

Elite Strength and Conditioning Course

Conférence | Salle Paris 1900 | INSEP

Mardi 21 janvier 2020 | 18 h à 20 h

AFFÛTAGE ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE EN SPORTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS



★ CONFÉRENCIER : Iñigo Mujika ★

Titulaire d'un doctorat en Biologie de l'exercice musculaire (université de Saint-Étienne, France) et en Sciences de l'activité physique et du sport (université du Pays basque, France), Iñigo Mujika est entraîneur de natation et de triathlon niveau III.

Auteur de plusieurs livres, dont *Tapering and Peaking for Optimal Performance* (2009), et de nombreux articles parus dans des revues scientifiques, il intervient régulièrement lors de colloques et conférences de portée internationale.

Au cours de sa carrière, Iñigo Mujika a été physiologiste à l'Institut australien du sport, sélectionneur pour Triathlon Australia, responsable de la recherche et du développement au club de football professionnel de l'Athletic Club Bilbao, physiologiste auprès des fédérations française et espagnole de natation et responsable de la physiologie et de l'entraînement pour l'équipe de cyclisme Euskaltel Euskadi.

Il est actuellement responsable des sciences du sport et du soutien à la performance auprès de la Fédération espagnole de natation, professeur associé à l'université du Pays basque, chercheur associé à l'université Finis Terrae du Chili et rédacteur adjoint de *International Journal of Sports Physiology and Performance*.

★ RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE ★

Les programmes d'entraînement des athlètes de haut niveau comprennent en général une phase finale de préparation caractérisée par une réduction de la charge de travail les derniers jours avant une compétition importante, connue sous le nom d'affûtage.

L'objectif de l'affûtage est de réduire la fatigue résiduelle causée par l'entraînement intensif et de maximiser les adaptations physiologiques et, par conséquent, la performance.

Les athlètes, les chercheurs et les entraîneurs peuvent s'appuyer sur les éléments scientifiques disponibles pour optimiser leur stratégie. Des modèles mathématiques des effets de l'entraînement sur la performance ont significativement contribué à la compréhension et à la mise au point de programmes de récupération pré-compétition.

Des simulations informatiques ont également permis d'établir les caractéristiques d'affûtage optimales chez les athlètes de haut niveau. Les gains de performance induits se situent généralement autour de 0,5 à 6 % en compétition.

Les facteurs environnementaux comme le décalage horaire, la chaleur ou l'altitude peuvent interférer dans la préparation d'un athlète pour une compétition internationale, mais les interactions entre l'affûtage et ces facteurs de stress n'ont pas été étudiées.

En ce qui concerne l'affûtage et l'optimisation de la performance dans les sports collectifs, on peut distinguer deux situations de compétition : la pré-saison d'entraînement visant à préparer un championnat sous forme de tournoi dans les meilleures conditions possibles et l'entraînement destiné à préparer une compétition internationale importante comme les Jeux olympiques ou les championnats du monde.



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne