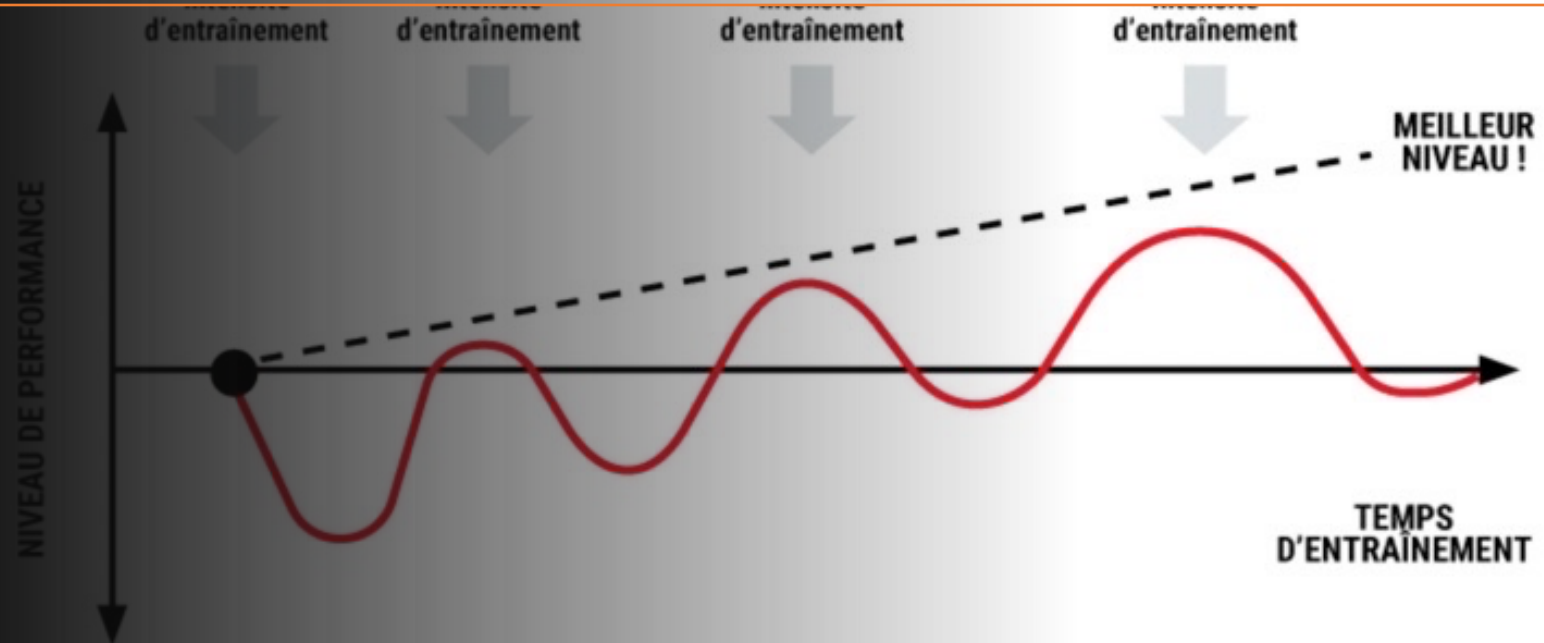


L'affutage



Sommaire:

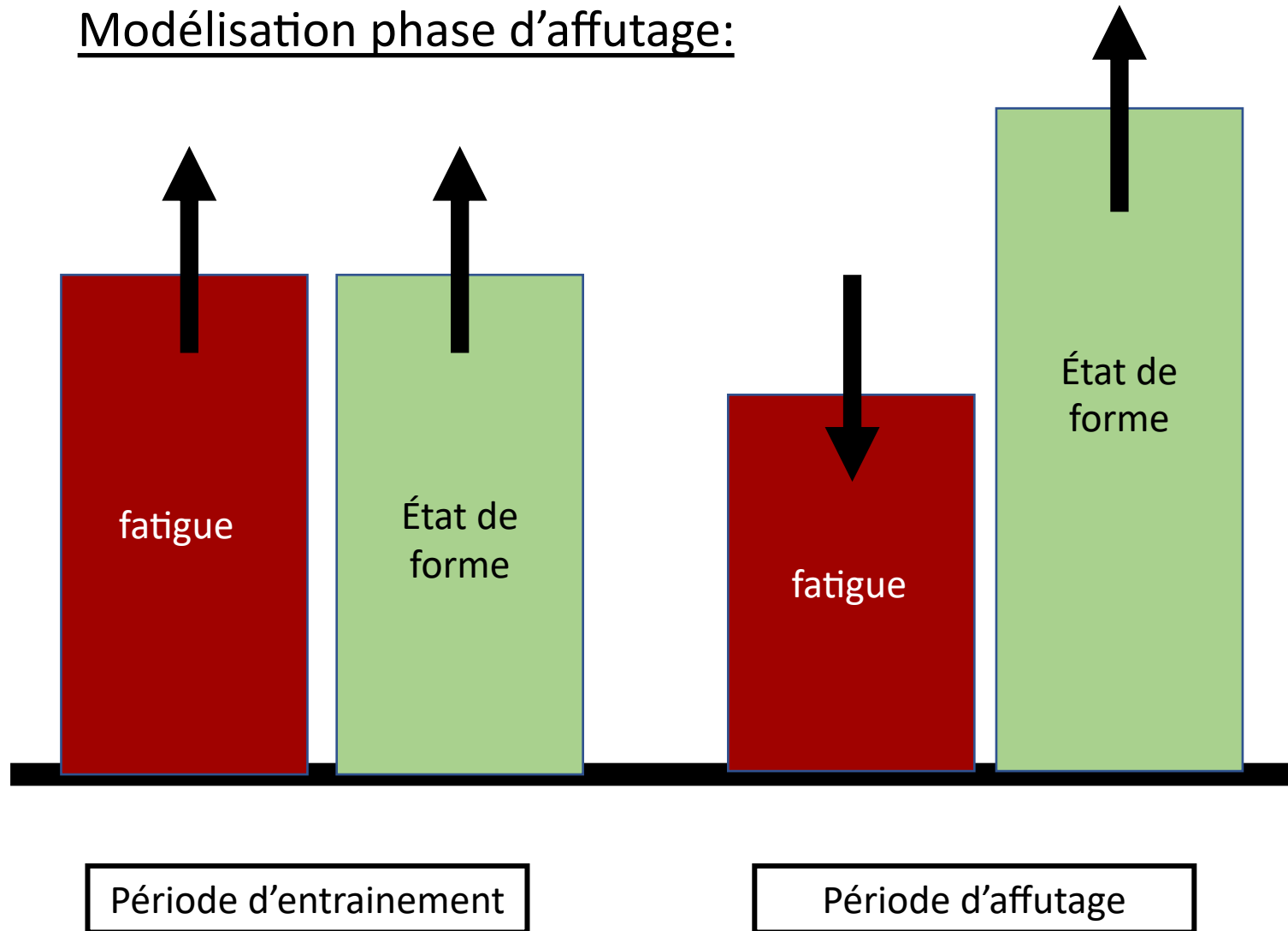
- Apports de connaissances nécessaires: cours surcompensation et planification
- 1) préambule
- 2) définition
- 3) quel sport?
- 4) À quel moment?
- 5) combien de temps?
- 6) Comment?
- 7) les gains de performance
- 8) en résumé

préambule:

- Ce cours est basé sur une méta-analyse effectuée par Laurent Bosquet sur le thème de l'affutage en préparation physique. Il a donc compilé de nombreuses études scientifiques sur le sujet afin d'en tirer des chiffres médians facilement exploitables
- on va aborder un élément précis des planifications d'entraînement. Vous devez préalablement réviser vos apports de connaissances sur la planification et la surcompensation.
- Ce cours vous sera utile pour la fin de votre planification UC-3

préambule:

Modélisation phase d'affutage:



définition:

- L'affutage et le cycle d'entraînement précédant une compétition. L'objectif étant d'atteindre ce que l'on appelle en préparation physique le pic de performance.
- Dans les faits, la phase d'affutage consiste à diminuer le volume d'entraînement tout en maintenant l'intensité de ce dernier afin de réduire la fatigue physiologique de l'athlète.
- Cette diminution du volume d'entraînement permet la curcompensation.

Quel sport?

- La phase d'affutage est un passage obligatoire pour toutes disciplines visant la performance. Cependant elle sera plus complexe à mettre en place pour les sports aillant des échéances sportives régulières comme le foot, le rugby, le basket...
- Étant impossible d'obtenir un niveau de performance collective maximale sur l'ensemble d'une séance sportive, il sera primordial de déterminer les moments clés de la saison afin de viser créer un pic de performance au bon moment.

Quel sport?

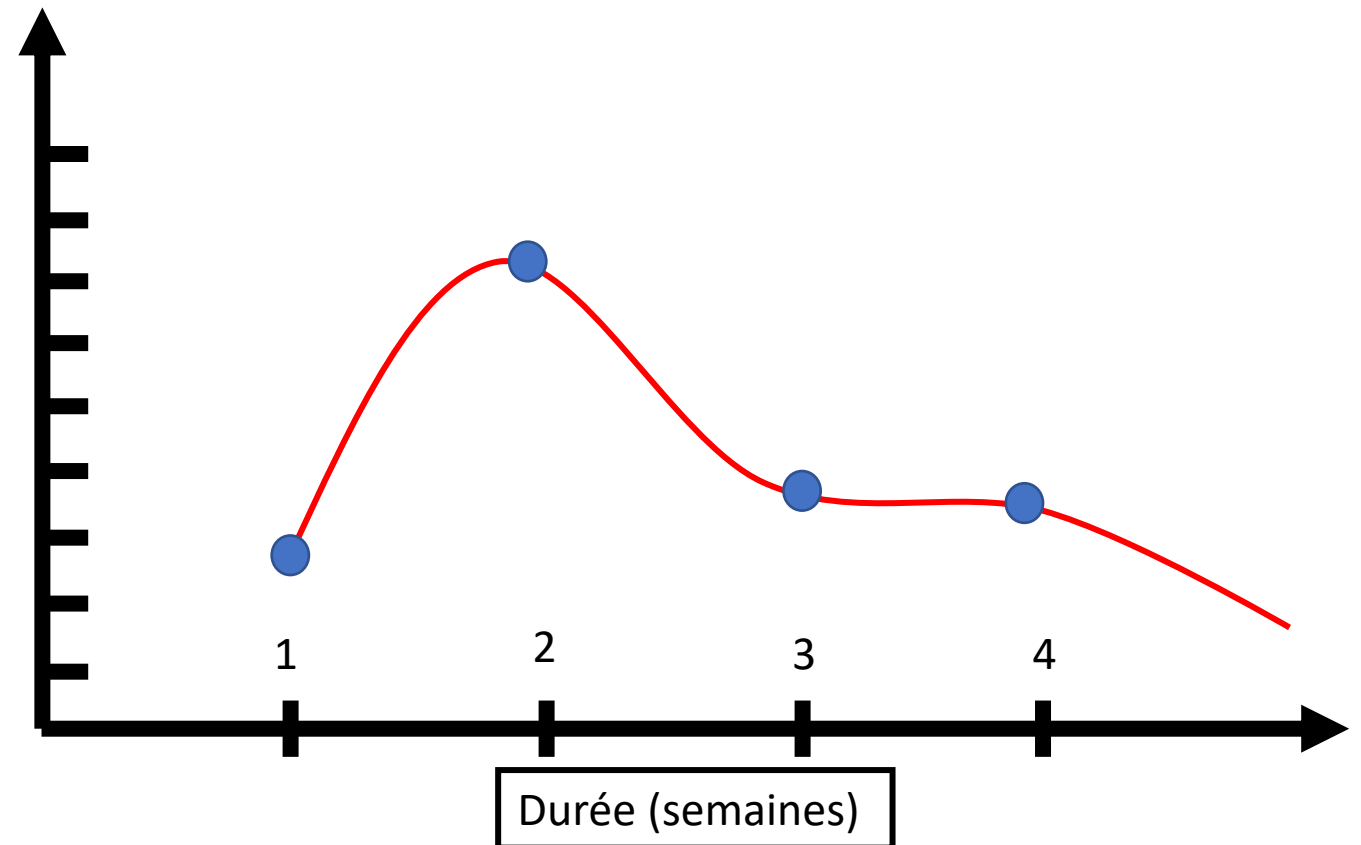
- Elle sera utilisée pour optimiser les performances sportives dans des disciplines très variées et touchant toutes les filières énergétiques et l'ensemble des qualités physiques (aviron, haltéro, sprint, sauts, marathon, cyclisme sur route et piste, lancers...)
- Les seules disciplines qui n'utilisent pas réellement de phase d'affutage au sens où on l'entend en préparation physique sont les sports de précision (billiard, pétanque, tirs, golf...)

à quel
moment?

- La phase d'affutage intervient entre la fin d'un bloc d'entraînement et une compétition.
- Son but étant de créer une surcompensation et donc un pic de performance il n'a pas lieu d'être s'il ne précède pas une compétition

combien de
temps?

Relation entre la durée de la période d'affutage (en semaines) et le gain de performance. Ces données sont basées sur les travaux de Laurent Bosquet.
Au vu de ces études il ressort que deux semaines serait dans la majorité des cas la durée optimale d'une période d'affutage.



combien de temps?

Même si la durée de deux semaines semble faire consensus dans le domaine de la préparation physique, la durée optimale d'une phase d'affutage peut en fait être très variable d'un individu et d'une période à l'autre.

En effet le temps et l'intensité de la phase d'entraînement précédente jouera un rôle prédominant dans la phase d'affutage.

Les autres facteurs pouvant influencer cette durée seront l'âge, le sexe, le niveau d'entraînement...

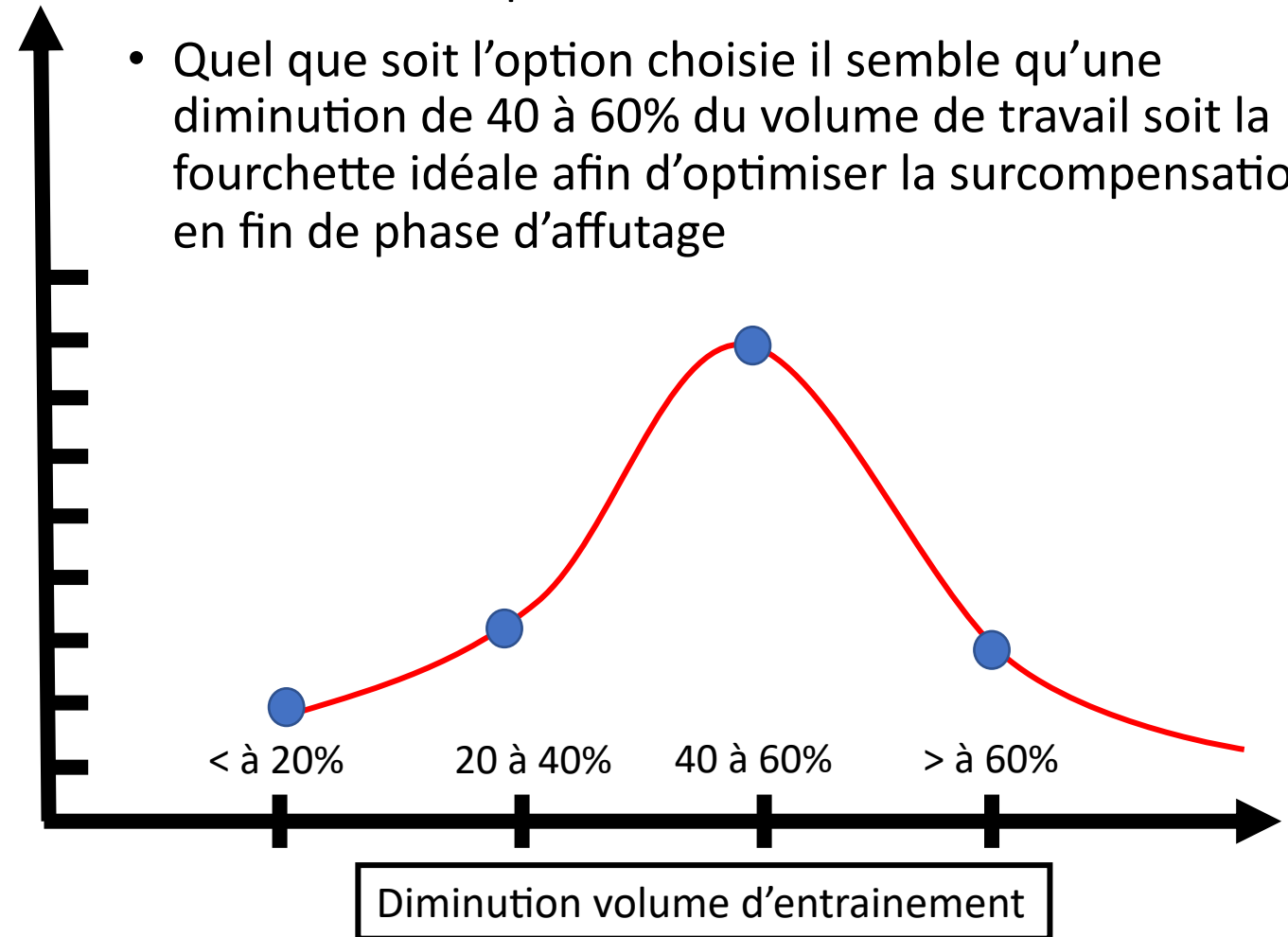
Comme dans beaucoup de domaine de la préparation physique il sera primordial d'apprendre à connaître votre athlète, écouter ses ressentis, tester différentes choses et d'individualiser sa préparation.

comment?

- L'objectif d'une phase d'affutage étant la diminution de la fatigue du sportif, on pourrait penser que le meilleur moyen d'y parvenir serait la diminution de l'intensité de l'entraînement.
- Dans les faits il s'avère bien plus efficace de diminuer le volume d'entraînement total du sportif tout en maintenant les intensités de travail (VMA, %, RPE...)

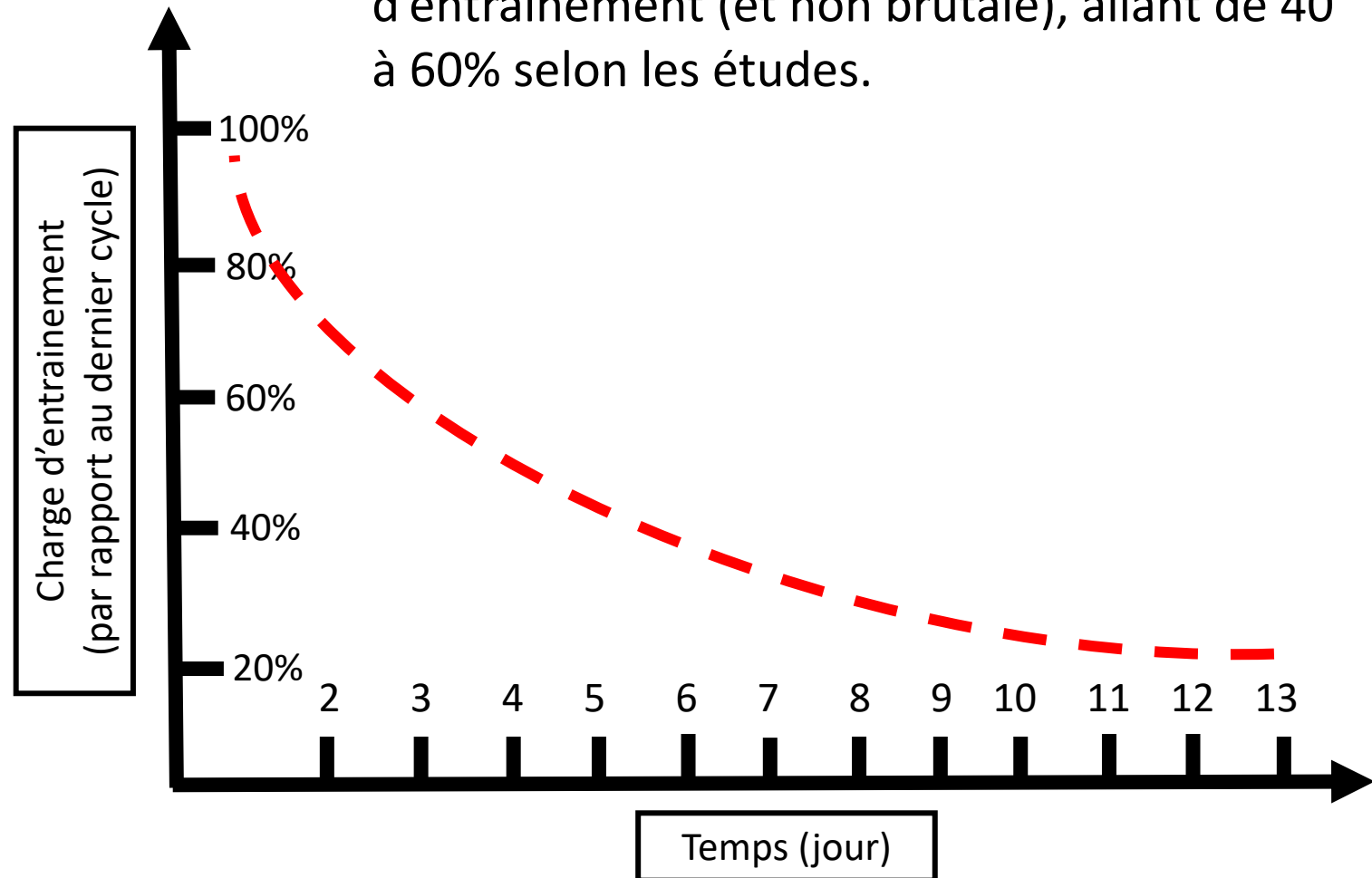
comment?

- Selon Laurent Bosquet et son analyse des différentes études menées sur le sujet, le volume total d'entraînement de l'athlète. Deux stratégies équivalentes alors, diminuer le volume par séance ou diminuer la fréquence des entraînements.
- Quel que soit l'option choisie il semble qu'une diminution de 40 à 60% du volume de travail soit la fourchette idéale afin d'optimiser la surcompensation en fin de phase d'affutage



comment?

Selon les données d'études scientifiques récentes sur le sujet, il semblerait que la meilleure stratégie à adopter soit une diminution progressive du volume d'entraînement (et non brutale), allant de 40 à 60% selon les études.



les gains de performance

Dans son analyse des études scientifiques existantes, Laurent Bosquet écrit que le gain moyen de performance après une phase d'affutage tourne autour de 2%.

Au premier abord ce chiffre peut paraître faible cependant il est important de noter qu'un gain de ce niveau n'est pas du tout anodin, surtout lorsque l'on parle de sport de haut niveau.

Pour exemple, lors de l'ensemble des épreuves de natation des JO de Sydney, la différence de performance moyenne entre la première et la quatrième place était de seulement 1,62% et la différence entre la médaille de bronze et la 8^{ème} place était de seulement 2,02%.

On comprend facilement avec cet exemple l'importance que peut jouer cette phase dans la performance d'un sportif

en résumé

Afin d'optimiser la période d'affutage d'un athlète il est recommandé de:

- ✓ que la durée de celle-ci soit d'environ 10 à 15 jours
- ✓ De réduire le volume tout en maintenant l'intensité
- ✓ Le volume total d'entraînement devrait être réduit d'environ 40 à 60%
- ✓ La réduction doit être progressive
- ✓ Les gains de performance possibles sont d'environ 2%