

# **COMMENT DEVENIR SPORTIF DE HAUT NIVEAU**

ISBN: 979-10-359-3594-8

Ce livre a été publié via Bookelis

Dépôt légal: 03/2020

Achevé d'imprimer en France

© Tous droits réservés Coach.K

**Table des matières**

PREFACE.....5

CHAPITRE 1.....9

    LES AVANTAGES ET INCONVENIENTS DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU.....9

CHAPITRE 2.....12

    L’ENTOURAGE.....12

CHAPITRE 3.....15

    LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL.....15

CHAPITRE 4.....21

    QUELS SONT LES ENTRAINEMENTS QUI VONT VOUS AIDER A PROGRESSER ?21

        Les Filières énergétiques.....23

        La Souplesse.....31

        Le développement de la motricité.....35

        La proprioception.....41

        La vitesse.....48

        L’endurance.....63

        La résistance.....76

        La récupération.....79

        Le travail des abdominaux et des lombaires.....82

CHAPITRE 5.....85

LA MUSCULATION.....	85
L'HYDRATATION.....	122
CHAPITRE 6.....	127
LA PREPARATION PHYSIQUE.....	127
Le Basket.....	130
Le Tennis.....	137
Le Rugby.....	141
Le Football.....	147
Conclusion.....	156
CHAPITRE 7.....	157
LA VMA.....	157
CHAPITRE 8.....	163
OBJECTIFS ET CONSEILS.....	163
OBJECTIFS.....	163
CONSEILS.....	165
CONCLUSION.....	174

# PREFACE

Qui n'a jamais rêvé un jour dans le creux de son lit de devenir un sportif de haut niveau ou un grand champion et être connu dans le monde entier et même devenir un héros aux yeux de sa nation à l'instar des joueurs de football, de tennis ou de basketball et bien d'autres sports. Les têtes d'enfants sont pleines de songes de ce genre-là. Même vous et moi quand nous étions petits nous en rêvions n'est-ce pas ?

Ce ne sont pas toujours ceux qui ont envie de le devenir qui atteignent vraiment ce but ultime mais ce sont certainement ceux qui se donnent toutes les chances d'y parvenir. Certains pensent peut être qu'avec une prière faite par un sorcier célèbre ou en prenant tel ou tel médicament pendant un certain temps ou autres solutions douteuses arriveront à devenir ce qu'ils souhaitent être mais malheureusement rien de cela n'est vrai. De nombreuses études scientifiques ont été menées afin de trouver une solution qui pourrait permettre à tout un chacun de devenir un sportif de haut niveau. Parmi elles, celle du psychologue Suédois K. Anders Ericsson qui dans les années 1990 développe la théorie des 10 000 heures qui consiste comme vous l'avez deviné à pratiquer une discipline un art ou une technique pendant ce temps-là afin d'atteindre l'excellence. Passer autant de temps à pratiquer une discipline va certainement vous permettre de devenir très fort à

condition de travailler sérieusement et avec régularité. Si vous questionnez les grands champions vous verrez qu'ils consacrent énormément de temps et d'efforts quotidiens à leur discipline sportive. À titre d'exemple, le préparateur physique du célèbre tennisman Roger Federer nous explique qu'une journée d'entraînement typique de Roger débute à 7h30 pour se terminer à 18h ou 19h. Force est de constater que les plus grands champions passent énormément de temps à s'entraîner de façon très rigoureuse malgré l'expérience qu'ils ont pu acquérir pendant de nombreuses années. Pour Roger le sport de haut niveau est devenu un métier mais avant tout une passion. Mais qu'en est-il d'un jeune amateur qui veut atteindre ce niveau-là ? Sa route sera longue et parsemée d'obstacles certes mais il peut y arriver s'il fait preuve d'abnégation, de persévérance et de constance. Il vous faudra certainement changer vos habitudes d'entraînement et montrer plus d'envie et de motivation si ce n'est pas déjà le cas, peut-être ajouter des séances spécifiques qui vous aideront à progresser dans votre discipline, vous entraîner davantage mais de manière progressive afin que votre organisme puisse s'habituer aux tâches que vous lui demanderez d'effectuer. Un sportif de haut niveau s'entraîne 2 fois par jour, alors ce n'est certainement pas avec 2 ou 3 entraînements par semaine (comme le font énormément de sportifs amateurs) que vous deviendrez un grand champion, il ne faut pas se voiler la face.

De toute évidence si vous souhaitez devenir un champion ou même un grand champion, il vous faut vous inspirer des entraînements que pratiquent les meilleurs sportifs de votre discipline. Inspirez-vous des meilleurs et des pires moments de leurs carrières ça pourrait changer votre vision des choses et vous faire énormément progresser. Pourquoi leurs pires moments ? Et bien tout simplement pour savoir comment font les meilleurs pour revenir au plus haut niveau après un échec ou une blessure. Sachez aussi que les meilleurs ont un atout de plus que les autres soit ils sont plus doués de manière naturelle (qualité technique ou physique), soit ils fournissent beaucoup plus d'efforts à l'entraînement et lors de la compétition ou alors ils sont dotés d'une motivation hors du commun qui les pousse toujours à donner le meilleur d'eux-mêmes et ne jamais abandonner et pour tout dire, les meilleurs ont souvent toutes ces qualités réunies. Si vous voyez que vous n'avez aucune de ces qualités-là, vous devez en acquérir au moins une d'entre elles dans un premier temps. À savoir la persévérance dans le travail et la motivation, naturellement ces deux qualités vous amèneront à obtenir la troisième, être doué ou plutôt le devenir. Cela ne se fera ni d'un claquement de doigt ni en un jour mais avec des années de travail il faut vraiment en être conscient. Je vais de mon côté vous donner les meilleurs conseils et les entraînements qui vont vous permettre de faire progresser vos points forts et vos points faibles mais aussi vous montrer et vous expliquer qu'il y a un entraînement nécessaire à mettre en place en dehors de vos entraînements habituels

comme le font les plus grands champions et qui va certainement s'avérer décisif et très efficace tout le long de votre carrière de sportif. Je ne pourrai pas traiter toutes les disciplines en profondeur mais je le pourrai de manière globale, je laisse le soin à vos entraîneurs de vous faire progresser dans le domaine technique et tactique, mon travail portera plus sur l'aspect physiologique. Nous verrons comment gagner en vitesse, en endurance, explosivité. Nous verrons également ce que peut vous apporter l'amélioration de la souplesse et le travail proprioceptif. Comment pratiquer de la musculation qui vous servira directement pour progresser dans votre discipline et tous les aspects qui vont vous aider à vous améliorer au quotidien.



# CHAPITRE 1

## LES AVANTAGES ET INCONVENIENTS DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Il est évident que les avantages quand on est sportif de haut niveau sont nombreux si non les athlètes n'auraient aucune raison de le devenir.

Tout d'abord il y a la notoriété. Evidemment le fait d'être connu ouvre énormément de portes et ce dans de nombreux domaines, que ce soit pour un emploi ou bien pour des tâches administratives, pour l'achat de biens ou autres et même en ce qui concerne les relations amoureuses, les gens sont très attirés par les sportifs de renommée. Il y a ensuite le fait de pouvoir gagner de l'argent, plus ou moins d'argent selon le sport que l'on pratique sans compter les privilèges que l'on peut avoir, comme un logement ou bien un véhicule, des invitations VIP et autres avantages.

Il y a également le sponsoring qui peut vous donner accès à un équipement de dernière génération gratuitement et parfois même accompagné d'une rémunération selon votre niveau. Sans compter tout le staff médical qui peut être mis à votre disposition pour le suivi de votre saison. A savoir kiné, ostéopathe, sophrologue, complexe sportif de haute qualité,

préparateur physique, masseurs, cryothérapie, préparateur mental et autres spécialistes. Les clubs mettent en place d'énormes moyens afin que leurs athlètes bénéficient des meilleures conditions et puissent atteindre le meilleur niveau possible. Il y a également l'aspect nutritif qui est l'un des points importants dans la préparation d'un sportif professionnel. Là aussi le club va veiller attentivement à ce que ses chouchous aient à leur disposition ce qu'il y a de mieux en matière de nutrition. Malheureusement ce sont là des moyens qui sont difficile à mettre en place pour un sportif amateur.

En ce qui concerne les inconvénients, contrairement à ce que vous pouvez penser, il y en a quelques-uns. Tout d'abord, un sportif de haut niveau n'a pas le même mode de vie qu'un sportif lambda. Il vit en quelque sorte dans une bulle. Il s'entraîne souvent deux fois par jour avec une sieste obligatoire l'après-midi, il ne peut pas manger tout ce qu'il souhaite, il doit fournir des efforts considérables à l'entraînement, ses week-ends sont souvent des jours de match ou de compétition suivant les disciplines. Il part souvent en stage de perfectionnement à l'instar de Taoufik Makhloufi. Avant de devenir champion olympique a suivi un stage de six mois pendant lesquels il n' a put voir ses proches mais à l'issue de cet énorme sacrifice il a été champion olympique sur 1500m. Ceci n'est qu'un exemple. Aujourd'hui, de nombreux athlètes s'entraînent dans des complexes dédiés aux sportifs de haut niveau (qui sont très bien équipés) pendant de longues périodes durant l'année.

Vous devez également savoir qu'un sportif même de bas niveau subit autant d'échecs que de réussites si ce n'est plus d'échecs c'est un autre paramètre à prendre en compte. Le sportif de haut niveau doit porter un lourd fardeau sur ses épaules car il y a des titres nationaux et internationaux qui sont souvent en jeu sans parler des supporters qui vont vous critiquer dès la première contre-performance.

Il y a également le fait que la carrière d'un sportif de haut niveau est plutôt courte selon les disciplines et que la reconversion peut s'avérer parfois difficile. Certains arrivent à trouver un métier d'entraîneur dans leur discipline d'autres peuvent intégrer la fédération ou un comité sportif mais nombreux sont ceux qui finissent par simplement obtenir un emploi comme tout le monde.

Pour clôturer ce chapitre sachez que les sacrifices sont nombreux mais il ne tient qu'à vous de juger s'ils sont nécessaires ou pas afin de devenir sportif de haut niveau. Sachez également que la vie d'un sportif professionnel est une vie atypique. Vous allez certes subir des échecs mais vous aurez des victoires avec des moments de joie inoubliables qui méritent vraiment d'être vécus.

# CHAPITRE 2

## L'ENTOURAGE

Pourquoi est-il important de s'entourer des bonnes personnes à votre avis ? Quand vous avez des objectifs ou des idées, ceci n'est pas valable uniquement pour le sport mais pour toute autre activité, mieux vaut ne pas aller crier sur les toits que vous souhaitez faire telle ou telle chose car vous risquez d'être sujet à de la jalousie, des moqueries, de personnes ignorantes qui vous diront que vous n'y arriverez jamais et j'en passe. Ce sont des choses que j'ai vécues personnellement, y compris dans mon entourage le plus proche. Donc déjà un conseil, vous avez envie de progresser dans votre sport ? Alors faites-le en silence, gardez vos objectifs secrets et ne les divulguez qu'à certaines personnes en particulier.

Ceux à qui vous pouvez divulguer votre secret ce sont des personnes qui pratiquent le même sport que vous, qui sont à peu près du même niveau que vous et qui rêvent comme vous un jour de devenir un sportif professionnel, autrement dit qui ont les mêmes ambitions que vous.

Par contre quand vous rencontrez des coéquipiers meilleurs que vous et que vous êtes d'un niveau inférieur au leur alors mieux vaut ne pas divulguer vos objectifs et s'entraîner

davantage afin de les dépasser ou d'arriver au moins à leur niveau car vous risquez de recevoir un « mais laisse tomber t'es trop nul toi tu n'y arriveras jamais » alors que c'est peut être lui qui n'y arrivera jamais.

Les personnes qui sont à proscrire dans votre entourage sont toutes celles qui sont défaitistes et négatives car elles vont toujours trouver un prétexte pour ne pas s'entraîner ou pour ne pas se donner au maximum pendant l'entraînement. Nous avons tous déjà entendu un copain dire comme excuse « je ne me suis pas donné à fond » quand vous avez gagné un duel face à lui. A force de fréquenter de telles personnes, vous risquez de devenir comme elles et de ce fait voir s'envoler vos chances de devenir sportif professionnel. Alors ces personnes-là sont le plus souvent possible à éviter, vous pouvez le faire de façon radicale en leur disant simplement que vous n'avez pas la même vision du sport et leur faire remarquer leur côtés négatifs ou bien cesser de les fréquenter de manière progressive, n'oubliez pas votre objectif, personne ne fera le travail à votre place.

Si vous rencontrez des personnes qui donnent tout à l'entraînement et qui sont toujours motivées pour s'entraîner et même s'entraîner en dehors des entraînements planifiés par le club alors ce sont des personnes qu'il serait intéressant de fréquenter car elles vont vous tirer vers le haut et cela ne peut être que bénéfique pour vous.

Vous connaissez certainement le proverbe qui dit « Dis-moi qui tu fréquentes je te dirais qui tu es » alors faites en sorte de fréquenter des personnes à qui vous aimeriez beaucoup

ressembler et vous aurez de grandes chances de devenir comme elles.

Ne laissez pas vos amis ou votre famille faire de vous ce qu'ils souhaitent que vous deveniez. C'est à vous de choisir qui vous aimeriez devenir.

# CHAPITRE 3

## LE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Pour atteindre les plus hauts sommets il faudra passer par différentes étapes et différents niveaux. En effet pour atteindre l'excellence il faut de nombreuses années de pratique. Oui, cela peut peut-être vous paraître fou mais il faut énormément de temps et surtout de régularité pour devenir un champion.

Pour y parvenir il faudra également mettre toutes les chances de votre côté. Il faut dans un premier temps apprendre à se connaître, savoir quels sont vos points faibles et quelles sont vos qualités et chercher à les améliorer. J'ai entendu dire une fois l'entraîneur de Roger Federer qu'il travaillait à développer ses qualités à 80 % du temps et 20 % du reste à développer ses défauts.

Dans un second temps il faut également connaître de façon approfondie les qualités physiques et techniques que demande le sport que vous pratiquez. C'est très important car vous allez pouvoir vous entraîner en conséquence par la suite.

Le secret des sportifs de haut niveau réside pour une grande majorité dans leurs qualités physiques et techniques qui ont été développées grâce notamment à une grosse préparation avec des spécialistes en la matière. Vous entendez souvent dire d'un joueur de football ou d'un rugbyman qu'il a une vitesse de

pointe monstrueuse, n'est-ce pas ? D'un basketteur qu'il a une détente hallucinante, d'un nageur avec une puissance extraordinaire. Voilà des capacités qui sont travaillées à l'entraînement même si celles-ci au départ sont peut-être déjà bien développées. Sachez que souvent la différence est faite grâce à ces capacités physiques alors si vous avez envie de progresser il vous faudra développer les capacités physiques dont vous aurez besoin pour votre sport. Prenons par exemple le tennis. Comment savoir de quelles qualités avez-vous besoin pour être un bon tennisman ? Il faut observer les meilleurs et analyser leurs qualités. Ils auront bien évidemment leurs points forts et leurs points faibles comme par exemple Pete Sampras qui avait un service très puissant faisant notamment appel à une grosse puissance musculaire. Juste pour préciser, la puissance fait appel à deux éléments. A savoir, la force musculaire et la capacité à exercer un geste rapidement. La force quant à elle n'inclut pas cet aspect de vitesse de mouvement mais uniquement l'aspect force à soulever, tirer ou pousser un objet par exemple.

Ensuite au tennis nous pouvons remarquer que les joueurs effectuent souvent des sprints sur une courte distance. Cela nous prouve de toute évidence qu'il faut être explosif et rapide sur une dizaine de mètres et ce dans toutes les directions, qui plus est avec une raquette à la main et à la fin du sprint s'étendre et frapper la balle. Cela demande des efforts considérables qui sont répétés tout au long du match. Ensuite, le temps que peut durer un match (jusqu'à 5 heures voir plus) est aussi un indicateur qui nous prouve que les joueurs doivent être endurants. Il y a également le fait de frapper la balle de



l'arrière vers l'avant (mouvement du bras) qui va solliciter non seulement les bras et toute la ceinture scapulaire, trapèze, rhomboïdes mais également les abdominaux et notamment les obliques. Selon les dires du Docteur Jean-Paul Doutreloux (docteur en sport) la ceinture abdominale a pour but de transmettre les forces produites par les membres inférieurs aux membres supérieurs et inversement. Voilà encore une fois un aspect à ne pas négliger.

Souvent l'erreur que font les sportifs est de ne pratiquer que leur sport sans se soucier des entraînements qui sont à effectuer en complément et qui peuvent leur permettre de progresser de manière significative. Le footballeur va quant à lui uniquement jouer au football sans essayer d'améliorer sa vitesse ou son endurance ou bien sa rapidité d'exécution. Les grands clubs ont pris conscience de l'importance de la préparation physique et ont fait appel à des spécialistes en la matière afin que leurs joueurs progressent à ce niveau-là. Mais je conçois qu'il est difficile à un amateur qui n'a pas les moyens de faire appel à un tel professionnel pour qu'il puisse progresser et devenir encore meilleur. Rassurez-vous je vous livrerai tous les secrets des meilleurs entraînements qui vous aideront à progresser à travers les prochains chapitres.

Une fois que vous avez pris connaissance de vos qualités, de vos défauts et des spécificités que requiert l'activité sportive que vous pratiquez vous êtes un pro. Non il ne faut quand même pas exagérer. Vous êtes plutôt comme un jeune diplômé

prêt à entrer dans la vie active. Vous connaissez tout, il vous faut à présent de l'expérience.

Maintenant, vous allez pouvoir changer vos habitudes d'entraînements et ajouter un ou plusieurs entraînements supplémentaires afin d'améliorer votre vitesse, votre endurance, votre force, etc. Vous devez avoir une longueur d'avance sur vos concurrents, c'est nécessaire pour espérer atteindre vos objectifs. Il vous faudra également de la motivation car beaucoup vont le faire pendant quelques temps puis abandonner par la suite en mettant en avant des excuses futiles. Je ne veux pas vous forcer la main mais juste vous montrer la porte et c'est à vous et vous seul de la franchir.

Je sais qu'à certains moments il va y avoir des phases difficiles et quand ces moments arrivent repensez à votre objectif principal car celui-ci va vous aider à surmonter les difficultés.

Un autre point dont je n'ai pas encore parlé mais qui est aussi important que les autres, il s'agit du dépassement de soi. Libérez-vous des barrières psychologiques. Il faut que petit à petit que vous appreniez à vous dépasser, cela va vous aider à développer deux qualités. L'une est d'ordre physique et l'autre d'ordre mentale. La qualité ou plutôt les qualités physiques sont vos qualités, nous allons voir plus bas comment celles-ci se développent.

Bien évidemment quand on s'entraîne c'est pour progresser. Je pense que sur ce point tout le monde est d'accord. Mais il y a