



Janvier 2005

LE BILAN DE FIN DE SAISON

Votre saison vient de se terminer, et vous allez vous préparer à la future. Quels que soient les évènements qui s'y sont déroulés, l'heure du bilan est venue. Ce mois-ci vous allez devoir faire une introspection afin de déceler vos points forts et vos points faibles.

Une saison sportive n'est pas un long fleuve tranquille dans lequel tous les évènements se déroulent comme prévu et sont reproductibles à l'infini. Les moments de satisfaction, de doutes ou d'échecs ont leurs explications et à l'heure du bilan de fin de saison il va vous falloir dresser la liste des points positifs et négatifs afin d'en tirer bénéfice pour les saisons à venir. Comme le dit J-F Meyer dans « La planification de l'entraînement cycliste », « si les objectifs définis ont été atteints, on prépare la saison future avec de nouveaux buts tout en tirant les enseignements des satisfactions enregistrées. Au contraire, si les déceptions ont émaillé une saison, il est nécessaire de préparer l'avenir en repartant sur de nouvelles bases. Dans un cas comme dans l'autre, une rétrospective est indispensable car succès et échecs ont leur explication dont il est possible d'analyser la cause. » Nous allons donc voir comment dresser le bilan d'une saison.

Tout d'abord, si vous avez un entraîneur, un conseiller, vous devrez réaliser ce bilan avec lui, pour que d'un œil extérieur il puisse porter le débat sur certaines observations que vous n'auriez pas remarqué. De plus vous devrez replacer chacune de vos sensations ou chacun de vos résultats dans le contexte qui est le votre. Par exemple de grandes performances chez un jeune sportif ne constituent pas obligatoirement une assurance de réussite pour l'avenir. De bons résultats sur des courses où il n'y avait pas vraiment d'opposition ne doivent pas faire croire que l'on va forcément percer au haut niveau. Le bilan que vous allez dresser va porter sur quatre grands points :

- Le bilan sportif qui dresse le bilan des performances
- Le bilan humain qui dresse le bilan relationnel, éducatif, de satisfactions personnelles
- Le bilan médical qui dresse le bilan de l'état de santé et d'évolution physique
- Le bilan financier qui dresse le bilan des dépenses et des gains

Lorsque l'on parle de bilan d'une saison, on pense souvent au premier abord résultats sportifs. C'est vrai que cela constitue une partie du bilan que vous allez devoir dresser, mais pas obligatoirement l'essentiel. Le bilan sportif englobe vos résultats en compétition mais également votre progression sur le plan physique (si vous êtes plus à l'aise en course) et sur les plans technico-tactiques (gestion des courses, progression technique). Ce bilan repose normalement sur la planification de votre saison si elle a été bien conçue mais englobe aussi les aléas de courses et d'entraînement. Si l'entraînement a été bien conçu vous aurez très certainement progressé, à vous d'évaluer ce niveau de progression et s'il est à la hauteur des objectifs que vous vous étiez fixé. Si pendant toute la saison ou pendant une partie de celle-ci vous avez rencontré des désagréments ou vous avez joué de malchance à vous de voir si cela n'aurait pas pu être évité. Il est en effet trop facile de tout mettre sur le dos de la malchance alors qu'en fait vous êtes responsable le plus souvent de ce qui vous arrive (par exemple un bris mécanique alors que vous n'aviez pas révisé votre vélo, une chute alors que vous vous trouvez en queue de peloton inattentif). Dressez la liste de vos résultats et observez si ils sont à la hauteur de ce que vous espériez. Ensuite analysez la valeur de l'obtention de ces résultats (opposition, niveau de course). Il est parfois plus valorisant de faire



3^{ème} d'un challenge national que 1^{er} de la course du quartier par exemple. Certaines impressions sont également parfois subjectives sur sa progression, sa stagnation ou sa régression dans certains domaines. A-t-on su mettre en valeur ses points forts, améliorer ses points faibles ? Si les résultats ont été atteints vous devrez savoir renouveler ce qui vous a permis d'y arriver tout en vous fixant de nouveaux objectifs. Si par contre vous n'avez pas obtenu de bons résultats ou vous avez régressé vous allez devoir rechercher les causes de ces échecs : elles peuvent être issues de la préparation physique (générale, spécifique, ...), technique ou tactique, mentale. Vous redéfinirez ainsi vos objectifs et établirez un nouveau programme d'entraînement mieux adapté.

Il ne faut pas considérer une saison comme négative au regard d'un seul aspect. Même si vous ne réalisez pas tous les résultats escomptés pendant votre saison, votre pratique cycliste vous apporte sans doute énormément sur le plan personnel et humain. C'est d'ailleurs le cas pour la majorité d'entre vous puisque le cyclisme rentre le plus souvent dans le cadre des loisirs. Ici vous devrez regrouper les points négatifs et/ou négatifs que vous ressentez par rapport à la pratique de votre sport. Mais également les aspects formation sportive et scolaire ou professionnelle, puisque le cyclisme doit contribuer à votre épanouissement personnel. Il faut aussi faire la différence entre les performances d'un coureur qui ne fait plus que du vélo et un autre qui passerait un examen ou qui n'aurait pas les moyens de s'entraîner dans de bonnes conditions. N'oublions pas que le professionnalisme ou le très haut niveau n'est pas à la portée de tous et la pratique cycliste doit prendre en compte la vie professionnelle ou la formation pour y arriver. Au niveau personnel vous pouvez vous poser la question de savoir si le cyclisme vous apporte sur certains points : besoin de performances, hygiène de vie, découverte/évasion, reconnaissance, Dans le meilleur des cas si tout se passe bien vous parvenez à concilier votre pratique sportive avec votre vie familiale, sociale, scolaire, professionnelle. Si cela se passe mal votre pratique perturbe votre vie familiale, sociale, scolaire ou professionnelle. Dans ce cas vous devez revoir votre organisation puisque le cyclisme prend une part trop importante de votre vie. Vous devez faire les choix qui en découlent pour rétablir l'équilibre de vie que vous désirez.

Le cyclisme étant un sport très exigeant sur plusieurs points, vous devez faire le point sur votre état de santé. Le bilan médical s'effectue grâce au suivi médical. Pour les sportifs de haut niveau, celui-ci s'inscrit dans le suivi médical longitudinal. Pour les autres, un suivi peut être réalisé avec la consultation de votre médecin. Le bilan doit également permettre de vérifier vos adaptations physiologiques à l'entraînement (tests d'effort). Il doit être établi en collaboration avec l'entraîneur et le médecin.

Le bilan financier ne doit pas être négligé dans les analyses de la saison. Le cyclisme est un sport qui revient cher, notamment à cause de l'acquisition et de l'entretien du matériel, des déplacements, des inscriptions, D'un autre côté, les primes de course peuvent combler ces dépenses voire se révéler bénéfiques sur ce bilan pour les meilleurs. L'équilibre est souvent très difficile à obtenir, et il faut rappeler à certains qui croient que tout leur est dû (notamment en sélections ou en clubs) que l'argent ne s'acquiert que par la rigueur et l'entraînement. En cas de déficit trop important c'est soit que vos résultats n'ont pas été à la hauteur de vos espérances (et donc il faut se reporter au bilan sportif), soit que vos dépenses en déplacements ou en matériel ont été trop importantes. Choisissez donc des courses plus adaptées à votre niveau et revoyez votre équipement à la baisse.

En faisant régulièrement un point sur vos résultats dans ces quatre bilans, vous pourrez ensuite prendre en compte ces informations pour orienter votre approche future de la pratique cycliste. Le bilan de fin de saison peut être également accompagné de petits bilans intermédiaires pendant celle-ci.

Voici un exemple de questions que vous pouvez vous poser pour répondre à ces différents bilans :



- SPORTIF :

Résultats : niveau de satisfaction :

Objectifs : Atteinte ou non des objectifs fixés :

Progression : (vous êtes vous senti progresser et si oui à quels niveaux)

Préparation physique : vous convient-elle, quels sont les exercices proposés qui vous ont le mieux réussi/le moins réussi? Voyez vous d'autres aménagements à réaliser lors de votre saison ?

Préparation technique : Harmonisation avec la préparation physique, plus ou moins de temps à consacrer ?

Préparation mentale : Recherchez vous des conseils parfois ou un soutien plus important ? Est-ce que la communication avec votre personne ressource (entraîneur, proche, médecin) vous convient en fréquence et en qualité d'écoute ?

- FINANCIER :

Positif ou non : Voyez vous des façons d'améliorer cela en changeant votre programme de courses ?

- HUMAIN :

Rencontres, prises de contacts grâce aux résultats, évolution dans le milieu : satisfaisant ou non ? Quels axes privilégier ?

Niveau de confiance acquis cette saison :

Expérience acquise pour l'avant et l'après course :

Envie de recommencer une autre saison :

Aménagement vie sportive vie privée (+ ou – de temps ?) :

- MEDICAL :

Progression des tests d'efforts : progression des paliers si tests effectués :

Problèmes de forme sur l'année à relever, période de méforme éventuelle :

Problèmes physiques éventuels (évolution) :

Conclusion :



Après avoir fait ce bilan vous allez vous servir de ces informations pour fixer, avec votre entraîneur ou la personne qui vous conseille, les buts à atteindre de la prochaine saison. Ensuite vous fixerez les objectifs, puis les grandes périodes de votre préparation, les exercices d'entraînement qui vous permettront d'élever votre niveau, ainsi que le planning de courses de préparation et d'objectifs.

BUTS A ATTEINDRE : (ex : être sélectionné pour une course nationale avec votre comité, terminer une cycloportive de 250Km dans les 50 premiers, ...)

OBJECTIFS DE LA SAISON A SUIVRE (classement, niveau de course): (ex : remporter le championnat régional pour être sélectionné par le comité, faire les 250Km en moins de 7 heures, ...)

COURSES DE PREPARATION : (ex : challenges régionaux, cycloportives d'une moins grande envergure, ...)

COURSES OBJECTIFS : (ex : Championnat et challenges nationaux, cycloportive de renommée mondiale)

PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT : Grandes phases de préparation physique générale, préparation physique orientée, préparation physique spécifique, période de compétition

EXERCICES A RECONDUIRE (si vous pensez que certaines périodes vous sont plus profitables) :

EXERCICES A MODERER (vous pensez qu'ils ne vous ont pas ou peu aidé à progresser) :

Eléments à rajouter éventuellement :

Bibliographie :

Jean-François MEYER : « Cyclisme Entraînement Pédagogie », VIGOT