

## **Impressions du "Pole Vault Symposium" 2006**

(R. Ost)

**Une conférence internationale de saut à la perche** a été organisée à Cologne (Allemagne) du 17 au 19 mars réunissant 210 participants venant de 16 pays. "**Peaking performance**" était le maître-mot de cette évènement - comment s'entraîner pour trouver une forme optimale lors de la compétition la plus importante de l'année. Des entraîneurs, chercheurs (biomécaniciens), médecins et psychologues donnaient leurs avis à ce sujet. L'atmosphère était détendue, tout dogmatisme était absent. On parlait peu des sujets chers aux allemands (appel libre, fouetté de la jambe d'appel etc.). Des changements de technique ne semblent pas être de mise, à l'approche des compétitions importantes. Côté pratique, l'entraîneur de gymnastique italien V. Canali a présenté de nombreux exercices intéressants, dont les plus accessibles ont ensuite été pratiqués avec des perchistes présents. Les présentations vont être disponible sur le site [www.stabhochsprung.com](http://www.stabhochsprung.com) (une partie y est déjà). Je donne ci-après un résumé des points qui me semblaient les plus intéressants.

**Frank Dick** le président de l'association européenne des entraîneurs (l'ancien entraîneur de Daley Thompson) parlait le premier. Il a attiré notre attention sur l'importance d'une collaboration étroite et harmonieuse entre les entraîneurs, les médecins, les managers ... , une personne toute seule n'étant plus capable de gérer l'environnement complexe d'un sportif moderne.

**Vitali Petrov** (ancien entraîneur de S. Bubka, travaillant actuellement avec G. Gibilisco et Y. Isinbayeva) nous a ensuite présenté un plan d'entraînement couvrant la période après les compétitions en salle jusqu'aux championnats d'Europe. Après une semaine de repos il fait 3 semaines de préparation physique générale, ensuite 6 semaines de préparation de base et 5 semaines de préparation spécialisée. Pendant les dernières semaines avant le championnat il travaille la préparation mentale et ses athlètes participent à des compétitions (10 à 12 compétitions au total avec des blocs de 2 à 3 compétitions et de 10 à 12 jours de préparation entre les blocs).

Si la construction du plan ressemble à ce que nous apprenons lors des stages d'entraîneur, il faut noter que la charge générale est importante avec des sessions de course de 4x1000 en phase de PPG, 5 à 10x150 (18-20s) en phase de préparation de base et 10x60 à 80 (rapide) en préparation spécialisée. Lors d'une session de force les athlètes déplacent environ 4 tonnes et les sessions de saut comportent 300 à 400 bondissements. Des cycles de quatre jours sont utilisés au début et des cycles de trois jours vers la fin.

Côté technique, le présenté se travaille tout le temps ainsi que des éducatifs de course avec et sans perche.

Quelques points intéressants:

- Pendant les premiers mois, V. Petrov fait faire des randonnées en montagne, qu'il recommande surtout pour le travail du pied lequel sur un terrain non aménagé se pose différemment à chaque pas.
- Pour tous les sauts à la perche, il recommande de se concentrer sur la coordination des 6 premières foulées.
- Il propose des exercices de saut pour attraper des cibles attachées en hauteur.
- Pendant la période de préparation spécialisée il propose une fois par semaine un cross de 15 à 20 minutes "pour récupérer".

Une **compétition** d'une dizaine d'athlètes cadets et juniors ou chaque saut était commenté par un entraîneur important a terminé la première journée.

Le deuxième jour a débuté avec une intervention de **Petra Platen** (chercheur et ancienne joueuse internationale de handball) qui a parlé de l'influence de l'entraînement de haut niveau sur le système immunitaire. La présentation a démontré la complexité extrême du système immunitaire et les possibilités d'effets positifs ou négatifs des efforts physiques. Les résultats des différentes recherches présentées montrent des fluctuations importantes. Pour éviter des infections, quelques règles générales de bonne conduite ont été données en fin de session.

**Vitali Petrov** a ensuite souligné l'importance de la gymnastique pour le perchiste. Son collaborateur actuel **Vincenzo Canali** (qui a travaillé comme entraîneur national de gymnastique et de trampoline en Italie) a présenté de nombreux exercices. L'accent a été mis sur "l'alignement des chaînes cinétiques" à la recherche d'une ligne ininterrompue des doigts de pieds jusqu'aux doigts des mains. L'importance de la bonne position au niveau de la ceinture scapulaire et du bassin, ainsi que de la mobilité des chevilles a été soulignée. Des vidéos des principaux exercices sont disponibles sur internet ([www.stabhochsprung.com](http://www.stabhochsprung.com)). Un aspect très intéressant était l'utilisation des élastiques permettant l'exécution de certains exercices qui autrement, par manque de force, ne pourraient pas ou pas correctement être exécutés. En réduisant peu à peu la force des élastiques (en augmentant leur longueur) les athlètes peuvent ensuite être amenés à faire ces exercices sans aide. Une partie des exercices a été effectuée à l'aide d'un axe lié à deux roues. Pour leurs athlètes de haut niveau V. Petrov et V. Canali ont construit des machines de guidage permettant d'exercer avec les mêmes angles que lors d'un saut à la perche. Si ces exercices servent essentiellement à poser les bases pour le concept du saut à la perche suivant Petrov, ils devraient néanmoins être utiles pour améliorer le gainage de chaque perchiste.

Dans la suite **Rodion Gataulin** (entraîneur en Russie et ancien perchiste avec un record de 6,00 m) a parlé du changement de l'entraînement technique pendant la période de compétition. Il a d'abord souligné sa conception du saut à la perche qu'il voit comme une "transition de mouvements" et non pas comme une suite de positions. Quelques points importants de son intervention:

- L'apprentissage de détails techniques prend entre 6 mois et 2 ans (donc ne pas à recommander pendant la période de compétition). Le reapprentissage de détails techniques oubliés (éradication des mauvaises habitudes) peut prendre plus longtemps.
- Le but d'une amélioration technique à atteindre doit toujours être facile (60 à 70% des essais doivent réussir).
- L'entraîneur doit créer un environnement tel que son athlète fait au moins 50% de bons sauts.
- Il faut toujours fixer des priorités.

Un **débat public** de six entraîneurs éminents, V. Petrov (Bubka), A. Krzesinski (Slusarski et Kosakiewicz), G. Hull (Hysong, Dragila, Markov), H. Czingon et M. Osenberg, a terminé la matinée. Parmi autres, l'importance des moyens a été discuté. On pouvait constater que A. Krzesinski avait des excellents résultats dans les années 70 en Pologne (deux champions olympiques) en ne disposant que de facilités très primitives.

En début d'après-midi un représentant de Gill-Athletics (PACER) a présenté les méthodes de test de son entreprise. On pouvait voir des perches pliées à 50% de leur longueur initiale sans casser. On a appris un détail utile: un changement de levier de 10 cm (dans les derniers 40 cm de la perche) correspond à un changement de dureté de 3 kg (par exemple: une 460/70 prise à 4,50 m fléchit comme une 460/73 prise à 4,60 m).

Dans la suite **Babette Lobinger** a parlé des aspects psychologiques dans la préparation d'une compétition importante. Elle a souligné l'importance des analyses vidéo.

Le sujet de la prévention de blessures a été traité par le docteur **Jens Enneper**. Il a été démontré la complexité de la ceinture scapulaire (épaules) qui, à priori, chez l'homme n'est pas fait pour exécuter des sauts, ce que l'on demande lors d'un saut à la perche.

La journée s'est terminée dans le gymnase où V. Canali et d'autres entraîneurs ont essayé de faire pratiquer à une partie des meilleurs perchistes allemands, les **exercices de gymnastique** présentés dans la matinée. Il était intéressant de constater de grandes différences dans le niveau des performances gymniques chez des athlètes d'un même niveau en perche.

La troisième journée a débuté avec l'intervention du chercheur en biomécanique (et entraîneur de perche et de décathlon) **Falk Schade**. Il nous a présenté des résultats provisoires des recherches actuelles basés sur des mesures enregistrées lors des derniers championnats du monde à Helsinki. A cette occasion, un butoir spécial a été utilisé permettant d'enregistrer les forces exercées par la perche lors d'un saut. En plus, un système laser a permis d'enregistrer tous les mouvements des sauteurs. Le dépouillement des données est en cours. Des résultats complets vont être présentés et publiés vers la fin de l'année.

Dans les courbes montrées il y avait une comparaison de Y. Isinbeyevea et de la meilleure allemande C. Hingst. J'étais notamment impressionné par la vitesse du balancé d'Isinbayeva qui couvre l'angle de 0 à 60° presque deux fois plus vite que sa concurrente allemande. Dans la discussion suivant cette intervention, la question d'appel libre a été entamée. F. Schade précisait que l'appel est rarement vraiment libre, les différences de technique (russe - française) se caractérisent par le planté de la perche pendant la première ou la deuxième phase de l'appel.

Pendant la matinée l'**entraînement de gymnastique** se poursuivait en gymnase sous la direction de V. Canali. Il y avaient maintenant aussi quelques athlètes étrangers et même quelques entraîneurs parmi les élèves.

Lors de la dernière intervention du symposium l'entraîneur américain **Greg Hull** a souligné l'importance de l'environnement affectif de l'athlète (famille, groupe d'entraînement ...) pour la préparation d'un grand évènement. A titre d'exemple il a analysé les réussites et les échecs de ses athlètes lors des derniers jeux olympiques (Sidney et Athènes). Son exposé a montré qu'une collaboration harmonieuse des différents acteurs, contrairement aux vœux pieux de Frank Dick au début de la conférence, ne se fait pas toujours sans heurts. A certains moments il devait déjouer les influences d'autres personnages dans la vie de ses athlètes pour pouvoir réaliser sa conception d'entraînement ("had to fight the husband, the former coach ..."). Il aime un style fluide et simple (exemple positif: Tarasov, négatif: Huffman). Un conseil pratique pour la bonne position lors du présenté: "Look through your bottom hand" (regarde à travers ta main inférieure).

La conférence se terminait sur un **débat public** impliquant les mêmes personnages que la veille où les questions posées par l'intervention de G. Hull ont été quelque peu approfondies. Pour finir, l'organisateur Wolfgang Ritzdorf de la Sporthochschule Köln a remercié les intervenants en soulignant particulièrement l'action de H. Czingon pour la perche en Allemagne. Un autre évènement de ce type est prévue dans deux ans.