

Construire un modèle de performance de votre discipline sportive

Jean-Marc Touzé (septembre 2024)

→ Définition

Le modèle de performance est une représentation **personnelle** du fonctionnement **systemique** de la performance d'une discipline sportive.

Cette formalisation identifie et organise le niveau d'implication, le fonctionnement et les interactions des différents **facteurs** (paramètres) **de performance** entre eux.

Elle peut prendre des formes diverses, description rédigée, schématisation aux formats texte ou vidéo.

Construction d'un modèle de performance dans sa discipline sportive

→ 5 Étapes de construction du modèle

Étape 1 : Définir le Profil des sportifs (genre, expertise, catégorie d'âge ou de poids ...), le Niveau de compétition (la ligue) et la Spécificité de la discipline sportive (individuel, duel, collective, salle, extérieur, pleine nature).



→ 5 Étapes de construction du modèle

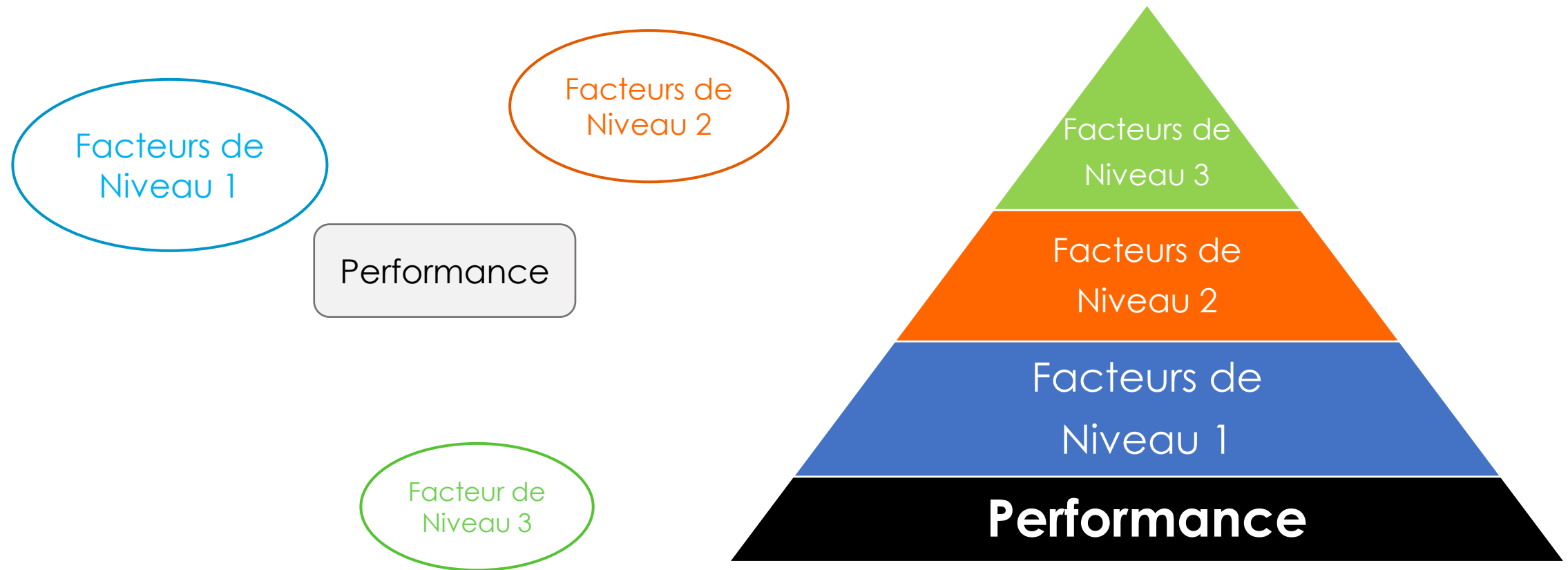
Étape 2 : Identifier et **qualifier** les principaux facteurs de la performance (technique, tactique ...), mais également ceux qui sont complémentaires (diététique, technologique, environnementale, ...).

- ➔ Compétences Techniques ...
- ➔ Compétences Tactiques ...
- ➔ Qualités physiques ...
- ➔ Habiletés mentales ...
- ➔ Compétences Stratégiques ...
- ➔ Filières énergétiques ...
- ➔ Environnement social ...
- ➔ Contexte culturel (règlement, pays ...)
- ➔ Nutrition ...
- ➔ Support technologique ...
- ➔ ...

Construction d'un modèle de performance dans sa discipline sportive

→ 5 Étapes de construction du modèle

Étape 3 : Hiérarchiser les facteurs listés.

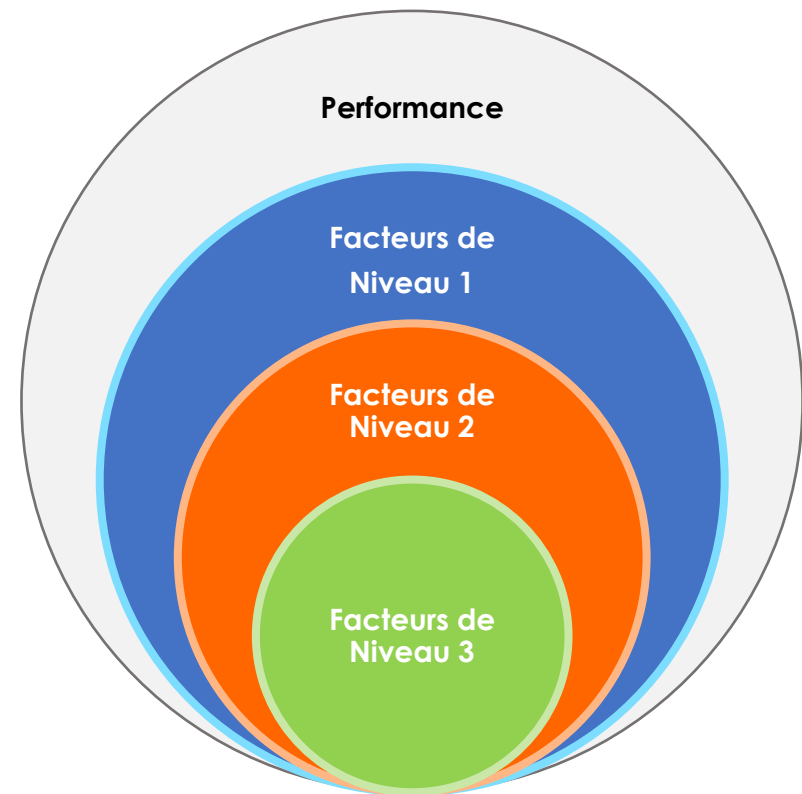
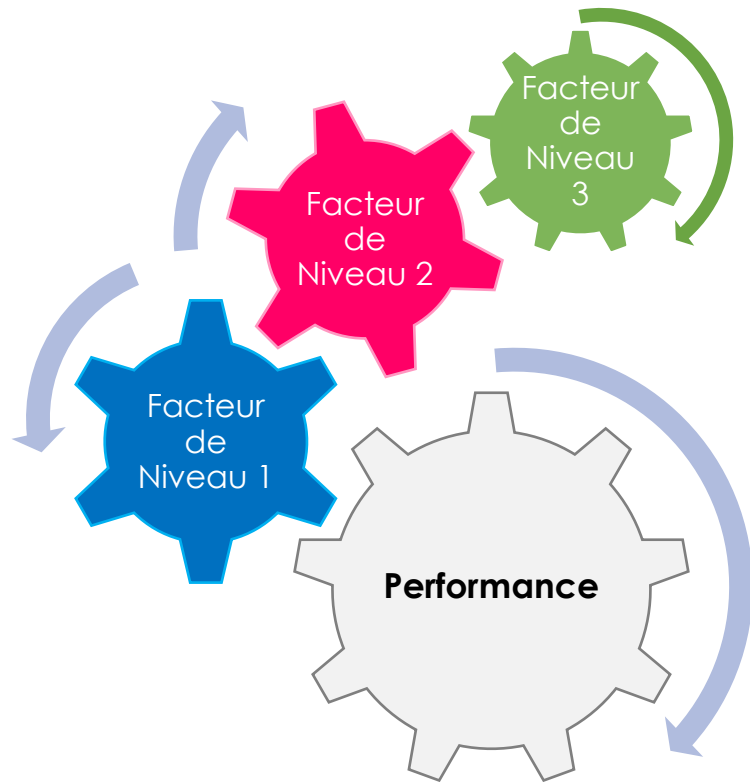


Illustrations A et B

Construction d'un modèle de performance dans sa discipline sportive

→ 5 Étapes de construction du modèle

Étape 2 : Hiérarchiser les facteurs listés.



Illustrations C et D

↳ 5 Étapes de construction du modèle

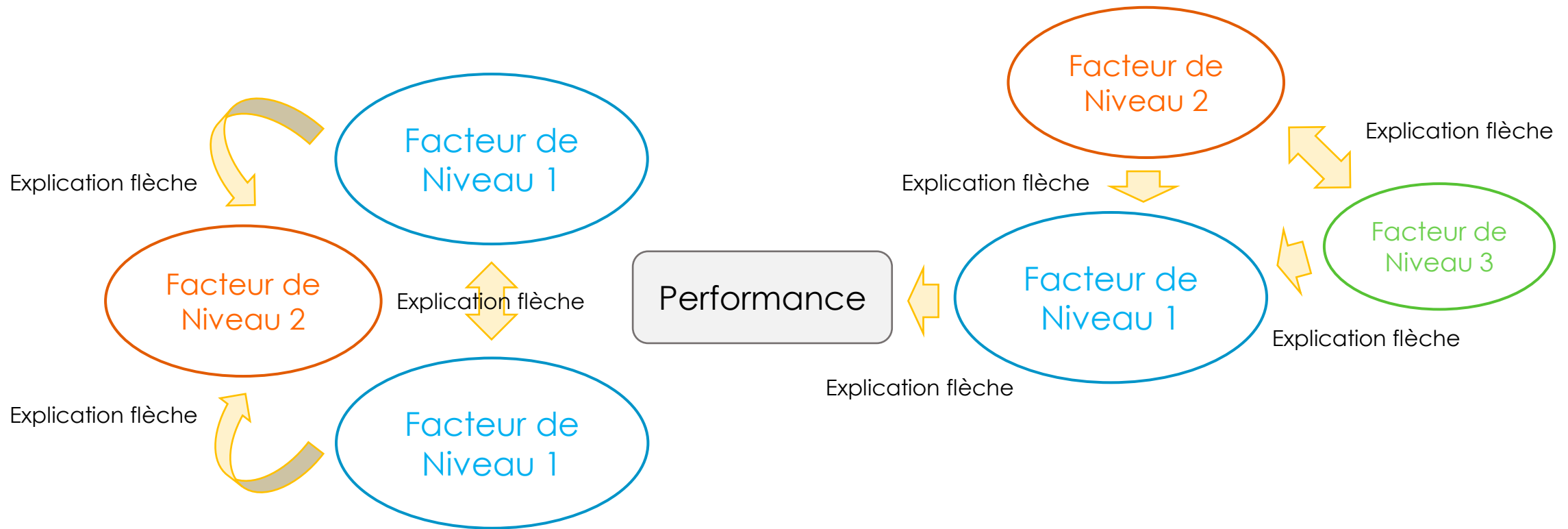
Étape 4 : Formaliser les influences et les interactions (positives, négatives, autres) entre les différents facteurs.

- ➔ Exemple 1 : La filière anaérobie alactique influence positivement la puissance musculaire.
- ➔ Exemple 2 : Les facteurs technique et tactique fonctionnent en synergie.
- ➔ Exemple 3 : Le facteur environnemental influence négativement le technique.
- ➔ ...

Construction d'un modèle de performance dans sa discipline sportive

→ 5 Étapes de construction du modèle

Étape 5 : Schématiser la structure fonctionnelle des facteurs de performance de manière à symboliser la place et l'importance de chacun dans le processus (1ère page).



Exemple

→ 5 Étapes de construction du modèle

Étape 5 : Rédiger l'explicitation des interactions symbolisées par les flèches (2ème page) en répondant à la question : Pourquoi et surtout comment, les facteurs s'influencent-ils ?

- ➔ Exemple 1 : Expliquer dans quelles mesures et proportions, l'évolution du règlement influe sur les facteurs, techniques, physique, tactique ...
- ➔ Exemple 2 : Expliquer l'impact de la filière aérobie sur la technique au travers de la fatigue.
- ➔ Exemple 3 : Décrire et justifier en quoi, la facteur physique optimise la sélection des actions.
- ➔ ...

FIN