

# Ce que peuvent apporter les recherches portant sur l'agilité en sports collectifs

Pour **Bernard Grosgeorge\***, vu la complexité des rapports d'opposition entre deux équipes de sports collectifs, mieux comprendre quelles sont les qualités mobilisées par des joueurs n'est pas simple. Les premières approches descriptives ont été quantitatives ; elles ont cherché à évaluer la production de l'efficacité d'indicateurs partiels de jeu : points marqués, passes décisives rebonds, balles gagnées, pertes de balles... Aujourd'hui avec la technologie en plus, elles sont encore d'actualité\*.

**L**es meilleurs joueurs présentent-ils des particularités qui ne sont pas présentes chez d'autres joueurs dont l'efficacité est plus modeste ? La vitesse d'intervention sur et avec la balle ainsi que la rapidité des déplacements multidirectionnels sont-elles déterminantes pour impacter fortement ces performances partielles de jeu appelées communément « statistiques » ? Nous allons tenter de répondre à ces deux questions.

L'analyse de chacun des sports collectifs réalisée depuis le début des années 2000 a mis en évidence chez les meilleurs joueurs la rapidité de réalisation de changements de directions, qualité que l'on nomme aujourd'hui « agilité planifiée ». Bien qu'il y ait de fortes corrélations entre les performances aux sprints de 5 à 30 mètres avec les tests d'agilité les plus connus, l'impact du potentiel de la vitesse de pointe sur l'agilité s'est révélé d'autant plus faible que les changements de directions dans un parcours d'agilité sont nombreux. Malgré cette réserve, les meilleurs joueurs à leurs postes sont les plus performants dans cet exercice et chez des basketteurs, les performances réalisées sur de courts sprints linéaires expliquent plus des 2/3 de la performance réalisée au T test<sup>1</sup>. Les autres facteurs connus impactant

l'agilité planifiée étant :

- Les qualités neuromusculaires (puissance musculaire et force réactive).
- Le taux de masse grasse.
- La taille relative des jambes (une taille relative élevée des jambes affecte sensiblement la performance aux tests de changements de direction).
- La fluidité dans la gestion des changements de direction et de vitesse.
- L'anticipation segmentaire du buste, de la tête et du regard ainsi que la gestion des appuis pour modifier les trajectoires de déplacements.

Les travaux menés par Young & al. (2001) ont mis en évidence qu'un entraînement fait de séquences de sprints courts et linéaires fait progresser dans cette modalité et quasiment pas dans des tests de déplacements comprenant des changements de directions très serrés. L'inverse est aussi confirmé : si vous vous entraînez sur des parcours d'agilité planifiée, les gains réalisés dans cette modalité ne se transfèrent pas dans des sprints courts et linéaires.

Ces résultats confirmés par d'autres chercheurs confirment l'importance de la spécificité des formes d'entraînement pour performer et ils confirment combien l'agilité planifiée peut être considérée comme une qualité

entraînable relativement indépendante des autres qualités athlétiques.

**Quelles sont les procédures susceptibles d'améliorer cette agilité planifiée (AP) ?**

Proposer des circuits variés d'AP prépare les sujets à gérer de façon plus économique les changements de directions et de réaliser quelques gains en A.P.

Une amélioration du gainage postural reprenant certaines postures proches de celles mobilisées dans ces déplacements spécifiques (voir ici l'intérêt des exercices avec élastiques) permet d'améliorer l'efficacité de cette modalité de déplacement

Une rééquilibration des forces de la jambe non dominante versus la jambe dominante (en modalité concentrique excentrique et pliométrique) procure aussi des effets positifs

Attention : l'utilisation de procédures issues de la répétition de circuits variés peut aussi produire des effets néfastes chez des sportifs s'entraînant de façon quotidienne ou chez les jeunes joueurs en sur-sollicitant les structures ostéo-articulaires et myo-tendineuses. Cette remarque nous amène à considérer

l'importance du mariage des contraires (AP versus la vitesse linéaire) pour optimiser les gains de performance. Cette complémentarité incite à ne pas aborder chaque dimension de façon dichotomique mais plutôt les considérer comme *mutuellement et inextricablement liées*.

**Dans quelle mesure des progrès réalisés dans cette dimension pourraient se répercuter sur la performance en sports collectifs ?**

Il faut nous attarder quelques instants sur les notions d'agilité réactive et active. Qu'entendons nous par là ?

L'**agilité réactive (AR)** est une habileté ouverte mobilisant des aptitudes perceptives et décisionnelles; s'engager ici ou là en fonction d'un signal visuel connu. Dans ce cas, après un bref apprentissage, on peut admettre qu'un signal visuel associé à une réponse (droite ou gauche), fait appel à une réponse largement automatisée.



PESTERELLAS AVEC IRINA COJOCARU ET AGLAË COURTIAT

« Essayer et oser pour acquérir de nouvelles compétences motivationnelles, émotionnelles, cognitives et exécutives. »

Concernant l'**agilité active (AA), voire proactive**, les réponses des joueurs sont amenées à se déployer dans un contexte d'adversité et dans des «espaces-temps» relativement incertains. Les jeux à effectifs partiels et les jeux réduits (Small Sided Games ou SSG) se situent dans cette typologie.

**Quelles relations ces différents types d'agilité entretiennent-elles entre elles ?**

L'agilité planifiée ne serait qu'une condition *nécessaire et non suffisante* pour briller en sports collectifs.

Un entraînement en agilité réactive (voir précédemment) ne se transfère pas à des situations de jeu plus complexes.

Pour qu'il y ait transfert il faut qu'il y ait des simulations de jeu (et donc des émotions) avec apparition d'images d'opposants sur des écrans.

Par exemple, des gardiens de buts en football ou en waterpolo utilisent de telles procédures d'entraînement pour mieux deviner des trajectoires de balles et intervenir plus rapidement sur ces dernières (importance du couplage «perception-action» lorsque des décisions doivent être prises rapidement).

**Chaouachi<sup>2</sup> a comparé l'impact de deux programmes d'entraînement (AP et SSG) sur la vitesse linéaire, la puissance musculaire et sur l'agilité planifiée elle-même. Que pouvons nous retenir des résultats obtenus ?**

Les programmes AP et SSG à eux seuls ne permettent pas de réaliser des gains significatifs en puissance musculaire.

Quelle que soit la méthode d'entraînement proposée (AP ou SSG) des gains de vitesse linéaire sur 10, 15 et 20 mètres ont été constatés mais de façon beaucoup plus importante pour le groupe AP.

D'autres travaux précisent toutefois que les gains en vitesse linéaire issus d'un entraînement basé sur de l'AP sont de niveaux moindres que ceux obtenus par une méthode basée sur de l'entraînement en vitesse linéaire.

Ces trois résultats valident indirectement la nécessité de s'éloigner du gymnase pour engager d'importants progrès sur le plan neuromusculaire. Le programme AP procure des gains qui se transfèrent sur différents tests d'AP.

Des gains d'agilité planifiée (AP) se transfèrent très peu ou pas vers des tests d'agilité réactive (AR).

Inversement, la méthode basée sur des jeux réduits (SSG) apporte des gains de performances importants au test d'agilité réactive avec ballon ou sans ballon.

Les jeux réduits basés sur du 3c3 produisent 20% d'opportunités de jeu en plus que du 2c2 et plus du double que du 5c5 joué sur demi terrain<sup>3</sup>. Ces connaissances récentes sur les processus mis en jeu dans l'agilité posent en de nouveaux termes la problématique de la formation des jeunes joueurs.

Détecter les indices utiles, agir pour questionner les intentions adverses, moduler son action en fonction des déplacements relatifs des joueurs dans l'espace de jeu, tout comme décider s'apprend. Que l'on soit entraîneur ou enseignant, il faut pousser les jeunes à essayer et oser pour acquérir de nouvelles compétences motivationnelles, émotionnelles, cognitives et exécutives qui permettront une fois acquises, de faire face à des tempos de jeu plus élevés et de temps à autres très contrastés.

Les jeux réduits construits à partir du 3c3 améliorent très nettement le temps de décision ce que ne font pas des méthodes d'entraînement qui utilisent des procédures uniquement centrées sur l'amélioration de la vitesse ou de l'agilité planifiée et à un niveau moindre les situations de jeu à effectif entier.

La richesse de l'entraînement via les jeux réduits tient probablement au fait qu'ils sont moins complexes et qu'ils contiennent en eux de l'anticipation, des feintes et une mémoire des situations de jeu vécues.

Dépassant de loin les apports de l'agilité planifiée et réactive, de bonnes prestations réalisées en jeux réduits peuvent aujourd'hui être considérées comme un fort prédicteur du talent en sports collectifs. ♦ **BG**

\* Cette évaluation individuelle de la performance présente d'ailleurs quelques limites, l'essentiel n'est-il pas avant tout de contribuer à la victoire de son équipe ?

1. J.L.Poole et al.2017.

2. Chaouachi & al. Multidirectional Sprints and Small-Sided Games Training Effect on Agility and Change of Direction Abilities in Youth Soccer. J.S.C.R. 2014.

3. Klusemann, 2014.

B. Grosgeorge, entraîneur au pôle France, professeur EPS à l'UFRAPS d'Orsay.