

## Dure limite...

On est sportifs, on aime s'entraîner, on s'entraîne pour progresser...mais on est limités par notre génétique, dur! C'est pourtant la dure vérité que nous rappelle ce petit article de la liste de diffusion de volodalen ([www.volodalen.com](http://www.volodalen.com)), un site dédié à la course à pied. Lisez ce petit article :

### "L'entraînement est génétique"

Reconnaissons que depuis la naissance, certains possèdent des qualités d'endurance plus importantes que d'autres. Et posons la seule question qui importe. Ces différences sont-elles données une fois pour toute ou peuvent-elles être infléchies par l'entraînement ? Soucieux de donner une réponse à cette question, des chercheurs norvégiens ont suivi l'expression avec l'entraînement, de gènes musculaires chez des souris à forte et faible consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max). Les scientifiques ont ainsi constaté que seules les souris à forte VO<sub>2</sub> max régulaient positivement de nombreux gènes associés à l'effort de durée (gènes liés au métabolisme des lipides). La conclusion est dure à entendre mais elle s'impose. Les souris qui présentent de manière innée une capacité plus importante aux exercices d'endurance sont aussi celles qui sont susceptibles de répondre le plus favorablement à l'entraînement d'endurance. Nous qui n'accumulons pas les podiums, nous pouvons réagir de deux façons à ce nouveau "coup de poignard génétique". Apprendre où se trouvent nos forces (vitesse / endurance ? foulée / physiologie ? tactique / technique ?...) et solliciter ces forces à l'entraînement. Ou décider contre vents et marées, de continuer à nous entraîner dans une discipline même éloignée de nos aptitudes originelles. Dans cette hypothèse, nous avons tout intérêt à vivre notre sport et notre progression en rapport à nous même et non en référence à la victoire finale. Car vous vous souvenez sûrement, nous ne serons jamais champions du monde de cross (article précédent).

Référence : Gene expression profiling of skeletal muscle in exercise-trained and sedentary rats with inborn high and low VO<sub>2</sub>max. Bye A, Hoydal MA, Catalucci D, Langaas M, Kemi OJ, Beisvag V, Koch LG, Britton SL, Ellingsen O, Wisloff U. *Physiol Genomics*. 2008."

Eh oui, nous ne sommes pas tous égaux devant la performance (pas seulement physique d'ailleurs). Certains, plutôt de droite, en tirent comme conclusion qu'il faut lutter pour réduire les inégalités ; d'autres, plutôt de droite, prônent la compétition entre tous et tant mieux pour ceux qui sont mieux lotis, tant pis pour ceux qui n'ont pas eu de chance au tirage (ils peuvent se gratter...).

En sport c'est un peu différent au départ : la compétition n'est pas imposée, elle résulte d'un choix, ouf. On peut perdre, on n'en mourra pas.

Il n'en reste pas moins que certains auront bien plus de chances de gagner que d'autres. Dans ce monde où victoire rime assez souvent avec argent et réussite professionnelle, les aptitudes génétiques à la performance sportive peuvent facilement se transformer en avantage professionnel, social, médiatique...

On peut néanmoins tenter de limiter les dégâts, ce que j'explique en plusieurs endroits de "*VTT Rouler plus vite*".

Tout d'abord en pratiquant de manière variée au jeune âge plutôt que de se spécialiser trop tôt (ce qui signifie autant de potentiels éteints) afin de laisser leur chance aux maximum de potentiels de s'exprimer plus tard.

On peut ensuite, quand on a pratiqué un peu de tout et qu'on commence à se connaître, pratiquer plus intensivement ce qui nous réussit le mieux, nos "points forts" correspondant à ce pour quoi nous sommes le mieux disposés. Ils réagissent mieux et plus longtemps aux stimuli d'entraînement.

Enfin, si malgré tous nos efforts bien orientés on n'atteint pas un haut niveau de performance, il importe (encore plus que pour ceux qui gagnent) de se fixer des "objectifs de progression personnelle" plutôt que des "objectifs de comparaison aux autres". Ainsi pratique-t-on pour soi et ne risque-t-on pas d'être frustré. C'est par exemple essentiel en EPS où, au vu de l'énorme hétérogénéité des niveaux de pratique, il convient de permettre à chaque élève de trouver une raison d'agir (même si à la fin il y a un barème pour tous...La sélection n'est jamais bien loin).

**Bref, dans cette vaste "bataille pacifique" (enfin, en général...) qu'est la vie, il s'agit d'aider chacun, au moins, à trouver sa place à défaut de l'améliorer.**

PS : article rédigé en dix minutes, ça c'est du sport ...