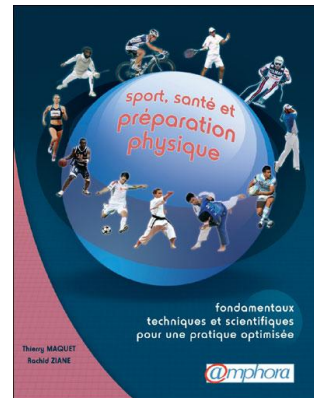


La progressivité¹ : une caractéristique à donner à l'entraînement

Par Rachid ZIANE



Extrait de :
Maquet, T. & Ziane, R. (2010).
Sport, santé et préparation physique.
Editions Amphora.

Cette caractéristique sous-tend l'un des principes de l'entraînement : le *principe de progressivité*. Son application offre à l'organisme le temps de s'adapter et réduit ainsi les risques de blessure.

- *Comment rendre progressive l'augmentation des charges d'entraînement ?*
- *Comment améliorer la récupération avec progressivité ?*
- *Comment complexifier progressivement les tâches ?*

Progressivité de l'augmentation des charges

Les différentes adaptations physiologiques de l'organisme régulièrement soumis à l'effort s'installent sur différentes échelles de temps :

- A court terme : élévation de la température centrale et locale, vasomotricité, baisse de la viscosité du tissu musculaire, élévation de la vitesse de conduction nerveuse, augmentation de la fréquence cardiaque, élévation de la fréquence et de l'amplitude respiratoire...

¹ Progressivité : caractère de ce qui augmente ou diminue graduellement, c'est-à-dire par degré.

- A long terme : *capillarisation*², "*cavitation*"³, baisse significative de la fréquence cardiaque de repos, spécialisation du tissu musculaire, augmentation de l'activité enzymatique, amélioration de la force, de l'endurance voire de la vitesse, diminution de la masse grasse...

En conséquence, l'augmentation des charges doit être synchronisée avec ces adaptations sous peine de s'acheminer vers une blessure voire un accident.

Le plan d'entraînement doit alors être considéré comme un indicateur qui ne doit pas primer sur les phénomènes tels que la fatigue, le surentraînement, la stagnation voire la régression. Leur prise en compte consiste à laisser la possibilité d'introduire du repos voire de diminuer temporairement les charges d'entraînement.

Progressivité de l'amélioration de la récupération

Pour améliorer les capacités de récupération, l'entraîneur peut :

- à partir d'une durée de récupération observée (temps mis pour retrouver une certaine fréquence cardiaque),
- programmer une diminution des temps de repos.

Cette diminution des temps de repos doit être très progressive (2', 1'55", 1'50"...).

Il est aussi possible de remplacer les durées de repos progressivement réduites, par des fréquences cardiaques de reprise d'effort progressivement croissantes (110bt/min, 115bt/min, 120bt/min...).

Progressivité de la complexité de la tâche

² Capillarisation : formation de nouvelles ramifications des vaisseaux capillaires veineux et artériels.

³ Cavitation : Augmentation du volume des cavités du cœur (oreillettes et ventricules).

Les tâches doivent aussi être complexifiées avec progressivité, favorisant à la fois l'acquisition des habiletés et la motivation.

A partir de quelques exercices de base (partie de parcours, d'enchaînement, de chorégraphie), l'entraîneur introduira progressivement des consignes ou aménagera l'environnement de sorte de conduire les pratiquants à réaliser des tâches de plus en plus complexes.

Il ne s'agit pas de complexifier la tâche simplement pour la rendre plus difficile (yeux bandés, pieds attachés). Mais, il faut complexifier les tâches en fonctions des impératifs de la pratique (sur sol instable, contre des défenseurs, dans un espace réduit).

Quelle que soit la complexité de la tâche à réaliser, le sportif est toujours contraint de maintenir une certaine intensité pendant une certaine durée (sports collectifs, sports de combat).

Conclusion

Le principe de progressivité est l'expression de la nécessité de tenir compte de la lenteur :

- des adaptations physiologiques de l'organisme,
- de l'acquisition des apprentissages.

Pour cela, la progressivité doit être présente :

- à toutes les reprises d'effort,
- sur toutes les échelles de temps d'entraînement : saison (ou cycle annuel), macro-cycles, micro-cycles, séances (échauffement, exercice, séries, répétitions).

Appliquer le principe de progressivité est une démarche de prévention des blessures et autres accidents plus graves comme la mort subite.

Références :

Cazorla, G. (1989). Les bases de l'entraînement. In *Manuel de l'éducateur sportif*. Edition Vigot.

Famose, J-P. (1994). Comment favoriser l'acquisition des habiletés motrices ? *Memento de l'éducateur sportif 1^{er} Degré*. INSEP.

Ziane, R. (2004). [Reprendre l'entraînement après une période d'inactivité](#). *Sport, Santé et Préparation Physique. Let.* 24 : 4.