

# **Le Sport de Haut Niveau**

## **Formation, détection, orientation, sélection, préparation**

### **Définition**

Le sportif de haut niveau est un compétiteur qui possède les capacités et les qualités pour atteindre la haute performance reconnue par les instances internationales. Le sport de haut niveau est constitué de coureurs représentant l'élite et de coureurs représentant la relève conformément à la liste du MJS (catégories Espoir, Jeune, Senior, Elite)

La Sport de haut niveau en Voile :

- La Voile Olympique
- Le Voile non Olympique
  - Voile professionnelle
  - América Cup
  - Funboard
  - Course au large

### **1e étape : la formation des coureurs de haut niveau**

C'est une formation à long terme. L'ensemble des acteurs impliqués dans la compétition participe à la formation initiale de compétiteurs dont une partie d'entre eux deviendront des coureurs de haut niveau. Cette formation initiale consiste à enseigner progressivement et à un rythme adapté à chacun les principaux fondamentaux de la performance sportive.

### **2° étape : la détection des coureurs de haut niveau**

La spécialisation précoce comporte des risques variables en fonction des exigences du sport pratiqué.

Pour les sports à maturation tardive, il n'est pas souhaitable de spécialiser les jeunes coureurs trop tôt.

La détection consiste à repérer parmi tous les pratiquants les coureurs capables d'atteindre la haute performance. Cette détection se réalise par un recensement et une évaluation permanente des meilleurs coureurs à partir de critères incontournables définis suivant les fondamentaux essentiels observés à plus haut niveau.

### **3° étape : l'orientation des coureurs de haut niveau**

L'orientation a pour objectifs :

- de favoriser le choix de la discipline ou de la spécialité

NB : La Voile se pratique sur de multiples supports très variés, des transferts d'une discipline à une autre sont toujours possibles ;

- de placer ces coureurs détectés dans des conditions favorables à la progression vers la haute performance.

Exemple d'éléments pris en compte dans l'orientation en Voile :

- une discipline adaptée
- un poste (barreur, équipier)
- un groupe d'entraînement homogène
- un entraîneur
- une structure d'entraînement.

#### **4<sup>e</sup> étape : la sélection des coureurs de haut niveau**

Les coureurs motivés possédant de réelles qualités et capacités sont :

- détectés parmi ceux pratiquant la compétition
- orientés vers les disciplines adaptées
- sélectionnés à l'entrée dans les structures de préparation constituées :
  - de collectifs d'entraînement
    - les coureurs « en devenir »
    - la relève
    - l'élite
  - de centres d'entraînement
    - d'accès vers le haut niveau
    - les Pôles Espoir
    - Les Pôles France

Exemple de critères d'évaluation utilisés pour la sélection en centre d'entraînement Voile :

- la qualité et la quantité de la charge d'entraînement
- le degré de motivation
- les résultats et l'expérience
- le gabarit
- la disponibilité
- le potentiel de progression
- la capacité à travailler en équipe
- les moyens.

#### **5<sup>e</sup> étape : la préparation des coureurs de haut niveau**

Les méthodes de préparation sont multiples ; il est donc prudent de rester ouvert à toutes les évolutions dans ce domaine. Cependant une des constantes est de « ne rien négliger » ; tous les paramètres de la performance doivent être perfectionnés à partir d'une évaluation de l'ensemble des fondamentaux « technique, tactique et Humain ». La préparation devient alors individualisée car chaque sportif n'a pas les mêmes besoins ; le degré d'exigence de la préparation variant en fonction de l'objectif de performance visé.

La continuité dans la formation et la préparation des coureurs de HN est assurée par :

- des échanges entre les structures d'accès vers le HN et les structures de HN
- l'entraînement commun de la relève et de l'élite
- une confrontation à la concurrence internationale.

#### **En Voile**

La Voile est un sport à maturité tardive qui demande l'acquisition d'expérience.

La Voile de compétition n'est pas un « sport exact » ; il y a de nombreux paramètres variables.

La performance de HN en Voile est la convergence de ces variables interactives.

En conséquence, on peut affirmer qu'il existe une variété de méthodes de préparation à la haute compétition.

Cependant, les facteurs incontournables d'une bonne préparation sont :

- L'expérience spécifique acquise en compétition sur différents plans d'eau
- La confrontation avec les meilleurs coureurs
- L'entraînement avec des partenaires