

La pratique de l'athlétisme chez les 11-15 ans : aspects psychologiques par Nadine DEBOIS

*Mission Recherche, INSEP - aspects psychologiques, in DVD FFA Planète Athlé Jeunes.
Paris : FFA.*

Préambule

La préparation psychologique fait partie intégrante de la préparation à la performance et se doit d'être intégrée dans l'entraînement. En effet, l'entraînement est classiquement décrit comme englobant la préparation physique, technique, tactique et psychologique de l'athlète. L'entraîneur a donc un rôle important à jouer dans toutes les composantes de cette préparation, et doit faire en sorte de n'en oublier aucune dans sa planification de l'entraînement.

Ainsi, dès les débuts de la pratique en athlétisme, l'entraîneur peut se poser les questions suivantes :

- Quelles qualités développer ?
- Quelles méthodes, quels exercices utiliser ?
- Comment organiser la pratique des jeunes par rapport à l'ensemble des qualités à développer ?

Sur le plan psychologique, il existe, comme sur le plan technique ou physique, des fondamentaux à respecter, qui sont :

- Le plaisir de pratiquer (plaisir à l'entraînement mais aussi plaisir à disputer des compétitions)
→ Ceci est fondamental pour développer et entretenir la motivation des athlètes
- Le sentiment de progresser qui est garant de la confiance de l'athlète et de sa persévérance
- L'engagement, l'investissement de l'athlète dans sa pratique : l'athlète doit être réellement acteur de sa pratique pour réussir à exprimer tout son potentiel

La pratique de l'athlétisme en benjamin-minime

Si la pratique des benjamins et minimes se doit de rester une pratique multiforme de l'athlétisme, c'est aussi une période où l'on peut voir poindre des qualités plus ou moins prononcées vers tel ou tel groupe de spécialité athlétique, mais aussi une attirance plus ou moins forte du jeune pratiquant vers ces spécialités.



Le but de l'entraîneur dans cette période est d'amener l'athlète d'une manière très progressive vers le groupe de spécialités puis la spécialité où il pourra plus tard le mieux exprimer son potentiel. On passe ainsi peu à peu d'une logique du loisir sportif et de la découverte vers celle de l'entraînement sportif et de la performance. Au cours de cette période, on retrouve comme condition de persistance dans la pratique de l'athlétisme le plaisir que l'on éprouve dans les entraînements, et le côté défoulement-détente recherché par l'adolescent.

En revanche, les principales causes d'abandon évoquées sont le manque de temps d'amusement dans l'entraînement, la trop grande importance accordée à la compétition dans le programme d'entraînement et l'importance exacerbée accordée aux victoires.

Cette phase s'assimile à une période plus sérieuse de l'athlétisme. Cette plus grande rigueur est nécessaire puisqu'on fait un travail plus fin. Mais en même temps il faut veiller à ne pas calquer le déroulement des séances sur ce que font les adultes. Pour éviter que certains jeunes athlètes ne se désintéressent de l'athlétisme dans cette période, il faut essayer de faire en sorte qu'il y ait un équilibre entre la pratique de type « jeu » et l'entraînement. En effet, des études récentes (Côté, 2007), confirment que vouloir aller trop vite vers une pratique rigoureuse de l'entraînement sportif chez les jeunes de moins de quinze ans peut, à terme, nuire à l'athlète, contrairement à une pratique présentant dans cette phase un équilibre entre jeu et entraînement sportif (cf figure 1).

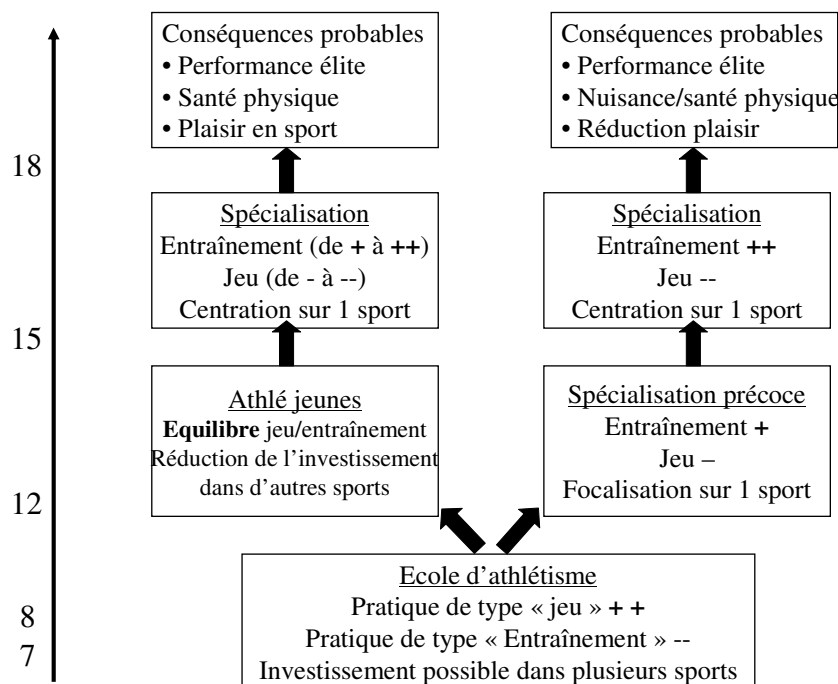


Figure 1 – Adaptation à l'athlétisme du modèle de développement en sport de Côté (2007)

Par ailleurs, quand des enfants ou des adolescents disent pratiquer leur sport parce que cela les amuse, les détend,... pour le plaisir, il importe d'essayer d'en savoir plus. Pour certains, la notion d'amusement peut faire référence aux aspects ludiques de la pratique du sport qu'ils ont choisi, tandis que pour d'autres cette notion d'amusement peut se référer au plaisir qu'ils éprouvent à disputer des compétitions.



Or, quand on rentre après l'école d'athlétisme dans les catégories benjamines et minimes, les caractéristiques de la pratique et notamment celles de la compétition font que l'on met davantage l'accent sur la performance. En effet, dans ces catégories, la performance est exprimée par le score chronométrique et les distances d'une part, et par le classement en compétition d'autre part. Pour certains jeunes, c'est génial, ils aiment ça. Mais d'autres viennent surtout à l'athlétisme pour se défouler, s'amuser et retrouver des copains. Pour ceux-là, hâter la spécialisation, c'est peut-être précipiter l'ennui qui les conduira à l'abandon. La question est alors pour l'entraîneur de se demander comment glisser des épreuves multiples à la spécialisation tout en ne basculant pas du même coup du « jouer ou se former à l'athlétisme » à « chercher la performance dans sa spécialité ».

Il importe également de préserver l'estime de soi et le sentiment de compétence des jeunes athlètes. On sait que les phases de la pré-adolescence et de l'adolescence sont des phases où le jeune présente une certaine « fragilité », mais qui est une fragilité « normale ». C'est une période où il est assez susceptible, et où il a besoin de se valoriser auprès de ceux de son âge. Or, le fait de pratiquer un sport est pour beaucoup une source de valorisation.



Par le sport, on façonne son corps, et chez les adolescents, c'est important. En revanche, la manière d'évaluer sa compétence n'est plus la même que celle de l'enfant plus jeune. A cet âge, le jeune accorde notamment beaucoup de crédit aux comparaisons avec ses pairs (i.e., les jeunes de son âge) et à l'évaluation que lui renvoient ces pairs pour juger de sa compétence. Or, on sait qu'à âge chronologique identique, il peut y avoir des écarts importants d'âge biologique entre deux athlètes. En tant qu'entraîneur, nous savons donc que certains jeunes sont moins performants, non pas parce qu'ils ont moins de potentialités, mais simplement parce qu'ils sont moins matures. Mais si on fait évoluer tous les athlètes à l'entraînement en fonction de leur catégorie d'âge, et qu'on leur fait disputer les mêmes compétitions, chacun va juger de sa compétence par rapport à ce qu'il fait en comparaison avec ceux de son âge, et en fonction des retours que lui font ses camarades.

En outre, plus on se spécialise, en passant d'une pratique des épreuves multiples à une spécialisation sur deux ou trois épreuves puis à une spécialisation sur une distance ou un concours, plus on réduit les critères d'évaluation de sa compétence et de ses progrès. Un « raté » ou une phase de palier sur une spécialité n'est plus compensée par des progrès dans une autre spécialité. Un sportif peu confiant en lui risque alors davantage de se décourager, d'autant que la spécialisation accentue le phénomène de comparaison sociale (la performance individuelle prend l'ascendant sur la performance d'équipe). Il importe donc pour l'entraîneur de veiller à limiter l'effet de ces comparaisons, notamment en retardant la spécialisation des moins matures, et en veillant à préserver à l'entraînement des critères d'évaluation « personnelle » des progrès techniques ou de performance réalisés par l'athlète.



Ainsi, théoriquement, les critères qui doivent guider l'entraîneur pour orienter la spécialisation de l'athlète et décider du meilleur moment pour initier cette spécialisation sont : le degré de maturité biologique de l'athlète, les dispositions qu'il a pu montrer sur le plan morphologique, physiologique, technique (coordination) ou encore psychologique (ses goûts, ses motivations, sa maturité psychologique). Mais le plus souvent, dans la pratique, cette spécialisation tend à se faire à partir d'autres critères qui ne sont pas toujours les plus adaptés, notamment la catégorie d'âge à laquelle accède l'athlète, comme le passage en cadet, voire parfois minime.

Or, à âge « chronologique » égal (par exemple, 14 ans), l'âge « biologique » (lié au développement personnel) entre deux athlètes peut varier très fortement (par exemple 12 ans pour l'un, qui est encore pré-pubère et 16 ans pour l'autre qui a déjà passé le cap de la puberté). Il en va de même sur le plan de la maturité psychologique : à âge chronologique égal, certains sont prêts à s'engager dans une pratique d'entraînement structurée, proche des pratiques adultes, tandis que d'autres, moins matures, ont besoin de se maintenir plus longtemps dans une forme ludique de pratique de l'athlétisme.

L'entraîneur des jeunes doit donc veiller à préserver pour tous ses athlètes le plaisir de s'entraîner, notamment :

- En recherchant un équilibre dans les séances entre le « jeu » et « l'entraînement »
- En préservant l'estime de soi et le sentiment de compétence des athlètes : insister sur les progrès personnels puisqu'à l'adolescence, on sait que les jeunes ont fortement tendance à évaluer leur compétence en se comparant à leurs pairs (les autres adolescents), sans toujours se rendre compte des différences d'âge biologique qu'il peut y avoir entre eux.

Enfin, au cours de cette période il est important de continuer à entretenir l'envie de s'investir, la motivation à apprendre et la mise en confiance des athlètes en poursuivant la démarche d'intervention préconisée pour l'école d'athlétisme. Cette période est aussi propice à la mise en place des premières bases du développement des habiletés mentales et d'organisation indispensables, à terme, à l'expression de tout son potentiel. Il s'agit alors pour l'entraîneur d'aider l'athlète à apprendre à mieux se connaître et à repérer comment améliorer ou modifier ses attitudes, ses comportements, sa manière de se concentrer, afin de travailler en qualité aux entraînements et d'être efficace en compétition.



Nadine DEBOIS
Responsable du laboratoire de Psychologie
et d'Ergonomie du Sport à l'INSEP



Pour contacter l'AIEFA, écrire :
AEIFA
16 rue Vincent Compoint
75018 Paris

Email : aeifa@aeifa.com **Site Internet :** www.aeifa.com