

Performance de départ

par Dr. Allan Wrigley, biomécanicien, Centre canadien multisport Pacifique

Janvier 2007

Dans de nombreux sports, le succès dépend en partie de la performance de départ. Cependant, à l'exception des sports traditionnels comme la natation, le patinage et l'athlétisme, on remarque souvent une pénurie d'études contrôlées permettant d'identifier les facteurs qui permettent de connaître une performance optimale. Dans ces sports, les entraîneurs et les athlètes se fient dans une large mesure sur leur propre expérience et sur la méthode « par tâtonnement » pour trouver une technique qui leur convient. Malheureusement, si on procède ainsi, il faudra beaucoup de temps avant de découvrir une technique optimale en raison de nombreux facteurs, comme l'absence d'analyse comparative des anciennes performances au départ. Par exemple, est-ce que le temps de réaction ou le temps qu'il faut pour quitter la plate-forme de départ est un bon outil de mesure de la performance de départ? Et qu'en est-il de la position du corps au départ? Un temps de réaction rapide sera inutile et nuira à la performance en général si l'athlète est déséquilibré et incapable d'effectuer la technique de manière adéquate. Inversement, un athlète dont le temps de réaction demeure inchangé mais qui est mieux placé pour exécuter la technique verra sa performance s'améliorer. De plus, certains sports ne marquent pas le départ par un indice auditif ou visuel; plusieurs techniques utilisées par les sports d'équipe exigent le déplacement d'une position stationnaire le plus rapidement possible, sans aucun chronométrage.



La question est donc la suivante: comment tester, adapter et développer de bons départs? Et bien, il n'y a pas qu'une seule réponse à cette question, applicable à tous les sports. Mais il existe certains principes de base que l'on peut suivre pour faciliter le processus:



- Capturer les essais sur vidéo à partir d'une caméra stationnaire placée à un angle perpendiculaire par rapport à l'athlète.
- Se concentrer sur une adaptation à la fois.
- Utiliser la vidéo pour évaluer des éléments comme la position du corps ainsi que le temps de réaction/mouvement.
- Si possible, essayez d'estimer d'autres facteurs à partir de la vidéo, comme la vitesse horizontale après le départ.
- Pensez à la coordination nécessaire pour permettre au corps de maintenir une bonne position.



Mais surtout, il ne faut pas oublier qu'un bon départ dépend de nombreux facteurs et il est rare qu'un suivi d'un seul de ces facteurs (i.e. temps de réaction) mène à un processus efficace d'adaptation technique.

Vous aimeriez devenir biomécanicien(ne)? La plupart des biomécaniciens ont une formation en kinésiologie, en génie biomédical ou en génie mécanique. Il faut un diplôme de deuxième cycle (maîtrise ou doctorat) et de l'expérience dans le domaine du sport. Pour renseignements, consultez le <http://isbweb.org>.

Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca