

La Bretagne à Paris...

COMPTE RENDU RÉALISÉ PAR THIERRY BLANCON
D'APRÈS LES TRAVAUX DE CLAUDE PROUFF ET DE RÉMY BELLEC

Le 22 octobre 1994, à l'INSEP, l'Interrégion Ile de France collaborait avec la ligue d'Ile de France d'Athlétisme pour organiser un colloque sur le saut en hauteur :

Claude Prouff et Rémy Bellec sont venus exposer comment ils ont construit la carrière de Jean-Charles Gicquel depuis ses débuts sportifs jusqu'aux résultats que l'on connaît.

D'abord Locminé et Rémy

Jusqu'à l'âge de 10 ans, Jean-Charles Gicquel joue au football. Quand il rentre en sixième, son professeur d'EPS, l'inscrit à l'association sportive de l'établissement pour le faire jouer au handball et lui faire courir des cross. Le saut en hauteur n'est qu'une des multiples activités du cours d'EPS.

Rémy Bellec prône une éducation pluridisciplinaire au travers de laquelle on ne craint pas de "mouiller" son maillot. La ration d'activité est importante.

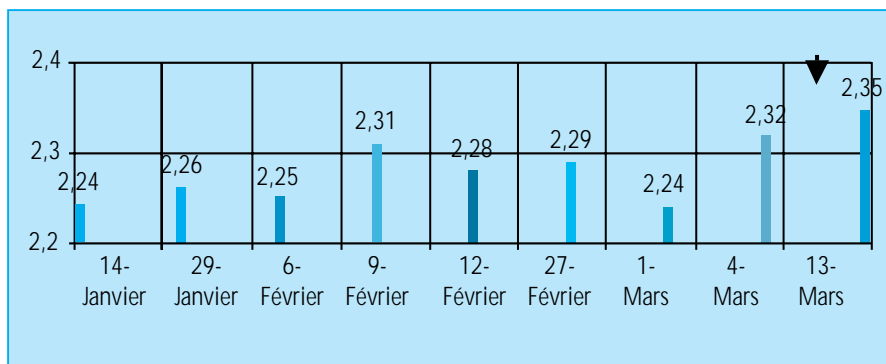
Pendant quatre ans, les 3 heures d'EPS hebdomadaires constitueront l'ossature de l'éducation sportive de Jean-Charles Gicquel.

La liaison entre le collège et le club d'athlétisme de Locminé est bonne. Le "fou" d'athlétisme qu'est Rémy Bellec dirige aussi l'Ecole d'Athlétisme du club de Locminé. On y fait beaucoup de vitesse, de haies et on y apprend... à sauter en hauteur. Comme au collège, les cycles sont motivants ; on y multiplie les façons de franchir l'élastique mais aussi d'impulser.

Saut à pieds joints ou à un pied, en rotation avant ou arrière, par-dessus 1 ou 2 fils parallèles, tout ce qu'il est possible d'imaginer est mis en place pour rendre l'activité attrayante.

Rémy Bellec s'est aperçu qu'au bout de 15 heures de pratique les 3/4 d'un effectif réalise un saut en fosbury d'excellente qualité.

SAISON EN SALLE 1994 DE JEAN-CHARLES GICQUEL :



Quatre objectifs techniques ressortent :

- On apprend à sauter avec une grande vitesse d'exécution.
- La technique de franchissement entre pour une part importante dans l'apprentissage.
- Tout débutant doit travailler avec des marques. Ces marques sont améliorées lors d'une séance à l'autre.
- L'observation est une source de progrès. Ceux qui ne sautent pas conseillent leurs camarades.

Rémy Bellec estime que son ancien élève a réussi parce qu'on lui a laissé le temps de grandir. Il est difficile de ne pas brûler les étapes lorsqu'un athlète est doué... Pourtant au plus jeune âge, l'esprit de compétition et l'humilité sont préférables à de trop précoces séances de musculation.



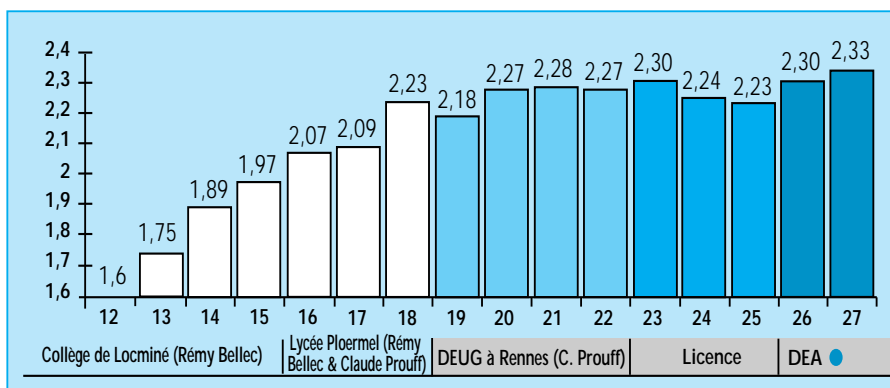
Puis Rennes et Claude...

La transition entre Rémy et Claude a été parfaite. La dynamique bretonne a toujours fonctionné et c'est dans un esprit de coopération que les deux entraîneurs travaillent. A son arrivée, Jean-Charles annonce à son nouveau conseiller qu'il mettra le temps qu'il faudra pour réussir. Le deuxième volet de la carrière de "Gigi" s'ouvre.

La vie change, les 2,23 m sont difficiles à assumer et les performances chutent. Mais Jean-Charles s'habitue à sa nouvelle organisation et le DEUG est volontairement préparé en quatre ans, ce qui permet d'augmenter progressivement la quantité d'entraînement qui amène à une remontée et une régularité des performances. Il est facile de travailler avec ce garçon, les fondations que Rémy a mises en place sont saines. Les résultats internationaux ne sont pas excellents mais le niveau de performance augmente sans cesse. Au match des Huit Nations, à Bercy, "Gigi" se sent très en forme, il gagne avec 2,24 m, mais a dû interrompre son concours, il s'est retourné le pied en descendant du matelas de réception ! Une galère de deux années commence. Deux ans pendant lesquels il sera presque impossible de s'entraîner sans avoir mal. Mais la ténacité paye puisque, rétabli, le goût de la compétition revient. Jean-Charles décide alors d'avoir un comportement plus professionnel et de réaliser avec une extrême qualité tout ce qu'il fait. La quantité ne suffit plus.

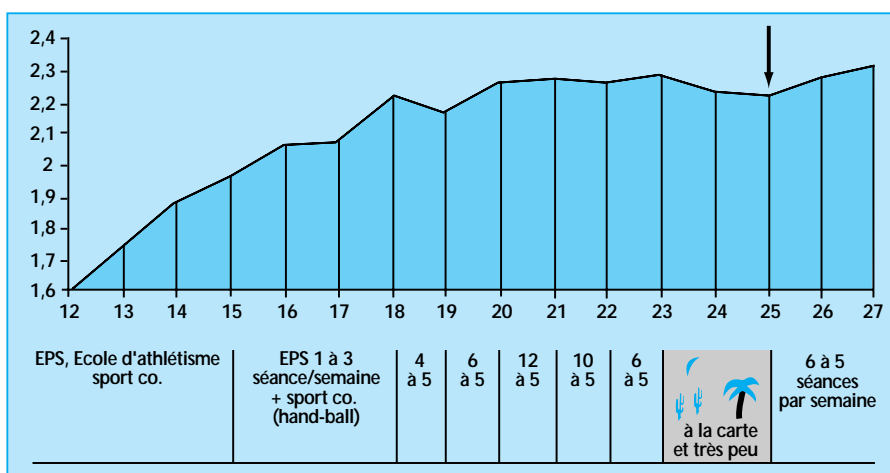
Une nouvelle progression ne tardera pas.

TABLEAU A : EVOLUTION PERFORMANCES/ÉTUDES.



“Le travail est fait, voici venu le temps des moissons” : DEA en février 1992, mariage en juillet 1993, papa en août, vice-champion d’Europe en mars 1994. Il faut toujours avoir à l’esprit que la vie professionnelle et affective influe directement sur les résultats de Jean-Charles et que ce sauteur considère que l’on obtient pas grand chose sans travail. En revanche, il estime que si l’on a bien semé on récoltera. Tout est une question de patience.

TABLEAU B : NOMBRE DE SÉANCES D’ENTRAÎNEMENT/PERFORMANCE



L’entraînement de Jean-Charles ...

“Pendant la période où Jean-Charles a consacré beaucoup de temps à l’entraînement, il se motivait davantage pour l’entraînement que pour la compétition. Le jour où Jean-Charles a considéré que sa formation d’athlète était terminée, nous avons réduit la quantité de l’entraînement (nombre de séances par semaine et durée des entraînements).

Dès lors la motivation s’est orientée vers les progrès en compétition”.

Claude s’intéresse aux contenus de l’entraînement mais porte aussi une attention particulière aux objectifs de l’entraînement : “On ne s’entraîne pour s’entraîner, on s’entraîne pour progresser”. A Rennes, les séances proposées s’articulent autour de six grands thèmes :

- Technique
- Bondissements
- Course
- Vitesse-course spécifique
- Préparation physique spécifique
- Musculation

Claude Prouff nous résume au travers de six tableaux, l’entraînement de l’actuel recordman de France du saut en hauteur (voir tableaux 2,3,4,5,6 page suivante).

Tableau 1 :

LA TECHNIQUE

OBJECTIFS ACTUELS :

- ☞ Aller vite
- ☞ Virer plus large pour prendre de l’inclinaison
- ☞ Accélérer jusqu’à l’appel qui doit être maximal et orienté dans le sens du saut.

Ces derniers temps l’accent a été porté sur l’amélioration du début de la course d’élan avec une recherche de course en cycle avant , dès la première foulée.

Ces contenus sont distribués pour être réalisés avec le maximum d’efficacité.

C’est-à-dire permettre un travail quantitatif avec un minimum de fatigue pour ainsi préserver la qualité d’exécution.

LUNDI	Technique
MARDI et MERCREDI	Musculation Pliométrie Course
JEUDI	Régénération
VENDREDI	Technique
SAMEDI	Musculation Pliométrie Course
DIMANCHE	Repos

Le programme hebdomadaire est agencé :

- 1) pour que l’athlète soit reposé avant d’effectuer une séance technique,
- 2) pour que la seconde partie de la semaine reprenne la distribution de la première partie de la semaine.

Ce programme s’inscrit dans une programmation semestrielle.

Programmation d’entraînement, pour un semestre, d’un sauteur en hauteur confirmé

1 - Préparation générale	2 à 3 semaines en octobre
2 - Préparation à la vitesse et la force	5 à 6 semaines fin novembre
3 - Vitesse, force préparation technique	4 à 5 semaines décembre
4 - Préparation technique spécifique	2 à 3 semaines
5 - Développement de la forme	2 à 3 semaines
6 - Réalisation de la forme	2 à 3 semaines
7 - Régénération	2 semaines

CONCLUSION

C’est parce que Rémy et Claude ont collaboré que l’on a pu bâtir une carrière, c’est parce que Rémy et Claude ont su rester simples dans leurs conceptions qu’ils ne se sont pas égarés, c’est parce que Claude et Rémy ont beaucoup travaillé que les résultats ont été possibles, c’est parce que Jean-Charles avait un potentiel énorme que le niveau mondial a été atteint.

Les bons entraîneurs resteront toujours des hommes de terrain.

Tableau 2 :



BONDISSEMENTS		
UN MAXIMUM DE 80 PAR SÉANCE MAIS TOUTES LES RÉCEPTIONS DOIVENT ÊTRE RÉALISÉES AVEC UN MINIMUM DE FLEXION		
CONCENTRIQUE	EXCENTRIQUE	PLIOMÉTRIQUE
<p><u>GRADINS</u></p> <p>AVEC ET SANS GILET LESTÉ</p> <p>PIEDS JOINTS (JAMBES TENDUES OU EN FLEXION DE JAMBES)</p> <p>SURSAUTS</p>	<p><u>GRADINS</u></p> <p>AVEC ET SANS GILET LESTÉ</p> <p>PIEDS JOINTS</p> <p>SURSAUTS</p> <p>SAUTS EN CONTREBAS</p>  <p>5 x 7 A 1,20 M</p>	<p><u>PAR DESSUS DES HAIES</u></p> <p><u>EN MIMANT DES LIAISONS COURSES/APPEL</u></p> <p><u>PLINTH-SOL-PLINTH</u></p>  <p>4 x 7 A 60 CM 1 x 7 A 70 CM</p>

Tableau 3 :

COURSE		
PÉRIODE DE FORMATION	PÉRIODE ACTUELLE	
	<p>FOOTING : LENT (45' MAX) RAPIDE FARTLEK</p>	
<p>☞ DE 100 A 300 M POUR UNE DISTANCE TOTALE MAXIMALE DE 1600 M LA RÉCUPÉRATION EST MARCHÉE</p> <p>EXEMPLE : 15 x 100 OU 10 x 150 OU 8 x 200 OU 6 x 250 OU ENCORE 5 x 300</p>	<p>☞ 2 x (4x200 M) ENTRE 36 ET 31" LA RÉCUPÉRATION EST TROTTEE</p> <p>☞ 2 x 8' EN 20"-20"</p>	

Tableau 4 :

VITESSE-COURSE SPECIFIQUE	
PÉRIODE DE FORMATION	PÉRIODE ACTUELLE
TECHNIQUE DE COURSE, GAMMES À CHAQUE SÉANCE	
<p>☞ 12 x 20 A 50 M (DÉPART DEBOUT, ARRÊTÉ)</p> <p>☞ HAIES (TRAVAIL DE HURDLER) NOMBRE D'APPUIS ET INTERVALLES VARIABLES</p> <p>☞ COURSE EN VIRAGE (TRES PEU)</p>	<p>☞ COURSES TYPE COURSE D'ÉLAN (PRÉ-ÉLAN, MARQUE DE DÉPART)</p> <ul style="list-style-type: none"> • PLACEMENT • RECHERCHE DU MEILLEUR RAPPORT FRÉQUENCE / AMPLITUDE • RYTHME • RELACHEMENT <p>☞ COTES (PENDANT LE CYCLE TRAVAIL CONCENTRIQUE)</p> <p>☞ DESCENTES (PENDANT LE CYCLE TRAVAIL EXCENTRIQUE)</p>

Tableau 5 :

P.P.S.	
ÉTIREMENTS	CONTRAINTE... ☞ QUOTIDIEN
<p>PROPRIOCEPTION</p>	<p>PIED-ALIGNEMENT-ÉTIREMENT GESTION DES DÉSÉQUILIBRES (À L'ARRÊT, EN DÉPLACEMENT)</p> <p>☞ TECHNIQUE COURSE</p> <ul style="list-style-type: none"> • "PAS DE CHINOIS" • GAMME DE COURSE (AVANT, ARRIERE) • CONTRÔLE ÉQUILIBRE • COORDINATION <p>☞ EXERCICES SPÉCIFIQUES DE PLACEMENTS</p> <p>☞ PETITE PLIOMÉTRIE (PISTE, GRADINS, MONTÉES, DESCENTES)</p>
<p>TRAVAIL CHAÎNE POSTÉRIEURE</p>	<p>☞ FESSIERS, RENFORCEMENT LATÉRAL</p>

Tableau 6 :

MUSCULATION			
PPG AVANT CHAQUE SÉANCE			
MUSCULATION DES JAMBES AVEC DES FLEXIONS ALLANT DU 1/2 AU 1/4 DE SQUATT			
<p>CONCENTRIQUE DE 50 A 90 % TRAVAIL EN PYRAMIDE 6 x 6 A 70 %</p>	<p>EXCENTRIQUE 100 %</p>	<p>POUSSÉE MAXIMALE PENDANT 6" RÉPULSION</p>	<p>STATO-DYNAMIQUE 50 A 60 % 3 A 5"</p>
<p>FORCE SPÉCIFIQUE ENCHAINEMENT RAPIDE DE 1/4 DE SQUATTS PAR SÉRIES DE 8 RÉPÉTITIONS A RÉALISER SUR DEUX MAIS AUSSI SUR UNE JAMBE</p>			