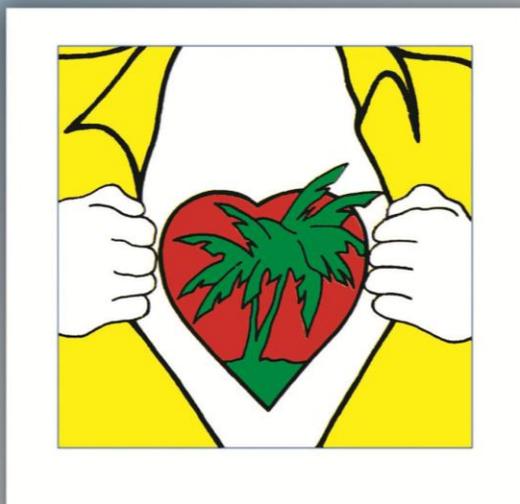


PROGRAMME GUADELOUPE-EVAL

Activité physique, Santé, Sport

Georges CAZORLA

Geoffroy ROBERT



Avec le concours de :
Antoine CHERUBIN, Pierre ANDRE, Robert GARA,
Bernard LAMITIE, et des docteurs Claude GRUEL,
Franck JOSEPH-THEODORE et Charles-Henri BOURGEOIS



Association des Cadres
Techniques du Sport
de Haut Niveau
Guadeloupéen



Association pour la
Recherche et l'Evaluation
en Activité Physique
et en Sport



PRÉFACE DU PRÉSIDENT
VICTORIN LUREL



En acceptant de soutenir le « **Programme Guadeloupe-Eval** » proposé dans le présent document, la Région GUADELOUPE a parfaitement conscience de tout le bénéfice que nos concitoyens pourraient en tirer. Comment en effet ne pas être en parfait accord avec les différentes opérations envisagées tant dans les domaines du sport que dans ceux du maintien ou du développement de la santé par la pratique régulière de l'activité physique...

Si, tant au niveau national qu'international, le rayonnement de notre île a toujours pu bénéficier des exploits de ses grands sportifs, aujourd'hui, même en nous limitant à la grande Caraïbe, le niveau atteint par les dernières performances témoignent d'une concurrence de plus en plus dure et de mieux en mieux organisée. Il serait donc une erreur de nous contenter de nos acquis et de pérenniser nos modèles d'encadrement, de formation et d'entraînement, même s'ils ont pu suffire jusqu'à présent.

Issu de beaucoup d'exemples obtenus à travers le monde, nourri de réflexions approfondies et d'expériences concrètes, le modèle très complet élaboré et proposé par l'Association des Cadres Techniques du Sport de Haut Niveau mérite toute notre attention et notre appui. Chacune des étapes susceptibles de conduire progressivement le jeune talent vers les plus hauts sommets de la hiérarchie sportive y sont abordées et très bien développées. Avoir du talent ne suffit plus, il faut aussi disposer et mettre en place tous les moyens pour former l'Homme et le sportif de demain, contrôler son entraînement, suivre ses progrès et anticiper la performance qu'il pourrait atteindre sans nuire à sa santé.

La Guadeloupe, comme de nombreuses collectivités, a pris le cap de la modernité. Ceci suppose que les méthodes obsolètes devraient désormais être délaissées au profit des techniques les plus modernes et les plus efficaces. Cela vaut pour toutes les disciplines, donc cela vaut pour le sport.

La Région GUADELOUPE ne peut être insensible au grave problème de santé publique que représente l'augmentation considérable des personnes atteintes de surpoids et d'obésité souvent synonymes de sédentarité et d'excès alimentaires...

Il est clair que l'activité physique régulièrement pratiquée peut et doit jouer un rôle essentiel pour tenter d'enrayer cette véritable endémie dont nos concitoyens, au vu de récentes statistiques, semblent présenter les pourcentages moyens les plus élevés comparés à ceux de la métropole...

Paradoxalement, notre Guadeloupe, terre du sport et des sportifs de haut niveau deviendrait-elle aussi terre de la sédentarité, du surpoids, de l'obésité et de toutes les maladies qui leur sont associées?

Malgré le travail remarquable réalisé tant au niveau national qu'au niveau de notre région par les mouvements associatifs, par le corps médical et paramédical et par les grands programmes nationaux comme le Programme National Nutrition Santé (PNNS), malheureusement les courbes ne cessent d'augmenter dans ce domaine en Guadeloupe...

Conséquences directes et indirectes des surcharges pondérales, ne cessent aussi d'augmenter en Guadeloupe les nombreuses formes de maladies métaboliques, cardiovasculaires voire même de certains cancers. Pourtant, il est bien reconnu qu'une des meilleures préventions, tant primaires que secondaires, résulte de la pratique régulière d'une activité physique. Encore faut-il que nos concitoyens en aient non seulement l'envie mais aussi la possibilité matérielle de le faire.

Ici aussi la Région ne peut que souscrire aux propositions faites dans ce document : ouverture au grand public, proximité, sécurisation des lieux potentiels de pratiques, incitation, conseils, recommandations adaptées et éventuel encadrement des personnes qui en manifestent le souhait.

Avec tous le élus de notre île, la Région GUADELOUPE a conscience des efforts à réaliser dans l'aménagement de nos milieux de vie pour donner le goût de bouger et pour une meilleure qualité de vie. Rappelons ici que, grâce à la collaboration entre les milieux municipaux et ceux de la santé, s'est faite l'éradication de plusieurs maladies contagieuses dont on mourait jadis. Le traitement des eaux usées et la gestion des déchets en sont des exemples !

Oui, plus que jamais aujourd'hui, nous devons nous mobiliser pour lutter contre la sédentarité, comme d'autres ont su le faire pour contrer certaines maladies infectieuses.

Ensemble nous pourrons arriver à faire sortir nos concitoyens de chez eux et surtout... de devant leurs écrans, et ce, dès le plus jeune âge, pour leur donner progressivement l'envie de bouger !

La Région GUADELOUPE ne peut que saluer le bien-fondé de la démarche et apprécier la pertinence des propos et propositions contenus dans le présent document. Notamment, elle souscrit pleinement aux propositions de mise en place d'un Observatoire Permanent de l'Evolution du Sport, de la Pratique des Activités Physiques et de la Santé en Guadeloupe et, avec les différents partenaires et parties prenantes concernées, elle est prête à en discuter sa conception, ses objectifs et son fonctionnement.

*Enfin, dans le cadre du **Programme Guadeloupe-Eval**, elle ne peut qu'approuver aussi l'élaboration et la mise en œuvre de batteries de tests permettant d'établir « l'état des lieux » sur l'aptitude physique des jeunes et du niveau de condition physique liée à la santé des moins jeunes, points de départ de toutes actions cohérentes et adaptées.*

Que par ma voix, au nom du Conseil Régional, elle en soit chaleureusement remerciée.



Le Président

Victorin LUREL.

REMERCIEMENTS

Initié en 1992 par l'Association des Cadres Techniques du Sport de Haut Niveau Guadeloupéen qui a toujours milité pour le développement de l'activité physique et du sport en Guadeloupe et, grâce aujourd'hui au soutien de la Région, le présent document a été repris, actualisé et fortement enrichi pour tenter de répondre à deux ensembles de questions que se posent légitimement nos concitoyens :

- *Comment la pratique régulière de l'activité physique peut-elle agir pour améliorer plusieurs des problèmes de santé rencontrés en Guadeloupe ?*
- *Comment l'activité physique envisagée à chacune des étapes qui, depuis le plus jeune âge : aide aux choix des premières pratiques sportives et détection des jeunes talents... conduisent vers le haut niveau sportif : sélection des sportifs confirmés et suivi de l'entraînement des sportifs de haut niveau... peut-elle permettre d'atteindre la meilleure performance sans nuire à la santé de l'homme ?*

Le projet d'élaboration de ce document et toutes les réflexions qu'il a suscitées n'auraient pu être envisagés sans l'attention favorable et le soutien du Président de la Région Guadeloupe.

MONSIEUR LE PRÉSIDENT, MERCI CHALEUREUSEMENT

Pour les responsables de l'Association des Cadres Techniques

du Sport de Haut Niveau Guadeloupéen :

Geoffroy ROBERT, Antoine CHERUBIN, Bernard LAMITIE,

Pierre ANDRE et Robert GARA

Ainsi que :

les docteurs Claude GRUEL, Franck JOSEPH-THEODORE

et le regretté Charles-Henri BOURGEOIS tragiquement disparu en 2010

*Nos remerciements s'adressent aussi à la maquettiste Cathy DUPIN pour la qualité de son travail
et à Frédéric JAMES pour son soutien et le prêt de ses photos.*

SPORT ET SANTÉ

OU

ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTÉ ?

Sport et activité physique pour tous sont souvent confondus alors qu'ils ne devraient pas être traités sur un même plan. L'un, le sport est organisé pour améliorer la performance individuelle ou collective, l'autre, l'activité physique poursuit des objectifs qui peuvent être différents comme par exemple l'amélioration de l'apparence, de la santé et du bien-être.

Le sport s'adresse généralement aux jeunes, enfants, adolescent et jeunes adultes et utilise un type d'activité physique organisée en exercices généraux ou spécifiques, en séances, en programmes et en plans d'entraînements saisonniers se déroulant dans des cadres et des lieux bien précis.

L'activité physique quant à elle fait surtout appel à la marche, au jogging, à la bicyclette, au fitness libre ou dirigé dans des espaces de proximité naturels, récréatifs ou aménagés, destinés, quels que soient les âges et le sexe, à toutes celles et ceux qui veulent maintenir ou améliorer leur apparence, leur santé et une bonne qualité de vie.

Obtenir une performance nécessite souvent de donner à l'activité physique des intensités extrêmes, sources possibles de traumatismes ou autres accidents et même parfois, d'utiliser des produits contraires à l'éthique et à la santé.

Sport et santé ne sont donc pas toujours synonymes malgré les slogans abusivement utilisés.

Par contre, on sait aujourd'hui de façon de plus en plus précise que, quels que soient l'âge et le sexe, la pratique régulière d'une activité physique est excellente pour la santé.

Entre sport de compétition et activité physique pour le plus grand nombre existent cependant plusieurs passerelles.

Surtout si elle fait l'objet d'une politique volontariste de développement de santé publique et si, en outre, elle est accompagnée de slogans incitateurs et de

campagnes médiatiques motivantes, la dynamique positive créée par la pratique de l'activité physique destinée au plus grand nombre, peut aussi avoir un impact sur le développement des pratiques sportives des enfants, des adolescents et des jeunes adultes de notre région.

En effet, il est probable que des parents et des grands parents eux-mêmes actifs agiront plus positivement pour que leurs enfants et petits enfants puissent naturellement pratiquer une activité sportive, non seulement comme hygiène de vie mais aussi comme un puissant moyen de développer leur motricité, leur mental et leur socialisation.

Une base, la plus large possible de jeunes pratiquants est aussi la condition pour offrir plus de chances de voir émerger de jeunes talents. Ceux-ci devront ensuite être bien formés pour les aider dans leur accession vers le plus haut niveau de performance possible, sans nuire à leur santé.

Dans les deux cas, sport de haut niveau et activité physique pour le plus grand nombre ont comme vecteur commun la santé. Un sportif ne peut atteindre ses meilleures performances s'il n'est pas en bonne santé. Ceci nécessite une éducation et une formation initiale et continue, un entraînement bien contrôlé, une excellente hygiène de vie, un accompagnement et un suivi dans lesquels rien ne doit être laissé au hasard.

De façon plus spontanée et moins contraignante, maintenir un niveau acceptable de condition physique et de santé est la motivation majeure qui amène Monsieur ou Madame tout-le-monde à pratiquer une ou des activités physiques.

Autrement dit, bien que la pratique d'activités physiques par le plus grand nombre et celle du sport de compétition poursuivent des objectifs différents, plusieurs aspects leur sont communs, peuvent mutuellement s'enrichir et créer cette fameuse dynamique positive à l'échelle de tout un pays, voire d'une région aux particularités aussi spécifiques que celles de la Guadeloupe.

C'est sur la base de ces constats et de ces paris que les membres de l'Association des Cadres Techniques du Sport de Haut Niveau Guadeloupéen et ceux de l'Association pour la Recherche et l'Évaluation en Activité Physique et en Sport ont fédéré leurs réflexions pour promouvoir et accompagner les deux grandes orientations d'un programme, le **PROGRAMME GUADELOUPE-EVAL**, présentées dans cette brochure : « Activité Physique et Santé » et « Sport et Performance »

Pourquoi un programme ?

Plutôt que d'actions ou de manifestations ponctuelles souvent sans lendemain, nous préférons la mise en place et le suivi d'un programme ouvert à toutes les synergies régionales et locales qui se sentent concernées par l'activité physique comme moyen de développer ou de se maintenir en santé... Le Programme Guadeloupe-Eval s'adresse et a besoin de tous : parents, éducateurs, entraîneurs, professionnels de santé, professionnels du sport, salariés, présidents et membres de club et d'associations, élus, chefs d'entreprises... pour que, étape après étape nous puissions construire ensemble un projet commun durable pour le bien de tous.

Le Programme Guadeloupe-Eval : Cinq grandes étapes.

➤ Première étape : où en est-on actuellement la Guadeloupe ? Partant de constats objectifs, véritables « états des lieux »... lorsqu'ils existent, cette première étape s'avère indispensable pour relever les bons points mais aussi les déficiences d'une situation. Où en est la Guadeloupe concernant la pratique des activités physiques de ses habitants en relation avec la santé ? Où en sont actuellement les pratiques sportives et comment s'organise la filière d'accès vers le haut niveau ? Cette analyse des situations existantes constitue le point de départ de toute action à mener. Elle permet en quelque sorte de donner le cap aux grandes orientations des étapes suivantes. C'est cette démarche que nous avons fait notre dans le présent document.

➤ La seconde de ces étapes est celle qui devrait permettre à chacun de savoir « d'où il part » pour atteindre des objectifs accessibles, réalistes, attractifs et individuels sur la voie des améliorations souhaitées. Il s'agit alors de choisir ou d'élaborer des outils d'évaluation à proposer à chacun, travail que nos associations se proposent de réaliser. Mesures,

tests, procédures, profils, bilans sont ici à l'ordre du jour.

➤ En fonction des capacités et qualités de chacun, la troisième étape est celle du « comment y aller... » par des contenus à planifier et à programmer. Leurs effets doivent être objectivés et vérifiés au moyen de contrôles répétés et d'un suivi longitudinal des évolutions des résultats obtenus.

➤ La quatrième étape consiste à identifier des partenaires déjà spécialisés ou de contribuer à former des spécialistes dans les deux grands domaines précédemment proposés : « Activité Physique et Santé Publique » et « Sport et Performance ».

➤ Enfin, la cinquième et dernière étape, avec tous les partenaires concernés par ces problèmes et plus particulièrement la Région, est de créer un Observatoire Régional Permanent de l'Évolution de la Pratique des Activités Physiques liées à la Santé et de celle des Sports en Guadeloupe.



Cr

Crédit de photos de Frédéric JAMES

1 - ACTIVITE PHYSIQUE POUR LA SANTE

➤ **Etat des lieux en Guadeloupe**

Toutes les statistiques existantes mettent en évidence un paradoxe singulier : la Guadeloupe se distingue à la fois par l'excellence de son réservoir en sportifs de haut niveau en devenir et confirmés mais **est** aussi... par son pourcentage de plus en plus élevé d'enfants, d'adolescents et d'adultes en surpoids ou obèses !

Selon des statistiques récentes, les pourcentages de nos concitoyens, femmes et hommes, enfants, adolescents, adultes et personnes plus âgées **qui sont** actuellement en surpoids ou obèses, seraient nettement supérieurs à ceux du même âge en métropole.

Comment expliquer cette anomalie ?

De nombreuses études ont bien mis en évidence les trois causes principales du surpoids et de l'obésité : l'hérédité, une alimentation trop riche surtout en sucre et en graisse et un environnement favorisant la sédentarité. Être en surpoids ou obèses en Guadeloupe signifierait-il qu'il y aurait des prédispositions héréditaires ?

Sans preuve à ce niveau, nous penchons d'avantage sur le déséquilibre entre un apport trop important en énergie (trop de nourriture, **trop de sucre**, trop de gras...) et une insuffisance de plus en plus évidente de la dépense énergétique (pas assez d'activité physique).

A défaut de statistiques dans ce dernier domaine, statistiques qui restent établir ou/et à publier... nous ne pouvons que spéculer sur la sédentarité excessive et sur une nutrition mal ajustée pour expliquer les problèmes de surpoids et d'obésité en Guadeloupe.

Seules des enquêtes sur la conjonction de ces deux aspects nous permettraient d'y répondre.

Quelles conséquences ?

On sait aujourd'hui que la sédentarité (trop, de télévision, trop d'ordinateur, trop de jeux vidéo, trop d'internet) tient un rôle majeur dans l'augmentation du poids, de l'obésité et de l'ensemble des maladies qui leur sont associées : au plan cardiovasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artériopathie des membres inférieurs, hypertension artérielle... au plan métabolique : hyperglycémie, hyperinsulinémie, diabète de type 2, hypertriglycéridémie, hypercholestérolémie, voire cancers du côlon et du sein...et bien d'autres encore.

Outre ces problèmes graves de santé, une trop grande quantité de graisse corporelle entraîne des difficultés pour se mouvoir aussi bien pour s'adonner à certaines formes de loisir mais également au travail ou même de s'acquitter de tâches domestiques quotidiennes...

Que dire encore des problèmes d'estime de soi et des discriminations sociales ou professionnelles dont les personnes en excès de poids peuvent être l'objet...

Pour une collectivité, les dépenses de soin que l'obésité peut induire sont de plus en plus considérables, argent qui, tout le monde en convient, serait beaucoup mieux utilisé dans la prévention, c'est-à-dire ce qui est défini comme prévention primaire.

Comment faire évoluer cet état de fait ?

Notre souci prioritaire est de tenter de corriger les problèmes causés par la sédentarité et d'amener ou de ramener le plus grand nombre possible de guadeloupéens à la pratique d'une activité physique. « **BOUGE...une priorité pour ta santé** » est notre slogan ! Pour ce faire, il est indispensable de jouer sur deux versants.



L'un au niveau individuel : bien expliquer pour susciter des comportements nouveaux en faveur de sa santé, l'autre au niveau des responsables des collectivités régionales et locales : aménager des environnements urbains de proximité ou interurbains sécurisés, agréables et incitatifs pour pratiquer des activités comme la marche, le jogging, le cyclisme, la natation ou autres...

Les motivations individuelles ne suffisent pas... l'aménagement du milieu est aussi indispensable.

Bien expliquer est la première étape de toute stratégie. Il est important que chacun, quels que soient son âge, son niveau de formation, sa culture et son langage habituel puisse bien comprendre tous les bienfaits d'une pratique régulière de l'activité physique. Des campagnes d'informations et de promotion sur les bénéfices attendus par chacun en faveur de sa santé et les actions à mener devront être les plus accessibles et pédagogiques possibles. Elles devront faire l'effort de s'adresser à tous, sans oublier ceux qui en ont le plus besoin. En effet, les statistiques les plus récentes pointent du doigt les inégalités sociales et plus particulièrement les statuts socioéconomiques les plus défavorisés, surtout chez les femmes, comme premières victimes de ce fléau dans notre région.

Aménager soit des espaces de proximité pour se rendre au travail, à l'école ou pour faire les courses en marchant ou à bicyclette, soit ou et, des espaces, véritables poumons verts des centres urbains pour influencer de façon agréable et positive la pratique des activités physiques quelles que soient les populations.

Dans les deux cas, l'accent devra surtout être mis sur la sécurité, sans toutefois oublier les aspects esthétiques, agréables et de récupération dont on sait qu'ils jouent aussi un rôle incitatif non négligeable. Pour cela faisons à nouveau confiance à nos élus pour, si ce n'est déjà fait, repenser la cité : rues piétonnes, trottoirs, location de vélos, pistes cyclables intra et inter urbaines seront au nouvel ordre du jour... Comme ils l'ont fait jadis pour éradiquer certaines maladies et épidémies tragiques de nos anciennes villes insalubres, ce sera à ce prix qu'il sera possible, sinon d'éradiquer, du moins de minimiser la sédentarité, source de tant de maux, de maladies, voire d'épidémies des temps modernes.



Quels effets attendre de la pratique régulière de l'activité physique sur la santé ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état complet de bien-être physique (être bien dans son corps), mental (être bien dans sa tête) et social (être bien avec les autres) qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». L'activité physique peut exercer ses effets dans ces trois domaines en développant le niveau de condition physique. Celle-ci peut être définie selon trois approches voir figure 1 :

- l'une **plus subjective** : bien se sentir dans son corps et accomplir ses diverses activités quotidiennes avec plaisir : « être bien dans sa tête... »,
- la **seconde plus sociale** : aimer se retrouver en famille, avec des amis ou avec toute autre personne partageant les mêmes motivations,
- l'autre, **plus objective** s'appuyant sur des diagnostics et les résultats d'évaluations, qui peut être :
 - soit centrée sur l'approche médicale de la santé : augmenter ses capacités respiratoires et cardiovasculaires, réduire son éventuel embonpoint, réduire les facteurs de risque, prévenir les maladies cardiovasculaires, augmenter ses capacités musculaires et l'amplitude de ses articulations : « être bien dans son corps... »
 - soit sur la performance motrice : améliorer sa santé et ses capacités motrices pour augmenter ses performances.

Il est à remarquer que, bien souvent, ces trois approches interagissent tant entre elles, qu'il serait bien artificiel de les dissocier.

Concernant l'approche médicale, il est intéressant aussi de noter que les motivations individuelles de l'adulte pour pratiquer régulièrement une activité physique rejoignent souvent, mais dans un ordre différent les quatre secteurs pris en compte pour juger du niveau de condition physique : l'apparence souvent synonyme de perte de poids et développement de la musculature étant généralement les premières motivations, la capacité cardiorespiratoire, l'amélioration de la force, de l'endurance musculaire et de la souplesse.

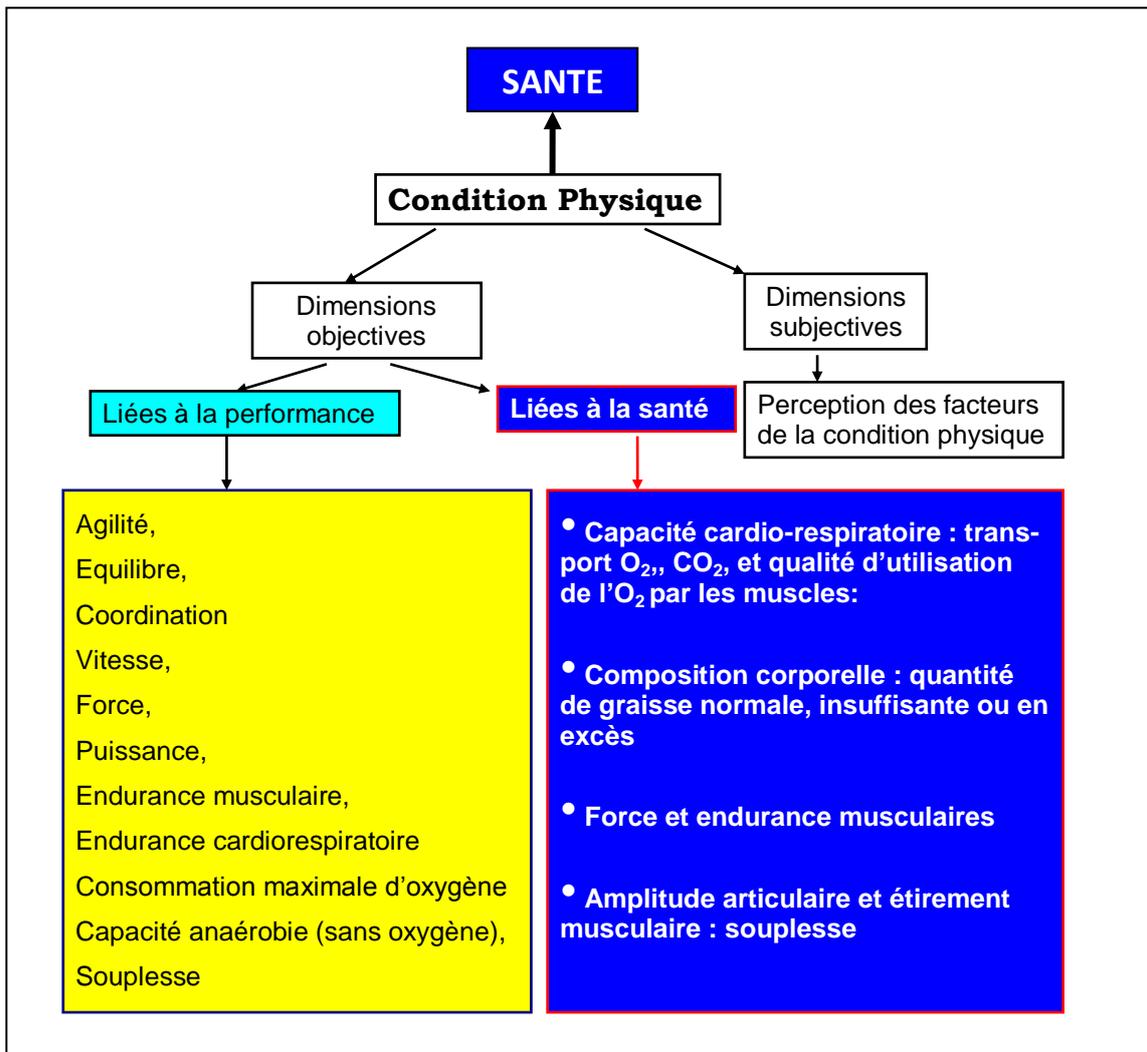


Figure 1 : Facteurs de la santé et de la condition physique. Dans le cadre du **Programme Guadeloupe-Eval** chacun de ces facteurs doit être évalué et apprécié pour rendre compte de l'état de condition lié à la santé ou à la pratique d'un sport particulier.

Effets sur la mortalité et sur la morbidité.

Les premières études démontrant la relation entre l'augmentation de la pratique de l'activité physique et la diminution de la mortalité d'origine cardiovasculaire remontent au début des années 1950 ! Depuis, de nombreuses études d'envergure n'ont cessé d'élargir leurs champs à d'autres maladies directement ou indirectement liées à la sédentarité et à l'obésité : la résistance à l'insuline, le diabète de type 2, les dyslipidémies, l'hypertension, les accidents cérébraux vasculaires, et les cancers du côlon, de la prostate et du sein, maladies qui d'ailleurs sont très interdépendantes. Toutes ces études ont conclu à l'augmentation de la durée de vie des personnes qui en

étaient atteintes lorsqu'elles pratiquaient régulièrement une ou des activités physiques.

Aujourd'hui, afin de savoir si la dépense d'énergie quotidienne suffit ou non pour sortir de la sédentarité, c'est l'ensemble des activités physiques pratiquées dans une journée qui est pris en compte. Ces activités concernent les travaux ménagers et de jardinage, les trajets non motorisés pour se rendre à son travail, à l'école ou pour faire les courses, ainsi que toutes autres formes de déplacements à pied, de montées d'escaliers...

N'oublions jamais que c'est bien la sédentarité qui fait augmenter les risques de mourir de façon prématurée.

Comme il est bien prouvé aujourd'hui qu'être quotidiennement actif ou très actif intervient de façon tellement positive, et ce, non seulement sur le poids de graisse en trop mais aussi sur tant de maladies chroniques, il n'est nullement étonnant que l'activité physique soit souvent recommandée en tant que thérapie et permette ainsi d'améliorer la durée de vie.

Saviez-vous que, outre sa protection contre la survenue prématurée de maladies métaboliques, cardiovasculaires, l'ostéoporose et certaines formes de cancers, l'activité physique pratiquée régulièrement est aussi susceptible de lutter contre le vieillissement du cerveau et l'apparition des démences comme la maladie d'Alzheimer ?

Que de drames personnels et familiaux évités..., que de soins et d'argent économisés... :

« **BOUGE...une priorité pour ta santé** »

Comment organiser l'activité physique :

le concept du **F.A.I.T.P.A.S.**

Les conseils d'organisation que nous proposons ci-dessous peuvent aussi bien s'appliquer aux sportifs, voire aux sportifs de haut niveau, qu'aux personnes sédentaires ou à celles présentant une affection métabolique, cardiovasculaire, cardiorespiratoire ou autres...

Ces conseils s'articulent autour du concept mnémotechnique F.A.I.T.P.A.S.

Chacune des lettres du F.A.I.T.P.A.S. correspond à une des conditions d'un entraînement bien géré : F de fréquence, A d'assiduité, I d'intensité, T de temps à passer, P de progressivité, A d'alternance d'exercice et de récupération et S de spécificité.

La Fréquence doit répondre à la question : combien de fois par semaine une personne doit mener une activité pour obtenir les améliorations attendues ?

Le minimum de deux fois est surtout réservé à l'entretien d'une condition physique déjà bien développée mais ne permet qu'un développement très modeste pour les autres. Deux fois peuvent être conseillées, aux personnes âgées, aux diabétiques, aux hypertendus ou aux personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, mais uniquement pour débiter leur programme d'entraînement. Cependant c'est à partir de trois fois que les premiers effets recherchés commencent à être obtenus.

Progressivement, il faut tendre vers un optimum de cinq fois par semaine, voire une activité physique quotidienne pour obtenir encore plus de résultats.

L'Assiduité : La condition physique optimale ne s'acquiert que lentement : sept à huit semaines en pratiquant une activité physique quatre à cinq fois par semaine, dix à douze semaines en pratiquant deux à trois fois, s'entretient aisément à raison de deux à trois fois par semaine mais se perd très rapidement en deux à trois semaines d'inactivité. La persévérance est ici la qualité maîtresse requise !

L'Intensité : la gestion individuelle de l'intensité est aujourd'hui assez bien accessible grâce à l'évaluation et aux références qui en résultent : maximaux estimés, % du maximum de la force (1 RM), % de la vitesse aérobie maximale (% VAM), % de la fréquence cardiaques maximales (% FCmax), appréciations exprimées en notes sur l'échelle de Borg.

Si vous n'avez jamais passé une épreuve d'effort sous contrôle médical ou un test de terrain comme le test VAM-EVAL (réservé aux personnes ne présentant aucun risque médical) pour obtenir votre vitesse aérobie maximale (vitesse atteinte à votre consommation maximale d'oxygène ou VO_2max) vous pouvez toujours estimer votre fréquence cardiaque à partir des formules suivantes :

- **Pour les adultes**
 - $FCmax = 220 - AGE$
 - $FCmax = 215 - 0.71 \times AGE$
- **Pour les adultes et les enfants**
 - $FCmax = 206 - 0.46 \times AGE$

Ou encore, utiliser les zones cibles de la figure 2. En fonction de votre âge, la fréquence cardiaque la plus basse est celle qui est conseillée au début d'un programme d'entraînement, ensuite, progressivement, vous pouvez l'augmenter pour tendre vers la fréquence supérieure.

Si vous utilisez la technique de contrôle par la fréquence cardiaque, il est évident que l'achat d'un cardiofréquencemètre (CFM) devra être envisagé. Certains sont actuellement d'un prix très accessible...

Vous pouvez aussi utiliser un podomètre pour enregistrer vos pas dans une journée ou au cours d'une activité de marche ou de course. Il faut savoir qu'un minimum de 10 000 pas au cours d'une marche de 30 minutes est recommandé pour la population générale. Ici aussi l'achat d'un podomètre au coût encore plus accessible vous sera nécessaire.

Zone cible du rythme cardiaque

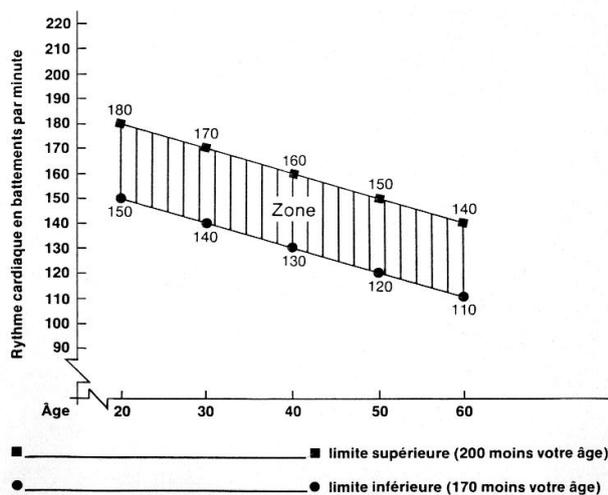


Figure 2 : Zones cibles pour votre entraînement.

Si vous ne disposez d'aucun moyen technique, vous pouvez aussi estimer l'intensité de vos efforts en utilisant l'échelle de perception de Borg :

6 : aucun effort, 7 : extrêmement facile, 8 et 9 : très facile, 10 et 11 : facile, 12 et 13 : moyennement difficile, 14 et 15 : difficile, 16 et 17 : très difficile, 18 et 19 : extrêmement difficile ou épuisant, 20 : exténuant.

Cette échelle d'appréciation subjective demande cependant une certaine familiarisation.

Enfin pour mesurer ou estimer la force maximale que vous pouvez développer dans certains exercices de votre programme de (re)musculation, nous vous conseillons de vous adresser au personnel compétent de salles de fitness.

Les Temps ou les durées d'un exercice nécessaire pour mobiliser une source énergétique particulière dépendent aussi de leur intensité. Dans le cadre d'activités physiques dédiées à la santé *c'est-à-dire* pour augmenter la dépense d'énergie et développer la capacité aérobie, la durée quotidienne optimale est de trente minutes ou plus. Lorsque les exercices sont alternés avec des périodes de récupération, les durées de la séance devront être plus longues. Dans ce cas, la durée de chaque exercice devra être au moins de dix minutes et les durées de récupération entre eux ne devront pas excéder une minute à une minute trente secondes.

La Progressivité : Une augmentation progressive, de la durée d'abord et de l'intensité ensuite sont indispensables aux réactions d'adaptations physiologiques recherchées.

La gestion des intensités requises dépend aussi de l'évaluation préalable qui aura permis de savoir d'où vous partez et ensuite, répétée à périodes régulières, vous permet d'apprécier si votre niveau de condition physique s'améliore.

Par exemple, vous pouvez entamer votre programme de remise en condition physique en prenant la sage précaution de commencer vos exercices à faible intensité et n'augmenter cette dernière que très progressivement.

Exemple des premières séances pour une personne adulte sédentaire : règle des 2-4-4 : marcher 2 km à une vitesse de 4 km/h c'est-à-dire parcourir les 2 km en 30 minutes, et ce 4 fois par semaine, pour progressivement aller vers le 4-4-4... puis augmenter votre vitesse de 1 km/h en deux semaines pour atteindre progressivement le 2-5-4

L'Alternance des exercices, des séances et de la récupération doivent être organisée. La récupération fait partie intégrante de l'entraînement puis le 2-6-4, le 3-6-5 pour atteindre en fin de programme l'objectif du 5-6-5. Ce qui est mobilisé au cours de l'exercice se régénère et s'améliore au cours de la récupération.

Dans le cas d'activités physiques-santé, si les durées de récupération entre des exercices doivent être courtes, il conviendra par contre de respecter une durée de récupération de 24 heures entre deux séances. Au cours de cette période nous conseillons de pratiquer des exercices de relaxation, d'étirement et de développement ou d'entretien de votre souplesse.

La Spécificité. Les intensités des activités physiques doivent être spécifiquement adaptées aux capacités propres de la personne qui s'entraîne.

Encore une fois, avant d'entreprendre un programme de développement de la condition physique, l'évaluation des capacités physiques, physiologiques et médicales s'avère indispensable.

Savoir choisir la ou les activités physiques les mieux adaptées aux goûts et aux capacités physiques de chacun et celles qui sont compatibles avec l'éventuelle pathologie dont souffre la personne.

Effets sur la perte du poids en trop.

On sait que les problèmes d'embonpoint et d'obésité sont intimement liés à une diminution de l'activité physique et à une augmentation de l'apport en calories par l'alimentation.

L'obésité et la sédentarité, nous l'avons plusieurs fois souligné, contribuent ensemble à l'explosion de nombreuses maladies graves en constante augmentation en Guadeloupe.

Suffirait-il alors de pratiquer régulièrement une activité physique pour perdre du poids et pour résoudre tous ses problèmes de santé ?

Le problème n'est bien sûr pas si simple. Néanmoins, réduire l'apport énergétique par des diètes hypocaloriques et augmenter dans le même temps la dépense d'énergie par la pratique régulière d'une activité physique, est une stratégie gagnante, la meilleure pour maigrir et pour apporter de nombreuses solutions aux différents problèmes de santé... à la condition d'être persévérant !

Attention, les diètes hypocaloriques sévères et brutales, non accompagnées d'une pratique d'activités physiques, peuvent certes entraîner des pertes de poids spectaculaires...mais que provisoires et non sans risque : risques de carences en apports nutritionnels recommandés, risques de perte de poids de muscle entraînant de la faiblesse et ce, que pour une diminution modeste des risques de maladies métaboliques, sans amélioration du niveau de condition physique avec en outre des taux très faibles du maintien à long terme de la perte de poids. Il est même souvent observé un effet « yoyo » c'est-à-dire une reprise de poids encore plus forte lorsque ce régime est arrêté

Comment mesurer ou évaluer son surpoids ou son niveau d'obésité ?

Le surpoids et l'obésité sont constitués par des excès de réserve du tissu adipeux dans le corps. Ces excès résultent notamment d'un déséquilibre entre l'apport calorique quotidien et la dépense énergétique. Le corps reçoit plus qu'il ne peut utiliser et stocke l'excédent sous forme de graisse.

Aujourd'hui, les mesures internationalement les plus répandues du surpoids et de l'obésité sont basées, entre autres, sur le calcul de l'**indice de masse corporelle (IMC)**.

L'IMC est une formule mathématique simple qui exprime la corpulence par le rapport du poids sur la taille au carré

($IMC = \text{poids [en kg]} / \text{taille}^2 \text{ [en mètres]}$)

Par exemple, pour une personne adulte qui pèse 80 kg et mesure 1,75 m son IMC est :

$$80/1,75 \times 1,75 = 26,1 \text{ kg/m}^2$$

Un adulte, homme ou femme commence à être en surpoids lorsque son IMC dépasse 25 kg/m^2 et **entre dans** la catégorie des obèses lorsque son IMC est égal ou supérieur à 30 kg/m^2 .

Des tables différentes allant de la naissance à l'âge adulte sont éditées **respectivement** pour les jeunes gens et jeunes filles.

Plusieurs études ont montré que l'importance de la graisse stockée à l'intérieur de notre abdomen, graisse dite « viscérale », est en forte relation avec les maladies métaboliques et la survenue des accidents cardiovasculaires. Pour l'estimer, le tour de taille est aussi de plus en plus utilisé.

Si votre tour de taille mesuré au moyen d'un mètre de couturière au niveau de votre ombilic, est égal ou supérieur à 90 cm chez les femmes et 100 cm chez les hommes, une consultation médicale nutritionniste et la reprise d'une activité physique s'avèrent très conseillées.

Plus sensible que l'IMC pour détecter les facteurs de risque et ce, quels que soient l'âge, le sexe, et l'ethnie est de faire passer un message simple de santé publique :

Conserver un tour de taille inférieur à la moitié de sa taille debout.

Effets sur les maladies cardiovasculaires.

Les maladies cardiovasculaires sont parmi les principales causes de morbidité et de mortalité en Guadeloupe aussi bien chez les femmes que chez les hommes âgés de 65 ans et plus mais aussi malheureusement, de plus en plus chez des personnes moins âgées.

Les causes en sont multiples : sédentarité, surpoids, obésité, dyslipidémie (trop de lipides : forme de « graisse » dans le sang, hypercholestérolémie (trop de cholestérol LDL : « mauvais cholestérol » dans le sang), diabète de type 2, hypertension artérielle, tabagisme, alcool, ... en sont les principales.

L'inactivité physique associée à une mauvaise hygiène de vie (« malbouffe », stress, tabac, alcool,) entraîne une importante augmentation de survenues des maladies des artères du cœur, des membres inférieurs et du cerveau aux conséquences dramatiques souvent invalidantes lorsqu'elles n'ont pas été mortelles. Cette augmentation peut être doublée par rapport à des personnes qui pratiquent une activité sportive.

C'est dans le domaine des maladies cardiovasculaires que les preuves de l'intérêt de l'activité physique sont les plus importantes. Il s'agit d'effets variés à la fois sur les capacités physiques, la dimension psychologique, l'environnement physiopathologique, notamment les facteurs de risque.

L'activité physique s'avère très efficace aussi bien pour éviter la survenue d'un problème cardiovasculaire chez des personnes faisant l'objet d'une prévalence dans ce domaine, qu'en prévention secondaire c'est-à-dire chez le patient soigné, voire opéré.

De très nombreuses études ont pu mettre en évidence un effet extrêmement bénéfique de l'activité physique sur la mortalité toutes causes confondues et en particulier sur la mortalité cardiovasculaire. Ainsi, par rapport à un sujet actif, un sujet sédentaire présente un risque de mortalité globale de 1,5 à 2 fois plus élevé.

Effets sur l'hypertension artérielle (HTA)

L'hypertension artérielle (HTA) doit être considérée comme le facteur de risque cardiovasculaire le plus dangereux. Cette maladie est dite silencieuse car elle évolue pendant de nombreuses années sans aucun symptôme alarmant. Elle résulte de la perte d'élasticité des parois artérielles qui provoque une augmentation des résistances au flux sanguin responsable d'un excès de pression contre lequel le cœur doit lutter pour éjecter le sang dans l'organisme. L'HTA est définie par une tension artérielle (TA) supérieure à 140/90 mmHg d'une colonne de mercure ou plus familièrement à 14/9 cm de mercure.

L'HTA fragilise les parois vasculaires ce qui augmente par 2,5 le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Les sautes de tensions souvent observées chez les hypertendus augmentent aussi les risques, non seulement au niveau du cerveau, mais aussi du cœur (infarctus), des poumons (œdème aigu) et des reins.

Bien que sa cause la plus fréquente soit le vieillissement, l'HTA peut apparaître à un plus jeune âge comme conséquence de dysfonctionnements rénaux

ou endocriniens surtout liés à la sédentarité, du surpoids résultant notamment d'un excès de graisse intra-abdominale (la « bedaine » des 40-60 ans !), du manque de sommeil, de stress répétés, de l'abus de l'alcool, du tabac et d'aliments édulcorés au glucose et au fructose.

Chiffres limites des différents niveaux d'hypertension		
	Pression systolique	Pression diastolique
HTA sévère	> 180 mm Hg	> 110 mm Hg
HTA stade 2	> 160 mm Hg	> 100 mm Hg
HTA stade 1	> 140 et < 159 mm Hg	> 90 et < 99 mm Hg
pré HTA	> 120 et < 139 mm Hg	> 80 et < 89 mm Hg

Tableau 1 : Limites des pressions systoliques et diastoliques des différents niveaux d'HTA.

Associé ou non aux traitements médicamenteux, l'entraînement physique régulier fait maintenant totalement partie des recommandations dans la prise en charge de l'hypertension.

L'entraînement modéré réalisé à une intensité correspondant à 40-50 % de la puissance aérobie maximale (PAM) ou de la vitesse aérobie maximale (VAM) de course ce qui représente une marche à vitesse rapide ou une course à vitesse relativement modeste mais à raison de 5 séances par semaine est le plus conseillé. Dans ces conditions la réduction de la pression sanguine artérielle peut être très significativement diminuée tant au niveau systolique (contraction du cœur) que diastolique (relâchement).

Effets sur le diabète de type 2

Le diabète de type 2 se caractérise par une hyperglycémie chronique : glycémie à jeun égale ou supérieure à 1,26 g/L (7 mmol/L) à deux reprises ou par une glycémie égale ou supérieure à 2 g/L (11,1 mmol/L) à n'importe quel moment de la journée. Il est souvent accompagné d'une HTA et d'une hypertriglycéridémie.

Souvent diagnostiqué de façon fortuite car silencieux et asymptomatique, le diabète de type 2 se déclare surtout après 40 ans et après une longue période de

résistance de l'organisme et plus particulièrement des membranes des cellules musculaires à l'insuline. Conséquence : le glucose pénètre de moins en moins ou ne pénètre plus du tout dans les muscles et sa concentration dans le sang augmente. Bien que les personnes ne s'en doutent pas, cette étape dite d'insulino-résistance prémonitrice du diabète, peut cependant être diagnostiquée en calculant ce qui est défini comme l'indice « HOMA » (de l'anglais Homeostasis Model Assessment). L'indice HOMA est basé sur une formule mathématique qui permet d'évaluer la résistance à l'insuline de façon simple et fiable :

$$\text{Glycémie (mmol/L)} \times \text{Insulinémie (microU/mL)} / 22,5$$

Un résultat supérieur à 2,4 indique la présence d'une résistance à l'insuline et la forte probabilité d'un futur diabète de type 2.

Si l'hérédité familiale en constitue un facteur important, la sédentarité représente probablement la première cause comportementale de sa prévalence, surtout chez les personnes en surpoids.

Le plus souvent associée à un régime, l'activité physique s'avère très efficace pour prévenir son apparition chez les sujets à risque, avec en moyenne une diminution de 50 à 65% de son incidence si le niveau d'activité physique est important. Les effets positifs peuvent être obtenus à la fois par l'activité de longue durée d'intensité intermédiaire (60% VO₂max, 70% de FCmax ou appréciation 14 à 15 sur échelle de Borg et par des exercices de renforcement musculaire contre résistance.

Nous savons que l'insulino-résistance et le diabète qu'il induit peuvent avoir des conséquences graves tant au niveau circulatoire : accidents vasculaires cérébraux, artériopathie des membres inférieurs, au niveau cardiaque : infarctus du myocarde et au niveau de la rétine : cécité partielle ou totale... alors qu'ils pourraient considérablement être prévenus par une bonne hygiène de vie et surtout par la pratique régulière d'une activité physique.

A nouveau, n'hésitez plus et adhérez à notre slogan : « **BOUGE...une priorité pour ta santé** » le F.A.I.T.P.A.S. vous y aidera !

***E*ffets sur l'excès cholestérol.**

Le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il est utilisé pour former les hormones stéroïdes (hormones sexuelles et des surré-

nales), les sels biliaires et la structure des membranes de nos cellules.

Le cholestérol est donc très utile mais il ne faut pas en avoir en excès ! L'alimentation apporte une partie du cholestérol alors que l'autre partie, la plus importante, est synthétisée directement par le foie qui le libère dans le sang (cholestérolémie) où il se lie à deux types de transporteurs, les lipoprotéines LDL (en anglais Low Density Lipoproteine) et HDL (High Density Lipoproteine).

Les LDL ou lipoprotéines de faible densité transportent le cholestérol du foie vers les diverses cellules de l'organisme dont celles de la paroi interne des vaisseaux sanguins sur lesquelles il se dépose et qu'il peut boucher complètement (d'où le nom populaire de « mauvais cholestérol » qui lui est donné), et les lipoprotéines de haute densité ou HDL qui, après en avoir libéré les quantités utiles pour l'organisme, assurent son transport en sens inverse vers le foie où son excès est dégradé (d'où le nom de « bon cholestérol »).

Une proportion élevée HDL-cholestérol sanguin et basse en LDL-cholestérol constitue un garant contre les maladies cardiovasculaires.

RESUME DES FACTEURS DE RISQUE	NORMES LIMITES
Obésité viscérale (Tour de taille)	Homme ≥ 100 cm; Femme ≥ 90 cm
Hypertriglycéridémie	Homme ≥ 1,75 g/L (≥ 2 mmol/L) Femme ≥ 1,6 g/L ≥ 1,7 mmol/L)
Hypercholestérolémie avec concentration de cholestérol HDL (bon cholestérol)	Homme ≤ 1,04 mmol/L (≤ 0,4 g/L) Femme ≤ 1,29 mmol/L ≤ 0,5 g/L)
Hyperglycémie à jeun	≥ 5,6 mmol/L (1,1 à 1,26 g/L)
Indice HOMA	≥ 2,4
Hypertension artérielle (dépend de l'âge)	≥ 13-14 mmHg systolique; ≥ 8,5-8,9 diastolique

Tableau 2 : Normes limites des différents facteurs de risque interprétés comme « syndrome métabolique »

Les personnes qui égalent et, a fortiori dépassent, trois de ces six limites, présentent ce qui est défini comme « syndrome métabolique ». Outre les soins médicamenteux adaptés, l'activité physique réguliè-

rement pratiquée s'impose impérativement chez celles qui en sont atteintes.

Que faire lorsque le « mauvais cholestérol » LDL est en excès ?

Agir dans deux directions complémentaires : surveiller son alimentation et pratiquer régulièrement une activité physique surtout de type aérobie.

1) Modifier progressivement son alimentation et manger beaucoup de légumes verts et de crudités, utiliser des huiles végétales (tournesol, olive, colza...) pour la cuisine et les assaisonnements, mangez légèrement le soir et se rattraper le matin au petit déjeuner (c'est pendant la nuit que le foie fabrique du cholestérol, donc si au dîner nous mangeons beaucoup de graisses saturées, celles-ci favoriseront l'augmentation du mauvais cholestérol, LDL). Manger du poisson (y compris les poissons gras) au moins deux fois par semaine.

Par contre, éviter ou diminuer de façon importante la consommation les aliments suivants : beurre, crème, charcuteries, viandes grasses, fromages gras, œufs, pâtisseries, viennoiseries, tartes salées et pizzas qui comportent souvent une grande quantité de graisses.

Apprendre à lire les étiquettes sur les aliments et les plats préparés. Souvent elles apportent de nombreuses informations sur la quantité de lipides et leur type (il faut éviter les graisses animales ou les plats comportant une grande quantité de lipides).

2) Pratiquer sans retenue mais régulièrement une activité physique aussi bien de type aérobie c'est-à-dire de longue durée et d'intensité pas trop élevée, que de la musculation ou du renforcement musculaire général avec des poids additionnels et contre des résistances.

Si aucune complication cardiaque n'a été diagnostiquée, issues du **F.A.I.T.P.A.S.**, voici quelques recommandations qui peuvent être envisagées pour prévenir aussi bien l'insulino-résistance, le diabète, les dyslipidémies (concentration trop élevée de lipides, graisse, dans le sang), que l'hypercholestérolémie (trop de cholestérol dans le sang) :

Utiliser la marche, le vélo, le vélo d'appartement, la natation, le jogging, le rowing (aviron) et dans des salles de fitness, le renforcement musculaire avec charges à des pourcentages progressivement de plus en plus élevés (60 à 70 % de 1 RM).

Fréquence : 4 à 6 entraînements par semaine

Assiduité : Être assidu au moins pendant les 3 premiers mois et ensuite il suffit d'entretenir sa condition physique par, au moins, 3 entraînements par semaine,

Intensité modérée (12-13 sur échelle de Borg ou à 70 à 80% de votre fréquence cardiaque maximale) alternée avec des périodes à intensité sensiblement plus élevée (14-15 sur échelle de Borg),

Temps : durée moyenne quotidienne de 30 minutes à augmenter progressivement,

Progressivité de 15minutes en début de programme puis à 45 minutes et à 1 heure par séance,

L'alternance d'exercices pendant 8 à 10min et de récupération passive de 1 à 1 minutes 30 doit être observée au début du programme puis progressivement remplacée par de l'activité continue,

Spécificité : Tenir compte de son état de condition physique du moment et de son ressenti pour ajuster les contenus des séances.

***E*ffets sur les cancers du côlon et du sein**

D'après plusieurs études, l'activité physique diminuerait de 40 à 50% les risques de cancer du côlon.

Deux mécanismes pourraient expliquer ces effets : 1) l'augmentation de la motilité intestinale entraînant une réduction du temps de transit, donc de l'opportunité des substances cancérigènes d'être en contact trop longtemps avec la muqueuse colique et du contenu fécal, 2) l'augmentation des prostaglandines PGF qui inhibent le développement des cellules coliques et diminuent la motilité intestinale.

Pour le cancer du sein, de nombreuses études ont montré une réduction de 30 à 40 %.

Pour en diminuer les risques, ici aussi les recommandations issues du **F.A.I.T.P.A.S.** sont conseillées, à la condition de les situer au-dessus des seuils minimaux d'efficacité par exemple de 4 heures de marche par semaine.

Chez les femmes traitées pour ce type de cancer, 3 à 5 heures de marche hebdomadaire, permettraient de diminuer de 20 à 50 % les risques de décès ou de récidive.

***E*ffets sur le vieillissement**

Le processus de vieillissement s'accompagne d'une baisse progressive des capacités d'adaptation de la personne âgée et d'une diminution de l'efficacité des mécanismes de régulation, modifications qui peuvent à terme avoir des conséquences majeures sur son autonomie. Le maintien de son autonomie le plus longtemps possible dépend de son niveau de mobilité fonctionnelle et est donc à l'origine de son indépendance. C'est cette indépendance qui contribue à son « bien-être, physique, psychique, affectif et social » (OMS) et donc à la qualité de sa vie.

Les problèmes posés par le besoin d'une qualité de vie la meilleure possible expliquent l'intérêt particulier porté à l'étude de maintien le plus longtemps possible de la mobilité fonctionnelle chez la personne âgée. Tant qu'une personne âgée conserve sa mobilité, elle demeure autonome et a plus de chance d'apprécier la qualité de sa vie.

La mobilité peut se définir comme « l'habilité de la personne âgée à se déplacer et à bouger d'un point à un autre de façon indépendante et sûre ».

Aujourd'hui de nombreuses études prouvent que le processus de vieillissement peut être considérablement retardé par la pratique régulière d'une activité physique.

Si l'activité physique joue un rôle aussi important pour le bien-être des personnes âgées de 65 ans et plus, c'est surtout parce qu'elle retarde le moment où elles deviendront dépendantes des autres.

Les effets de la pratique régulière de l'activité physique chez les personnes âgées sont multiples et expliquent très bien les améliorations fonctionnelles constatées tant au niveau des fonctions cognitives, qu'au niveau musculaire, osseux, cardiovasculaire et respiratoire.

Au niveau des fonctions cérébrales.

Le système nerveux central présente une vitesse de régression de 0,5 % par an à partir de 30 ans résultant de la perte de neurones, de la diminution de la production de neurotransmetteurs, de la diminution de près de 37 % des axones médullaires, se traduisant par une diminution d'environ 10 % de la vitesse de conduction nerveuse, avec comme effets une diminution de l'aptitude à détecter un stimulus, une diminution de l'aptitude à analyser l'information en vue de la réponse et par une perte progressive de la mémoire à court terme.

Le déclin naturel des fonctions cérébrales dont les résultats finaux les plus extrêmes peuvent être certaines formes de démences séniles, voire la maladie d'Alzheimer, peut cependant être contrecarré par la pratique régulière d'activités physiques.

Bien que les mécanismes qui agissent comme frein à ce déclin ne soient pas bien connus, on sait que l'activité physique augmente dans le cerveau la production de neurotrophines et d'IGF1, qui pourrait expliquer une amélioration des fonctions des neurones, une meilleure communication entre eux (plasticité synaptique, voire génération de nouveaux neurones ou synaptogénèse), une meilleure pénétration du calcium, de l'oxygène et du glucose dans le cerveau au cours de l'exercice entraînant une amélioration des fonctions cognitives, neuro motrices et de la mémoire. Certaines études récentes montrent aussi le rôle que pourrait jouer l'activité physique comme moyen de prévention primaire et secondaire de certaines formes de démences et peut-être de la maladie d'Alzheimer...

Au niveau de la fonction musculaire.

On sait qu'entre 30 et 80 ans les personnes physiquement peu actives subissent une diminution de leur masse musculaire (ou sarcopénie) de 30 à 60 %. Ce déclin débuté à partir de 30 ans devient de plus en plus dramatique à l'approche et après 70 ans. Ce déclin résulte de l'interaction de plusieurs facteurs, surtout hormonaux : diminution de production d'hormones anabolisantes comme la testostérone, l'hormone de croissance, la DHEA (déhydroépiandostérone), l'insulin-like-growth factor-1, entraînant une importante baisse de la synthèse protéique donc de la production du tissu musculaire mais aussi, de façon concomitante, de sa dégradation (catabolisme) induite par une augmentation de l'activité des cytokines de type inflammatoires (interleukines 1 et 6, tumor-necrosis factor- α). En interaction avec ces facteurs biologiques, des facteurs comportementaux comme la perte d'appétit et le refus progressif du stress physique jouent aussi un rôle très important.

L'ensemble de ces facteurs concourent à une faiblesse musculaire souvent associée à une mobilité réduite, à un risque accru d'incapacité, à des chutes, à l'incapacité à réaliser des tâches quotidiennes, à une augmentation de la dépendance des personnes âgées et, in fine, à une perte de leur qualité de vie... à laquelle il ne faut pas oublier d'ajouter l'importante croissance des dépenses supportées par les collectivités sociales pour venir en aide aux personnes âgées dépendantes.

Pourtant on connaît très bien aujourd'hui les effets positifs de l'activité physique, notamment de la marche, de la natation mais aussi de la musculation pour retarder la sarcopénie et tous ses effets délétères au niveau, du maintien de l'autonomie, de la santé et du bien-être des personnes âgées.

Au niveau cardiovasculaire et respiratoire.

Au niveau des fonctions cardiovasculaire et respiratoire il est habituellement observé un déclin d'autant plus prononcé que la personne âgée a renoncé à toute forme d'activité physique. Au niveau cardiaque ce déclin se traduit par une baisse de la fréquence cardiaque et par un volume d'éjection systolique moindre entraînant une diminution du débit cardiaque.

Comme les parois artérielles des personnes âgées sédentaires perdent progressivement leur élasticité, les résistances au flux sanguin augmentent ce qui entraîne un excès de pression artérielle contre lequel le cœur doit lutter pour éjecter le sang dans l'organisme. Cette hypertension artérielle expose les personnes âgées à des risques cardiaques de plus en plus accrus.

Le vieillissement sans pratique régulière d'activités physiques présente une action négative : sur les muscles respiratoires qui deviennent moins élastiques et moins puissants, diminuant ainsi la capacité ventilatoire, sur le nombre d'alvéoles fonctionnelles qui diminue, réduisant la surface d'échange entre l'environnement et le sang, et sur le volume sanguin pulmonaire qui diminue, contribuant ainsi à une circulation moins efficace du sang dans les tissus pulmonaires. A des intensités progressives d'effort, le sujet âgé non actif s'essouffle beaucoup plus tôt que les sujets du même âge mais pratiquant régulièrement une activité physique.

Nous retiendrons donc que la pratique régulière d'une activité physique par les personnes âgées leur permet de ralentir considérablement la courbe de leur déclin physique et physiologique et de maintenir un bon niveau d'autonomie souvent synonyme d'une meilleure qualité de vie...

Quels types d'activités physiques recommander aux personnes âgées ?

Les recommandations que nous proposons sont à ajuster en fonction de leur niveau d'autonomie et après un examen médical de non contre-indication.

Types d'activités physiques recommandées :

Travaux ménagers, bricolage, jardinage.

Exercices d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire des jambes et surtout des chevilles (prévention des chutes), gymnastique douce, taïchi, exercices de souplesse et d'endurance (marche, jogging à allure modérée, voire cyclisme sur piste protégé ou en appartement, rameur...), mais aussi des exercices de « re musculation » avec charges additionnelles sous le contrôle de personnels para médicaux spécialisés.

Fréquence :

Tous les jours par petites séquences de 5 minutes x 6 au début puis de 10 minutes x 3, puis de 15 minutes x 2, puis de 30 minutes...

Intensité-progressivité :

Faible intensité pour commencer (8 à 10 sur échelle de Borg) puis augmenter sensiblement chaque semaine pour arriver en 12 à 15 semaines à 13 à 14 sur l'échelle de Borg.

Encadré 1 : Types d'activités physiques recommandées pour lutter contre le vieillissement et conserver son autonomie.

Effets contre l'ostéoporose

L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures. Dans la plupart des cas, les os se fragilisent en raison d'un manque de vitamine D, de soleil, de calcium, de phosphore et d'autres minéraux et surtout d'activité musculaire imposant un stress mécanique.

Lorsque les os sont plus poreux, ils sont plus susceptibles de se fracturer lors d'une chute banale qui, en temps normal, aurait été sans conséquence.

L'ostéoporose apparaît progressivement, avec l'âge. On estime que dans les pays d'Europe du nord et du Canada, 1 femme sur 4 et 1 homme sur 8 en sont atteints.

Entre l'âge de 50 ans et la fin de leur vie, 4 femmes sur 10 subiront une fracture en raison de l'ostéoporose. Il est vrai que ces statistiques sont moins alarmantes en Guadeloupe...

Nous pourrions alors penser que grâce à « son » soleil, la Guadeloupe est préservée de l'ostéoporose...et pourtant les statistiques sont là pour démontrer le contraire. Trois explications sont plausibles : une activité physique et des stress mécaniques insuffisants au cours de la croissance, un manque d'activité physique à l'âge adulte surtout chez la femme ménopausée et

un enfermement et repli sur elles-mêmes des personnes âgées...

Les os **des** hanches, des poignets et de la colonne vertébrale sont ceux qui subissent le plus souvent une fracture attribuable à l'ostéoporose.

Qu'apporte la pratique régulière de l'activité physique et quel type d'activité physique est à recommander pour éviter l'ostéoporose et les risques de fractures osseuses ?

Il est recommandé de pratiquer un minimum de 30 minutes d'activité physique d'activité au moins trois fois par semaine.

Ce qui importe le plus n'est pas la durée des séances, mais leur fréquence.

Les exercices qui agissent le plus sur la densité osseuse sont les exercices des articulations portantes et les exercices contre résistance :

- Les exercices des articulations portantes - ou de mise en charge - ont un effet de gravité sur le squelette. Ils forcent le corps à soutenir le poids de l'ensemble de tout le corps.

- Les exercices contre résistance consistent à déplacer des objets ou son propre corps de sorte à produire une résistance. Ils s'effectuent avec des poids et haltères ou avec les appareils de musculation qu'on trouve dans les centres de fitness. On obtient, cependant, les mêmes résultats en exécutant certains travaux quotidiens qui exigent de manipuler ou de pousser des charges lourdes. Par exemple, pratiquer le bricolage et le jardinage au moins une heure par semaine serait le deuxième meilleur exercice, après les poids et haltères.

Comme de nombreux travaux et études l'ont bien démontré, ces exercices peuvent parfaitement être envisagés, même chez les personnes âgées, en respectant surtout le « P » de progressivité du F.A.I.T.P.A.S.

Encadré 2 : Quel type d'activité physique pour lutter contre l'ostéoporose ?

En outre, généralement les personnes âgées en bonne forme physique développent un meilleur équilibre et une meilleure coordination, ce qui réduit leur risque de chute et leur permet une meilleure autonomie.

A quel âge commencer un programme d'activité physique ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer..., l'essentiel est de vouloir débiter un programme, de vouloir changer ses habitudes de vie si celles-ci sont trop proche de la sédentarité et de conserver le plus longtemps possible sa motivation pour une pratique régulière d'une activité physique.

L'activité physique régulièrement pratiquée peut, peut-être, faire vivre plus vieux mais certainement elle peut faire vivre mieux !



En somme...

Les effets de l'activité physique régulièrement pratiquée sont salutaires tant en prévention primaire pour éviter la survenue d'un de ces dysfonctionnements si délétères pour la santé... mais aussi comme prévention secondaire pour les personnes qui malheureusement n'ont pu s'en préserver.

Quelles perspectives ?

Avec toutes celles et tous ceux qui comme nous croient en une Guadeloupe qui, à l'image de ses champions, veut tendre vers un « état complet de bien-être physique, mental et social », nos deux associations : - l'Association des Cadres Techniques du Sport de Haut Niveau Guadeloupéen et l'Association pour la Recherche et l'Évaluation en Activité Physique et en Sport sont prêtes à contribuer à la mise en place de toutes les actions jugées utiles et prioritaires à

court et à moyen terme pour que la santé par l'activité physique ne soit pas qu'un simple slogan mais devienne une réalité quotidienne dont notre région pourra être fière et dont nos concitoyens seront les meilleurs *des* bénéficiaires.

Dans ces perspectives, nos souhaits, nos espoirs et...nos engagements sont présentés en encadré ci-dessous.

Merci de bien vouloir les analyser, éventuellement les critiquer et les compléter, preuve de votre intérêt, de votre soutien et de votre souhait de partager les orientations de ce vaste projet...pour la santé de nos concitoyens guadeloupéens. Alors :

« BOUGEZ...une priorité pour votre santé » !

NOS SOUHAITS, NOS ESPOIRS, NOS ENGAGEMENTS...

- Envisager un programme d'actions comme le Programme **GUADELOUPE-ÉVAL** pour la **SANTÉ** nécessite la tenue à jour, non seulement de statistiques reflétant « l'état des lieux » et les problèmes éventuellement mis en évidence, mais aussi la possibilité d'étudier objectivement les effets d'un tel programme et l'évolution de la situation en fonction des actions engagées.
- Ceci doit être pensé tant à l'échelle de politiques régionales mises en place, qu'au niveau de chacune des personnes impliquée dans ces actions.
- Ces statistiques sont aujourd'hui à établir en priorité.
- Dans cette perspective, avec l'ensemble des partenaires motivés, il conviendrait de définir les contenus de questionnaires d'évaluation du niveau d'activité physique de nos concitoyens, d'une batterie de mesures et de tests reflétant respectivement le niveau de condition physique liée à la santé, et le niveau des capacités physiques liées aux pratiques sportives. Pour ce faire, nos associations sont prêtes...
- Les résultats et les analyses de ces questionnaires, de ces mesures et de ces tests seraient destinés dans un premier temps aux différents acteurs du développement de la santé par l'activité physique, et aux élus afin qu'ils puissent orienter avec le plus de pertinence et d'objectivité possible les actions à engager.
- Dans un second temps, sous forme de normes et de barèmes, les résultats concernant le niveau de condition physique et de capacité physique, pourraient être mis à la disposition des éducateurs physiques, des éducateurs sportifs des entraîneurs et de chacun de nos concitoyens désireux de mieux gérer leur « capital santé ».
- Enfin, faire gérer l'ensemble des résultats et leurs évolutions dans le temps par un **Observatoire Régional Permanent de l'Evolution des Pratiques des Activités Physiques Liées à la Santé et celles liées au Sport** dont nous appelons de tous nos vœux la mise en place...nous sommes prêts à y contribuer.

2- SPORT ET PERFORMANCE

Quelques réflexions préalables...

En général, quelle que soit l'activité sportive considérée, les contenus d'entraînement devraient logiquement dépendre des exigences de la pratique et plus particulièrement de celles de la compétition. Entraîner n'est-il pas tenter d'adapter un sportif dont il convient de bien connaître les capacités, à l'ensemble des exigences de la performance envisagée au meilleur niveau possible de son sport?

Encore est-il indispensable de bien connaître à la fois ce que sont ces exigences et ce sont les capacités du sportif à entraîner ! (figure 1)

En d'autres termes, les exigences de la pratique représentent le but vers lequel doivent tendre la formation et la préparation à long terme du jeune sportif en devenant ainsi que les contenus d'entraînement pour atteindre la performance visée, alors que les capacités du sportif en constituent le point de départ. En fonction du moment de la « carrière » du jeune sportif ou de la saison du sportif de haut niveau, les contenus des séances d'entraînement devraient se situer entre ces deux extrêmes sur les trajectoires que constituent la planification, la programmation et la périodisation de l'entraînement.

Dans ce contexte l'entraîneur a besoin d'outils pour :

- mieux connaître les capacités des sportifs dont il a la responsabilité,
- orienter individuellement avec le plus de pertinence possible leurs charges d'entraînement et ce afin d'éviter le sous ou le sur entraînement,
- contrôler, voire réajuster les charges en fonction de l'amélioration de ses sportifs et des nouveaux objectifs en fonction de différentes périodes de la programmation de l'entraînement, suivre les effets cumulés induits par ces périodes,

Autrement dit, il a besoin d'outils d'évaluation à la fois généraux pour juger des potentiels des jeunes sportifs débutants et de plus en spécifiques à mesure que le sportif approche du haut niveau et ce, pour accompagner chacune des étapes du processus de formation, de préparation et d'entraînement : évaluation initiale, évaluation de contrôle, évaluation de suivi de l'entraînement.

La multiplication de l'utilisation de ces outils impose que ces derniers soient inclus naturellement dans le processus d'entraînement du sportif.

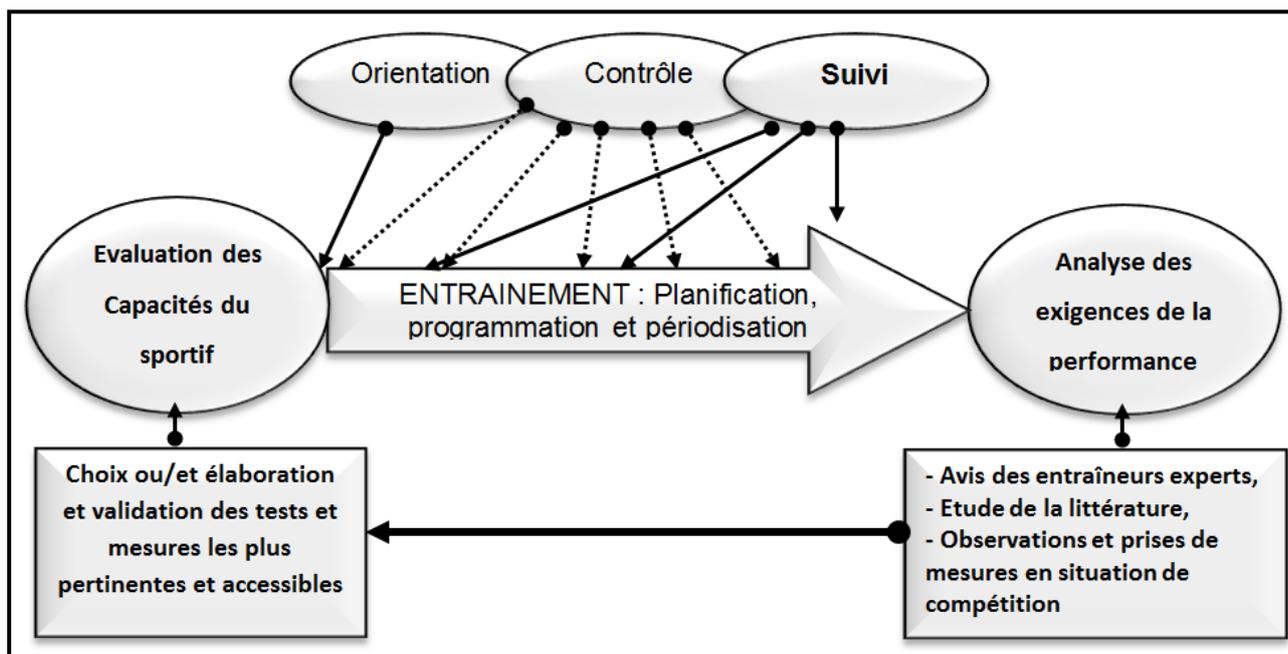


Figure 1 : Ensemble des conditions intervenant dans le processus d'entraînement.

Ces outils devront donc être non seulement pertinents mais aussi valides, reproductibles, accessibles. En outre, leurs résultats devront pouvoir être directement traités en réduisant les délais et être utilisés afin d'ajuster et de contrôler individuellement les charges quotidiennes et hebdomadaires de l'entraînement.

En fonction de l'évolution du sport au plan international, ce sont là les objectifs que nous nous sommes fixés et que nous continuons de nous fixer pour choisir ou/et créer les tests destinés aux éducateurs, aux entraîneurs et aux sportifs eux-mêmes.

L'évaluation n'est donc pas un luxe mais un réel besoin pour tous ceux qui en Guadeloupe militent pour la promotion et le développement des activités physiques et du sport.

Intégré à une politique sportive régionale d'ensemble, ce besoin fait actuellement apparaître deux urgences incontournables :

1- Contribuer à la création d'un Centre Régional d'Expertise et d'Évaluation en Sport et Santé (le C.R.E.S.S.-Gua) à qui pourraient être confiées la mise en œuvre et la coordination des quatre étapes qui recouvrent la longue maturation conduisant le jeune guadeloupéen sportif potentiel ou en devenir, vers le plus haut niveau possible de sa pratique :

- L'aide au choix du ou des première(s) pratique(s) sportive(s)
- La détection et la formation des jeunes espoirs régionaux.
- La sélection des meilleurs sportifs régionaux.
- Le suivi, le contrôle et l'ajustement de l'entraînement aux possibilités individuelles.

2- Élaborer des référentiels, de normes et de barèmes spécifiquement régionaux, issus de tests généraux et spécifiques aux différentes disciplines pratiquées dans notre Région.

Le mouvement sportif guadeloupéen est non seulement très demandeur mais aussi est prêt à s'impliquer dans la mise en œuvre et le développement de chacune des quatre étapes qui définissent la filière d'accès vers le haut niveau.

Grâce aux efforts consentis à la fois par l'Etat et par les Conseils Régionaux et Généraux, la plupart des grandes régions à forte tradition sportive ont pu mettre en place des structures qui permettent aujourd'hui une meilleure sélection et un meilleur suivi des sportifs locaux. Dans l'intérêt de leurs sportifs respec-

tifs, nous ne pouvons que nous réjouir de la création de ces structures décentralisées.

Bien que des progrès notables aient été enregistrés, beaucoup reste encore à faire en Guadeloupe si nous voulons continuer d'alimenter le turnover constant de l'éclosion, de la formation et de l'entraînement de sportifs de haut niveau

Modalités à mettre en œuvre

Quatre étapes couvrent la longue maturation nécessaire pour tenter d'atteindre la performance de haut niveau (figure 2)

1. Aide aux choix d'une discipline comme une des premières pratiques sportives. Cette étape s'adresse aux jeunes **non pratiquants**. Elle consiste à les aider à choisir le sport ou les familles de sport dans lesquelles ils ont le plus de chances de s'épanouir.

2. Détection, formation et confirmation des talents. Cet ensemble d'opérations s'adresse aux jeunes pratiquants sportifs inscrits en club sportif et motivés par la compétition. Elle consiste à repérer ceux d'entre eux dont les potentialités pourraient leur permettre d'envisager une pratique à un haut niveau... s'ils en ont la motivation et la volonté ;

3. Sélection des jeunes sportifs souhaitant parfaire leur entraînement au sein de structures spécialisées : Classes à horaire aménagé, Sections Sport-Etudes (S.S.E) et Centres Permanents d'Entraînement et de Formation (C.P.E.F).

4. Contrôle et suivi de l'entraînement.

Dans le cadre d'une pratique sportive de haut niveau, à tout moment l'entraîneur doit être en mesure de contrôler les effets immédiats des contenus de ses séances d'entraînement sur l'organisme de ses sportifs et suivre les progrès induits dans tous les domaines liés à la performance (biologique, physiologique, biomécanique, psychologique) par l'accumulation de ces séances. Les tests de plus en plus spécifiques et précis sont ici à l'ordre du jour.

Encadré 2.1 : Les quatre grands secteurs à conforter ou à mettre en œuvre pour couvrir la filière d'accès vers la performance de haut niveau.

ÂGES	OPERATIONS A ENVISAGER	STRUCTURES ET RESPONSABILITES
Avant 10 ans : Pratique multiforme	I- AIDE AU CHOIX DES PREMIERES PRATIQUES SPORTIVES Première évaluation : Batterie France-Eval Goût pour le sport	Ecoles : USEP / UGSEL, Ecoles municipale des sports, Clubs omnisports
10 – 11 ans Pratique multiforme : 50% Pratique spécialisée : 50%	II- DETECTION DES TALENTS : 1) REPERAGE DES TALENTS Deuxième évaluation : Motivation + Capacités physiques générales + Capacités physiques spécifiques + Morphologie PRATIQUE POUR TOUS : CLUBS ELITE JEUNE	Clubs + Districts + Ligues ou Comités Régionaux Ecole : Classes à horaires aménagés Clubs
13 – 14 ans Pratique multiforme : 30% Pratique spécialisée 70%	2) CONFIRMATION DU TALENT Troisième évaluation : Motivation + Qualités mentales + Qualités physiques + Qualités techniques + Vitesse des progrès PRATIQUE EN CLUB..... ELITE ESPOIR	Ligues ou Comités Régionaux. Stages régionaux Sections Sport-Etudes Centres d'Entraînement et de Formation. Clubs haut niveau
15 – 17 ans Pratique spécialisée intensive haut niveau	III- SELECTION REGIONALE Quatrième évaluation : Motivation + Qualités mentales + Vitesse des progrès + Amélioration des résultats sportifs + Qualités physiques et physiologiques spécifiques + Qualités techniques + Morphologie PRATIQUE EN CLUB..... ELITE REGIONALE	Ligues ou Comités Régionaux Stages régionaux Centres Permanents d'Entraînement et de formation. Centres nationaux d'entraînement
18 ans et + Pratique haut niveau	IV- SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT Médical Psychologique Biométrie Biologique Physiologique Physique Performance	Centre de Recherche et d'Evaluation en Sport et Santé : CRESS-GUA

Figure 2 : Les quatre grandes étapes de la filière d'accès vers le haut niveau

Les résultats obtenus devront permettre la mise en évidence la plus rigoureuse possible des qualités requises et surtout du mode de leurs interactions. Il est évident que cet ensemble devra s'inscrire dans une dynamique prospective car, dans la perspective de la détection des talents, il faut avoir l'assurance que les qualités mises en évidence aujourd'hui seront aussi celles requises dans les années futures au moment où l'ancien talent détecté approchera la maturité proche du haut niveau !

Si la communauté scientifique spécialisée dans les domaines de l'évaluation en sport est unanime pour souligner la complexité des interactions multiples à l'origine de la performance sportive, parmi celles-ci trois déterminants sont le plus souvent considérés comme essentiels :

- le maintien ou le développement d'une forte motivation pour la pratique sportive et pour la compétition ;
- une très grande capacité de travail ;
- et, d'importantes aptitudes qui, souvent, ne se révèlent qu'au cours ou à l'issue d'un entraînement planifié sur plusieurs années.

L'émergence du "talent" n'est donc jamais fortuite mais relève d'un environnement dans lequel, à un moment donné, le jeune sportif en devenir va rencontrer les facteurs les plus favorables à son épanouissement. Ce moment et ces facteurs peuvent être très différents selon la maturation propre à chaque jeune sportif et selon les sports considérés. Il serait donc illusoire de penser qu'une seule opération, souvent baptisée par les fédérations : "Détection des talents" puisse suffire pour régler l'ensemble de ces délicats problèmes.

Tenant compte des grandes variabilités interindividuelles, plutôt que d'actions isolées et souvent non suivies, c'est un **programme d'évaluations longitudinales** accompagnant la pratique sportive depuis les balbutiements des premiers choix du débutant, jusqu'au plus haut niveau de spécialisation du sportif confirmé, qu'il convient de mettre en place.

L'efficacité d'un tel programme dépend bien sûr de la cohérence d'une politique sportive (si elle existe !..) dans laquelle il doit être intégré et dont il constitue un des éléments indispensables (Voir tableau 1 placé en annexe).

2-Remarques préliminaires et pièges à éviter

Avant d'entrer dans le vif du sujet des contenus des quatre étapes susceptibles de conduire vers le haut niveau, et donc des pronostics toujours incertains sur

lesquels les trois premières d'entre elles se fondent, il est indispensable de souligner quelques précautions à prendre et pièges à éviter.

Nous avons déjà souligné les nombreuses interactions de facteurs très variables à l'origine de la performance. Il serait donc une erreur de vouloir tirer d'hâtives conclusions à partir du résultat d'un ou de deux tests. Par contre, une batterie de tests est plus significative à la condition, bien-sûr, que la pertinence, la congruence, la non redondance, la validité et la fidélité de chacune des mesures et épreuves qui la constituent aient été démontrées.

Malgré ces précautions, même les batteries de tests les plus complètes ne pourront jamais pronostiquer à cent pour cent la performance.

Par ailleurs, au sein même d'une batterie, il faut bien se garder d'accorder une valeur rédhitoire au résultat de l'évaluation d'un seul facteur, même si ce dernier semble essentiel pour la pratique d'un sport donné. Lorsque le résultat de ce facteur apparaît insuffisant par rapport à la norme, il est indispensable d'examiner si le bon développement d'autres capacités n'est pas en mesure de compenser cette insuffisance.

Par exemple, des capacités physiologiques moyennes ou sensiblement inférieures à la moyenne peuvent être compensées par une forte motivation, par des dimensions morphologiques très adaptées, par une très bonne technique et par une grande efficacité. Dans ce cas, le sportif conserve toutes ses chances de succès futurs.

De plus, quels que soient les résultats d'une évaluation, si un choix ou une sélection devait être réalisé, il serait très souhaitable de prendre prioritairement en considération le niveau de motivation, même si les capacités motrices ou les qualités morphologiques du jeune sportif semblent limitées. Dans ce même esprit, à tout moment un système de passerelles à passages dans les deux sens doit exister entre les structures prioritairement réservées au haut niveau et celles où est envisagée la pratique du sport pour le plus grand nombre (figure 2).

Enfin, dans le cas où l'évaluation est réalisée avec de jeunes sportifs, il convient de toujours ramener les performances obtenues à leur âge biologique plutôt qu'à leur âge chronologique ; En effet, de bons résultats précocement obtenus peuvent souvent être la conséquence d'une maturation accélérée n'offrant ensuite que des marges réduites de progrès. A l'opposé, des résultats jugés que correctes pour un âge chronologique donné, peuvent apparaître comme

excellents s'ils sont étudiés en regard de l'âge biologique réel du jeune évalué. Dans ce cas, il serait extrêmement regrettable d'écarter définitivement ce jeune d'une éventuelle sélection ouvrant des perspectives sur du long terme.

3- Quels outils utiliser ?

Dans le cadre du projet d'une politique sportive qui se veut la plus cohérente possible, pour être efficaces, les outils à élaborer doivent toujours correspondre à des objectifs bien définis et répondre aux besoins qui ont motivé leur réalisation.

Concernant notre Région, ils doivent notamment répondre aux besoins spécifiques des objectifs de chacun des niveaux du **"Programme Guadeloupe-Eval"** (voir tableau 1 placé en annexe).

Ces outils se présentent sous forme de batteries de mesures et de tests dont les résultats doivent toujours être accompagnés d'observations des comportements relevés en cours d'apprentissages moteurs, d'entraînements, de jeux et de compétitions (tableau 2 et figure 3).

La première de ces batteries, destinée plus particulièrement à tous les jeunes guadeloupéens âgés entre 7 et 10 ans, a pour but de les aider à choisir une (ou plusieurs) première(s) pratique(s) sportive(s) dans laquelle (ou lesquelles) ils ont le plus de chances de réussir et de s'épanouir sportivement (figure 4).

Comme à ces âges les jeunes sont encore en pleine phase d'apprentissage, il n'est bien entendu pas question de leur demander de réaliser des prouesses techniques, mais, plus raisonnablement, de juger de leur potentiel pour pratiquer une activité sportive donnée.

A ce stade, seules les capacités motrices générales : coordination, adresse, équilibre, vitesse, souplesse, puissance et endurance musculaire, puissance et endurance aérobie, sont évaluées en faisant l'hypothèse que par l'entraînement, non seulement elles se développeront, mais s'exprimeront progressivement de plus en plus de façon spécifique.

La seconde batterie ne s'adresse qu'aux jeunes sportifs âgés entre 10 et 12 ans licenciés en club et motivés par la compétition.

Son but est de déceler parmi les capacités présentées par ces débutants, celles susceptibles de conduire certain d'entre eux vers le haut niveau (figure 5).

Ensuite, il s'agit de mettre en place les structures et les conditions les plus favorables à l'épanouissement de l'éventuel talent de ces derniers.

Concrètement, ceci conduit chaque club à envisager plusieurs niveaux de pratique et d'entraînement, dont un devrait être réservé aux sportifs "espoirs haut niveau". Pour autant, dans ce contexte, les autres ne seraient pas abandonnés, mais continueraient de pratiquer à un niveau correspondant à leurs possibilités avec toujours des passerelles ouvertes entre les différents niveaux (figure 5).

Dans le cas aussi de la deuxième batterie, une observation des comportements dont il convient de bien dégager les points essentiels, doit toujours accompagner les résultats des mesures et des tests.

Le choix et la validation de ces derniers s'inscrivent dans la logique de l'évolution qui débute par l'évaluation des capacités générales exprimées par tous pour ensuite appréhender les capacités spécifiques exprimées seulement par les sportifs de l'activité considérée. De ces deux aspects pris en compte, ne sont retenus que les mesures et tests, dont on a fait, préalablement, la preuve qu'ils étaient liés à la réalisation de la performance de haut niveau.

Cette même batterie doit être ensuite utilisée tout le long de l'opération dite "Détection, formation et confirmation du talent" qui s'étale sur cinq années (**10-14 ans**).



Tableau 2 : Comment choisir les mesures et les tests en fonction des sports et des deux premières étapes du Programme Guadeloupe-Eval :
1- AIDE AU CHOIX (goût pour le sport + capacités requises). **2- DETECTION DES TALENTS** (motivation + progrès rapides + capacités d'entraînement)

Rappel des contenus des batteries Guadeloupe-Eval : 1 = taille, 2 = poids, 3 = IMC, 4 = équilibre, 5 = adresse, 6 = souplesse, 7 = vitesse (50m), 8 = vitesse navette (10 x 5m), 9 = détente verticale, 10 = saut en longueur sans élan, 11 = lancer « touche », 12 = lancer balles lestées, 13 = abdominaux, 14 = pompes, 15 = burpees, 16 = L.Léger ou vam--éval, 17 = 6 minutes course

AIDE AU CHOIX.....		+ DETECTION DES TALENTS	
BIOMETRIE		CAPACITES MOTRICES DE BASE	
CAPACITES SPECIFIQUES			
ATHLETISME Courses	1, 2, 3 + taille assis + % graisse + enfourchure	Sprint : 6, 7, 8, 9. Demi-fond : 7, 16, 17. Haies : 6, 7, 8, 9, 10, 13, 15	Sprint + haies : 20m lancé, 30m, 40m, multi bond, souplesse écart. Demi-fond, fond : 150, 250, 300, 500, 2000m.
Sauts	Idem	Hauteur : 6, 7, 8, 9, 13, 15. Longueur, Triple saut : 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15. Perche : idem + 14 + Tractions à la barre fixe	Hauteur : souplesse dos, saut bâton. Longueur, T. saut : multi bond, 30m sprint. Perche : tractions retournées barre fixe.
Lancers	Idem + envergure + circonférence biceps	Poids, disque, javelot, marteau : 4, 6, 7, 9, 11, 12, 10, 13, 14, 15	Poids, disque, marteau : lancers arrière par « enlevé » et « touche » Javelot : lancers balles lestées à poids variables
BASBET BALL	1 + âge osseux + envergure, longueur main + % graisse	5, 7, 8, 9, 11, 16	Passé longue ballon poitrine, slalom dribbles 20m, adresse statique et dynamique, jeu de jambes défensif. Observation en jeu.
BOXE	1, 2, 3 + envergure + longueur membres supérieurs + % graisse	4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17.	Equilibre yeux fermés, pompes claquées, 1 minute sauts latéraux pieds joints, tractions barre fixe, sauts à la corde.
CYCLISME	1, 2, 3 + taille assis + % graisse	4, 7, 9, 10, 15, 16, 17.	Sur vélo : Puisseance SRM, vitesse 500m, PMA 5000m, EA 30 km.
FOOTBALL	1, 2, 3 + taille assis	6, 7, 8, 9, 11, 16, 17.	Entrée touche, tirs précision, slalom tirs, tête précision, passes précision, 20m crochet sans et avec ballon, observation jeux
ESCRIME	1, 2, 3 + envergure + fente avant	4, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16.	Démarrage 5m, temps de réaction, vitesse précision sur cible, saut à la corde, observations assauts
JUDO	1, 2, 3 + envergure + longueur bras + circonférence biceps	4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16.	Lancer sac 20 kg prise arrière latérale, durée suspension barre fixe
NATATION	1, 2, 3 + âge osseux + envergure, taille assis + longueur main + % graisse	6, 9, 10, 14, 16	Souplesse épaule et chevilles, VAM nage, vitesse max 15m, longueur glisse, flottaison verticale et horizontale, indice de nage, suivi des performances
TENNIS	1, 2, 3 + envergure	4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15, 16.	Démarrage 5m, temps de réaction, VAM, souplesse épaules, multi bond, vitesse navette tennis, adresse différentes frappes
VOLLEY BALL	1, 2, 3 + taille bras levés	6, 8, 9, 12, 15, 16.	Souplesse accroupi et épaules, détente verticale avec et sans élan, départ assis, agilité au sol, jonglages manchettes, smatches

Cette opération inclut au moins trois évaluations : en amont devrait se situer l'évaluation dite diagnostique ou "détection du talent" qui aurait pour but de repérer les jeunes présentant les plus fortes potentialités, puis au cours des années d'entraînement qui suivraient : évaluation(s) formative(s) et sommative(s) devraient être complémentaires pour juger de la qualité des acquisitions liées aux apprentissages et de l'importance du développement psychomoteur ; enfin, à l'issue de cette période : une évaluation sommative ou bilan final devrait permettre de juger de la valeur du pronostic initial et donc, confirmer ou non la qualité du talent du jeune évalué.

La troisième batterie a pour but de sélectionner les sportifs âgés de 15 ans et plus, candidats aux différentes structures régionales d'entraînement (Sections sport-études et Centres Permanents d'Entraînement et de Formation), mais aussi, devrait pouvoir être utilisée comme outil de suivi des progrès des autres pratiquants et ainsi, constituer un outil supplémentaire d'évaluation utilisable par les entraîneurs et autres cadres sportifs.

Partagée toujours entre l'observation des comportements, les mesures et les tests, cette évaluation qui utilise **de plus en plus** d'épreuves spécifiques, devrait se fonder sur un référentiel issu uniquement des résultats des meilleurs sportifs guadeloupéens de leur génération, mais aussi des meilleurs sportifs nationaux, voire internationaux.

Enfin, concernant le **suivi de l'entraînement**, seuls les tests et mesures subissant l'influence directe de l'entraînement ne devraient être retenus et répétés à périodes bien définies par les entraîneurs.

4- Quels hommes et quelles structures ?

Il est évident que ces outils ne se justifient que si leurs utilisateurs potentiels : éducateurs physiques et sportifs, entraîneurs et cadres techniques sont parfaitement convaincus de leur utilité et les intègrent comme éléments naturels de formation et d'accompagnement de la pratique sportive des jeunes dont ils ont la charge.

Entre éducateurs physiques, entraîneurs sportifs et cadres techniques, devrait donc exister une complémentarité d'action de telle sorte que tout jeune guadeloupéen qui en a le souhait, la motivation et les capacités requises, puisse accéder à son plus haut niveau de pratique possible.

Pour ce faire, il serait urgent de bien définir le rôle et les fonctions de chacun, de convenir d'une éthique, voire d'une philosophie consensuelle et travailler en synergie intelligente de façon, qu'en bout de compte, seul le plein épanouissement sportif du jeune guadeloupéen, constitue l'objectif commun.

Même si cette volonté existe réellement, il ne faut pas masquer les problèmes qui demeurent entre l'activité physique pratiquée à l'école et le sport pris en charge par le mouvement sportif. Bien que leurs objectifs respectifs soient différents, chacune des deux pratiques s'adresse aux mêmes jeunes et procède de la mise en jeu des différents éléments de la motricité par l'utilisation d'activités physiques et sportives.

Pourquoi dans ces conditions continuer de s'ignorer, voire de se méfier les uns des autres ? Si chacun, à sa place, n'est pas convaincu que toute l'activité physique pratiquée en milieu scolaire ou hors du milieu scolaire contribue à enrichir les gammes motrices dont se nourrit l'immense appétit des jeunes organismes pour se développer, alors il vaut mieux s'impliquer dans d'autres secteurs que ceux de l'éducation motrice des jeunes !

Il est à notre avis impératif de se concerter, de ne pas vouloir ignorer l'autre, d'échanger, de se parler, de se coordonner et ce, au grand bénéfice d'une cible commune : le développement harmonieux et l'épanouissement moteur et sportif des jeunes qui nous sont confiés.

Il est donc urgent de se réunir, de s'informer et de se former mutuellement.

La meilleure manière de procéder est de prévoir des stages de formation ouverts aux éducateurs des deux milieux qui trouveraient là un excellent moyen de mieux se comprendre et, probablement, de mieux s'apprécier.

Ainsi, les stages de formation aux techniques d'évaluation pourraient formidablement contribuer à cimenter ces relations qui doivent être fortes pour envisager un travail efficace.

Le deuxième impératif à ce niveau, serait de constituer à l'échelle de la Guadeloupe, un réseau d'évaluateurs bien formés qui, depuis les pratiques initiales du club ou de l'école de sports de base jusqu'au plus haut niveau régional, coordonneraient leurs actions pour parfaitement connaître les potentialités de chaque jeune sportif guadeloupéen (figure 3).

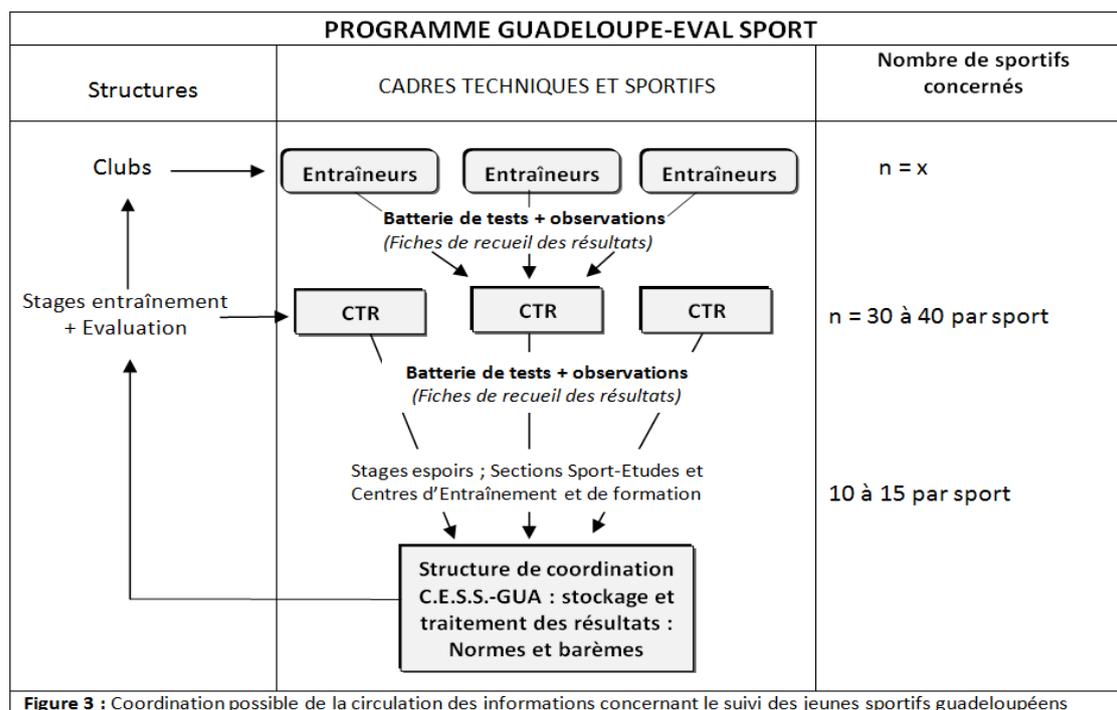


Figure 3 : Coordination possible de la circulation des informations concernant le suivi des jeunes sportifs guadeloupéens

Une telle organisation nécessiterait évidemment une structure de coordination mais aussi de mise en mémoire et de traitement des informations recueillies.

Le Centre de Recherche et d'Expertise en Sport et Santé (C.R.E.S.S.-GUA), pourrait tout à fait être investi aussi de cette responsabilité.

Le traitement des résultats, recueillis au niveau des écoles de sport et des clubs par les éducateurs et entraîneurs, serait réalisé par le C.R.E.S.S.-GUA. Traduit sous forme de profil individuel, mais aussi et surtout en terme de barèmes régionaux, à son tour, le C.R.E.S.S.-GUA les transmettrait aux CTR ou CTD qui, eux-mêmes, auraient mission de les communiquer aux différents clubs. Ainsi, le réseau pourrait fonctionner dans les deux sens, ce qui permettrait un enrichissement mutuel dont le jeune sportif guadeloupéen serait, en bout d'opération, le seul véritable bénéficiaire.

5- Des opérations adaptées aux âges et aux niveaux.

En fonction des différentes étapes par lesquelles évolue le jeune depuis le balbutiement des premiers choix de ses pratiques sportives vers un éventuel haut niveau, il semble logique d'envisager les quatre opérations que nous venons de proposer :

- . Aide aux choix de la (ou des) première(s) pratique(s) sportive(s) ;
- . Détection, formation et confirmation des talents ;

- . Sélection des espoirs régionaux ;
- . Suivi de l'entraînement des sportifs confirmés.

Concrètement, comment peut-on en organiser leurs contenus et leur fonctionnement respectifs au sein d'une politique sportive globale dans laquelle la coordination de leur complémentarité s'avère indispensable ?

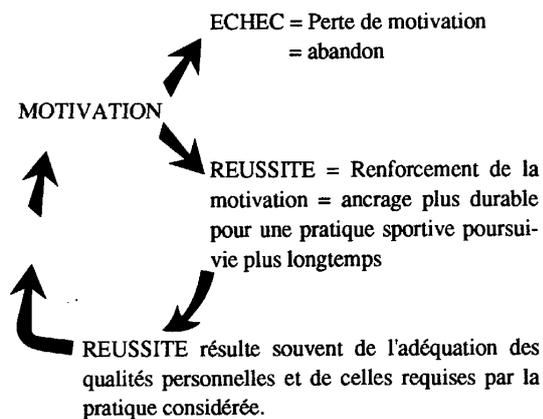
I- AIDE AUX CHOIX DES PREMIÈRES PRATIQUES SPORTIVES

Nous nous permettons d'insister tout particulièrement sur le fait qu'il s'agit à ce niveau d'aider le jeune à mieux choisir ses pratiques sportives en respectant ses goûts et en tenant compte de ses capacités motrices et NON de l'orienter arbitrairement vers tel ou tel sport, ce qui serait totalement contraire à la philosophie que nous défendons.

Pourquoi vouloir aider le jeune à mieux choisir ses premières pratiques sportives ?

Il est bien connu que le choix de la ou des premières pratiques sportives est sous de nombreuses influences : parents, médias, proximité des installations sportives, sports à la mode... L'enfant jeune ne choisit pas de façon délibéré mais sous influences.

Si l'enfant aime une pratique sportive, s'il s'adapte bien aux différentes formes d'apprentissage, s'il révèle



une grande aisance motrice dans cette pratique, si sa morphologie et ses jeunes capacités motrices le prédisposent aux caractéristiques de telle activité plutôt que telles autres, pourquoi alors ne pas bien l'informer sur ses possibilités ?

D'aucuns souhaitent laisser l'enfant libre de ses choix initiaux. N'est-ce pas là un leurre ? Est-ce que, livré à lui-même, l'enfant est en mesure de choisir librement ?

L'éducateur bon guide est-il pire lorsqu'il ouvre le choix du jeune à la réalité objectivée de ses possibilités en faisant l'hypothèse que motivation et capacités motrices évoluent en interaction pour mieux fixer la pratique d'un sport comme mode de vie suffisamment ancré pour devenir le quotidien de demain ?

Comment aider le jeune à choisir ?

Pour que ce premier niveau puisse être mis en application, il conviendrait de trouver les synergies souhaitables entre l'enseignant, l'éducateur sportif et les parents des jeunes concernés ; s'ils acceptent d'aider le jeune, il faudrait alors leur fournir les moyens et les outils les plus facilement utilisables.

Ainsi, sans fusion ni confusion de leurs rôles et de leurs objectifs, les activités éducatives sportives envisagées à l'école et celles du sport de compétition pourraient sur ce terrain trouver leur indispensable complémentarité.

Cette aide au choix doit en priorité se fonder sur une observation longitudinale des comportements moteurs pour laquelle l'enseignant et l'éducateur sportif sont mieux placés que quiconque. Encore faut-il bien définir, sport par sport, les aspects les plus importants à observer. Cette taxinomie des comportements à observer est-elle déjà réalisée dans chacune des activités sportives pratiquées en Guadeloupe ou devra-t-elle l'être ?

Parallèlement doit être réalisée l'évaluation des dimensions morphologiques et celle des capacités motrices et physiologiques à partir de tests très faci-

lement accessibles et des normes qui doivent toujours les accompagner. La batterie FRANCE- pourrait en constituer un excellent premier outil à la condition que les normes soient spécifiquement établies en Guadeloupe.

Ce travail est donc à prévoir. Dans ce cas aussi, les dimensions morphologiques et les capacités motrices requises doivent être définies sport par sport. Ce travail est donc une des priorités à envisager.

A partir de ces indispensables premières normes qui, au fil des évaluations pourraient s'enrichir et devenir de plus en plus significatives, il serait alors aisé d'interpréter directement sur le terrain les résultats obtenus à chacun des tests. Ces résultats pourraient être rassemblés sur une « fiche profil » dans laquelle, en regard de la performance réalisée à chaque test, une note issue des barèmes spécifiquement guadeloupéens, pourrait être attribuée.

Ainsi, à partir de ce « profil », insuffisances et points forts individuels pourraient, d'un seul coup d'œil, être objectivement appréhendés et faciliter l'aide du choix du jeune en faveur des activités dans lesquelles il aurait le plus de chances d'exprimer ses meilleures capacités.

Dans la perspective d'une meilleure pratique de l'activité retenue, à partir de ce profil seraient donnés aux jeunes les conseils les plus utiles afin de corriger leurs insuffisances et d'entretenir ou de développer leurs points forts.

En outre, à l'instar du carnet de santé, ce premier bilan portant sur les mesures biométriques et sur l'évaluation des capacités motrices générales, pourrait constituer le premier élément d'un "PASSE-SPORT GUADELOUPE-EVAL" qui suivrait l'enfant tout au long de sa ou de ses pratiques sportives, au cours de sa croissance, de sa maturation et de son développement.

Ce rôle d'aide au choix des premières pratiques sportives pourrait aussi être confié au CRESS-GUA qui, au moyen de logiciels spécifiques, proposerait une liste d'activités sportives les plus en relation avec les possibilités présentées par le jeune. Ce projet est tout à fait accessible à qui s'en donne les moyens !

Objectivement renseignés, l'enfant, ses parents et ses éducateurs auraient, en fin d'analyse, toute liberté pour établir le choix final dans lequel le goût et la motivation du jeune demeurerait évidemment prioritaires.

Quand envisager cette opération ?

L'idéal serait d'envisager "l'aide au choix" au sortir d'une pratique multiforme et multisports permettant au jeune, non seulement un meilleur développement moteur, mais aussi un meilleur choix fondé sur un vécu initial.

Il semble que, en respectant la période allant de **7 à 9 ans**, âges d'or des apprentissages moteurs et période au cours de laquelle l'enfant doit être confronté au maximum d'expériences motrices, le meilleur moment pour envisager cette première opération se situe entre **9 et 11 ans** (figure 4).

Ainsi, même les disciplines nécessitant des apprentissages techniques précoces : gymnastique, danse, football, natation... pourraient être concernées.

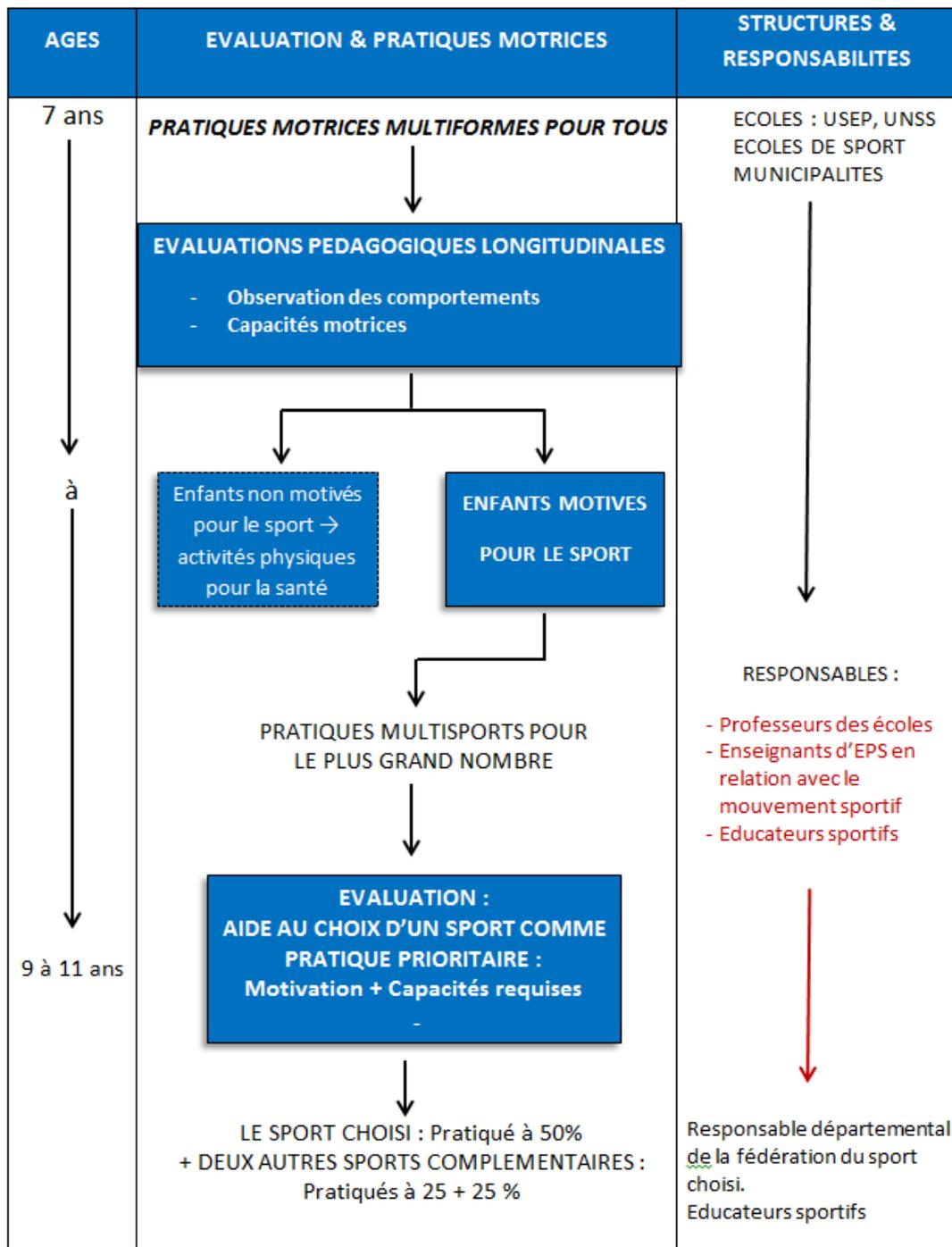


Figure 4 : Aide au choix des premières pratiques sportives

Actions à développer en priorité.

Concrètement, la mise en œuvre de cette première phase nécessiterait :

1. La réalisation d'une batterie de tests recouvrant les principales capacités motrices et établissement des premières **normes** guadeloupéennes. Cette opération constitue en quelque sorte les "**fondations**" sans lesquelles ne peut être édifié le programme GUADELOUPE-EVAL.
2. L'analyse des exigences de la pratique des sports les plus populaires en Guadeloupe et la mise en évidence des capacités principales requises. A réaliser sport par sport par les techniciens les plus compétents : stages à organiser.
3. La réalisation d'un carnet individuel de sport ou "PASSE-SPORT GUADELOUPE-EVAL", ce qui pourrait très bien être envisagé avec l'aide de partenaires financiers privés.
4. L'organisation, sous forme de fête de l'éducation physique et du sport, de la passation attrayante et attractive des tests. **Ou bien**, envisager cette passation au cours des différents apprentissages moteurs. Conventions à envisager entre : l'Education Nationale, la Direction Régionale des Sports, le Comité Régional Olympique du Sport Guadeloupéen et les représentants des différents sports concernés.
5. Le regroupement et le traitement des résultats par un centre spécialisé.
6. Un suivi des jeunes à qui la pratique de certaines activités sportives a été conseillée.
7. Une réflexion sur les contenus de formation sportive de ces jeunes, contenus dans lesquels activités ludiques, apprentissages techniques et entraînements adaptés aux jeunes, devraient être parfaitement harmonisés et maîtrisés.
8. Une formation pédagogique de l'encadrement sportif adapté à l'entraînement et au développement sportif de l'enfant.

Encadré 2.2 : Actions à développer en priorité en Guadeloupe

II-IDENTIFICATION ET FORMATION DU TALENT

Comment définir la détection ?

Détecter est déceler ce qui est caché afin de savoir si, parmi une grande population déjeunes pratiquants sportifs ou non, certains ont plus de chances d'acqué-

rir à long terme les capacités requises par l'exercice d'une ou d'un groupe d'activités pratiquées au plus haut niveau.

Bien que les deux actions soient interdépendantes, il y a lieu de distinguer la **détection** du talent qui relève de procédures d'évaluation, de la **formation** du talent qui dépend des facteurs environnementaux : famille, école, club et structure d'entraînement dans lesquels le jeune pourra évoluer.

Comment définir le talent sportif ?

Un talent sportif est un sujet (généralement de jeune âge) qui présente une ou plusieurs aptitudes supérieurement développées autorisant à pronostiquer de fortes probabilités d'atteindre, à plus ou moins long terme, une haute performance dans un domaine donné... si, bien entendu, ce jeune en a la volonté et s'il rencontre les conditions les plus favorables à son épanouissement sportif.

Trois critères essentiels permettent de juger s'il s'agit réellement ou non d'un talent :

- **l'état de développement de l'aptitude généralement très au-dessus de la moyenne à un âge donné;**
- **la vitesse de développement de cette aptitude lorsqu'elle rencontre les conditions les plus favorables,**
- **et, la motivation qu'il manifeste pour aller le plus loin possible.**

Ces trois critères indiquent que la recherche du talent ne peut se résumer à une seule opération d'évaluation, mais s'inscrit obligatoirement dans une procédure longitudinale, elle-même située dans le cadre d'un programme ou d'une politique sportive incluant au moins trois conditions indispensables :

1. **Le consensus** de la base au sommet de l'organisation sociale et sportive : enfants, parents, éducateurs, cadres sportifs, administrateurs, décideurs...
2. **L'existence d'un modèle**, d'un contenu et d'une organisation permettant le repérage des éventuels talents sportifs.
3. **L'existence de centres d'accueil, de formation, d'entraînement et de suivi**, dans lesquels sports et études doivent être harmonieusement organisés !

A- LE CONSENSUS

Le consensus dépend essentiellement du **niveau d'information et de formation** de toutes les personnes concernées par l'activité sportive.

Il faut avant tout que **l'information** demeure la plus objective possible car il n'est pas rare de rencontrer des personnes, généralement les moins bien informées, qui ont des idées toutes faites sur cette question ! Aussi, ne peut-on faire l'économie d'une analyse la plus précise possible et d'une explication la plus conforme à nos légitimes convictions. Avant même d'envisager les aspects techniques du "comment détecter" ?, il convient donc de répondre aux problèmes éthiques et déontologiques posés par la question : "pourquoi détecter" ?

Il est évident que l'aspect éthique de la détection ne peut laisser indifférent le spécialiste de l'évaluation. Le proverbe : "sciences sans conscience..." accompagne à tout instant son action et l'élaboration de l'outil ne saurait être concevable sans un parfait accord philosophique et moral de son utilisateur. Un éventuel consensus en est à ce prix, c'est pourquoi une discussion, même uniquement centrée sur les aspects techniques de l'utilisation de l'outil ne peut et ne doit éluder ce délicat et très important problème.



Pourquoi vouloir détecter d'éventuels talents ?

Sans vouloir préjuger de ce que sera l'avenir, il semble que les conditions extrinsèques de la performance : amélioration qualitative et quantitative des installations et du matériel sportif, élargissement des possibilités de pratique d'une activité physique, abaissement de l'âge du début de la pratique sportive, écho publicitaire plus favorable, argent... par leurs influences ont

déjà beaucoup contribué à élever le niveau. Elles n'en demeurent pas moins insuffisantes dès lors qu'est envisagée la performance au plus haut rang.

Les progrès subséquents sont désormais à attendre de la rationalisation et de la meilleure harmonisation de toutes les contingences qui entrent en jeu dans la performance. Située le plus en amont de cet ensemble, la recherche des jeunes sujets présentant les potentialités les plus élevées, s'inscrit dans un choix politique et philosophique qui soulève de nombreuses controverses et, quelquefois même, des contradictions surprenantes : par un amalgame souvent sans nuance dans l'esprit de certains, le concept "détection" est souvent synonyme de discrimination, de "déterminisme", voire même d'eugénisme, "d'embriogadement", de "robotisation", et sa condamnation devient définitive.

A l'opposé, plusieurs sondages révèlent que la majorité des personnes interrogées est plutôt fière lorsque des sportifs nationaux et a fortiori régionaux, gagnent lors de compétitions internationales, sachant très bien que pour en arriver là, il leur a fallu commencer très jeune leur pratique. Il est permis de se demander si les mêmes personnes ne sont pas à l'origine de cette contradiction ?

Le phénomène nouveau de la détection et ses corollaires : la planification de l'entraînement et la sélection, sont les conséquences directes de l'évolution du sport au cours de son siècle d'existence et tiennent à son étonnant développement. Son succès, la renommée des champions et toute la publicité qui les entoure, éveillent inévitablement des vocations de plus en plus précoces.

Au lendemain de grandes manifestations sportives et surtout de leur retransmission télévisée, quel petit guadeloupéen ne rêve-t-il, en effet, de devenir le champion médaillé des années futures ? Jamais les inscriptions dans les structures d'entraînement réservées aux jeunes ne sont aussi nombreuses que dans ces périodes privilégiées. Succès, médailles, argent, pèsent tant sur l'imaginaire de certains dirigeants, entraîneurs et de nombreux parents, que la perspective de voir leur enfant placé un jour sous les projecteurs de la gloire leur en fait perdre quelquefois tout bon sens.

Ce serait donc tomber dans les erreurs d'un idéalisme coupé de toute réalité que de vouloir écarter l'enfant d'une pratique sportive précoce. Aussi, est-il souhaitable de mettre le maximum de chances du côté du jeune qui, pour des motivations diverses, veut s'orienter vers la pratique du haut niveau. Dans cette pers-

pective, même s'il présente les potentiels les plus élevés, il lui est désormais indispensable de commencer un entraînement rationnel au moment le plus opportun.

Il s'agit en effet pour lui :

. D'avoir une durée de préparation physique et physiologique suffisante pour obtenir de profondes adaptations de son organisme permettant d'aborder au moment le plus favorable l'entraînement et la compétition de haut niveau,

. D'assimiler et d'accommoder des techniques très complexes nécessitant des coordinations psychomotrices et spatio-temporelles bien affirmées à une période de maturation ontogénétiquement la plus favorable.

La question qui se pose alors est de savoir, si un adulte responsable a le droit de laisser tous les jeunes qui le souhaitent, s'engager dans les voies difficiles et souvent très contraignantes du haut niveau sans un maximum de précautions préliminaires ? Un échec tardif est souvent beaucoup plus traumatisant et préjudiciable qu'une dissuasion préalable.

La détection bien comprise et bien utilisée peut par contre constituer une forme de "garde-fou" initial au service du jeune lui-même, lui évitant le plus possible les mauvaises orientations et les échecs subséquents. Tous les débutants sportifs n'ont pas la même chance d'accéder un jour au haut niveau : génétique et environnement en constituent les vecteurs essentiels. Aussi, faut-il tout mettre en œuvre pour trouver les moyens les mieux adaptés au plein épanouissement des capacités de chacun.

Les jeunes sportifs aux potentialités élevées doivent, autant que les autres, pouvoir trouver les structures d'accueil indispensables à l'émergence et à la confirmation de leurs capacités. Par analogie à la musique, y aurait-il à rougir de faciliter l'accès au conservatoire des sports à de futurs Zidane ? Au nom d'une illusoire liberté de choix, devrait-on alors laisser le futur virtuose continuer à jouer du piano avec doigt ? Il ne faudrait surtout pas assassiner Mozart enfant, même si c'est un Mozart sportif !

La détection au contraire, permet d'augmenter les chances de réaliser un bon choix.

Choix du sujet en toute connaissance de cause, choix de la fédération et de la société qui le prend en charge. Détecter n'est pas limiter ce choix mais bien plutôt l'ouvrir vers la réalité, mettant consciemment

en accord les aspirations et les aptitudes de chacun. Ceci n'exclut pas mais accompagne et complète le développement de tous les autres niveaux de la pratique avec lesquels les passerelles doivent être constamment maintenues.

Enfin, si on se réfère aux nombreux travaux académiques (anciennement réalisés dans les pays dits de l'Est, mais actuellement développés dans les pays anglo-saxons et nord européens technologiquement les plus avancés) et sur l'approche nouvelle de nos propres cadres sportifs et de nos praticiens, force est de constater que le concept "détection" semble avoir profondément évolué.

Il laisse de plus en plus place aujourd'hui à une véritable méthodologie scientifique et constitue de nouveaux axes de recherches et d'études dont l'intérêt suscite de plus en plus de réflexions et de travaux.

Les recherches alors mises en œuvre ont déjà contribué, et contribueront encore, à la meilleure connaissance de l'évolution de la motricité de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte, ce qui ne peut être que bénéfique à l'ensemble des praticiens et pratiquants de l'activité physique et sportive.

L'éthique même de la détection se fonde sur cette connaissance et le pronostic est un acte trop important pour continuer à laisser une place trop belle au seul hasard... et aux prises de positions souvent trop hâtives, parfois même caricaturales !

En conclusion, il faut bien se souvenir que la détection, correctement appréhendée, demeure avant tout un outil au service des jeunes et de leurs éducateurs (parents, enseignants, entraîneurs...). Cet outil a comme but majeur de leur donner des informations sur eux-mêmes pour savoir s'ils ont plus ou moins de chances d'atteindre un jour un haut niveau de compétence dans un domaine particulier.

En tout état de cause, les jeunes et leurs éducateurs demeurent libres de leur choix final.

D'un autre point de vue, la détection permet un investissement mieux ciblé.

Investissement personnel de la part des jeunes qui ont envie de s'orienter vers le haut niveau, investissement des fédérations sportives concernées et de l'Etat qui peuvent prendre à leur charge une part importante du devenir de ces jeunes.

Nous avons aussi indiqué que le consensus pouvait passer par un certain niveau de formation ; ceci s'avère d'autant plus exact que la meilleure façon d'éviter les "a priori" en la matière, est d'être réellement confronté aux problèmes techniques. Les jugements alors deviennent plus mesurés et la discussion possible. D'où, à nouveau, la nécessité de prévoir toutes les formes de communications et d'échanges sur un sujet aussi épineux : stages, séminaires, colloques, conférences, débats, articles, mémoires, thèses... sont des plus conseillés.

B- LE MODÈLE...

ou : "**Comment organiser la détection ?**"

Dans la plupart des pays occidentaux, l'accès au haut niveau s'effectue par "sélection naturelle" à partir du fonctionnement plus ou moins efficace de la structure pyramidale correspondant à l'organisation du sport de compétition. Une telle sélection, définie comme "**passive**", peut encore (mais pour combien de temps ?) donner de bons résultats à condition que le nombre de sportifs, formant la base de la pyramide, soit très important comme aux Etats-Unis par exemple, et/ ou que la culture sportive soit très ancrée (comme en Grande-Bretagne, en Suède et en Allemagne).

De ce point de vue, certains sports qui bénéficient d'un grand nombre de licenciés comme le football, le judo et le tennis... sont les plus privilégiés en France. Pour autant, rien n'empêche de penser que même pour ces sports, un système de détection bien organisé et bien intégré de la base au sommet de leur pratique, pourrait formidablement potentialiser et ainsi augmenter leur chance de renouveler en permanence leur élite sportive au moment où les compétitions internationales les plus importantes auront lieu.

Autrement dit, un bon système de détection qui se fonderait sur une anticipation - coïncidence devrait permettre à chaque discipline sportive qui s'en donne les moyens de se maintenir continuellement au meilleur niveau de l'élite internationale.

Même à partir d'une base très importante de jeunes pratiquants, il ne suffit plus, en effet, de penser pouvoir laisser la future élite régionale ou nationale se former aléatoirement sur le tas pour espérer atteindre le plus haut niveau mondial.

Au contraire, dans le contexte de l'évolution et de la concurrence internationale, il est de plus en plus indispensable de mettre en œuvre un "système actif de détection, de sélection et de suivi pour permettre en permanence d'augmenter la précision des choix ini-

tiaux et celle de la qualité de la formation qui doit en découler.

La mise en place effective et le fonctionnement d'un tel système nécessiteraient non seulement le plus large consensus **régional, voire national** possible, mais préalablement aussi, une bonne connaissance des avantages et inconvénients des différents modèles qui existent déjà et dont certains éléments pourraient être utilisables dans le nôtre.

S'inspirant des contenus de plusieurs de ces modèles le modèle que nous proposons est constitué des cinq ensembles suivants :

1. L'analyse des exigences de la pratique au haut niveau des sports concernés ;
2. L'analyse des facteurs qui jouent un rôle important dans l'expression du talent ;
3. Le choix des mesures et tests correspondant à leur évaluation ;
4. La vérification de la validité de ces tests et mesures
5. Et, l'organisation des différentes opérations d'évaluation.

1. L'analyse des exigences spécifiques de plusieurs spécialités a déjà fait l'objet d'abondantes études et publications

Malgré l'importance de ces travaux, il serait présomptueux de prétendre connaître parfaitement aujourd'hui toutes les exigences spécifiques de chaque discipline sportive, pas plus que nous connaissons l'importance de toutes les interactions pour atteindre la performance de haut niveau.

Tout au plus, pour quelques-unes d'entre elles (natation, cyclisme, triathlon, football, basket, hand-ball, rugby, tennis, gymnastique) avons-nous pu dégager les facteurs essentiels qui semblent jouer un rôle important dans l'expression du talent sportif.

2. L'analyse des facteurs qui jouent un rôle important dans l'expression du talent sportif

Ces facteurs résultent toujours, mais à des degrés différents, de l'interaction de l'hérédité et du milieu qui favorise leur émergence et leur développement. Ils peuvent être résumés ainsi :

- **Facteurs anthropométriques** : Taille, poids, rapports segmentaires, harmonie des proportions, rapport entre masse maigre et tissus adipeux, centre de gravité du corps.

- **Capacités physiologiques et physiques** : Puissance maximale et endurance aérobie et anaérobie, vitesse de réaction et vitesse gestuelle, endurance et puis-

sance musculaire, souplesse ; le tout ramené chez le jeune à son âge biologique.

- **Capacités technico-motrices** : Prérequis techniques aux différents âges et nécessité d'être capable de continuer à affiner sa technique et de progresser.
- **Capacités d'apprentissage** : Surtout importantes entre 7 et 10 ans mais aussi après cette période.
- **Capacités psychomotrices** : Coordination technique, créativité, rythme.
- **Prédispositions comportementales** : Motivation pour les compétitions, bonne agressivité, application, assiduité à l'entraînement, persévérance, curiosité.
- **Capacités cognitivo-motrices** : Intelligence motrice, capacité tactique, attention, concentration, capacité d'analyse technique.
- **Facteurs affectifs** : Stabilité psychique, résistance au stress, prédisposition à la compétition...
- **Conditions environnementales et sociales** : Climat sportif familial et disponibilité des parents, rayonnement de l'éducateur sportif, esprit sportif des camarades d'entraînement et ambiance du club, sites d'entraînement, organisation des centres d'accueil, d'entraînement, de contrôle et de suivi. Intérêt accordé aux sports en Guadeloupe, média, etc...

Chacune de ces capacités et chacun de ces facteurs doit évidemment être étudié en regard des exigences de la pratique du sport concerné.

3. Le choix des batteries de tests ou des procédures d'évaluation susceptibles d'appréhender ces différents facteurs (tableau 2).

Pour chacune des disciplines, il existe une multitude de tests et mesures qui répondent aux exigences anthropométriques, physiologiques et technico motrices. Plus difficile s'avère l'évaluation des capacités psychologiques qui procèdent davantage d'une observation longitudinale que des tests proprement dits.

Le choix des critères de détection et des mesures et tests susceptibles de les évaluer est directement lié au profil de référence permis par l'évaluation des meilleurs sportifs de chaque spécialité.

L'image cible résultante ne doit cependant pas être figée définitivement mais, au contraire, s'inscrire dans la dynamique des meilleures performances réalisées dans la discipline. Toutefois, l'observation des différents champions d'une discipline donnée, quelle que

soit la décennie où ils ont réalisé leurs meilleures performances, démontre une relative stabilité des profils de référence ; par exemple, le nageur doit être souple, léger dans l'eau, avoir de bonnes qualités hydrodynamiques, de bonnes capacités physiologiques, une excellente technique et une très forte motivation. Le basketteur doit être grand, adroit, rapide, posséder une bonne détente, etc... Cette relative stabilité permet de n'envisager que très progressivement l'évolution des facteurs à évaluer.

A ce stade, il est nécessaire de choisir les outils d'évaluation les plus simples que puisse utiliser l'entraîneur. Malgré leur accessibilité, ces outils doivent exprimer des résultats directement en rapport avec les qualités mesurées chez le champion. Ceci est tout à fait possible car il ne faut pas perdre de vue que les qualités hautement spécifiques du champion résultent de la transformation progressive due à l'entraînement et à la pratique, de qualités physiques générales exprimées très tôt par l'enfant.

Autrement dit, il s'agit de mesurer chez le jeune débutant, les potentialités ou les capacités motrices générales qui seront susceptibles de se transformer en qualités spécifiques requises par la réalisation ultérieure des hautes performances visées. Par exemple, une importante consommation maximale d'oxygène nécessaire pour nager, courir, pédaler ou ramer longtemps à une intensité élevée, s'est spécifiquement développée à partir d'une bonne capacité aérobie exprimée au cours d'activités naturelles comme la course et présentée par le sujet dès son jeune âge. Il existe actuellement un grand nombre de tests de terrain susceptibles de donner une bonne appréciation des qualités à évaluer. Le problème se situe au niveau de la pertinence du choix et de la vérification de la validité et de la reproductibilité des mesures et tests retenus.

4. La validation des tests choisis

Cette partie relève de centres de recherche organisés, équipés d'outils informatiques performants et disposant de personnels compétents dans les domaines de la statistique et de l'informatique. Pourrait-on recenser l'ensemble de ces compétences dans notre région et les regrouper autour de ce projet?

5. L'organisation guadeloupéenne des évaluations correspondantes

L'organisation dépend du nombre et de la qualification des personnels disponibles et motivés à la tête desquels **un coordonnateur** doit être désigné. L'organisation doit obligatoirement envisager trois niveaux d'évaluation :

- a- L'identification du talent,
- b- la vérification de la courbe individuelle de progrès,
- c- la confirmation du talent.

Le premier niveau inclut essentiellement une batterie de tests et mesures très accessibles, évaluant les facteurs anthropométriques, physiologiques, physiques et d'aptitudes techniques à la fois généraux et globalement spécifiques au sport considéré.

A ce stade, l'évaluation requise a pour but de repérer, dans une population de jeunes pratiquants, ceux qui présentent les plus fortes probabilités d'accéder un jour au plus haut niveau de pratique dans une discipline donnée, à la condition d'en avoir la motivation et de bénéficier de conditions d'entraînement adaptées à leur plein épanouissement sportif. Cette opération se fonde donc essentiellement sur un **pronostic** à long terme.

Le second étudie surtout l'évolution de ces mêmes facteurs dans un contexte d'entraînement et dans un environnement favorable non seulement sportif, mais aussi social et affectif. Souvent ignorée, cette propédeutique sportive s'avère incontournable pour définir après étude des progrès et observation des comportements, si le jeune sportif confirme ou non les espoirs fondés sur la première évaluation.

A ce niveau aussi il est absolument indispensable de se préoccuper prioritairement de la formation spécifique de l'ensemble de l'encadrement sportif aux problèmes de l'entraînement adapté aux jeunes pré-adolescents et adolescents et de définir les grands objectifs à atteindre, voire les grandes orientations à donner aux contenus d'entraînement.

Le troisième constitue l'évaluation sommative de fin d'étape, permettant de confirmer ou d'infirmer la valeur du **pronostic** initial et, éventuellement, d'en corriger les erreurs, d'apprécier aussi la qualité du talent et les possibilités d'accéder à l'équipe élite nationale. A ce niveau, non seulement sont pris en compte les résultats des mesures morphologiques et des tests physiologiques, physiques et technico-moteurs, mais aussi les observations longitudinales portant sur le comportement et bien-sûr, l'évolution et le niveau atteint par les performances sportives.

Cette organisation repose évidemment sur le travail en continuité des entraîneurs de club de chaque structure d'entraînement et des CTR et sur l'aide de centres de recherche, de traitement et de tenue à jour des résultats (CRESS, UFR-STAPS, CREPS, etc...).

La fiche profil pourrait alors en constituer efficacement le moyen d'échange. Ainsi, grâce au nombre sans cesse croissant de résultats, normes et barèmes pourraient améliorer et affiner la qualité de l'outil d'évaluation.

C- L'EXISTENCE DE CENTRES D'ACCUEIL, D'ENTRAÎNEMENT ET DE FORMATION.

La conception et la mise en œuvre du modèle le plus séduisant seraient totalement caduques et inefficaces sans les structures d'accueil, d'entraînement et de formation que requiert l'épanouissement sportif, social et affectif des jeunes pratiquants retenus.

Afin de respecter l'équilibre affectif du jeune sportif, la meilleure structure d'accueil demeure son club d'origine, à la condition que tout l'environnement requis pour accompagner la pratique vers le haut niveau ait été prévue : aménagement des rythmes scolaires et d'entraînement : 1 à 2 entraînements quotidiens, suivi médical, physiologique et psychologique de l'entraînement, installations pour la musculation, pour la récupération et entraîneurs très qualifiés et spécialisés pour l'entraînement des enfants et adolescents.

Force est de constater que très rares sont les clubs qui peuvent actuellement répondre à ces conditions.

Aussi, dans la mesure où il est possible d'améliorer leur fonctionnement et leurs moyens encore souvent archaïques, les classes à horaire aménagé, les sections sport-études et les centres permanents d'entraînement et de formation peuvent constituer d'intéressants palliatifs.



Crédit de photos de Frédéric JAMES

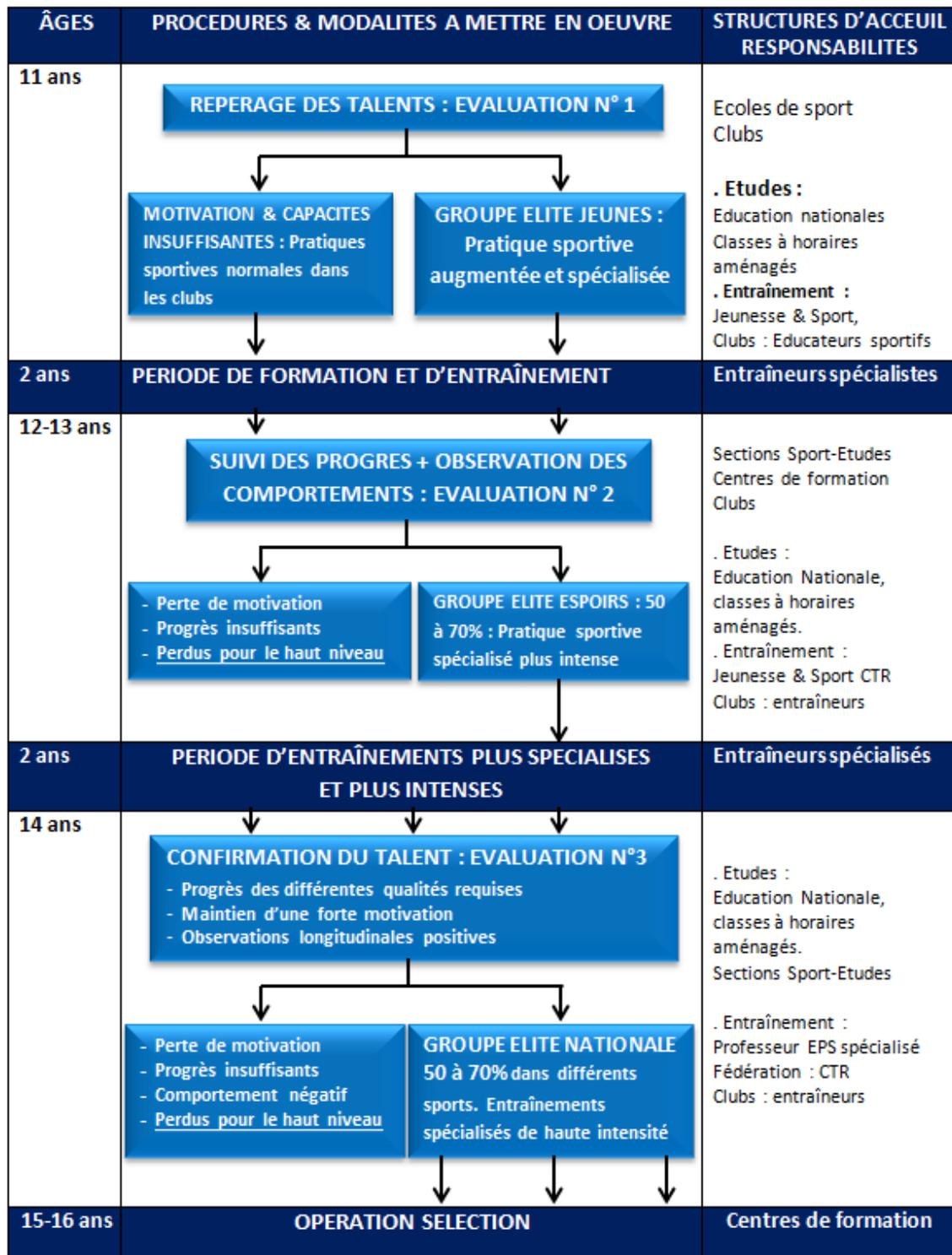


Figure 5 : Les grandes étapes de la détection des talents

Mais à quand les collèges, les lycées et les universités intégrant pleinement la dimension sportive ? La complémentarité du milieu scolaire et du mouvement sportif s'avère indispensable pour permettre d'organiser le rythme de vie du jeune sportif

La solution mixte (et la plus économique) d'aménagement des emplois du temps et des dates des examens afin de tenter d'harmoniser le travail scolaire et les entraînements, ne semble pas être la meilleure. Une réorganisation totale de la journée, de la semaine, de l'année scolaire et de la scolarité entière serait à notre avis beaucoup plus judicieuse mais probablement... plus coûteuse !

N'est-ce pas à la qualité des sacrifices consentis par une nation ou à défaut par une région, que l'on mesure sa réelle considération du mouvement sportif et de tous les jeunes dont il a la charge ?

Concrètement, la mise en œuvre de cette deuxième phase nécessiterait :

1. De désigner un super coordonnateur ou un comité de coordination de la mise en place et du suivi de cette opération.
2. L'analyse des exigences de la pratique au plus haut niveau des sports les plus représentatifs de la Guadeloupe et la définition d'un profil référentiel ou image cible du sportif de haut niveau dans chacune des disciplines concernées.
3. Le choix ou la mise au point de mesures et de tests adaptés à l'évaluation des potentiels des jeunes sportifs en relation avec les principales capacités présentées par le sportif de haut niveau.
4. La mise au point d'une démarche statistique permettant de discriminer dans une population de jeunes pratiquants ceux dont les résultats autorisent la plus forte probabilité d'accéder un jour au plus haut niveau.
5. De définir, pour les jeunes sportifs retenus, les grandes orientations, les objectifs et les contenus d'entraînement couvrant au moins deux saisons sportives.
6. D'étudier leurs courbes de progrès et leur comportement au cours de cette période.
7. De procéder à une évaluation bilan à la fin de cette période et prévoir ensuite leur suivi.
8. D'améliorer constamment les structures d'accueil et d'entraînement, ainsi que le niveau de formation spécifique des entraîneurs intéressés.

Encadré 2.3 : Conditions de la mise en œuvre du projet.

III. SÉLECTION DES SPORTIFS CONFIRMÉS

Sélectionner est choisir, parmi une population de sportifs déjà confirmés, ceux qui seront les plus aptes à exceller immédiatement ou à court terme dans une activité donnée.

La sélection s'opère par le biais de la compétition et de la performance qu'il faut accompagner d'un certain nombre de mesures et d'épreuves évaluant l'état de forme ou de méforme dans lequel se trouve le sportif au moment de l'opération de sélection.

Leurs résultats permettent de ne retenir que les candidats qui répondent aux critères requis et bien identifiés préalablement par les techniciens et les experts en évaluation, afin de :

. Compléter immédiatement une équipe en vue d'une compétition : rencontres interrégionales, nationales, voire internationales.

. Pouvoir répondre aux conditions quelquefois contraignantes d'une structure d'entraînement (sections Sport-Etudes, Centres Permanents d'Entraînement et de Formation) préparant les sportifs à des compétitions de haut niveau.

La sélection, comme la détection, dépend d'un pronostic de la performance future sur la base de performances ou de résultats d'évaluations du moment

Toutes deux reposent :

1. sur une bonne connaissance de l'ensemble des facteurs qui entrent en jeu dans la performance,
2. sur la façon dont ils interagissent
3. sur la définition des exigences auxquelles doit satisfaire un sportif de classe supérieure dans une spécialité donnée. C'est ce que nous définissons comme image cible ou image de référence.

L'élaboration de cette image de référence est de l'unique responsabilité des techniciens du sport de haut niveau, aidés au besoin par les spécialistes de l'évaluation ; elle se réfère essentiellement aux résultats des évaluations des sportifs de haut niveau.

Détection, sélection se différencient en revanche par la durée du pronostic et par l'éventualité de l'acquisition des capacités requises.

D'une manière générale, on peut considérer que toutes deux empruntent les étapes communes d'une démarche dont les objectifs sont identiques : rationaliser les facteurs de la réussite sportive afin que tous les jeunes qui ont les capacités et la volonté requises

pour aller vers le haut niveau, puissent s'épanouir au maximum de leurs possibilités. Elles divergent cependant au niveau de l'anticipation. L'anticipation à long terme, qui caractérise le pronostic de la détection, s'adresse à des sujets jeunes. Il est donc difficile de prévoir les modifications liées aux grandes turbulences de la puberté et au développement général, ce qui rend les résultats beaucoup plus aléatoires.

C'est pourquoi, un bon programme de détection devrait s'inscrire dans une procédure longitudinale, ponctuée périodiquement d'évaluations de contrôle, alors qu'une seule opération de sélection s'avère le plus souvent totalement suffisante.

La mise en œuvre efficace de **la sélection** sport par sport au niveau de la Guadeloupe nécessiterait :

1. Une analyse des exigences requises par la pratique et des normes de sportifs de haut niveau de chaque spécialité considérée.
2. Une définition des mesures et tests à réaliser pour obtenir un profil individuel de chaque sportif évalué.
3. Une comparaison immédiate des profils individuels aux profils des sportifs de haut niveau.
4. Une observation du candidat en situation de compétition.
5. Une courbe de ses progrès les plus récents.
6. Une définition, par le responsable national ou régional des minima acceptables au niveau de chacune des mesures et de chacun des tests retenus (y compris les résultats de compétitions).
7. La discussion des résultats par une équipe pluridisciplinaire incluant l'entraîneur, le cadre technique responsable, le médecin, le physiologiste et le psychologue.
8. Le regroupement de ces opérations et le stockage des données au sein d'une structure spécialisée, par exemple le C.R.E.S.S.-GUA.

Encadré 2.4 : Conditions de la mise en œuvre de la sélection.

Dans le cas de la sélection, il suffit de comparer les profils des candidats au "profil de référence" obtenu par l'évaluation de sportifs ayant atteint le haut niveau, d'en dégager rapidement les points forts et les points faibles, d'examiner la progression de leurs

performances et de proposer ensuite aux cadres techniques un classement qui complète objectivement leurs propres appréciations issues de l'observation en situation.

En tout état de cause, ce type d'évaluation/sélection ne constitue qu'une aide à la décision, elle-même demeure de la seule compétence des cadres techniques sportifs ou mieux d'un comité régional de sélection.

IV. SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT

Concernant les sportifs de haut niveau en devenir ou confirmés, les deux axes autour desquels devraient s'articuler les orientations du programme **Guadeloupe-Eval** sont principalement :

1. Le diagnostic qui permet d'identifier les forces et les faiblesses du sportif par rapport à sa discipline et ainsi, de fournir les indications sur les besoins spécifiques d'un programme d'entraînement.

2. Le suivi de l'entraînement qui permet de rendre compte de l'efficacité du programme d'entraînement retenu et en conséquence, d'en individualiser, d'en contrôler, voire d'en réorienter les charges spécifiques (intensité, volume, récupération, diététique, hygiène de vie, etc...).

Ces deux orientations requièrent respectivement des approches spécifiques et le choix ou la création de mesures et d'épreuves les plus pertinentes :

- dans la première perspective, les résultats des tests **et des mesures** doivent non seulement **permettre d'établir un diagnostic** mais aussi **d'être prédictifs** à court à et à moyen terme des possibilités à venir du sportif confronté notamment aux contraintes requises par le haut niveau.

- dans la seconde, les résultats des mesures et des tests retenus doivent permettre à la fois de faire le bilan des modifications dues à l'entraînement et d'en préciser autant qu'il en est possible, les charges utiles subséquentes.

Le choix des épreuves et mesures est donc subordonné à une de ces deux utilisations de leurs résultats.

Compte tenu du niveau généralement élevé de spécialisation des sportifs considérés, le choix doit aussi répondre à la spécificité de la spécialité pour laquelle ils s'entraînent.

Cette double option suppose la possibilité de choisir, dans une gamme qui existerait, les épreuves et mesures les plus congruentes, accessibles, valides et fidèles, ce qui actuellement n'est pas encore le cas dans de nombreux sports.

En conséquence, dans le cadre du suivi de l'entraînement, nous suggérons de définir sport par sport les mesures et tests prioritaires, d'arrêter d'une manière précise leur protocole et de constituer une banque de données permettant d'élaborer les normes indispensables à leurs utilisations.

Cette mission pourrait être aussi dévolue au C.R.E.S.S.-GUA.

Dans cette attente, nous ne pouvons actuellement que proposer nos propres réflexions en la matière.

➤ **Conditions d'un suivi cohérent**

Le suivi retient essentiellement les différents déterminants de la performance dans une spécialité donnée. Ces déterminants sont d'ordre psychomoteur, physiologique, biométrie, biologique, médical, biomécanique, psychologique et psychosocial.

Lorsque les termes de "suivi de l'entraînement" sont utilisés, ils incluent l'ensemble de ces déterminants. Le cas échéant, le terme "suivi" est accompagné du déterminant concerné : "suivi psychologique", "suivi physiologique", "suivi médical", "suivi psycho-social"...

Le suivi de l'entraînement ne peut pas être standard pour tous les sportifs, mais repose sur un certain nombre de règles :

1. Recherche de la pertinence des variables à prendre en compte.

Pour éviter des coûts et des efforts inutiles, il s'agit en premier lieu de bien déterminer les variables qui entrent en jeu prioritairement dans la réalisation de la performance (analyse de la tâche, *figure 1*, commune et indispensable aux quatre étapes : Aide au choix des premières pratiques sportives, Détection, Sélection et Suivi de l'entraînement) et parmi elles, il s'agit ensuite de ne retenir que celles dont on attend une transformation induite par l'entraînement.

Ceci doit être réalisé sport par sport et spécialité par spécialité.

2. Choix des mesures et des tests appropriés.

Les tests et mesures doivent être fiables (valides et reproductibles). Outre leur parfaite standardisation, leurs résultats doivent tenir compte de certaines variables, telles que le niveau d'entraînement, l'état nutritionnel, les blessures, les maladies, la fatigue, etc...

3. Convenir d'une fréquence des évaluations. Selon les spécialités et les planifications de l'entraînement, il est indispensable de définir les intervalles auxquels les tests doivent être répétés. Un test ponctuel par exemple une fois dans l'année n'est pas significatif et de peu de valeur pour le sportif. Par contre, selon ses objectifs principaux, l'entrée et la sortie de chacun des méso cycles programmés dans une saison sportive devraient donner lieu aux tests de suivi de leurs effets respectifs.

4. Savoir interpréter les résultats

Cette dernière règle est la plus cruciale. Souvent négligée, cette phase est pourtant indispensable pour qu'entraîneurs et sportifs puissent comprendre la signification des résultats et être en mesure d'évaluer eux-mêmes les éventuels progrès.

➤ **Harmonisation des contenus à prendre en compte dans le suivi**

Quelle que soit la discipline sportive, la performance motrice résulte toujours de l'interaction de capacités propres au sujet, capacités mobilisées et coordonnées entre elles

par ses facultés cognitives et de coordination motrices (facteurs intrinsèques) pour réaliser une tâche dans un environnement particulier (facteurs extrinsèques).

Dans tous les cas, l'évaluateur doit identifier les capacités requises sport par sport, voire spécialité par spécialité, pour choisir ensuite les outils d'évaluation les mieux adaptés (*figure 1*).

En conséquence, après que l'analyse des exigences requises par la performance dans un sport donné ait bien mis en évidence les comportements les plus répétitifs et les qualités requises, un tronc commun aux différentes disciplines, encore défini "structures fonctionnelles" de la motricité devrait systématiquement



être pris en compte lors de l'examen initial dit "d'aptitude".

Comme leur nom l'indique les structures fonctionnelles sont celles qui constituent le socle de la motricité et en permettent son expression. On peut les subdiviser en perceptives : vue, audition, équilibration..., organiques : système cardiovasculaire et respiratoire, et morphologiques : composition corporelle, squelette, rapport segmentaires et articulaires.

L'évaluation de l'état de ces structures peut faire partie de l'examen médical initial et s'inscrire ensuite dans le cadre du "suivi médical".

"L'examen médical" initial vise à déceler une éventuelle contre-indication à la pratique sportive de compétition alors que le "suivi médical" doit permettre d'apprécier l'adaptation ou la mésadaptation et les éventuelles pathologies des structures fonctionnelles ci-dessus. Parmi celles-ci, les fonctions, les organes et les articulations les plus sollicitées et les plus soumises aux stress répétés de l'entraînement intensif et de la compétition, doivent bénéficier d'une attention toute particulière.

Le rôle du suivi médical se situe aussi au niveau de la prévention et des soins à apporter en cas de maladies, de blessures et autres traumatismes.

Un bon suivi médical doit permettre au sportif de maintenir une bonne homéostasie, de prévenir le surentraînement, la maladie, la malnutrition, de soigner efficacement maladies et blessures en évitant les arrêts trop longs de l'entraînement.

A. Examen médical initial

Il doit précéder toute autre investigation et inclure obligatoirement les points suivants :

1. Recherche des antécédents médicaux

Dans un souci d'efficacité, le sportif devrait se présenter muni de son carnet de santé et d'un questionnaire portant notamment sur ses dates de vaccinations, sur les blessures et maladies antérieures.

2. L'examen clinique : Reste du domaine de la seule appréciation du médecin.

3. L'examen de la sphère "ORL"

Avec essentiellement la recherche d'une fragilisation du nez, de la gorge et des oreilles aux conditions de l'environnement, ainsi que l'appréciation de l'équilibre statique et dynamique (yeux ouverts et yeux fermés).

4. L'examen des grandes fonctions

Essentiellement cardio-vasculaires et respiratoires. Si un électrocardiogramme est possible, le réaliser au repos et au cours d'un test d'effort en l'accompagnant de l'étude du profil de la tension artérielle.

5. L'examen morphologique

Il peut être réalisé par les spécialistes de l'évaluation, le médecin, l'infirmière et les entraîneurs. L'examen de base auquel doivent s'ajouter les mesures spécifiques à chaque spécialité pourrait comprendre :

- La taille debout, avec si possible une prise de mesure toujours à la même heure.
- Le poids le matin à jeun après les premières urines
- La mesure des plis cutanés afin de dépister d'éventuels troubles métaboliques et d'orienter les conseils diététiques.
- Les mesures spécifiques sont à définir sport par sport.

6. Examen morpho dynamique.

A l'examen morpho statique, il convient d'ajouter la recherche systématique d'asymétries susceptibles d'être amplifiées par la pratique répétitive de certains mouvements.

B. Le suivi médical

Consiste à ne retenir que les domaines subissant les effets de l'entraînement et à "suivre" leur évolution au cours de la saison sportive.

Il s'agit essentiellement : de l'équilibre statique et dynamique, du système cardiorespiratoire, des dimensions du squelette (pour les jeunes en pleine croissance), des asymétries morphologiques et de l'épaisseur des plis cutanés.



Il consiste aussi à prévenir certaines maladies ou traumatismes liés à la pratique intensive : sphère ORL, tendinites, etc... et à soigner très rapidement les blessures dès leur survenue.

En cas de baisse de forme, de motivation, de perte d'appétit et de sommeil, d'irritabilité, il consiste à établir un bilan biologique permettant de déceler d'éventuelles carences ou autres anomalies.

C. Le suivi physiologique

Comme précédemment, pour guider la démarche des évaluateurs, quelle que soit la spécialité, dans un premier temps, il convient d'identifier les capacités physiologiques qui sous-tendent la performance. Ensuite, il s'agit de donner la priorité à certaines d'entre elles en fonction des qualités requises par chacune des spécialités.

S'agissant d'un "suivi physiologique", deux attitudes sont possibles :

1. Soit de se référer à un test standard plus ou moins proche de la spécificité et le répéter à périodes régulières pour examiner les courbes d'évolution des fonctions qui en dépendent ;

2. Soit d'utiliser un test spécifique reproduisant une séquence bien standardisée de la spécialité considérée et d'examiner les résultats qui l'accompagnent : performance au test, fréquence cardiaque, consommation d'oxygène, lactatémie, etc...

D. Le suivi biologique

Plutôt qu'un suivi proprement dit, il s'agit ici d'une surveillance biologique ponctuelle.

La surveillance biologique des sportifs nécessite l'existence d'une équipe de biologistes et de techniciens sportifs hautement spécialisés.

La prescription ponctuelle (anémie, fatigue, baisse de performances...) relève de la pratique médicale mais, sous-entend une formation minimale aux techniques modernes du dosage biologique et de ses contraintes.

Pour envisager une surveillance biologique efficace, il est impératif aussi de savoir interpréter les résultats en regard des spécificités des différentes spécialités, ce qui, même de la part des biologistes les plus compétents, n'est pas un exercice aisé. Pour éviter toute conclusion hâtive et malencontreuse, il est souhaitable de disposer au sein de l'équipe pluridisciplinaire, de cadres techniques avertis de la physiologie de l'exercice et de biologistes spécialisés dans les domaines du sport.

A la fois pour répondre aux besoins du contrôle de l'entraînement (répétition rapprochée d'évaluations utilisant des tests très accessibles) et de son suivi, nous venons de valider une technique qui, à partir d'un micro prélèvement sanguin à l'extrémité d'un doigt permet d'obtenir 19 des paramètres sanguins les plus impliqués dans la biologie de l'exercice et de l'entraînement. Moyennant certaines conditions techniques et financières, cette technique pourrait être mise aussi à la disposition des sportifs de haut-niveau en Guadeloupe.

E. Le suivi psychologique

Comme pour la biologie, il est difficile de parler de "suivi psychologique" mais plutôt d'intervention psychologique à la demande : de l'entraîneur pour éventuellement lui apprendre à se mieux connaître, à mieux diriger un groupe ou à mieux connaître les motivations profondes de certains des sportifs dont il a la responsabilité ; du sportif lui-même afin, par exemple, de diminuer ou faire disparaître des états individuels de tension et de stress, ou bien avec le groupe pour maintenir une bonne ambiance, une bonne cohésion et un bon niveau de motivation au sein de ce groupe.

F. Le suivi des performances

Enfin, il ne faut jamais perdre de vue que le suivi de l'évolution des performances réalisées dans les conditions réglementaires habituelles de compétitions institutionnalisées ou, tout simplement, obtenues à partir de tests de terrain bien standardisés, peuvent apporter des informations beaucoup plus significatives que les examens les plus sophistiqués, à la condition que l'entraîneur les intègre comme moyen normal d'entraînement, qu'il les répète à périodes régulières et qu'il établisse les courbes d'évolution et d'interprétation.

Toute la valeur informative de ces données pourrait être considérablement potentialisée par leur stockage et leur exploitation au sein d'une structure prévue à cet effet comme par exemple le C.R.E.S.S.-GUA.

G. Les besoins prioritaires

Aujourd'hui, les problèmes majeurs se situent au niveau :

1. du stockage et de la gestion des résultats ;
2. de la formation des cadres sportifs à leur interprétation et utilisation ;

3. et à celui de l'amélioration continue des outils d'évaluation utilisés.

Ces problèmes pourraient constituer les trois grandes orientations des travaux dévolus à un Centre de Recherche et d'Expertise en Sport et Santé, animé par un personnel compétent et motivé, disposant d'outils de traitement puissants et adaptés... Centre dont la création serait à envisager sérieusement pour sortir de l'habituel "bricolage".

La mise en œuvre d'un contrôle et d'un suivi efficace de l'entraînement nécessiterait en conséquence :

1. Une analyse des exigences de la pratique des sports considérés.
2. La sélection des facteurs influencés par l'entraînement.
3. Le choix ou la création des mesures et tests appropriés.
4. La définition des dates des examens et des évaluations à répéter au moins trois fois dans une saison sportive.
5. La qualification des évaluateurs pour : commenter les résultats et suggérer les orientations d'entraînement.
6. Les possibilités de pouvoir comparer et analyser les résultats d'une évaluation à l'autre.
7. L'acquisition de logiciels spécialisés dans le suivi des sportifs.
8. Un centre où pourraient être réalisées la totalité de ces opérations et où les résultats pourraient être stockés.
9. La formation d'évaluateurs compétents.

Encadré 2.5 : Conditions de la mise en place du « suivi de l'entraînement ».

CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

Quel que soit l'objectif de l'évaluation envisagée, le lecteur attentif a probablement souligné dans notre étude plusieurs aspects similaires qui pourtant ne sont pas redondants.

Cette similarité témoigne de l'utilisation d'une démarche dans laquelle, en amont, se situe notre volonté d'étudier les besoins réels propres à chaque opération. Ceux-ci sont toujours issus d'une parfaite connaissance des exigences des différents sports considérés dont on ne peut faire l'économie.

En fonction des sports les plus représentatifs, les plus populaires et dont les cadres techniques sont les plus motivés, il conviendrait donc, en Guadeloupe, de commencer dès aujourd'hui cette première étape.

La réflexion qu'elle suscitera, amènera inévitablement à dénombrer les besoins et les outils à mettre en œuvre. La partie sera alors partiellement gagnée si chacun a parfaitement conscience que l'évolution du sport et de ses corollaires : la détection, la formation, la sélection, l'entraînement et le suivi, ne peut plus se contenter de l'empirisme et de l'à-peu-près.

Les moyens scientifiques existent aujourd'hui pour autoriser de formidables progrès dans la connaissance de la gestion de la motricité de l'homme en général et, plus particulièrement, de l'entraînement.

Mais, avant de viser ce qui peut paraître aujourd'hui inaccessible, plus prosaïquement, après l'analyse des besoins, commençons par les fondations de cet édifice qu'il serait souhaitable d'élaborer le plus solidement possible.

En conséquence, il faut en premier lieu considérer la Guadeloupe, voire les Antilles, comme des entités régionales et établir leurs propres référentiels tant au niveau des capacités motrices des enfants, sportifs potentiels ou en devenir, des adultes non compétiteurs dans un cadre de santé publique, qu'à celui des capacités hautement spécifiques des sportifs confirmés.

Pour ce faire, les opérations les plus rapidement accessibles devraient être hiérarchisées et, en fonction du niveau des moyens matériels et financiers accordés par la Région et par d'autres partenaires institutionnels ou privés, rapidement les mettre en œuvre.

Ensuite, il est permis de rêver à la création de ce fameux Centre de Recherche et d'Expertise en Sport et Santé (CRESS-GUA) qui fait actuellement si cruellement défaut tant au niveau de la santé par l'activité physique qu'à celui **du sport par l'entraînement**.

Les perspectives d'un tel centre sont si nombreuses et si importantes, tant pour l'activité physique comme vecteur de santé publique, d'éducation, de formation que pour le sport de haut niveau, qu'il est légitime de se demander pourquoi, à l'instar de ses voisins la Guadeloupe ne s'en est pas encore dotée ?

**
*

NOS SOUHAITS, NOS ESPOIRS, NOS ENGAGEMENTS...

UN CENTRE DE RECHERCHE ET D'EVALUATION EN SPORT ET SANTE, POUR QUOI FAIRE ?

1. OBJECTIFS

A) Ce que pourraient être les objectifs généraux

- . Participer à la promotion des activités physiques et sportives en Guadeloupe en offrant, quelles que soient les demandes, des prestations adaptées et de haute qualité.
- . Participer, animer et/ou coordonner toutes campagnes et toutes dynamiques s'inscrivant dans la meilleure gestion du "capital moteur" du sportif et du "capital santé" de l'adulte compétiteur ou non.
- . Contribuer à la formation dans les domaines de l'évaluation de l'enfant, du sportif et de l'adulte non compétiteur.
- . Participer à l'organisation de séminaires et de colloques régionaux ou internationaux sur les thèmes : sport, santé, loisirs.
- . Développer ou encourager toutes recherches portant sur la mise au point de tests, mesures et procédures d'évaluation visant au développement de la performance humaine sans nuire à la santé de l'homme.
- . Constituer une banque de données régionale, à la disposition des praticiens intéressés, à partir du traitement statistique du résultat des évaluations des populations guadeloupéennes.

B) Ce que pourraient être les objectifs spécifiques

Au sein du programme Guadeloupe-Eval, les objectifs du C.R.E.S.S.-GUA devraient être essentiellement de conseiller tout public sur les évaluations les mieux adaptées aux différentes demandes et d'effectuer, de développer ou de créer les tests, les mesures, les techniques et les procédures permettant :

1. Au plan pédagogique :

- aux **éducateurs** de mieux différencier leur pédagogie et, aux jeunes eux-mêmes, de mieux gérer leur "capital moteur".

2. Au plan sportif :

- d'aider enfants et adolescents à choisir le sport ou les familles de sports dans lesquelles ils **auraient** le plus de chances de réussir (aide au choix des premières pratiques sportives),
- de permettre d'identifier les jeunes gens et jeunes filles doués de potentialités les plus élevées (détection et formation des talents),
- de contribuer à la sélection des sportifs candidats aux centres spécialisés d'entraînement (classes promotionnelles à horaire aménagé, sections sport-études, centres permanents d'entraînement et de formation, centres nationaux d'entraînement) (sélection des meilleurs espoirs),
- de surveiller et de suivre au plan biologique, physiologique, psychologique et médical, les sportifs locaux, voire régionaux, nationaux et internationaux (suivi de l'entraînement des sportifs confirmés),
- d'aider à la préparation des sportifs de haut niveau aux compétitions régionales, nationales et internationales.

3. Au plan de la santé publique :

- d'inciter et d'apprendre à l'adulte non compétiteur jeune ou plus âgé, à mieux gérer son "capital santé",
- d'évaluer le niveau de condition physique et de prescrire ou de conseiller des programmes diététiques, d'entraînement et de musculation adaptés aux capacités des adultes compétiteurs ou non,
- d'orienter les personnes présentant un profil à risque vers les structures médicales plus spécialisées.

2. AUTRES PERSPECTIVES DU CRESS-GUA

Contribution à la promotion de la Guadeloupe au niveau local, régional, national, voire international.

Le C.R.E.S.S.-GUA devrait être en mesure d'offrir des prestations en évaluation de haute qualité ce qui, outre ses objectifs généraux et spécifiques, permettrait d'envisager la perspective d'accueillir des stages mixtes:

- Evaluation - entraînement de haut niveau
- Evaluation - diététique
- Evaluation - remise en forme
- Evaluation - récupération
- Evaluation - activités physiques de loisirs

Dans ces perspectives, il serait très intéressant et opportun de lier le C.R.E.S.S.-GUA à :

- un centre d'entraînement sportif (complexe sportif),
- un centre d'accueil et d'hébergement (complexe hôtelier),
- un centre d'hygiène de vie (complexe de récupération, remise en forme, diététique, prévention des soins),
- un syndicat d'initiative et de tourisme.



Crédit de photos Frédéric James

ANNEXE

TABLEAU 1 :

**DE L'EDUCATION MOTRICE DE L'ENFANT... A LA PRATIQUE DU SPORT DE
HAUT NIVEAU : LE PROGRAMME GUADELOUPE-EVAL SPORT**

G. CAZORLA ; G. ROBERT, A. CHERUBIN, P. ANDRE, B. GARA, B. LAMITIE



ANNEXE **TABEAU 1 : DE L'EDUCATION MOTRICE DE L'ENFANT... A LA PRATIQUE DU SPORT DE HAUT NIVEAU**
G. CAZORLA ; G. ROBERT, A. CHERUBIN, P. ANDRE, B. GARA, B. LAMITIE

	AVANT 10 ANS	10 - 14 ANS	14 - 16 ANS	16 -18 ANS	18 ANS ET PLUS
I- INDICATIONS SUR LES NIVEAUX ET ETAPES CORRESPONDANTES	NIVEAU 0 Ou étape de la découverte sportive et des apprentissages <ul style="list-style-type: none"> . Acquisition du maximum d'apprentissages moteurs . Développement harmonieux de toutes les qualités physiques de base : vitesse, détente, souplesse, coordination, endurance. . Développement psychosocio moteur le plus riche possible. . Eveil d'un intérêt pour la pratique sportive. 	NIVEAU 1 Ou étape du choix d'un sport et du début de l'entraînement <ul style="list-style-type: none"> . Début de l'entraînement des qualités de bases, notamment de la vitesse, de la souplesse, de la coordination et de l'endurance aérobie. . Choix d'un sport . Participation aux actions de "détection et de formation des espoirs élites" . Maintien du perfectionnement technique dans au moins deux autres sports. . Consolidation de l'intérêt pour la pratique sportive en général et pour celle d'une activité sportive en particulier. 	NIVEAU 2 Ou étape du début de la spécialisation <ul style="list-style-type: none"> . Confirmation du choix de la spécialité sportive choisie . Renforcement musculaire général et début du renforcement musculaire spécifique au sport choisi. . Augmentation progressive du volume et de l'intensité de l'entraînement. . Affinement technique dans le sport choisi. Maintien de pratiques sportives annexes. . Sélection dans l'équipe du District. 	NIVEAU 3 Ou étape intensive de haute spécialisation <ul style="list-style-type: none"> . Confirmation de la spécialité sportive choisie . Entraînement spécifique (60 à 80%) . Entraînement multiforme (40 à 20%) . Musculation généralisée (50 à 70 %) . Musculation spécifique (30 à 50 %) . Intensité progressivement de plus en plus importante : développement des capacités anaérobies lactiques. . Début de la recherche de l'autonomie. . Sélection dans l'équipe de la Guadeloupe. 	NIVEAU 4 Ou étape du Haut Niveau <ul style="list-style-type: none"> . Cogestion : sportif - entraîneur - club - entraîneur national - fédération dans le choix ... des compétitions les plus importantes . du programme d'entraînement . de l'environnement psychologique et matériel . Adaptation aux compétitions de niveau international. . Meilleure connaissance de soi-même. . Sélection dans l'Equipe Nationale
III- ORGANISATION DES STRUCTURES CORRESPONDANTES	Sport à l'école primaire (USEP - UGSEL) Ecoles, Districts, Clubs multisports de districts (section enfants) Organisation nécessaire entre l'Inspection Académique, la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, les municipalités et le mouvement sportif, CROS-GUA et As. des Techniciens pour la Promotion et le Développement du Sport Guadeloupéen - aménagement des rythmes Scolaires et Extra scolaires	Sport à l'école primaire et secondaire (USEP - UGSEL UNSS) Ecoles, Districts, Clubs multisports de districts (section jeunes et adolescents) Classes promotionnelles à horaires aménagés Regroupement en stages * Organisation : idem "avant 10 ans"	Associations sportives (UNSS) Sections Sport-Etudes Classes promotionnelles à horaires aménagés. Stages fédéraux au niveau des interdistricts. * Organisation : idem "avant 10 ans"	Associations sportives bien organisées. Sections Sport-Etudes. Centres permanents d'entraînements Stages régionaux et inter-régionaux pendant les petites vacances scolaires. * Organisation : idem "avant 10 ans"	Horaires professionnels aménagés Centres Nationaux Permanents d'entraînements. Sports dans les structures militaires et de préparation professionnelle. Contrat de Haut Niveau entre l'Etat et les Entreprises

<p>IV - OBJECTIFS D'UN PROGRAMME D'EVALUATION D'ACCOMPAGNEMENT</p> <p>PLACE DU PROGRAMME " GUADELOUPE-EVAL "</p>	<p>. DECELER LES QUALITES physiques dominantes et les points faibles de chaque enfant par des tests simples, collectifs et de terrain :</p> <p>Batterie EDUC-EVAL</p> <p>. AIDE A L'ORIENTATION et au choix d'un sport (goût + capacités physiques).</p> <p>. Batterie SPORT-EVAL 1 - 1ère étape du programme Guadeloupe-Eval. (à mettre en place prioritairement)</p>	<p>. DETECTION des TALENTS (motivation + potentiels élevés) :</p> <p>, Batteries SPORT-EVAL 2a</p>	<p>. CONFIRMATION du talent motivation stable + grande faculté d'apprentissage + évolution importante des qualités physiques et morphologiques.</p> <p>. Batteries SPORT-EVAL 2b</p>	<p>. SELECTION pour accéder :</p> <p>- aux équipes nationales et à l'entraînement de Haut Niveau.</p> <p>- aux Centres Nationaux d'Entraînement :</p> <p>. Batteries SPORT-EVAL 3,</p> <p>SUIVI et CONTROLE de l'entraînement,</p> <p>Batteries SPORT-EVAL 4</p>	<p>. SELECTION NATIONALE</p> <p>INDIVIDUALISATION, SUIVI et CONTROLE DE L'ENTRAÎNEMENT</p> <p>Batterie SPORT-EVAL 4</p>
<p>La gestion de l'ensemble des opérations du programme Guadeloupe-Eval pourrait être confiée au Centre de Recherche et d'Evaluation en Sport et Santé</p> <p>V- QUALITES ET CONNAISSANCES QUE DEVRAIENT POSSEDER LES CADRES SPORTIFS ET TECHNIQUES</p> <p>A DEVELOPPER PRIORITAIREMENT LORS DE LA FORMATION DES CADRES</p> <p>ECOLES/DISTRICTS</p>	<p>. Animateur.</p> <p>. Organisateur.</p> <p>. Disponibilité.</p> <p>. Bon pédagogue.</p> <p>. Motivation.</p> <p>. Connaissance sur le développement psychomoteur de l'enfant</p> <p>. Connaissance sur la préparation initiale nécessaire à l'enfant.</p> <p>. Connaissance sur les techniques d'évaluation</p> <p>Formation assurée conjointement par le Ministère de l'Education Nationale et par le Secréariat d'Etat chargé de la Jeunesse et des Sports.</p>	<p>Animateur et organisateur</p> <p>Disponibilité</p> <p>Bon pédagogue et technicien</p> <p>Motivation</p> <p>Connaissance sur les caractéristiques psychomotrices des préadolescents et des adolescents</p> <p>Connaissance sur les procédés d'entraînement et d'amélioration des techniques</p> <p>Connaissances sur les techniques d'évaluation dans les domaines de l'aide à l'orientation sportive et de la détection du talent.</p> <p>Formation assurée conjointement par le Ministère de l'Education Nationale et par le Ministère des Sports</p>	<p>Animateur et organisateur</p> <p>Disponibilité</p> <p>Bon pédagogue et technicien</p> <p>Motivation</p> <p>Qualités psychologiques</p> <p>Connaissance sur les techniques de planification et de programmation de l'entraînement.</p> <p>Connaissance sur la biomécanique et la physiologie du sport considéré.</p> <p>Connaissance sur les caractéristiques psychomotrices et physiologiques de l'adolescent</p> <p>Connaissance sur les techniques d'évaluation dans le domaine de la détection, de la sélection et du suivi de l'entraînement.</p> <p>Formation assurée par le Ministère des Sports</p>	<p>. Animateur et organisateur</p> <p>. Grande disponibilité</p> <p>. Bon psychopédagogue</p> <p>. Très motivé</p> <p>. Connaissance sur les caractéristiques psychomotrices et physiologiques de l'adolescent</p> <p>. Solides connaissances scientifiques sur la préparation psychologique, technique et tactique, nécessaire au sport considéré.</p> <p>. Connaissance sur la planification de l'entraînement</p> <p>. Connaissance sur l'organisation des conditions de vie du sportif (sociale, affective, matérielles).</p> <p>. Connaissances sur les techniques d'évaluation dans le domaine de la détection, de la sélection et du suivi de l'entraînement.</p> <p>. Formation assurée par le Ministère des Sports</p>	<p>. Grande disponibilité</p> <p>. Excellent technicien</p> <p>. Bon psychologue</p> <p>. Connaissance des particularités individuelles de chaque sportif.</p> <p>. Connaissance sur le contrôle et le "suivi" physiologique, médical, physiologique et technique de l'entraînement.</p> <p>. Parfaites connaissances sur la planification des étapes d'une saison, des cycles, micro-cycles, séances et exercices en fonction des compétitions visées.</p> <p>. Savoir faire confiance à ses sportifs.</p> <p>. Spécialiste des sciences du sport</p> <p>. Maîtrise des techniques d'évaluation dans les domaines de la sélection et du suivi de l'entraînement.</p> <p>. Formation assurée par le Ministère des Sports</p>

<p>VI- QUALITES QUE DEVRAIENT POSSEDER LE SPORTIF</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Goût pour la pratique sportive. . Développement harmonieux, . Bonne faculté d'apprentissage, . Bonne santé . Bonne scolarité 	<ul style="list-style-type: none"> . Goût pour la compétition . Motivation, volonté, assiduité . Qualités physiques correspondant à celles requises par les sports considérés (à déterminer sport par sport). . Bonne assimilation des techniques. . Bons résultats scolaires 	<ul style="list-style-type: none"> . Esprit combatif, motivation, endurance psychologique, contrôle émotionnel, ambition sportive . Excellente technique . Dimensions morphologiques importantes par rapport à celles requises par le sport considéré (à déterminer sport par sport). . Qualités physiques générales et spécifiques bien développées. . Intelligence motrice 	<ul style="list-style-type: none"> . Ambition, motivation, contrôle émotionnel, résistance aux stress. . Technique efficace . Caractéristiques physiologiques et morphologiques adaptées (à déterminer sport par sport) . Excellentes qualités psychiques et physiques générales et spécifiques. . Connaissance et maîtrise de soi. . Intelligence motrice 	<ul style="list-style-type: none"> . Ambition, combativité, motivation, résistance aux stress, contrôle émotionnel très élevé. . Technique efficace et personnalisée. . Caractéristiques biologiques et intellectuelles élevées. . Excellente connaissance et maîtrise de soi.
<p>VII- MODALITES PEDAGOGIQUES</p>	<p>Apprentissage allant toujours du simple au complexe, réalisé globalement et collectivement. Utilisation de jeux sportifs</p>	<p>Apprentissage + entraînement utilisant les jeux sportifs et les sports codifiés. Organisation par auto-encadrement avec responsabilités choisies.</p>	<p>Apprentissage, perfectionnement et entraînement mixtes, en groupe et individuels.</p>	<p>Entraînement et affinement technique individualisés.</p>	<p>Perfectionnement individualisé très rigoureux, (utilisation des techniques scientifiques modernes : vidéo-analyse du mouvement analyse des résultats.</p> <p>Stages à l'étranger.</p>
<p>VIII- MODE DE PREPARATION</p> <p>1° - Technique</p> <p>2° - Tactique</p> <p>3° - Physique</p> <p>4° - Psychologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Acquisition globale de nombreuses techniques complexes : gymnastique, athlétisme, natation, judo, sports collectifs. . Apprentissage et respect des règles techniques simples et adaptées à l'enfant . Activités multiformes 100% développement des différentes qualités physiques. <p>Développement de la maîtrise corporelle dans les situations les plus variées possibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Acquisition plus poussée des techniques des deux ou trois sports choisis. . Apprentissage et respect des consignes données par l'éducateur. <p>Début d'une préparation plus spécifique (60 % multiforme, 40 % spécifique)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apprentissage des règles d'hygiène sportive : sommeil, repos, nutrition. 	<ul style="list-style-type: none"> . Accent mis sur l'analyse des différents gestes et techniques. . Assimilation des tactiques individuelles et collectives de plus en plus complexes. . Approfondissement de la préparation physique spécifique avec toutes les variantes d'entraînement et d'exercices . Apprentissages des règles fondamentales de l'entraînement (entretiens avec entraîneur, cours, lectures...) 	<ul style="list-style-type: none"> . Recherche de la technique la mieux adaptée aux caractéristiques morphologiques et fonctionnelles du sportif. . Analyse détaillée des différentes tactiques développées dans le sport considéré. . Préparation spécifique à des niveaux progressivement plus intenses et dans des conditions de plus en plus difficiles. . Approfondissement des connaissances du système de entraînement physique : médicale, physiologique, biomécanique, psycho- 	<ul style="list-style-type: none"> . Perfectionnement optimal de la technique individuelle et acquisition d'un style personnel. . Développement maximal des éléments tactiques au cours de compétitions de haut niveau. . Individualisation de la préparation physique spécifique en sélectionnant les exercices les plus appropriés en fonction de leur efficacité au moment de la préparation et des objectifs poursuivis. . Maîtrise de soi dans toutes les situations très contraignantes : relaxation, autosuggestion,

					logique. Savoir situer son "état de forme".	relâchement <ul style="list-style-type: none"> . Savoir interpréter certains de tests physiques, physiologiques et biomécaniques. . Apprendre à maîtriser psycho logiquement l'adversaire.
IX- CONDITIONS DE PREPARATION ET D'ENTRAINEMENT <ul style="list-style-type: none"> . Nombre de séances d'activités physiques ou d'entraînements annuels . Nombre de séances hebdomadaires (séance d'une heure) . Nombre de séances quotidiennes (séance d'une heure) . Nombre de compétitions annuelles 	<p>Pour l'enfant de moins de 10 ans, il est indispensable de créer un environnement sportif (cours de récréation et terrains vagues aménagés en terrains de sports,...) afin de lui permettre, par le jeu spontané et encadré, de pratiquer une activité physique au moins une heure à deux heures par jour.</p> <p>1 à 2 cycles d'apprentissage.</p>	<p>180 à 250 (activité spontanée incluse).</p> <p>3 à 8 (activité spontanée incluse).</p> <p>. 1 à 1.5</p> <p>. 10 à 15</p>	<p>. 200 à 250</p> <p>. 6 à 10</p> <p>. 1 à 2</p> <p>. 20 à 25</p>	<p>. 250 à 300</p> <p>. 8 à 12</p> <p>. 1 à 3</p> <p>. 20 à 25</p>	<p>. Premiers résultats de Haut Niveau.</p> <p>. Accession à une équipe nationale de jeunes.</p> <p>. Réalisation des étapes programmées.</p> <p>. Savoir se prendre en charge</p>	<p>. Niveau élevé et stable des résultats</p> <p>. Participation aux compétitions internationales.</p> <p>. Performance de niveau international.</p> <p>. Autonomie.</p>
	<p>. Goût de l'activité physique et sportive.</p> <p>. Enrichissement de la gamme des apprentissages moteurs.</p> <p>. Développement psychomoteur harmonieux.</p>	<p>. Goût du sport et de la compétition.</p> <p>. Affinement des apprentissages moteurs.</p> <p>. Développement harmonieux des qualités physiques et neuro motrices.</p>	<p>. Choix d'une activité sportive ou d'une spécialisation.</p> <p>. Motivation pour le Haut Niveau</p> <p>. Compréhension et atteinte des objectifs à atteindre.</p> <p>. Respect d'un plan d'entraînement.</p>	<p>. Niveau élevé et stable des résultats</p> <p>. Participation aux compétitions internationales.</p> <p>. Performance de niveau international.</p> <p>. Autonomie.</p>		
	<p>. Goût de l'activité physique et sportive.</p> <p>. Enrichissement de la gamme des apprentissages moteurs.</p> <p>. Développement psychomoteur harmonieux.</p>	<p>. Goût du sport et de la compétition.</p> <p>. Affinement des apprentissages moteurs.</p> <p>. Développement harmonieux des qualités physiques et neuro motrices.</p>	<p>. Choix d'une activité sportive ou d'une spécialisation.</p> <p>. Motivation pour le Haut Niveau</p> <p>. Compréhension et atteinte des objectifs à atteindre.</p> <p>. Respect d'un plan d'entraînement.</p>	<p>. Niveau élevé et stable des résultats</p> <p>. Participation aux compétitions internationales.</p> <p>. Performance de niveau international.</p> <p>. Autonomie.</p>		
	<p>. Goût de l'activité physique et sportive.</p> <p>. Enrichissement de la gamme des apprentissages moteurs.</p> <p>. Développement psychomoteur harmonieux.</p>	<p>. Goût du sport et de la compétition.</p> <p>. Affinement des apprentissages moteurs.</p> <p>. Développement harmonieux des qualités physiques et neuro motrices.</p>	<p>. Choix d'une activité sportive ou d'une spécialisation.</p> <p>. Motivation pour le Haut Niveau</p> <p>. Compréhension et atteinte des objectifs à atteindre.</p> <p>. Respect d'un plan d'entraînement.</p>	<p>. Niveau élevé et stable des résultats</p> <p>. Participation aux compétitions internationales.</p> <p>. Performance de niveau international.</p> <p>. Autonomie.</p>		