CHAPITRE 8

08 Construire une progression durable

Comment progresser sans se blesser ni s'épuiser ?

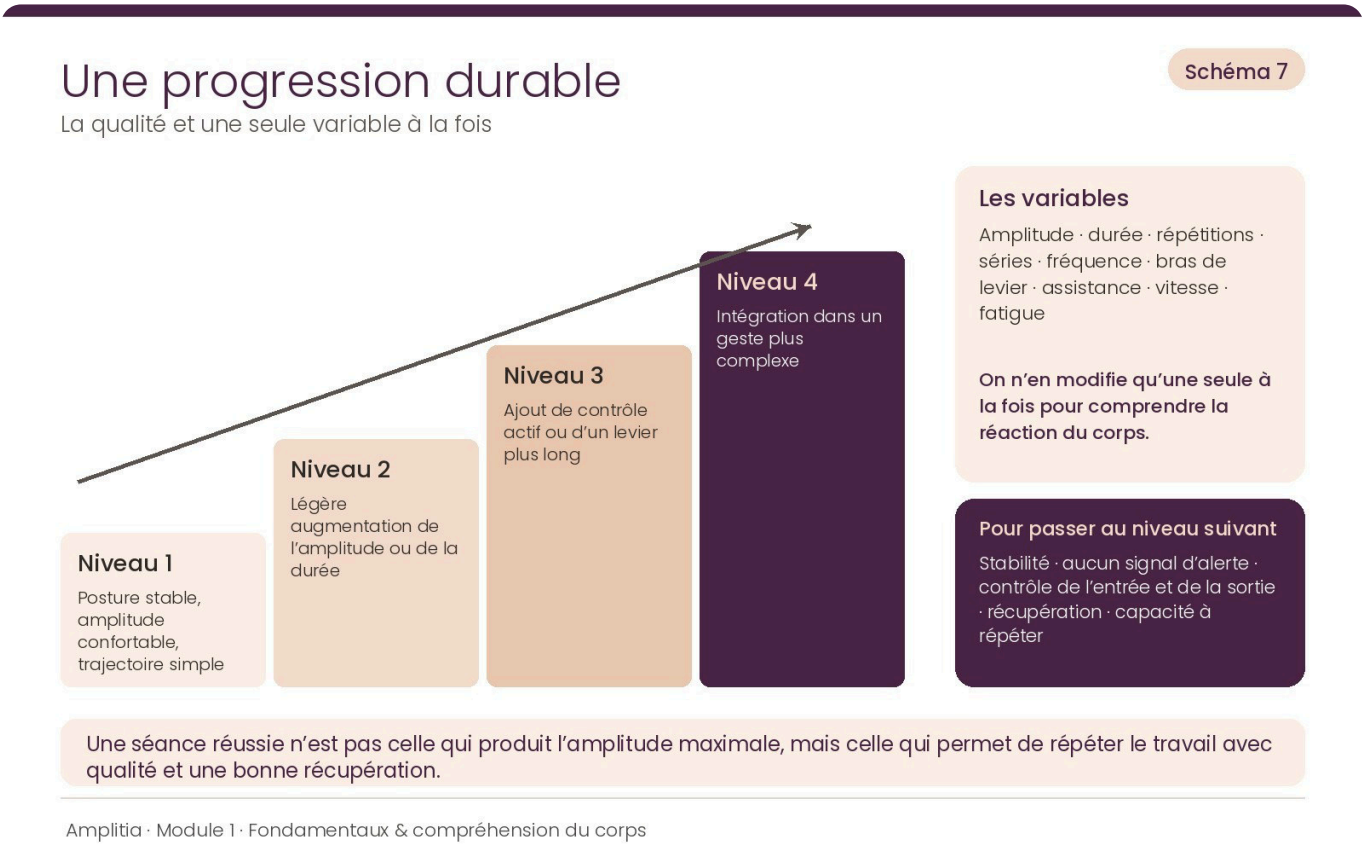
À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Construire une progression en modifiant une seule variable à la fois.
- Définir des critères observables pour passer au niveau suivant.

AVANT DE COMMENCER

Prenez quelques instants pour noter ce que vous savez déjà sur ce sujet et l'exemple pratique qui vous vient spontanément à l'esprit.

Schéma 7 — Une progression fondée sur la qualité et une variable à la fois.



Ce schéma montre qu'une progression durable se construit par étapes. Le corps doit avoir le temps d'intégrer une contrainte avant qu'elle soit augmentée. La progression n'est donc pas une course linéaire vers toujours plus d'amplitude.

LES ÉLÉMENTS À REPÉRER

- La qualité technique et la régularité constituent la base.
- La charge peut être modifiée par la durée, le nombre de répétitions, l'amplitude, la résistance ou la complexité.
- Une seule variable est augmentée à la fois afin de comprendre la réaction du corps.
- Des phases de consolidation et de récupération font partie du progrès.

EXEMPLE CONCRET

Pendant une première semaine, vous réalisez deux séries de 25 secondes à amplitude modérée. La semaine suivante, vous conservez la même amplitude mais améliorez la stabilité. Ensuite seulement, vous pouvez ajouter quelques secondes ou une répétition, sans modifier tous les paramètres simultanément.

À OBSERVER SUR VOTRE CORPS

- La technique reste-t-elle stable du début à la fin ?
- Comment vous sentez-vous pendant la séance, juste après et le lendemain ?
- Quelle variable précise avez-vous modifiée ?

Les variables de progression

La difficulté d'un exercice dépend de l'amplitude, de la durée, du nombre de répétitions, du nombre de séries, de la fréquence, du bras de levier, de l'assistance, de la vitesse et du niveau de fatigue.

Pour comprendre la réponse du corps, on modifie une variable principale à la fois.

Régularité et récupération

La progression repose davantage sur une pratique régulière et tolérée que sur des séances rares et très intenses. Les tissus et le contrôle moteur ont besoin de temps pour s'adapter.

Une séance réussie n'est pas celle qui produit l'amplitude maximale, mais celle qui permet de répéter le travail avec une bonne qualité et une récupération correcte.

Construire des niveaux

Niveau 1 : posture stable, amplitude confortable et trajectoire simple. Niveau 2 : augmentation légère de l'amplitude ou de la durée. Niveau 3 : ajout de contrôle actif ou d'un levier plus long. Niveau 4 : intégration dans un geste plus complexe.

Le passage au niveau suivant dépend de critères observables : stabilité, absence de signal d'alerte, contrôle de l'entrée et de la sortie, récupération et capacité à répéter.

Suivre les progrès

Le suivi peut inclure une photo standardisée, une vidéo, la qualité d'exécution, l'écart entre actif et passif, le confort, la régularité et la récupération. La mesure doit servir la progression, pas créer une pression permanente.

Comprendre un cycle simple sans construire encore un cours

Un cycle en quatre temps aide à comprendre l'adaptation : découvrir une technique dans une amplitude confortable ; répéter sans augmenter afin d'améliorer le contrôle ; faire évoluer une seule variable ; puis consolider sans rechercher immédiatement une nouvelle performance.

Ce repère n'est pas encore une programmation professionnelle. La construction d'un cours, le choix détaillé des exercices, le minutage, les cycles de plusieurs semaines et l'adaptation à un groupe seront développés dans le module 6.

À RETENIR

- **Variables** : amplitude, durée, répétitions, séries, fréquence, bras de levier, assistance, vitesse, fatigue. On n'en modifie qu'une à la fois.
- **Niveaux** : 1 posture stable, amplitude confortable, trajectoire simple ; 2 légère augmentation de l'amplitude ou de la durée ; 3 contrôle actif ou levier plus long ; 4 intégration dans un geste plus complexe.
- **Passage au niveau suivant** : stabilité, absence de signal d'alerte, contrôle de l'entrée et de la sortie, récupération, capacité à répéter.
- Une séance réussie n'est pas celle qui produit l'amplitude maximale, mais celle qui permet de répéter le travail avec qualité et une bonne récupération.
- **Cycle en quatre temps** : découvrir dans une amplitude confortable ; répéter sans augmenter ; faire évoluer une seule variable ; consolider.

ERREURS FRÉQUENTES

- Augmenter durée, amplitude et fréquence en même temps.
- Changer d'exercice à chaque séance.
- Évaluer uniquement la forme finale.
- Poursuivre une progression malgré une récupération insuffisante.

ACTIVITÉ D'INTÉGRATION

Choisissez un exercice et construisez quatre niveaux. Pour chaque niveau, indiquez l'objectif, la variable modifiée, le critère de réussite et le critère de retour au niveau précédent.

TERMES CLÉS

Variable de progression · **Niveaux de progression** · **Récupération** · **Cycle en quatre temps**

Définitions dans le glossaire, en fin de module.

JE VÉRIFIE MES ACQUIS

- [ ] Je connais les variables de progression et je n'en modifie qu'une à la fois.
- [ ] Je sais décrire les quatre niveaux et les critères pour monter.
- [ ] Je sais pourquoi une séance réussie n'est pas celle de l'amplitude maximale.

Le quiz corrigé de ce chapitre vous attend sur votre plateforme : réalisez d'abord l'activité d'intégration, puis ouvrez les réponses.