

La performance sportive

1. Théorie bioénergétique de la performance sportive

1.1 Historique

1.1.1 Définition de la performance sportive

La *performance sportive* est prise dans le sens du mot « parformer », emprunté à l'Anglais (1839), qui signifie accomplir, exécuter. Ce terme vient lui-même de « parformance », qui signifiait accomplissement en ancien français. Ainsi on peut définir la performance sportive comme une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales. On peut donc parler de performance sportive, quel que soit le niveau de réalisation, dès l'instant où l'action optimise le rapport entre les capacités physiques d'une personne et une tâche sportive à accomplir.

L'approche bioénergétique de la performance sportive en est une parmi d'autres comme l'approche psychologique, biomécanique, sociologique, cognitive. Elle n'est pas exclusive, mais reste essentielle pour appréhender les caractéristiques énergétiques, en particulier la quantité d'énergie nécessaire à la réalisation d'une épreuve sportive et le type de transformation mis en jeu en fonction de la durée et de l'intensité

de l'exercice ainsi que de sa forme (continue-discontinue).

Nous considérerons donc un groupe de spécialités sportives présentant des similitudes quant aux facteurs limitatifs et aux qualités énergétiques requises. La course et la natation, par l'analyse de leurs records, offrent un moyen simple d'appréhender la performance sur son versant bioénergétique.

1.1.2 Analyse bioénergétique des performances en course et natation

La notion de record est relativement moderne puisque, jusqu'aux années 1870, seul le classement comptait. En effet, peu importaient les temps mis pour parcourir les distances, et de ce fait la notion de vitesse de déplacement en tant que performance était ignorée. Il était par conséquent impossible de comparer les performances et de recenser un record national, mondial. Le record apparaît dans le dictionnaire (« Oxford English Dictionary ») en 1880 « a record is a performance or occurrence remarkable among, or going beyond, others of same kind : especially, the best recorded achievement in any competitive sport ».

La meilleure performance, réalisation, dans toute compétition sportive, est donc qualifiée de record. La première utilisation du mot « record » dans ce sens est recensée dans un ouvrage sur la natation (Wilson W. : *The swimming instructor, a treatise on the arts of swimming and diving*,

1. Théorie bioénergétique de la performance sportive
2. Applications :
Spécificités bioénergétiques des disciplines sportives