

Comment devenir champion-ne mondial-e
par Stéphane Barrette

Afin de dresser le portrait idéal du développement d'un athlète, je vous suggère d'établir en premier lieu les déterminants de la performance pour un athlète au sommet de sa discipline. Sans être des plus exhaustive, cette analyse de la tâche est fondée sur des connaissances et des expériences pratiques d'entraîneurs et de physiologistes de renommée nationale ainsi que sur une revue de littérature sommaire sur la question. Le but est avant tout d'avoir une idée relativement précise des exigences de notre sport.

Cet exercice nous permettra ensuite de juger des conditions de développement nécessaires à chacun des stades de la carrière de cet athlète. Nous pourrons finalement quantifier l'écart entre la situation actuelle et la situation souhaitée en prenant soin d'en tirer les priorités qui

devront guider nos efforts ces prochaines années.

Les éléments du succès

Comme vous le constaterez, le ski de fond est un des sports les plus exigeants qui existent. Ce n'est pas pour rien qu'il faut environ 10 ans d'entraînement sérieux avant de pouvoir remporter une médaille olympique, et encore là, à condition d'avoir bien choisit ses parents...

- $\dot{V}O_2\text{max}$: près de 90 ml $\dot{V}O_2/\text{kg}/\text{min}$ (homme) — les plus hauts, tous sports confondus — et 80 ml $\dot{V}O_2/\text{kg}/\text{min}$ (femme) ; il n'est pas rare d'atteindre ses fréquences cardiaques maximales au cours de la course.
- Très bonne maîtrise technique, classique et style libre : pas de spécialité en ski de fond, la Coupe du monde confond les épreuves de style classique et de style libre pour le classement cumulatif.

- Bonne puissance musculaire : bien que l'effort soit continu en course, il n'est pas constant. On est " à bloc " dans les montées et au sprint final tandis qu'on récupère un peu dans les descentes (sauf à Nagano...).
- Souplesse : comme pour la plupart des sports, permet une efficacité technique accrue et permet d'amoindrir le risque de blessures.
- Soutien médical : extrêmement important compte tenu du stress physique que représente l'entraînement de haut niveau en ski de fond; le défi principal est la rapidité de récupération (plus on récupère vite, plus on peut s'entraîner fort et plus on améliore nos performances...).
- Très bonnes aptitudes mentales : on parle ici de préparation mentale à la performance pour conserver une concentration à toute épreuve en course et tolérer un niveau élevé de douleur.

- Équipement et fartage très performants : même si un 10 km, par exemple, prend environ 25 minutes à compléter, l'écart entre les coureurs est souvent de quelques dixièmes de seconde seulement ! Vous comprendrez qu'une paire de skis pas tout à fait à la hauteur peut facilement vous faire perdre 30 positions...

Il y a évidemment bien d'autres facteurs, mais disons que ceux-là sont les principaux.

Le développement de notre champion (le masculin est utilisé pour simplifier le texte)

Maintenant que l'on sait de quoi est fait un athlète de niveau mondial, regardons de plus près ce qui lui a permis d'atteindre ce niveau.

1. Il naît de parents qui ont de saines habitudes de vie et aux antécédents sportifs notoires.
2. Il vit dans un environnement paisible où

la nature est son terrain de jeu quotidien.

3. Vers 3 ou 4 ans, il apprend à chausser une paire de skis et fait même une balade de temps en temps avec papa et maman.

4. Il se retrouve très vite dans un club où il pratique maintenant son activité préférée avec ses amis et sous la supervision d'un moniteur qui ne manque pas de leur offrir toutes les occasions de développer les diverses habiletés propre au ski de fond.

5. À l'âge de 7 ou 8 ans, il commence à prendre part à ses premières compétitions afin de faire comme son idole, le grand Bjorn Daehlie, mais surtout parce que c'est maintenant dans son mode de vie.

D'ailleurs, il n'a que l'embarras du choix les fins de semaine, puisque plusieurs courses se tiennent à distances raisonnables de chez lui, dont certaines sont très relevées.

6. Il fait partie d'une école où les activités de ski de fond font partie du curriculum et où il

peut poursuivre son développement sportif en harmonie avec sa formation académique. Bien sûr, comme il est encore jeune, il participe également à bien d'autres activités qui l'amuse tout autant.

7. Pendant plusieurs années, il demeure sous la supervision d'entraîneurs chevronnés aux compétences techniques indiscutables, ce qui le rend un des meilleurs skieurs de son club. Dans son pays de neige, il a tellement de plaisir à skier qu'il ne comprend pas que tous les enfants ne fassent pas comme lui !

8. À l'âge de 14-15 ans, la compétition est déjà très forte dans son groupe d'âge puisqu'il doit affronter près de 200 des meilleurs skieurs de son âge lors du championnat national. Comme il figure déjà parmi les meilleurs, il commence à prendre part à quelques voyages avec l'équipe d'élite de sa région. L'entraînement commence à prendre plus d'importance et il s'attarde particulièrement au perfectionnement de sa

technique déjà excellente tout en augmentant son volume d'entraînement. Tout ça pour atteindre éventuellement la résistance nécessaire à une intensité d'entraînement plus élevée.

9. À 16 ans, il commence à mettre l'accent sur le développement du VO₂max, si important dans son sport. Pour les prochaines années, le focus se dirigera vers l'amélioration de la puissance aérobique et anaérobique, même si beaucoup d'heures seront encore consacrées à la distance lente et au raffinement technique.

10. À ce stade-ci de son développement, alors que les exigences de l'entraînement et de la compétition prennent de l'ampleur, il profite d'un soutien financier accru ainsi que d'un horaire académique allégé et souple.

11. À 18 ans, il fait maintenant partie de l'équipe nationale junior et prendra part à son premier Championnat du monde.

12. Maintenant qu'il a terminé sa croissance, il commencera à mettre davantage l'accent sur la résistance musculaire et la capacité anaérobique, bien que le développement du $\dot{V}O_{2\max}$ restera toujours une préoccupation majeure.

13. Compte tenu de son niveau de performance, rien n'est laissé au hasard. Il bénéficie de très bonnes commandites.

Novembre 1998