

Plaisir de s'offrir...l'entraînement qu'on aime.

Je viens de recevoir la newsletter du magazine Voldalen (course à pied), l'annonce d'un article y dit ceci :

« Laissez-les courir en liberté ? »

Vous cherchez le meilleur programme d'entraînement pour votre santé et votre bien-être ? Inutile de faire le tour des experts en la matière. Ce programme est en vous. Soyons plus précis! Disons que les personnes qui choisissent les exercices selon leurs préférences, voient leurs qualités progresser aussi vite que celles qui suivent un programme concocté par un expert. Ajoutons que le niveau de plaisir ressenti est souvent plus élevé chez les premiers ce qui pourrait expliquer qu'à long terme, l'adhésion à la pratique physique est meilleure. Quand on sait que le bénéfice obtenu est directement lié à la continuité de la pratique, on comprend l'intérêt de prendre en compte le ressenti et les préférences des sportifs. Quant à l'expert de l'entraînement et/ou de la santé, s'il ne l'est pas déjà il gagnera sûrement à devenir un compagnon de route. Un pédagogue au sens littéral du terme plutôt qu'un spécialiste** cantonné à produire des programmes d'entraînement.*

* Étymologiquement, le pédagogue serait la personne accompagnant les enfants sur le chemin de l'école afin de leur éviter de mauvaises rencontres. ** Puisqu'on est dans l'étymologie, savez-vous que le mot "spécialiste" plongerait ses racines dans le terme *idiôtês* (en grec ancien) qui, en français, a donné le mot "idiot". Enfin, avec l'étymologie, on ne sait jamais trop ! »

Tout d'abord bravo pour le rappel du sens « profond » du mot pédagogue..Ça me fait plaisir de constater mon importance en tant que professeur ! Rassurez-vous, on n'est pas obligé d'être prof pour être pédagogue (et parfois on est prof et on n'est pas trop pédagogue...).

Justement, venons-en à la « leçon » contenu dans cette annonce d'article :

Dans *VTT Rouler plus vite*, dans le chapitre *Entraîneur*, j'explique que l'entraîneur doit connaître son protégé, ses points forts, points faibles, mais aussi ses goûts, ses préférences..pour adapter ses propositions d'exercices à son poulain afin de les rendre plus attrayantes, plaisantes.

Le *plaisir* est en effet un puissant levier motivationnel, peut-être même le plus puissant de tous les leviers. Qui n'a pas envie de refaire ce qui lui plaît ?

D'un autre côté l'entraînement suppose de s'imposer des *contraintes*..Un entraînement digne de ce nom suppose donc d'en baver, d'en avoir marre à la fin, de s'écœurer... ?

En fait, un entraînement réussi suppose à *la fois* des exercices qui « agressent » l'organisme et du plaisir ressenti par la personne qui s'impose ces « agressions ».

Est-ce un exercice de funambule ?

En fait les difficultés, contraintes, agressions..peuvent provoquer du plaisir. En premier lieu si elles engendrent des *progrès* ! Philippe Meirieu, grand pédagogue, dit que *l'élève est motivé s'il*

apprend (alors qu'on dit souvent qu'il apprend s'il est motivé...). C'est la même chose en sport : le sportif est motivé s'il progresse. Il progresse s'il s'attelle à des difficultés qu'il réussit progressivement à surmonter. Chaque progrès, aussi minime soit-il, renforce sa motivation. À l'inverse la stagnation, ou pire, la régression, érodent l'envie de poursuivre l'entraînement. Les entraînements trop faciles (qui n'obligent pas l'organisme à s'adapter) ou trop difficiles (...pour que l'organisme surmonte les difficultés) n'entraînent pas de progrès. Entre les deux, un optimum permet de générer des progrès.

Le plaisir découle donc de *l'ajustement du niveau de difficulté de l'entraînement*.

Mais le plaisir naît aussi de l'adéquation entre les exercices et les préférences du sportif. Les préférences découlent en général des *aptitudes*. Tel jeune doué pour les habiletés techniques passe sans problème un après-midi à sauter des bosses, tel autre très fort du point de vue énergétique s'ennuie au champ de bosses mais revit dès qu'il roule sur un terrain physique (montées longues...). C'est logique : chacun préfère montrer ce qu'il sait faire plutôt que ce qu'il ne sait pas faire. Il y va de la préservation de l'image et de *l'estime de soi*, si importantes pour se sentir « à sa place » et reconnu dans la société.

C'est pourquoi l'entraîneur doit faire preuve d'une grande finesse dans ses propositions et c'est pourquoi les grands entraîneurs s'occupent d'un nombre limité de sportifs. Ils les connaissent à fond. Il est en effet facile de proposer des exercices d'entraînement en accord avec les préférences du sportif, mais il est difficile d'en proposer qui le remettent en cause...sans le démotiver !

Pour y parvenir on peut notamment organiser les exercices « perturbants » de manière à ce qu'ils comportent des dimensions qui conviennent au sportif. Exemple : intégrer des zones techniques dans un entraînement à dominante physique si l'on s'occupe d'un jeune qui n'aime que la technique...Mon livre *VTT Rouler plus vite* donne plusieurs exemples de ce type dans le chapitre *Entraîneur*.

Moi, je, personnellement, en ce qui me concerne...☺☺☺

Cette annonce d'article de Volodalen m'a particulièrement touché dans la mesure où depuis quelques mois je ressens exactement ce qui y est écrit !

En effet, ma saison 2009 a été relativement gâchée par deux problèmes : une grosse tendinite au genou gauche en février – mars et une bonne gamelle sur route le 1^{er} mai. Après cela j'en ai eu « marre » pendant plusieurs mois, j'ai roulé comme ça venait...J'ai bien essayé de construire un peu plus en vue du championnat du monde masters mais avec le recul je dois bien admettre que le cœur n'y était guère.

À la fin de la saison j'ai conclu qu'il était temps de « dérouler » progressivement : 46 ans, une saison quelque peu « douloureuse », certaines douleurs qui persistent...Je me suis dit « *Je ferai ce qui me passe par la tête et pis c'est tout* ». Sage décision quand les difficultés s'accumulent et risquent d'atteindre le moral si on s'obstine « dans le dur ».

Depuis je fais ce que je m'étais promis...et ça me fait du bien ! Ainsi le 11 novembre suis-je allé courir un cydo-cross sur un coup de tête, j'étais « pas terrible » mais heureux de rouler, ça me suffisait. Du coup j'en ai refait un peu de temps après. Entre-temps j'avais repris du plaisir à aller nager, faire un peu de musculation, rouler parfois, mais sans programme...En procédant ainsi, je me suis mis à faire des choses que je ne faisais pas auparavant, ça m'a motivé et j'ai parfois bien

forcé ! Et vas-y que je t'enchaîne des séries d'équilibres sur les mains, d'équerres aux abdominaux, de gainages de toutes sortes, de lombaires, que je croise les différents exercices... Certes il me reste des « automatismes d'entraînement » parfois utiles. Par exemple si j'ai roulé un jour, le lendemain, naturellement, je privilégie le bas du corps en musculation. Mais je me sens « libre ». Par exemple un jeudi matin où il faisait doux (ça ne manque pas depuis trois mois !) j'ai « casé » 50 minutes de vélo de route et le soir après le boulot j'ai nagé.. Ce matin je suis allé à la musculation et cet après-midi j'ai encore « casé » 50 minutes de vélo.. De nombreuses petites séances toniques, sur la base de mes envies, « aèrent » mes journées, sans aucune sensation de « carcan » due à l'obligation de m'entraîner. Mais au bout du compte j'ai autant de volume (10 à 12h / semaine) et plus d'intensité de pratique que l'hiver dernier !

Du coup je me suis surpris à un cydo-cross le 29 novembre où, après avoir ramassé des feuilles pendant 2h le samedi matin et roulé 2h30 en vtt l'après-midi sous la flotte, je termine bon 4^{ème} .. sous la flotte aussi.

Dimanche je cours à nouveau un cydo-cross (je me suis décidé avant-hier..), cela ne m'empêchera pas d'aller faire le c.. sur mon vtt demain après-midi avec mes potes. Et je sais d'avance que la place obtenue ne me décevra pas car je ne cours plus pour cela, je privilégie le fait de rester actif, en bonne santé, capable d'accéder à des sensations corporelles agréables.

Ce qui est intéressant, c'est que cette quête correspond certainement à la motivation d'une grande majorité des pratiquants !

Beaucoup de vététistes veulent *rouler plus vite*, beaucoup de sportifs veulent progresser. Pour cela ils consentent des sacrifices...qu'ils ne se privent surtout pas de plaisir !