



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## **Entraînement à la prise de décision : Une nouvelle approche de l'entraînement du Dr J. N. Vickers.**

L'entraînement à la prise de décision (ED) est une méthode d'entraînement développée au Canada par le Dr J. N. Vickers. Cette approche vise à favoriser le transfert des apprentissages, de l'entraînement à la compétition, dans n'importe quel sport. Pour cela, l'ED est un entraînement psychologique que l'entraîneur incorpore à l'effort physique qui est réalisé durant chaque séance d'entraînement. Ainsi, Ce type d'entraînement ne remplace pas les dimensions physiologiques, biomécaniques, et autres, de la préparation de l'athlète, mais les regroupe et rehausse leur efficacité. Lors de cet entraînement à la prise de décision, l'entraîneur aide les athlètes à développer les habiletés nécessaires, pour choisir de manière autonome les meilleures actions à réaliser en situation stressante de compétition et à faire des choix plus judicieux du point de vue stratégique.

Pour mettre en place l'ED dans son sport, l'entraîneur doit analyser sa pratique à travers trois étapes, puis il va avoir à sa disposition sept outils qui vont l'aider à intégrer l'ED lors de la planification des entraînements.

Étape 1 : Identifier et définir les décisions que les athlètes doivent prendre en compétition lorsqu'ils doivent réaliser des performances. L'identification de ces décisions devrait définir les habiletés cognitives nécessaires pour performer à haut niveau.

Étape 2 : Décrire les situations d'entraînement qui permettent au mieux de développer les habiletés cognitives identifiées lors de l'étape 1. Ces situations doivent se rapprocher le plus possible de la situation de compétition.

Étape 3 : Choisir un ou plusieurs des sept outils proposés par J. N. Vickers, qui favorisent au mieux l'entraînement à la prise de décision durant la situation pratiquée.

### Outil 1 : Pratique variée :

L'athlète doit apprendre et sélectionner des variations d'une même habileté présente dans un contexte de compétition. Par exemple en demi-fond, cela peut être le fait de varier son allure de course.

### Outil 2 : Pratique aléatoire :

Cet outil consiste à combiner plusieurs habiletés d'un sport dans un contexte d'entraînement qui simule la compétition. On peut combiner deux ou trois habiletés dans des contextes tactiques d'entraînement. Par exemple en demi-fond, cela peut être le fait de combiner une variation d'allure, avec une variation de terrain, ou de foulée.

### Outil 3 : Feedback donné lors des performances hors limite :

Ce type de feedback est donné moins fréquemment qu'un feedback traditionnel. En effet, il est fourni uniquement lorsque la performance de l'athlète se situe à l'extérieur des limites acceptables définies par l'entraîneur.

#### Outil 4 : Questionnement :

Les questions posées à l'athlète sont censées sonder sa compréhension concernant les décisions, les situations, les tactiques et les habiletés qui sont entraînées. Il faut donc utiliser de préférence des questions ouvertes.

#### Outil 5 : Feedback vidéo :

L'athlète visionne sa propre performance pour voir ce qui est correctement exécuté et ce qui doit être amélioré. Ce feedback permet par exemple de faire prendre conscience à l'athlète de ses comportements visuels, mais aussi de détecter les indicateurs tactiques et stratégiques importants.

#### Outil 6 : Informations complexes présentées dès le début :

L'entraîneur doit présenter dès le début de la saison le niveau qu'il attend des athlètes à moyen et à long terme, afin que ceux-ci ne sous-estiment pas les efforts cognitifs nécessaires à leur progression. Ainsi une présentation générale et complexe des informations va donner du sens aux athlètes afin qu'ils s'engagent dans des situations intermédiaires et fournissent un investissement cognitif plus important.

#### Outil 7 : Modeling :

Cet outil consiste à exposer un athlète aux performances d'un expert pour que celui-ci tente de comprendre et d'apprendre ce qui est nécessaire pour réaliser une meilleure performance. Toutefois on peut aussi utiliser un modèle non expert car l'athlète à travers la performance de l'autre va tenter de comprendre ce qui est important pour analyser sa performance.

Le fait d'introduire l'ED entraîne des transformations qui risquent de bouleverser la façon d'être de l'athlète, car il va devoir faire des choix personnels dans sa pratique et fournir une plus grande implication cognitive lors de ses entraînements. Toutes ces modifications sont susceptibles de générer une frustration de sa part et peuvent entraîner un conflit avec son entraîneur. L'introduction de ce type d'entraînement implique donc un remaniement de la relation entraîneur-entraîné. De plus pour l'entraîneur, cela implique de modifier en profondeur ses pratiques, et même parfois ses conceptions.

A suivre : Dans le prochain numéro nous verrons des applications pratiques pour le demi-fond

#### Références

VICKERS, J. N. (1994). Psychological research in sport pedagogy : Exploring the reversal effect. Sport science review, 3(1), 28-40.

VICKERS, J. N. (2002). L'entraînement à la prise de décision: une nouvelle approche à l'entraînement. (BRUNELLE, J. P., TREMBLAY, J. Trad.). Coaches Association of British Columbia (CABC).

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)