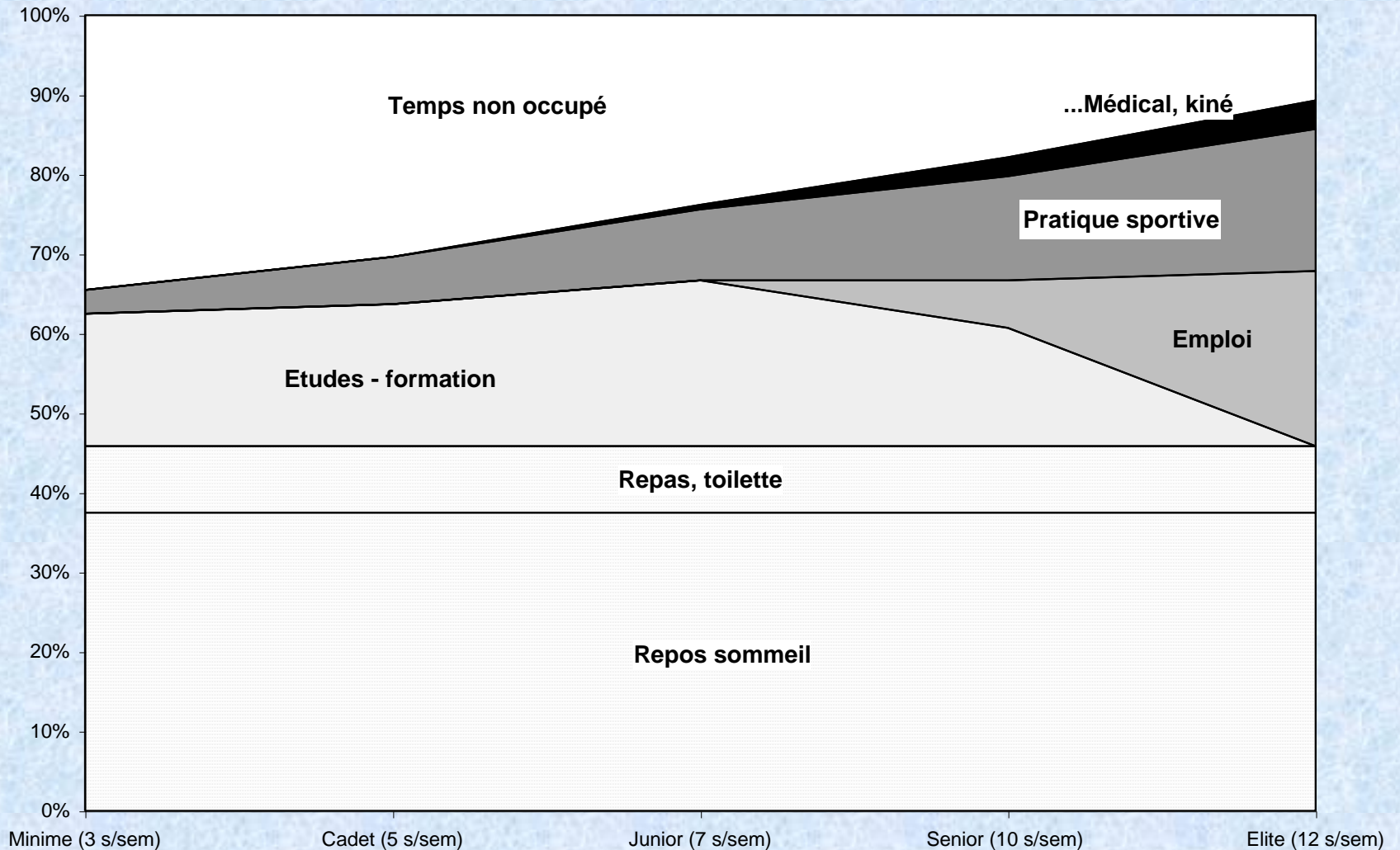
La vraie question : *l'athlète*

1- GESTION DE LA CARRIERE



10 ans ou 10 000 heures pour atteindre l'excellence sportive
(Ericsson et Charness, 1994; Salmela et al., 1999)

Problème de l'augmentation des contraintes



Notion de carrière

	Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4		Semaine 5	
Janvier	2 jours	INSEP 3 jours	Stage Cuba 16 jours				INSEP 5 jours	Stage 4 jours		
Février	2 jours	INSEP 3 jours	Stage 9 jours		INSEP 3 jours	4 jours		INSEP 5 jours	2 jours	
Mars	INSEP 5 jours		2 jours	INSEP 5 jours	2 jours	Stage 5 jours	Azerbaïdjan 12 jours			
Avril	Stage 7 jours		INSEP 5 jours	2 jours	INSEP 5 jours	2 jours	INSEP 4 jours	Stage Hongrie 5 jours		
Mai	Hongrie 7 jours		Stage Croatie 7 jours		Croatie 7 jours		INSEP 5 jours	2 jours	INSEP 3 jours	
Juin	Stage 7 jours		Ch. Europe 7 jours		INSEP 5 jours	Stage 11 jours				
	12 jours de libres (week-ends)		56 jours ouvrés à l'INSEP		71 jours de stages		42 jours de compétitions			

Problème de l'allongement des carrières

- Les âges des sportifs d'élite dépassent les 25 ans
- Les carrières au plus haut niveau s'étendent sur 2 à 3 olympiades (8 à 12 ans)

Problème de gérer 2 temps de la carrière élite

- Le palier pour arriver au plus haut niveau (*18 - 24 ans*)
- Le palier pour prolonger sa carrière 2 à 3 olympiades (*22-35 ans*)

La question est maintenant :

Comment durer aussi longtemps ?

= > Quel accompagnement des carrières des sportifs dans une fédération ?

En dehors du sport professionnel, sont essentiels :

- systèmes d'accompagnement permettant la progression à long terme des athlètes et les conciliations entre projets sportifs et autres projets.
- programmer les priorités et les objectifs à chaque étape du parcours dans une perspective globale et durable.

La vraie question : *l'athlète*

2- LES CHOIX DE VIE

POURQUOI ?

- *je suis là*
- *je continu*
- *je vais plus loin...*





Le **chemin de la performance** est la question clefs de la performance de haut niveau aujourd'hui.

Il ne s'agit plus tant de concevoir et de suivre **un plan d'entraînement** que d'avoir **un plan de vie** menant à la performance.

1- Le « chemin de la performance »

= Trame qui guide l'accès à la performance dans une activité donnée.

- Il modélise un ou des **parcours idéals**, communs aux sportifs d'élite d'une même spécialité.
- Il s'appuie sur les **modèles de carrière** et identifie les **étapes clefs** au travers d'une analyse croisée des paramètres du développement de la performance et des parcours de vie des sportifs d'élite.
- Il **décrit pour chaque étape** les objectifs, les enjeux, les besoins et les indicateurs clés...
- Il **guide le cheminement de l'athlète** depuis le début de sa carrière jusqu'au plus haut niveau et joue un rôle clef dans la détection des potentiels, l'accompagnement des sportifs, l'organisation de l'encadrement et l'optimisation des moyens...

La notion de « chemin de performance » implique de définir des **étapes de carrière** et pour chacune d'identifier des **éléments clés** (besoins, facteurs).

Chaque étape est définie par :

Les spécificités des âges et des individus

Les spécificités de la discipline

Les spécificités du contexte de sa mise en œuvre

Les spécificités des objectifs sportifs

...

Les éléments clés portent sur :

Les programmes d'entraînement

Les modes d'encadrement et la pédagogie

Les équipements et le matériel

Les compétitions

Les ressources complémentaires

...

Pour construire le Chemin de performance

- **Il est nécessaire d'identifier 3 étapes clefs :**
 - Étape du développement de l'athlète vers l'accès à la performance
 - Étape du développement de la performance vers le niveau international
 - Étape de la préparation de l'objectif Olympique

- **Pour chacune, il convient d'identifier les éléments clefs et d'y répondre par des outils et un plan adapté à trois niveaux :**
 - Le sportif et ses spécificités
 - Les entraîneurs et leurs besoins
 - Les structures et leurs enjeux

2- Le « diagnostic sportif »

= Évaluation initiale du sportif :

- Aptitudes et potentiels du sportif
- Ses aspirations, ses ambitions, son engagement...
- Ses moyens et ressources
- Les moyens et ressources du système
- La spécificité de la discipline, échéances et contraintes
- L'encadrement et les perspectives de travail
- ...

= Élément essentiel à la mise en œuvre du chemin de performance,

= doit être fait avec l'athlète à chaque étape et constitue la clef d'entrée et d'ajustement de celle-ci.

= Poser la question du pourquoi

- Afin de lever les ambiguïtés
- Afin d'éviter que la question ne se pose au mauvais moment
- Afin d'être dans la cohérence
- Afin de se libérer pour aller au delà

3- Le « plan individuel de performance »

= Plan d'action à cours, moyen et long terme construit sur la base du diagnostic sportif.

- Il représente le **plan de développement** sportif et inclut un **projet de carrière**.
- Il donne la **cohérence** à court, moyen et long terme du plan d'entraînement en définissant les objectifs et les ressources.
- Il assure la **cohésion** entre tous les **acteurs** (entraîneurs successifs, intervenants et experts...) et tous les niveaux - **structures** - (club, pôles, équipe nationale...)
- Il est à l'**interface** entre l'**individu** et le chemin de performance de l'**activité**. Il est en même temps un **contrat d'objectif** formalisant le projet de l'athlète et les moyens pour le réussir.

En conclusion...

Le « plan individuel de performance » est indissociable du reste de la vie du sportif d'où la nécessité de travailler à tous les niveaux et pour tous les acteurs sur un projet plus global :

Le projet de vie