

Temps pronostiques 2013 - 2016

Rappelons tout d'abord que le temps pronostique est une hypothèse du temps qu'il faudra réaliser pour être champion olympique. « Refuser de l'utiliser comme orientation et fondement de l'entraînement, signifierait que l'on renonce à terme à atteindre le niveau mondial. » (E. MUND, Revue des entraîneurs n°1 - Octobre 1997)

De 1990 à 2002 les temps pronostiques français ont été établis d'après la méthode de P. SCHWANITZ (Coordonnateur des activités scientifiques de la Fédération d'Aviron de la RDA). Depuis 2003, les temps pronostiques (appelés alors temps de référence) ont été fixés à partir d'observations de terrain.

Au début de cette nouvelle olympiade, il semble donc essentiel de faire le point pour choisir une méthode. À quoi servent les temps pronostiques ?

Prédire la performance aux championnats du Monde et aux Jeux Olympiques

La méthode de P. SCHWANITZ est basée sur le calcul de régressions linéaires des meilleurs temps réalisés lors des finales des championnats du Monde ou des Jeux Olympiques dans chaque cycle olympique. Cette méthode suppose une stabilité, qui est discutable, dans l'évolution des performances sur la période d'analyse. Enfin cette méthode d'analyse mathématique ne prend pas en compte la réalité du terrain : le meilleur temps mondial qui peut être réalisé en dehors d'une compétition terminale.

V. KLESHNEV montre une amélioration moyenne de 0,12% par an de 1992 à 2009 sur l'ensemble des performances des bateaux olympiques (Volume 9 No101 Aout 2009 Rowing Biomécanic newsletters) soit une amélioration des meilleurs temps mondiaux de 0,48% par cycle olympique.

Utiliser le meilleur temps mondial moins 1% (World Best Time -1% : WBT-1%) semble le choix le moins discutable, le plus simple et le plus clair pour prédire la performance à partir des parcours handicap.

Même avec le WBT-1%, les temps pronostiques ne prédisent pas parfaitement la performance des équipages. Un travail statistique est à mener sur la densité des épreuves. L'observation du comportement des équipages lors des compétitions préparatoires doit compléter cette analyse.

Les juniors ne possèdent pas de « meilleur temps mondial » établi par la FISA. Le faible nombre de régates internationales rend aléatoire les statistiques. La référence des seniors est sans doute la plus claire et la plus juste possible. Les repères sur le parcours handicap sont à reconstruire (92% pour un podium, 90% pour une finale).

Préconiser des intensités de travail à l'entraînement

Les références habituelles d'intensité d'entraînement sont 70 à 75% du temps pronostique en B1 et 75 à 80% en B2. Pour les juniors, les repères du B1 sont 67% à 72% du WBT-1% senior et le B2 72% à 77%.

Ces indications sont rassurantes mais parfois trompeuses notamment pour les bateaux non olympiques, certains bateaux longs et les équipages très rapides à l'entraînement. En B1 et B2, l'objectif doit rester la vitesse la plus élevée possible avec des exigences minimum de durée (2*40mn en B1 et 2*25mn en B2), des exigences maximum de cadence (18 en B1 et 20 en B2) et d'engagement physiologique (2 mml/L, soit env. 80% de FC Max en B1 et 3 mml/L soit environ 85% de FC Max en B2).

Créer une émulation

Trois bateaux (LM1X, LW1X, LM2-) servent de bateaux d'entraînement et de sélection pour des bateaux olympiques (LM2X, LW2X, LM4-). Il semble inconcevable d'utiliser des objectifs sous-estimés car la catégorie non olympique ne bénéficie pas de l'émulation des Jeux Olympiques. (WBT-1% LW1X = 7:24, WBT-1% LM1X = 6:43, WBT-1% LM2- = 6:23).

Indexer le temps pronostique du LM1X, LW1X et LM2- sur ceux des bateaux olympique permet de maintenir cette émulation :

- WBT LM2X = 98,17% de WBT M2X
Donc : Temps Pronostique 2016 LM1X = 98,17% de WBT-1% M1X, soit 6:37
- WBT LW2X = 97,40% de WBT W2X
Donc : Temps Pronostique 2016 LW1X = 97,40% de WBT-1% W1X, soit 7:15
- WBT LM4- = 97,76% de WBT M4-
Donc : Temps Pronostique 2016 LM2- = 97,76% de WBT-1% M2-, soit 6:13

La FISA répertorie des WBT pour les bateaux -23 ans. Créer un temps pronostique spécifique pour eux irait à l'encontre de l'émulation nécessaire pour battre la meilleure performance senior. Il ne faut pas oublier que certains équipages -23 brillent déjà sur les podiums mondiaux senior ou détiennent le WBT senior.

Pour conclure, chaque discipline des championnats du monde senior, moins de 23 ans et junior doit garder un temps pronostique égal au meilleur temps mondial senior - 1%.

Une exception est faite pour les LM1X, LW1X et LM2- afin de maintenir une émulation. Leur temps pronostique est indexé sur les bateaux olympiques.

Cette méthode est choisie pour sa simplicité, sa clarté et l'ambition qu'elle suscite.

	SH	S F	S H PL	S F PL
1X	06:29	07:03	06:37	07:15
2-	06:05	06:50	06:13	
2+	06:38			
2X	06:00	06:35	06:06	06:45
4-	05:34	06:21	05:42	
4+	05:55			
4X	05:30	06:06	05:42	06:20
8+	05:16	05:51	05:27	