

L'orientation personnalisée

par Jean-Claude Farault

Dans son article "25 ans après Sotomayor"⁽¹⁾, Guillaume Laffaye nous démontre que la technique est bien le produit d'une construction individuelle (technique construite par l'athlète) et personnelle (technique construite à partir des caractéristiques de l'athlète). Si l'entraîneur doit maîtriser les principes d'efficacité de sa discipline, il doit donc bien connaître le fonctionnement du corps en général et celui de son athlète en particulier. Plutôt que de chercher à faire reproduire une technique ou, pire, à la faire mimer, l'entraîneur doit laisser le corps de l'athlète prendre les chemins qui sont les siens du moment que les principes techniques en soient respectés.

S'intéresser au fonctionnement du corps plutôt qu'aux gestes, aux principes de production de puissance plutôt qu'aux détails techniques, tout ceci n'est pas nouveau, me direz-vous. L'originalité de l'article, selon moi, c'est qu'il nous questionne sur la problématique du parcours de formation de l'athlète. En effet, il est d'usage dans nos clubs soit de laisser le choix de spécialisation aux athlètes (orientation choisie), soit de la suggérer, voire de l'imposer (orientation subie) en fonction des choix du club (besoin d'athlètes dans des spécialités sensibles, entre autres, pour les interclubs...) ou des préférences de l'entraîneur. Or, le choix d'orientation peut aussi être aidé, comme dans d'autres sports, par des tests de profils correspondants aux attendus d'un poste, d'un matériel, d'une discipline, etc. En athlétisme, nous ne sommes pas (encore ?) acculturés à ce type de personnalisation guidée. Il n'est jamais trop tard pour s'y pencher. Guillaume Laffaye nous propose donc 2 tests de mesures anthropométriques avec des finalités d'orientation différentes, l'une pour déterminer son profil athlétique et l'autre pour personnaliser sa technique d'impulsion en saut en hauteur.

INDICE CORMIQUE POUR AIDER AUX CHOIX DE SPÉCIALITÉS

La hauteur du centre de gravité en fin d'impulsion est un facteur de performance. Celui-ci oscille entre 68 % et 75 % de la taille debout en fonction des caractéristiques anthropométriques propres à chaque athlète. En effet, la localisation du centre de gravité résulte d'un savant calcul prenant en compte l'ensemble des mesures anthropométriques des différentes parties composant le corps (page 18, hors-série FFA/AEFA, Formation athlétique des U12, février 2021). Si pour 55 % de la population adulte, le centre de gravité se localise dans une zone de 2 à 3 cm devant la 2^e vertèbre du sacrum, elle varie aussi en fonction du rapport entre le haut du corps et la taille des jambes déterminé par l'indice cormique (hauteur buste/taille debout x 100).



Protocole de mesure

- Mesurer la hauteur assise sur une chaise, dos au mur, pieds bien à plat.
- Calculer la taille du buste en soustrayant la hauteur de la chaise à la hauteur totale.
- Diviser la taille du buste par la taille debout et multiplier le résultat par 100.

Exemple

Buste = 90 cm, taille debout = 185 cm, indice cormique = $90 / 185 \times 100 = 48,6$.

Résultats

- Indice supérieur à 53 = profil macrocorme, au centre de gravité bas du fait d'un buste long et de jambes courtes, adapté aux disciplines de force, comme les lancers.
- Indice entre 51 et 53 = profil métricorme, aux tailles de bras et de jambes proportionnées, adapté à bon nombre de disciplines athlétiques.
- Indice inférieur à 51 = profil brachicorme, au buste court et aux longues jambes, adapté à la course et au saut en hauteur.

INDICE DE SHELDON POUR AIDER AUX CHOIX TECHNIQUES

L'indice de Sheldon divise la taille de l'athlète par la racine cubique de la masse (taille/3/poids).

Résultats

- Indice supérieur à 45 = profil ectomorphe au morphotype « grand et sec ».
- Indice entre 41 et 45 = profil mésomorphe au morphotype « musculeux ».
- Indice inférieur à 41 = profil endomorphe au morphotype « rond avec des membres courts ».

Les athlètes ectomorphes sont généralement pourvus de longs tendons, ce qui leur permet d'emmageriser beaucoup d'énergie élastique. À l'impulsion, ces sauteurs ont donc tout intérêt à produire une technique qui jouera sur la plus grande conversion possible de l'énergie « gravitaire » d'accélération en énergie « élastique » d'étirement grâce au point de fixation (plante du pied d'impulsion). À l'inverse, les mésomorphes, aux tendons plus courts et donc moins déformables, doivent créer une plus grande accélération du secteur de balayage grâce au point de mobilité (cheville du pied d'impulsion). Plus de fixation talon pour une plus grande conversion pour les ectomorphes, plus de mobilité de cheville pour plus d'accélération de balayage du corps pour les mésomorphes. Plus de flexion à l'impulsion pour les ectomorphes pour un meilleur amortissement, plus d'ali-