

> Direction Technique Nationale

Présents : Thomas Adam, Jean-Michel PINEL, Benjamin PUYO

Généralités

Du 2 au 20 juillet 2008 a eu lieu le troisième stage d'immersion de joueurs français de badminton (bulutangkis) sur le sol indonésien, à Surabaya (club d'Arif Rasidi). Etait présente une sélection des meilleurs français U16 (5 garçons, 3 filles), qui se sont confrontés tout au long du séjour à des joueurs de même âge, du club de Suryanaga. Ont également eu lieu des rencontres amicales avec deux des quatre autres clubs professionnels de la ville (Wima et Surabaya). Le groupe était encadré par Christophe Jeanjean, Julien Fuchs et Thomas Champion, accompagnés médicalement par Cédric Lucas puis Mathieu Sailly.

A cette occasion, Jean-Michel Pinel, Benjamin Puyo et Thomas Adam ont rejoint le groupe pour la dernière semaine dans le cadre d'une formation continue. Ils ont notamment pu assister à toutes les séances d'entraînement de la semaine, ainsi qu'aux rencontres amicales organisées avec les autres clubs. Ils ont, en outre, visité d'autres clubs et une usine de fabrication de volants.

Au sein du club de Suryanaga, ils ont également eu la possibilité d'assister à certaines séances d'autres groupes d'entraînement, notamment les seniors puis les U12.

Répartis dans deux salles (Suryanaga et Sudirman), les groupes s'entraînent en moyenne deux fois par jour pendant cinq jours. Les joueurs participent à quinze compétitions dans l'année (onze régionales et quatre nationales). Les indonésiens ne vont à l'école au maximum qu'une à deux fois par semaine.

Les programmes (cf annexes)

L'annexe 1 retrace la **semaine type** de fonctionnement du club avec les créneaux des différents groupes, ainsi que la nature de ces entraînements.

L'annexe 2 est le **programme effectué** lors de la présence des français.

L'aspect technique**▪ ROUTINES DE FONCTIONNEMENT**

S'agissant de semaines, de début ou de fin de séance, de cœur de séance, les indonésiens semblent utiliser d'immuables **routines**. Au cours de l'année, la

semaine type est celle de *l'annexe 1*. Nous détaillerons les cœurs de séance dans le paragraphe suivant.

L'échauffement détaillé est précisé dans *l'annexe 3* ; il débute par la **prière** (cf. 4. domaine social), suivie d'une petite **course** très lente, d'**étirements** (actifs) et d'exercices de **mobilisation musculaire** et **articulaire spécifiques** sans volant. Ils achèvent l'échauffement par des échanges. La durée totale de cette routine est d'une demi-heure.

La routine de fin de séance comporte du **stretching** (passif) et la **prière** : cela dure environ quinze minutes.

Il paraît intéressant de faire le parallèle avec les **méthodes françaises**. C'est un choc pour nous de voir une telle répétition à l'identique, alors que nous sommes plus ancrés dans une méthode visant la **variété** et **l'aspect ludique**. De cette remarque émerge un questionnement : est-il réellement nécessaire d'accorder une telle importance à ces critères ?

Le temps consacré aux étirements – passifs comme actifs – par les indonésiens, ainsi que leurs qualités de **souplesse** (facteur de performance de l'activité), sont nettement supérieurs aux équivalents français. La souplesse entraînant un **relâchement** supérieur (contrôle du volant en défense, économie de déplacement, gestion de situations extrêmes...) et une probable prévention des blessures (**aucun indonésien blessé tout au long du stage alors qu'un certain nombre de français ont dû sauter des séances et/ou jouer strappés**), n'aurait-on pas intérêt à insister légèrement plus sur cet aspect de la performance à l'entraînement et en compétition?

▪ **CŒUR DES SEANCES (SEANCES DETAILLEES EN ANNEXE 6)**

Le cœur des séances diffère selon le jour de la semaine, mais une fois l'axe déterminé, la séance ne connaît pas (ou très peu) de variation d'une semaine sur l'autre. Il existe quatre types de séance : **multi volants** (sans trop d'incertitude), **répétition de coups** (routines avec très peu d'incertitude), **préparation physique dissociée** (cf. *annexe 4* (corde à sauter) et *annexe 5* (séances de sauts de boîtes) ; séance extérieure à laquelle nous n'avons pas pu assister et dans la salle) et **matches** (que nous analyserons dans le paragraphe suivant).

Nous n'avons pu mettre en exergue aucun fondement théorique et scientifique (les seules séances où l'on a aperçu un chronomètre sont les séances de développement des qualités physiques (sauts et circuits), mais quelque soit la séance, les leit motiv sont :

- produire de la **vitesse** (toujours sous pression, bon déplacement)
- et la maintenir dans le temps (séries de 21 volants, routines de 10 min. minimum).

Benjamin et Thomas ont eu l'occasion, à plusieurs reprises, d'effectuer la distribution en multi volants, ce qui leur a permis d'apprécier à sa juste valeur la **vitesse de déplacement** des locaux et de constater le décalage avec nos joueurs. On peut également noter que, comme les séances s'inscrivent dans des routines, le nombre de passage est préétabli, les athlètes savent donc ce qui les attend.

En France, on a plus tendance à fractionner les temps de travail dans le but de ne pas « perdre de qualité ». Selon Christophe, travailler longtemps permet de **déstabiliser mentalement** le joueur pour l'obliger à trouver un certain **relâchement**. Dès lors, quel ratio (travail court, moyen et long) faudrait-il proposer à l'entraînement aux joueurs, selon leur âge et leur niveau ?

Le nombre de fautes est moindre chez les indonésiens (est-ce lié aux qualités techniques – relâchement –, comportementales – mentales et motivationnelles – ou sociales ?)

Ce système de fonctionnement présente l'avantage pour l'athlète de gérer sa séance et pour l'entraîneur d'observer la progression d'un athlète sur une situation donnée (critères observables : nombre de fautes, smashes réussis...); à contrario, le défaut est le **manque d'incertitude**, pourtant essence de l'activité, qui est la non connaissance de ce qui va arriver.

▪ **CONFRONTATIONS**

Afin de pallier au manque de situations en incertitude, un certain nombre de matchs sont réalisés à la fin de chaque séance (certaines y sont même entièrement dédiées). Nous avons pu constater que l'écart n'était pas si impressionnant que cela entre les Indonésiens et les Français d'un point de vue **technique** (si ce n'est en termes de relâchement et de déplacement). Par contre, au niveau **comportemental** (cf. 5. le domaine comportemental), les indonésiens semblent être supérieurs en moyenne.

Ce système de **répétition de confrontations** a l'avantage d'être **l'entraînement le plus spécifique** qui soit. Il est intéressant en Asie vue la densité du niveau de jeu d'une catégorie d'âge dans un club donné. Ainsi, peut-on se permettre en France d'accorder autant de temps aux confrontations ?

En outre, (selon Christophe), bien que le niveau maximal de performance des Français semble s'approcher de celui des Indonésiens, leur niveau minimal est très inférieur à celui des asiatiques, dotés d'une régularité de performance remarquable.

Le domaine social

Un certain nombre de choses sont remarquables dans ce champ. Il est intéressant de les observer, les analyser et voir dans quelle mesure nous pouvons tenter de les adapter (ou non) en France.

Pour commencer, nous devons dire que ces paramètres sont peut-être quelque peu tronqués du fait de la tenue des jeux indonésiens au même moment, et par conséquent l'absence des meilleurs du club et du « Head coach ».

Dans le fonctionnement général de l'entraînement, nous pouvons noter que les joueurs sont répartis en 4 groupes mixtes de niveau, correspondant à certaines catégories d'âge.

Tous les groupes ont les mêmes **séances types de 3 heures** que nous avons précédemment détaillées, mais les plus jeunes ne s'entraînent qu'une fois par jour et ont un mois « off » par an, alors qu'à partir de 11 ans, ils dorment sur place (on quitte le cocon familial), s'entraînent deux fois par jour, 6 jours sur 7, et n'ont que deux week-end de libre par an. Notons tout de même que les conditions de logement sont très pauvres (4 dans des lits superposés, 12 dans la chambre par exemple ; locaux vétustes) mais cela permet de créer un **groupe**, une **unité d'entraînement** soudée, où la notion de respect sera transversale, non seulement envers le déroulement de la séance, mais aussi envers les autres individus.

Chaque séance débute et se termine ainsi par une prière, où un certain **protocole** doit être respecté (rang où le joueur doit être visible de l'entraîneur, maillot dans le short...). A chaque séance, un joueur différent est désigné comme meneur dans la prière, et par la suite dans l'échauffement

(responsabilisation). Ce protocole est respecté de tous, sous peine de représailles de la part de l'entraîneur (petits sévices physiques).

De la même manière, l'attitude des joueurs entre eux dénote encore une fois un certain respect, où chaque individu va essayer de faciliter ou d'optimiser le travail de son partenaire, par une grande rigueur de relance par exemple, sous l'œil de l'entraîneur.

Ceci nous permet d'aborder la relation particulière qui unit ce dernier et les joueurs, dans laquelle est visible un respect indéfectible pour l'autorité pédagogique et technique. Dans cet esprit, il n'est pas rare de voir le joueur remercier le distributeur en multi volants. En outre, les joueurs n'ont pas leur mot à dire sur la désignation des adversaires lors des matchs.

Nous avons également pu constater que la séance type, telle qu'elle est organisée, met les joueurs durant une grande période en activité (jusqu'à 40 minutes), précédée ou suivie d'un grand temps d'inactivité (ramassage de volants par exemple), de temps au moins équivalent. Ceci ne semble poser aucun problème aux joueurs. L'exemple le plus marquant s'est vu dans le groupe des moins de 12 ans : sur un terrain, 8 jeunes de 8-9 ans, avec 2 qui se relaient pour passer en multi volants et 6 autres qui ramassent.

Autant la rigueur et le respect sont de mise à toutes les séances, sans exception, la bonne humeur n'en est pas moins présente : en effet, nos hôtes sourient toujours dans la vie, régulièrement sur le terrain (même pendant la séance, au moment des temps plus calmes). **Nous pouvons en outre ajouter à cela cette habitude de ne jamais se plaindre**, et ce malgré des conditions de jeu particulièrement difficiles, caractérisées par des volants lents et en mauvais état, un climat chaud et humide très compliqué et une salle sans plus (certaines lignes effacées, éclairage minimaliste...). Une anecdote intéressante est, au cours d'une séance, l'intrusion d'une personne s'autoproclamant coach et donnant des consignes aux joueurs alors que ces derniers étaient en plein jeu. Après observation, il s'est trouvé que cette personne n'était pas un entraîneur et qu'elle racontait n'importe quoi. Malgré cela, non seulement les joueurs sont restés imperturbables, mais ils l'ont même laissé continuer son « sketch » sans dire un mot. Un autre exemple intéressant : un jour en arrivant à la salle, nous constatons une coupure d'électricité, qui n'a empêché personne (et toujours sans un mot) d'effectuer la séance de corde à sauter.

Ces conditions de jeu ne sont pas très courantes en France, ce qui a obligé nos athlètes à s'y adapter. Même si cette adaptation est difficile, elle n'en reste pas moins possible. En effet, les athlètes nous ont montré qu'avec une bonne dose d'efforts, on peut surmonter les différences d'environnement. Cela voudrait-il dire qu'il faudrait chercher plus régulièrement à déstabiliser les joueurs à l'entraînement au quotidien ?

Enfin, il apparaît que l'environnement social, décrit comme précédemment, induit un certain nombre de comportements et n'est pas franchement délétère pour la performance.

Ayant vu dans cette partie que les facteurs sociaux ne sont pas très avantageux, les Indonésiens compensent par un comportement irréprochable (ou presque), notamment en terme d'investissement dans l'entraînement. Ainsi, nous allons voir dans la partie suivante comment se sont comportés les joueurs français et ce que nous pourrions essayer d'en adapter en France.

Nous avons eu une discussion avec certains joueurs qui se sont plaints des modes de **sélection** et **critères d'évaluation** utilisés en France. Le problème évoqué était essentiellement lié à un souci de **clarté (formalisation ?)** concernant ces domaines.

Le domaine comportemental

Avant d'entrer dans le détail, nous avons donc constaté que les Indonésiens ont un comportement irréprochable et qu'ils ont en ce sens influencé positivement les Français qui ont remarquablement suivi le chemin tracé, hormis quelques « dérapages ».

Plusieurs attitudes sont impressionnantes chez les Indonésiens concernant leur capacité à rester calme en toutes circonstances : jamais de plaintes, toujours le sourire, pas de manifestations d'humeur, de dispersion..., d'où, notamment, une **concentration optimale focalisée sur la tâche à accomplir : aucune énergie inutilement gaspillée (pas de problème de « manque de gazole », surtout au prix actuel) et pas de constat de dégradation de leur **confiance** en eux.**

Là où la plupart des joueurs français ont été très bons, c'est au cours de la dernière semaine où, malgré l'arrivée évidente d'une **fatigue** accentuée, ils ont continué d'essayer de **se dépasser** dans toutes les séances, même si l'on a pu y constater une augmentation globale du nombre de fautes.

L'un ou l'autre bémol peuvent cependant être émis : au cours de la dernière semaine, il a fallu être très vigilant car les joueurs étaient tout de même plus sur les nerfs et donc plus aptes à « péter les plombs » et « balancer des séances ». L'encadrement a donc dû accompagner les athlètes pour cette prise de conscience dans le but de progresser dans ce domaine.

En effet, les Indonésiens étaient, à priori, plus capables de ne pas s'écouter et de repousser leurs limites (en puisant dans leurs ressources mentales) en travaillant dans la souffrance. La différence était très grande à l'arrivée des Français. Ces derniers ont cependant été capables de réduire cet écart à mesure que le séjour avançait. Par exemple, les scores de matchs qui semblaient se réduire au fur et à mesure, les joueurs capables de mieux finir une séance que ne laissait présager le milieu de celle-ci...

La question qui se pose est de savoir quel est le domaine de plus grand écart de maîtrise entre Français et Indonésiens : concentration ? Rigueur ? Confiance en soi ?...

L'échauffement

Description détaillée de l'échauffement type :

- Course à rythme lent (entre 2 et 3 minutes)
- Etirements (maintien entre 5 et 10 secondes de la position)

P a s s i f	↓	<ul style="list-style-type: none">▪ partie supérieure du dos, épaules : bras joints vers le haut▪ buste et épaules : bras en position latérale▪ triceps▪ épaule (deltoïde)▪ dos, jambes écart▪ jambes écart, buste sur la jambe▪ fente AV▪ fente latérale▪ quadriceps▪ ischios, genou levé▪ même chose, genou latéral
A c t i f	↓	<ul style="list-style-type: none">▪ cheville latéral extérieur▪ cheville latéral intérieur▪ cheville flexion – extension▪ cou (latéral, rotation)▪ mouvements de bras AV-ARR▪ passage bras dans le dos (haut et bas)▪ rotation épaules▪ jambes écart, alternance bras G et D▪ rotation hanche▪ flexion genoux▪ assis jambes écart : flexion latérale▪ assis jambes écart : chercher flexion AV (écrasement)▪ buste sur genoux (prière)▪ même chose avec bras sur le côté▪ fessiers▪ abdos

- Exercices musculaires dynamiques 10-15 secondes + course 20 mètres
 - Montée de genoux + Talons – fesses
 - Ecart G-D + Ecart AV-ARR
 - Montée de genoux « danse » + tipping
 - Fente AV + sauts
 - Foulées bondissantes (longueur de gymnase)
 - Série de sprints (3-4 fois)

- **LES CŒURS DE SEANCES**

Au cours de la semaine, nous avons assisté à trois séances de multi-volants et deux séances de répétition de coups.

- **MULTI-VOLANTS**

Pour toutes ces séances, les joueurs se relayent à trois pour passer pendant environ 45 minutes, les autres ramassent. Ensuite, on inverse les rôles et on finit par des matchs.

Toutes les séries comptent 21 volants, ce qui représente, selon les situations, des temps de travail allant environ de 15 à 25 secondes.

- Séance 1 : dimanche soir (19h30-22h30)
On effectue, par passage, 7 séries de 3 attaques : le 1^{er} volant au fond côté revers (smash), le 2^{ème} au fond côté coup droit, un peu plus court (smash) et le 3^{ème} au filet (kill).
Ici, chaque passage dure environ 20 secondes.

- Séance 2 : lundi matin (8h-11h)
Exercice 1 : 8 séries (5 avec raquette de squash et 3 avec raquette de badminton) de 21 volants en interception (droite/gauche) très rapide. La série dure ici une quinzaine de secondes et permet notamment de travailler sur la poussée de démarrage.

Exercice 2 : l'entraîneur, du fond du court distribue sur presque toute la largeur au filet. Le joueur essaye de tout tuer. On travaille ici le rebond de la raquette sur des séries (de 21 volants toujours) d'une douzaine de secondes (distribution très rapide). On note ici 5 séries, dont les 3 premières avec la raquette de squash.

Il paraît intéressant de noter qu'en France, pour un tel travail de « lourd-léger », on préconise la règle de 1/3 (lourd) – 2/3 (léger), notamment au nom de la prophylaxie. Ici, le « lourd » est donc plus long !

- Séance 3 : jeudi matin (8h-11h)
Exercice 1 : 4 séries de 21 volants (~20 secondes) ; enchaînement de 3 coups. Au fond à droite, smash droit ; mi-court à gauche, interception ; au filet à gauche, bloc ou kill.

Exercice 2 : idem en miroir.

Exercice 3 : l'entraîneur est du même côté que le joueur. On réalise sept fois d'affilée 2 shadows au fond du terrain puis un volant (aléatoire au filet) lancé par l'entraîneur pour mettre en difficulté le joueur (travail de vivacité). En tout, on note 6 séries d'une quinzaine de secondes.

▪ **REPETITIONS DE COUPS**

- Séance 1 : mardi matin (8h-11h)
Le groupe est divisé en deux : une partie est en répétition de coups et l'autre sur un travail d'appuis (en endurance). Avant d'inverser, on laisse une dizaine de minutes de récupération.

La routine : On travaille le « smash et suit », droit et croisé successivement dans la même routine (en défense, on travaille donc les défenses courtes et lobs, droits et croisés). Chaque joueur passe ¼ d'heure en attaque et ¼ d'heure en défense. Le travail effectué ici est quasiment un travail intermittent, car plus l'échange est long et dur, plus les joueurs vont prendre du temps pour récupérer entre deux échanges, pour se permettre de conserver une certaine efficacité au niveau de la vitesse de déplacement.

Le travail d'appuis : travail en déplacements (fentes) latéraux sur la largeur du terrain de badminton. On a 4 volants d'un côté, il faut les changer de côté à deux reprises (8 allers-retours par passage). Deux joueurs se relayent continuellement, quand l'un passe, l'autre est en récupération passive (travail d'endurance spécifique en intermittent). Un passage dure une vingtaine de secondes. Les joueurs réalisent deux séries d'un ¼ d'heure.

- Séance 2 : mercredi matin (8h-11h)
La séance se réalise selon le même schéma que la veille, les slices et reverslices prenant la place des smashes.

La préparation physique dissociée

Séance de corde à sauter

▪ CORDE A SAUTER

Le principe de base est une alternance de doubles sauts et de sauts simples (ou une période de non activité). Nous retrouvons donc ici un principe de travail intermittent, alternant phase de travail/phase de récupération.

La séance en elle-même :

- 10x 30"/15" ; récupération 2'
- 5x 1'/30" ; récupération 2'
- 5x 2'/1'

▪ VITESSE

A noter le travail de vitesse en fin de séance... En outre, la récupération après les séries de corde à sauter est minimale (2 à 3 minutes). Nous pouvons ajouter que les temps de récupération entre deux sprints sont également insuffisants si l'on veut réellement développer la vitesse.

En effet, en France, on parle de développement de la vitesse sur fond de fraîcheur, en début de séance. Eux ne développent donc à priori pas la vitesse, mais ils mettent cet exercice en place en fin de séance pour « réhabituer » l'organisme (les jambes) à la vitesse : il n'y aurait ainsi pas de mauvaises sensations (lourdeur, lenteur...) au niveau des jambes lors de la séance suivante ?

Déroulement de la situation :

3 groupes de 4 ; chaque groupe passe à la suite sur un sprint court (~20 mètres).

Une fois que chaque groupe est passé, on recommence ; chaque groupe passe six fois en tout.

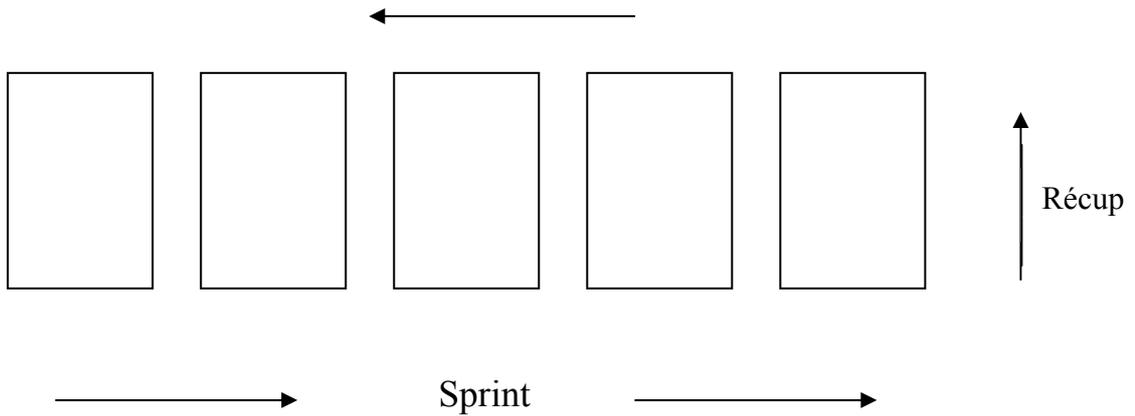
Nous avons donc à nouveau un travail de type intermittent avec des temps de travail de 2"50 environ et des temps de récupération d'une dizaine de secondes.

Séance de circuit training

Nous allons donc détailler ici la séance du jeudi après-midi, sous forme de circuit training.

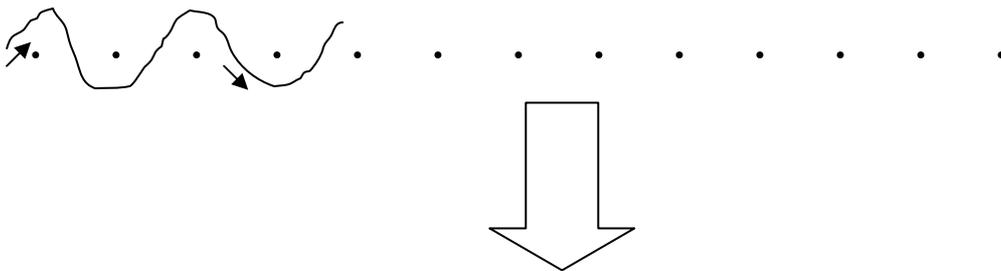
Nous sommes donc sur le développement des qualités physiques spécifiques, axées sur les sauts, les appuis et la mobilité articulaire des membres inférieurs.

▪ **L'ÉCHAUFFEMENT (5 A 6 MIN)**

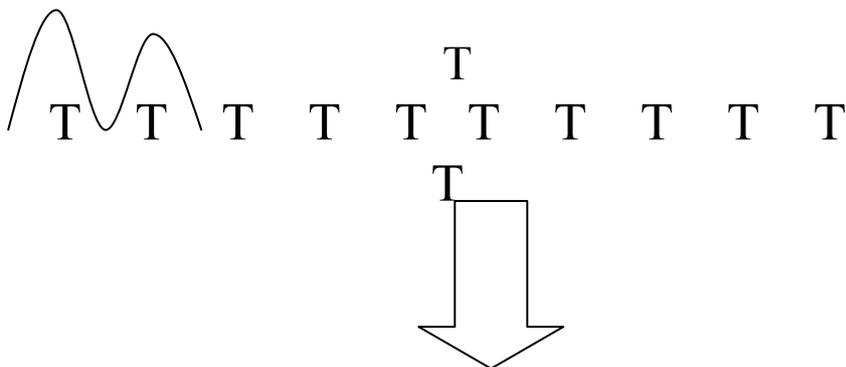


▪ **LA SEANCE**

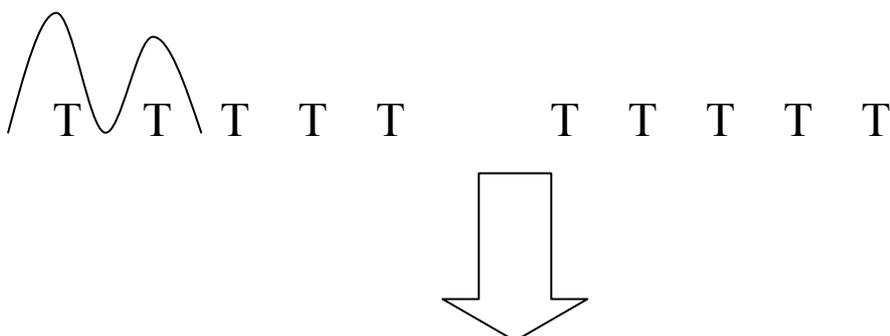
Atelier 1 : slalom sur 13 boites (appuis latéraux)



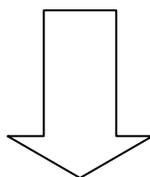
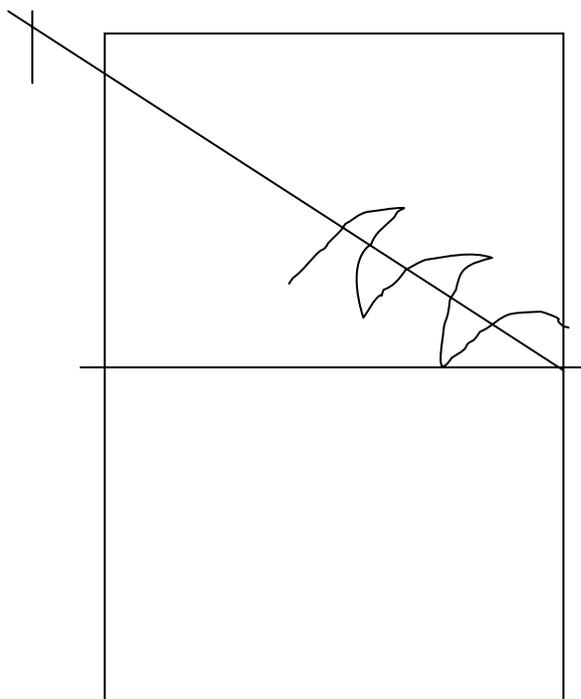
Atelier 2 : sauts de boites pieds joints



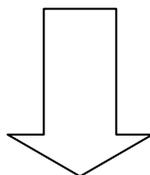
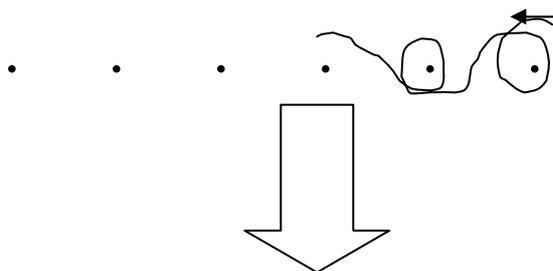
Atelier 3 : sauts de boites à cloche pied droit, puis gauche



Atelier 4 : sauts latéraux par-dessus un élastique (hauteur = 50 cm)

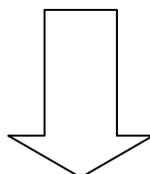


Atelier 5 : course variée autour des boîtes



Atelier 6 : passage alternatif des jambes par-dessus des boîtes alignés (déplacement latéral)

- 10 boîtes simples
- puis 10 fois par-dessus une boîte doublée en hauteur



Reprise de l'atelier 1.....

Le circuit s'effectue sur une base de deux tours (environ 1'30) sans arrêt. Les joueurs réalisent ce double-tour à cinq reprises. La récupération entre deux passages n'excède pas 45"

Conclusion

Avant de conclure, et si l'on veut être complet, nous avons pu visiter deux autres clubs de la ville et une usine de fabrication artisanale de volant. A quelques différences (non significatives) près, les conditions de vie et d'entraînement semblent être équivalentes d'un club à l'autre.

Nous avons donc pu constater que les Indonésiens n'ont pas une avance technique irrémédiable, d'autant qu'à partir d'un certain âge (environ 10 ans), ils arrêtent de travailler en ce sens. En outre, sur le plan social, les jeunes français n'ont rien à envier à leurs hôtes. Les résultats penchant tout de même en faveur des locaux, nous sommes en mesure de conclure que le plus gros des efforts à consentir se situe sur le plan comportemental (notamment l'auto-motivation, concentration...avec une certaine régularité). Ceci doit certainement passer d'une part par une prise de conscience des jeunes sur la nécessité de s'investir à la hauteur des ambitions qu'ils ont et, d'autre part, du staff d'entraînement sur la nécessité d'accompagnement dans cette qualité en proposant des situations de challenge.

Les prochains jeunes sélectionnés devront dorénavant partir d'un niveau initial supérieur sur ce type de stage pour optimiser encore le travail entrepris, et peut-être dégager d'autres voies d'amélioration plus pointues et/ou spécifiques.

Remerciements

Nous tenions à remercier Jean-Marc Pocholle de nous avoir permis d'effectuer cette formation en Indonésie dans des conditions idéales. Il va de soi que nous remercions également Jean-Michel Pinel de nous avoir accompagné sur cette action, ainsi que Christophe Jeanjean de nous avoir accueilli au sein du stage qu'il a organisé et intégré dans sa logistique. Merci également à Julien Fuchs et Thomas Champion, entraîneurs présents sur place et avec qui nous avons pu échanger sur le déroulement du stage.

Enfin, merci aux joueurs d'avoir joué le jeu sans quoi il aurait été impossible d'effectuer une quelconque analyse.

Annexes
