



Les facteurs de la performance

Définition de la performance

- Elle met en évidence les aptitudes d'un athlète dans un sport donné et permet de les apprécier en fonction de critères connus. (MATVEIV)
- C'est la réalisation d'un acte moteur codifié ou non dans le but d'accomplir une tâche correspond au niveau de chacun. exemple : participer à un semi marathon, réussir un nombre de pompes précis, faire une randonnée difficile...

Les différents facteurs de la performance

- l'alimentation
- maîtriser la fatigue
- les conditions matérielles
- l'échauffement
- le suivi médical
- La récupération
- L'hygiène de vie
- **Le dopage**

L'alimentation

- pourquoi manger ?

Un besoin primaire et indispensable dans la pratique sportive, notamment pour la réparation, la restructuration et l'édification des tissus, mais également pour la reconstitution des réserves énergétiques.

D'où viennent ces carburants ? Les aliments sont une association complexe de nutriments de base.

L'alimentation

- ***Les protides (P): les aliments structures***

Ce sont les aliments bâtisseurs et reconSTRUCTEURS des tissus et du corps en général

On en trouve dans le lait, le fromage et les yaourts (origine lactée) et la viande, poisson, œuf, mais également des les légumineuses, les fruits à coques, le soja ou même les produits à base de gluten (protéine de blé)

L'alimentation

- ***Les Lipides (L): les aliments « chauffage »***

Carburant de l'effort de longue durée. Ils sont d'origine animale (beurre, le lard, la crème fraîche, charcuterie, les œufs...) et d'origine végétale (la plupart des huiles)

Elles ont également un impact important sur le système endocrinien

L'alimentation

- ***Les glucides (g): les aliments « énergies »***
- Ils sont les carburants essentiels au fonctionnement musculaire. On distingue, les glucides simples (fruits, légumes, sucre...) et les glucides complexes (pomme de terre, pâtes, légumineuses...)
- Remarques :
 - Les différents glucides sont classés selon leur indice glycémique, L'index glycémique tient compte de la rapidité d'absorption des glucides et sert à mesurer l'effet hyperglycémiant d'un aliment. Plus l'aliment augmente la glycémie, plus son index glycémique est élevé et inversement
 - l'absorption massive de glucides sera stocké sous forme de réserve lipidique.

L'alimentation

- ***Les glucides (g): les aliments « énergies »***
- Ils sont les carburants essentiels au fonctionnement musculaire. On distingue, les glucides simples (fruits, légumes, sucre...) et les glucides complexes (pomme de terre, pâtes, légumineuses...)
- Remarques :
les glucides complexes contiennent des fibres qui ralentissent leur digestion, c'est pourquoi on les appelle communément les sucres lents.
l'absorption massive de glucides sera stocké sous forme de réserve lipidique.

L'alimentation

Quelques clichés alimentaires chez le sportif:

- manger juste avant l'effort
- Eviter de boire pendant l'effort
- Augmenter la ration de viande pour augmenter la force musculaire
- Penser que l'ingestion de vitamines augmente la performance
- Penser que l'alcool favorise la force
- Oublier de s'alimenter durant un effort long

L'alimentation

L'hydratation:

- L'eau constitue 60 à 70% de notre masse corporelle.
- Chaque jour nous perdons environ 2,5 litre (sédentaire).
Ajouter à ça l'activité physique
- Les aliments contiennent 50% d'eau et constituent ainsi notre apport en eau d'environ 1 litre. IL nous faut donc boire 1,5 litre de boisson par jour.
- La sensation de soif c'est 1% de déshydratation et c'est 10% de performance en moins
2% de déshydratation c'est 20% de performance en moins
3% de déshydratation c'est 30% de performance en moins

« il faut boire avant d'avoir soif »

La fatigue

La fatigue: (voir cours sur la surcompensation)

- La fatigue se définit comme la diminution de la capacité de performance. Elle peut être de nature physique et/ou psychique

- Les différents types de fatigue:

La fatigue générale:

Elle est observable par l'athlète ou l'entraîneur

nervosité, lassitude, manque d'appétit et perte de poids, sommeil agité, baisse des performances, difficulté à se concentrer

La fatigue localisée.

Ce sont les courbatures musculaires, douleurs aux points d'insertions, fracture de fatigue

Les conditions matérielles

- Les conditions matérielles:

c'est un facteur qui peut être fortement limitant pour un athlète.

Celles-ci peuvent prendre plusieurs formes:

- Des installations sportives non adaptées
- Un équipements personnel vétuste ou non adapté

Ce type de conditions dégradées ne permettront à l'athlète de développer et optimiser son potentiel athlétique

Par exemple un pratiquant haltéro ne pourra pourras s'entraîner et développer ses capacités en s'entraînant sur une barre de body pump

L'échauffement

- Jürgen WEINECK note que l'échauffement doit être structuré au même titre que les autres unités d'entraînement d'un programme. Il définit par échauffement:
*« toutes les mesures permettant d'obtenir un **état optimal** de préparation psychologique et motrice (kinesthésie) avant un entraînement ou une compétition, et qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures »*

L'échauffement

- Pourquoi s'échauffer?
- 1) Préparation physiologique
 - Activation du système cardio-pulmonaire
 - Activation du système enzymatique des filières énergétiques (principalement aérobie)
 - Augmentation de la vitesse de contraction musculaire
 - Augmentation de la sensibilité sensori-motrice
- 2) Prévention des lésions
 - Réduction des résistances élastiques (tendons, muscles) et visqueuses (synoviale)
 - Augmentation de la tolérance aux charges
- 3) Préparation psychologique
 - Augmentation de la concentration
 - Lutte contre la dispersion psychologique

Le suivi médical

Facteur important de la performance, quel que soit le niveau mais prédominant dans la performance de haut niveau.

Le suivi médical peut être composé de différents intervenants (kiné, médecins du sport, médecins spécialistes...)

Ils veilleront au suivi médical de l'athlète, dans le but de prévenir les différentes pathologies et soigner les éventuelles blessures de façon optimale.

Pour les sportifs de haut niveau, les ou le médecin s de la fédérations assurent un suivi longitudinal. Son objectif étant de contrôler de manière régulière certains paramètres biologiques de l'athlète, Le plus souvent par prise de sang. Il permet notamment de détecter d'éventuelles pratiques dopantes

La récupération

- La récupération est importante pour le sportif, elle permet, couplée, à l'effort de produire un progrès physiologique si ce binôme est bien maîtrisé (voir cours surcompensation)

Elle permet en outre de:

- Reconstituer les réserves (ATP, glucose...)
- éliminer les déchets (acide lactique, urée...)
- réparer les tissus musculaires (micro traumatismes...)

La récupération

La récupération à l'entraînement peut être :

- passive : repos complet, pour par exemple renouveler le stock d'ATP
- active : pour activer le système cardio-pulmonaire et ainsi par exemple éliminer plus facilement l'acide lactate
- complète : toutes les fonctions physiologiques sont à nouveau en pleine possibilité de leur moyen
- incomplète : toutes les fonctions physiologiques ne sont pas en pleine possibilité de leur moyen (augmenter par exemple la tolérance aux lactates)

La récupération

La récupération après l'entraînement peut être :

- passive :

La relaxation ou sophrologie

Le sommeil.

- Active :

Le sauna, hammam effet relaxant, son effet vasodilatateur permet une récupération plus rapide. Il est néanmoins nécessaire de prendre quelques précautions, et notamment pour les malades cardiaques

La douche chaude qui favorise la circulation et l'effet du relâchement (chaleur)

Les massages

Le footing

La récupération

- Quelques données sur le sommeil

Les recommandations pour une récupération optimale sont:

Entre 8 et 9 heures pour un sportif en période d'entraînement, Température ambiante entre 15 et 18° avec un degré hydrométrie correct (pas trop sec), Pièce aéré, isolé du bruit et obscure.

L'hygiène de vie

l'hygiène de vie rassemble de nombreux facteurs, dont certains que nous avons abordés plus tôt, comme:

- La nutrition
- Le sommeil
- La consommation d'alcool, de tabac ou de drogue
- Les dépenses énergétiques inutiles en dehors des séances d'entraînement

Elle aura un rôle à jouer dans le développement du potentiel athlétique d'un sportif.

On peut imaginer qu'un joueur talentueux, fumeurs, qui fait la fête chaque semaine, qui dort très peu, qui consomme régulièrement des drogues et mange n'importe comment, atteindra un niveau moins élevé qu'un autre moins talentueux mais à l'hygiène de vie irréprochable

Le dopage

- ***Qu'est-ce que le dopage?***

Le Comité international olympique (CIO) et l'agence française de lutte contre le dopage (AFLD) entendent par dopage tout usage volontaire ou involontaire de substances appartenant aux classes interdites ainsi que tout recours aux méthodes défendues selon la liste en vigueur.

- **Pourquoi le dopage est-il interdit?**

Les règlements sportifs interdisent le dopage. Toute entorse à cette règle, qu'elle soit volontaire ou non, constitue un non-respect du principe d'égalité des chances et, par conséquent, de l'éthique sportive. Par ailleurs, la consommation de substances améliorant les performances peut mettre la santé en danger. L'athlète qui a recours au dopage ne nuit pas qu'à lui-même mais porte également atteinte au sport dans son ensemble.

Le dopage

- **Qu'est-ce qu'un contrôle antidopage?**

Un contrôle antidopage consiste à faire analyser par des laboratoires spécialisés des prélèvements d'urine - ou de sang pour quelques fédérations internationales - d'athlètes sélectionnés afin de dépister les substances interdites. La découverte de telles substances entraîne pour l'athlète des mesures disciplinaires. Les contrôles antidopage assurent le respect de l'égalité des chances en compétition.

Les sanctions en cas de contrôles positifs vont de l'exclusion temporaire pendant un nombre d'années définies jusqu'à l'exclusion à vie.

Depuis quelques années, l'AFLD a autorité pour contrôler n'importe quel sportif, à n'importe quel niveau, n'importe où et n'importe quand, durant une compétition ou non.

Elle peut parfaitement effectuer par exemple un contrôle dans une salle de musculation sur des personnes non titulaires d'une License sportive. En cas de contrôles positifs, l'AFLD remettra la décision des sanctions aux autorités judiciaires.

