

# L'ENTRAÎNEMENT DES MINIMES: ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

Nadine Debois

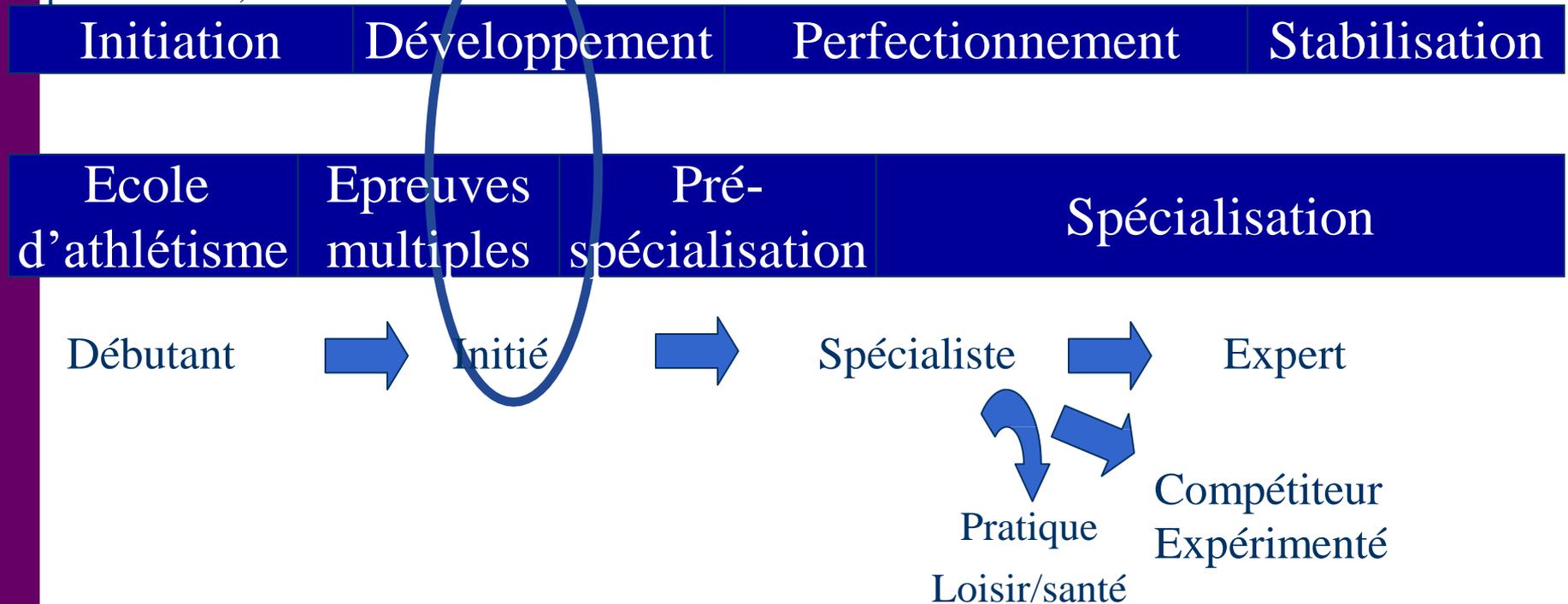
INSEP

Département de la Recherche

Colloque LIFA-AEIFA « Les Minimes: Préparer l'avenir »  
5 avril 2014

## LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

D'après Bloom, 1985



## Initiation

Pratique ludique qui met l'accent sur le jeu, le plaisir, l'enthousiasme

Valorisation de l'effort, de l'apprentissage et du progrès personnel  
Premier repérage des potentialités du jeune



Phase de Découverte

## Spécialisation

Pratique plus structurée, plus sérieuse  
Nécessité d'y consacrer plus de temps et d'effort

Recherche d'amélioration de la performance  
La compétition comme terrain de l'évaluation des progrès



Phase Educative

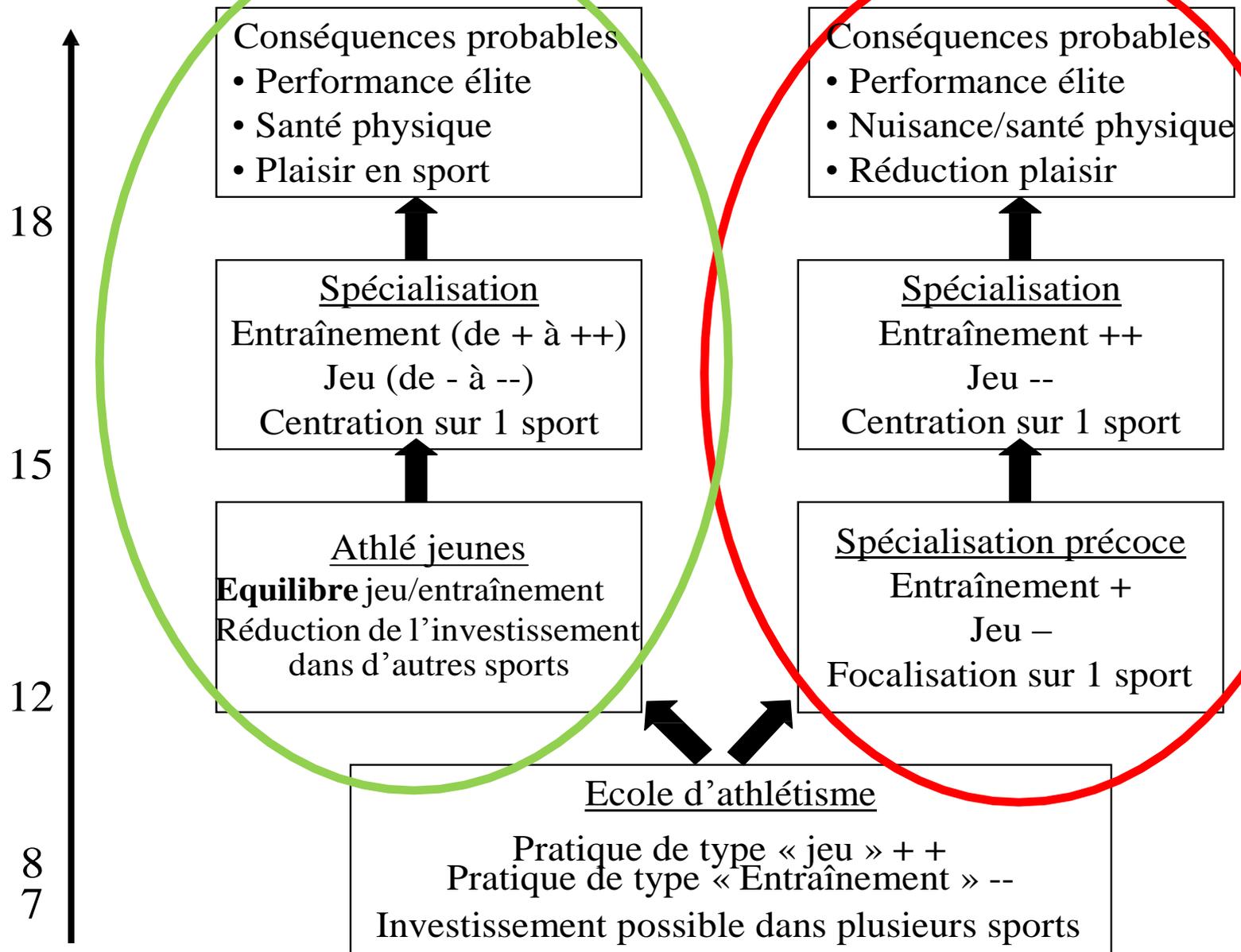
## Investissement

La pratique devient passion  
Entraînement soutenu à intensif  
La vie s'organise autour de cette pratique

Atteinte et entretien de son meilleur niveau de performance



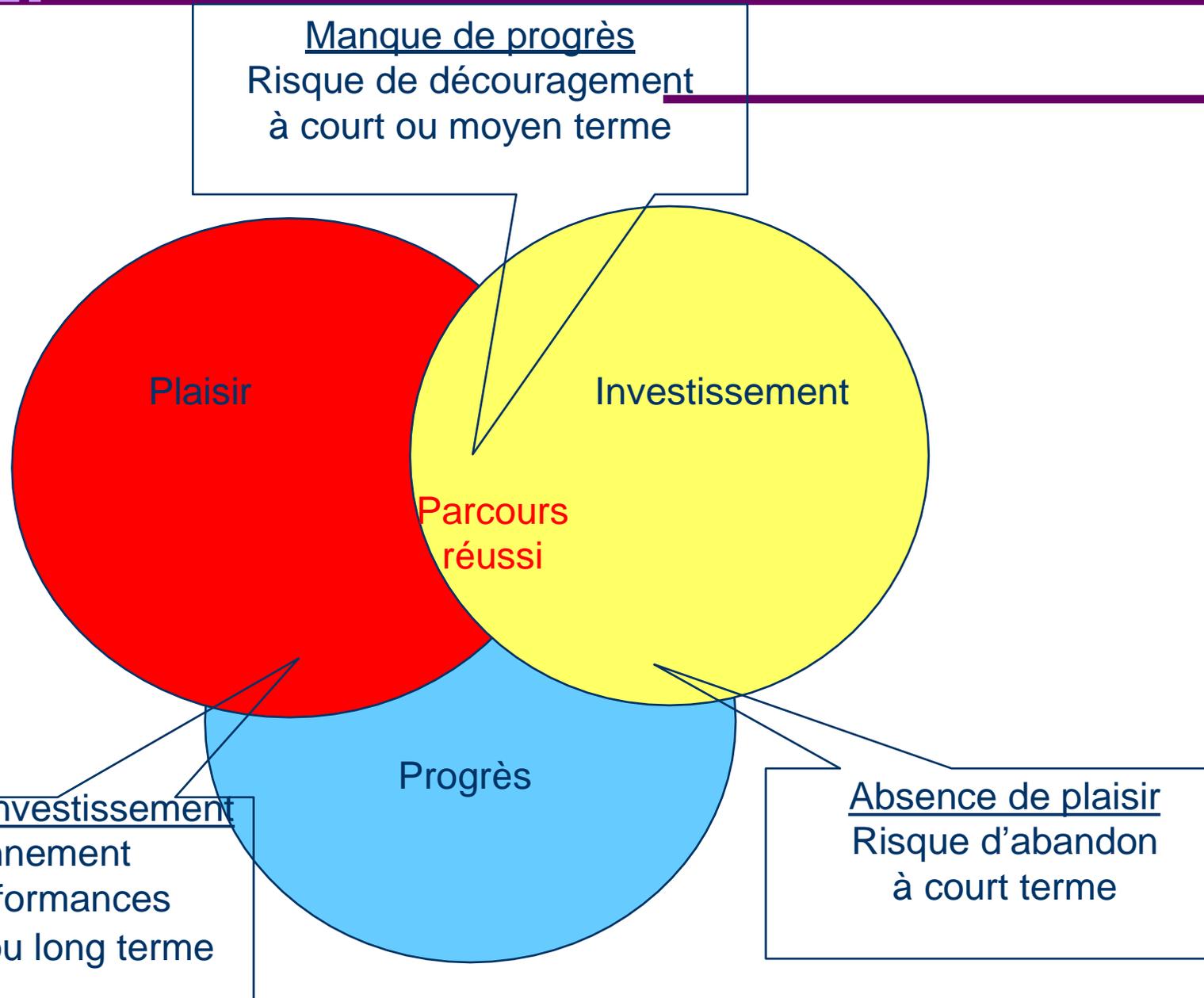
Phase d'accomplissement sportif



## 3 FACTEURS PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTAUX (Tout au long de la carrière)

- Le plaisir de pratiquer (entraînement, compétition) → Motivation
- Le sentiment de progresser → Confiance
- L'engagement, l'investissement → Acteur







## COMMENT STIMULER L'ENGAGEMENT ?



## Savoir où on va ET comment on y va

Quel est le but visé ?

Quels moyens j'utilise pour guider mes athlètes vers le but ?

Quels aménagements matériels ?

Quelles consignes ?

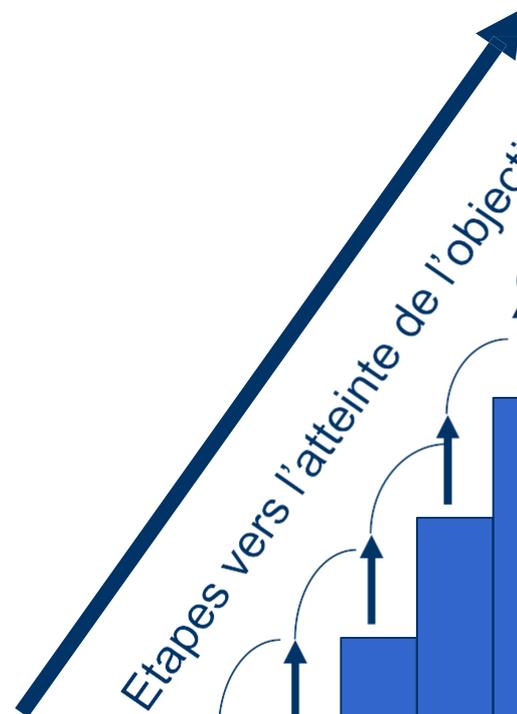
Quel feedback ?



Objectif à terme

Objectif à terme

Savoir où on va et comment on y va



Etapes vers l'atteinte de l'objectif



Bien préciser en début de séance ou avant une compétition, les buts à atteindre, en proposant des buts multiples :

- Des buts de réalisation (= comportement qu'il faut s'efforcer d'atteindre pour réussir efficacement l'exercice demandé) → Exemple : nombre de foulées entre les haies, régularité de l'allure en course)
- Des buts de performances personnelles (indépendante de celle des autres) → Exemple : réaliser au moins telle distance ou moins de tel temps (en fonction du niveau de chaque athlète et de l'objectif poursuivi), réaliser au moins 3 courses d'obstacles à la suite en respectant le nombre de foulées demandées qui stimulent l'implication dans la réalisation
- Des buts comportementaux (ex : ponctualité aux entraînements, écoute des consignes, respect des conditions d'une ambiance positive dans le groupe, préparation du sac avant une compétition ...)

## Fixer des objectifs stimulants :

- Des buts spécifiques
  - réussir au moins 6 fois/10 plus de 7 m au lancer de poids à l'entraînement
  - réussir à atteindre la première haie en x appuis au 200mH
  - mesurables (chrono, distance) et observables (i.e., buts comportementaux ou orientés vers l'action ; ex : réalisation technique observable à la vidéo)
- Des buts difficiles mais réalisables (= que l'athlète est en mesure d'atteindre en réalisant des efforts à sa portée) → Eviter les buts trop faciles (non stimulants) ou trop difficiles (décourageants)

- Fixer des buts réalistes avec des critères de progrès repérables (exemple : séance de haies où l'objectif est de parvenir à courir en 4 appuis entre les haies)
  - Plusieurs parcours avec des espacements progressifs
  - Un seul parcours avec espacement réglementaire, mais où l'objectif est de franchir 2 haies, puis 3, puis 4, etc...)
- S'assurer que l'athlète adhère aux objectifs fixés :
  - si ces objectifs lui paraissent trop difficiles à atteindre, trouver les arguments qui permettront de le convaincre que ces objectifs sont à sa portée,
  - ou bien fixer des étapes intermédiaires plus progressives conduisant aux objectifs poursuivis

- Evaluer régulièrement la progression vers l'atteinte des buts:
  - Tests d'entraînement
  - Résultats en compétition
- Adapter les objectifs en fonction des progrès effectivement réalisés par chacun (et non pas uniquement par rapport au meilleur)
- Groupe hétérogène: envisager des phases de travail en sous-groupes, mais uniquement pour des exercices très spécifiques (ex : saut en hauteur, certaines séquences de course,...), mais préserver chaque fois que c'est possible le groupe.

- Proposer des exercices en ne fixant aucun objectif à atteindre
- Fixer des objectifs vagues (faire de son mieux, être fort, s'appliquer,...)
- Ne pas prévoir d'évaluation régulière par rapport aux objectifs poursuivis
- Fixer trop de buts dans une même séance
- passer trop vite à un but plus ambitieux



## LE PLAISIR DE PRATIQUER



# ENTREtenir LE PLAISIR DE S'ENTRAÎNER

- Tenir compte de ce qui motive le jeune à la pratique de son sport
  - Faut-il hâter la spécialisation si l'athlète aime pratiquer toutes les disciplines ?
  - Pratique loisir ou entraînement à la compétition ?
  - Comment concilier l'entraînement par spécialité et l'envie d'être avec les copains ?
  - Plaisir de la pratique versus logique de la performance



« Quand rien n'est imposé, on donne beaucoup plus »

## ENTRETENIR LE PLAISIR DE S'ENTRAÎNER

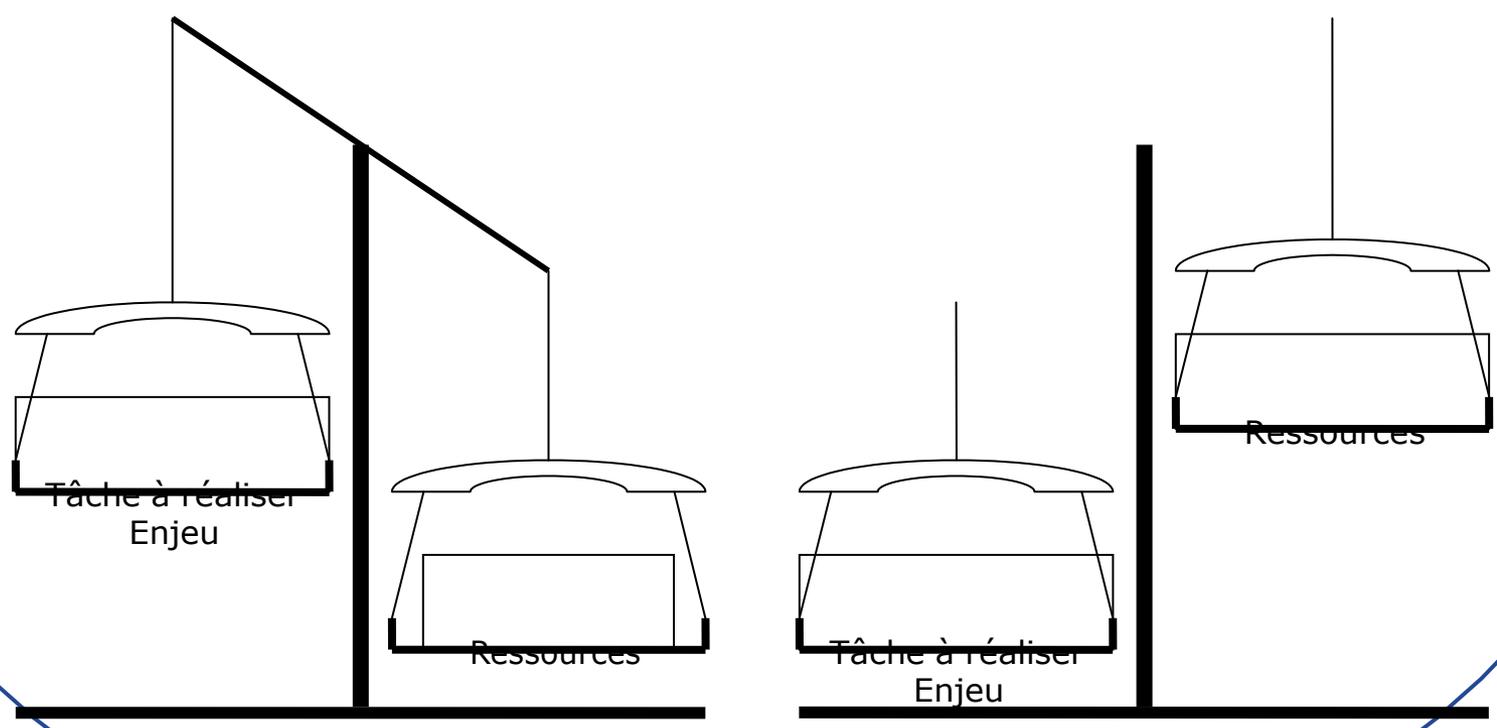
- Varier les activités, les exercices (dans la séance, d'une séance à l'autre)
- Proposer des formes de travail de type « jeu organisé » (parcours, challenges collectifs, repères « symboliques » ...)
- Eviter les temps « d'inactivité »
- Développer une ambiance de groupe et un esprit de coopération (encouragements mutuels, entraide, installation et rangement du matériel)



# ENTREtenir LE PLAISIR DE S'entraîner

- Rechercher un équilibre entre le « jeu » et « l'entraînement »
  - Exemple 1 : intégrer régulièrement dans les entraînements des challenges par équipe qui contribuent à animer la séance et entretiennent une ambiance de groupe
  - Exemple 2 : varier les contenus des échauffements ou des séances de PPG (y intégrer parfois des sports collectifs, voire des jeux traditionnels (type « saute-mouton » avec variantes, relais-foulard, chandelle, etc...))
- Placer ses athlètes en situation de « challenges »





**CHALLENGE**

**MENACE**





FIGURE 5 – DYNAMIQUE DU STRESS

	Evaluation avant l'action	Evaluation après l'action
Réussite	Challenge	Satisfaction
Echec	Menace	Déception





# LE SENTIMENT DE PROGRESSER





## PRÉSERVER L'ESTIME DE SOI ET LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE...

- Susceptibilité «normale» liée à la phase d'adolescence
- Spécialisation = réduction des critères d'évaluation de sa compétence et de ses progrès
- Evaluation de son niveau et de son potentiel par rapport aux autres athlètes de son âge

Jusqu'à 11-12 ans

/

Feedback adultes

12-15 ans

/

Résultats et Feedback  
des pairs

16 ans et plus

/

Critères auto-référencés  
et comparaison sociale

➔ Insister sur les progrès personnels – Eviter la comparaison / autres





- Répartir équitablement l'attention et les feedbacks à tous les athlètes. Ils doivent tous sentir que l'entraîneur s'intéresse à eux
- Prévoir de juger la qualité de la prestation de l'athlète sur:
  - Les progrès de performance par rapport aux records personnels
  - Les caractéristiques de réalisation (points techniques, allures, qualité des échauffements, de la gestion entre les essais,...)
  - L'engagement, la volonté,... le « mental » dont on a fait preuve
  - La performance réalisée (score et/ou classement)



- Encourager les réussites (renforcement positif) et laisser le temps de les savourer
  - Evoluer par palier dans les apprentissages d'un cycle à l'autre : ne pas passer trop rapidement à un niveau de difficulté supérieur
  - Laisser l'athlète répéter plusieurs fois ce qu'il vient de réussir, sans élever la difficulté, pour laisser à l'athlète le temps de s'installer dans cette réussite
- Considérer les « erreurs » comme des repères pour progresser → associer encouragement et correction
  - Méthode « Sandwich » : faire un compliment → donner un conseil / erreur → finir par un autre compliment

*« Ta course d'élan, là, c'était bien. Mais ne regarde pas par terre au moment de faire l'appel, continue à regarder devant. Mais globalement, c'est bien, y'a du progrès »*





- Valoriser l'engagement et les progrès « autoréférencés »
  - Réussite # ratio victoires/défaites
  - Réussite = avoir donné son maximum (engagement) + faire des progrès
- Eviter les feedbacks négatifs sous forme de jugement de valeur (ex : c'est nul !)
  - qui n'apportent aucune information
  - qui font baisser la motivation et à terme les performances.
- Préférer des feedbacks constructifs, opérationnels, qui permettent de signaler les erreurs et de proposer des conseils ou des consignes pour les corriger.

# VALORISER LES PROGRÈS

Utiliser toute la palette de critères de progrès qu'offre la discipline (technique, physique, tactique,...)

- Régularité dans les performances élevées
- Progrès techniques
- Gains physiques
- Amélioration des chronos à l'entraînement
- Progrès sur la gestion tactique et/ou mentale de la compétition

S'appuyer sur des traces « concrètes » pour évaluer les progrès (carnet d'entraînement, vidéo, fiches d'observation,...)





- Repérer à quoi le coureur attribue ses succès et ses échecs
  - Est-ce que la cause est
    - Interne ou externe ?
    - Stable ou instable ?
    - Contrôlable ou incontrôlable ?
  - Est-ce l'interprétation que fait l'athlète est:
    - Toujours du même type selon qu'il a échoué ou réussi
    - Adaptée à la réalité des faits





# INSEP

## Causes/ Succès

Interne

Externe

Stable

« J'ai gagné parce que je suis un as »

« J'ai gagné parce que j'ai un entraîneur génial »

Instable

« J'ai gagné parce que j'ai pas lâché un mètre »

« J'ai gagné parce mes adversaires n'ont pas assuré »

## Causes/ Echec

Interne

Externe

Stable

« J'ai perdu parce que je suis un nul »

« J'ai perdu parce que Je n'peux pas m'entraîner correctement »

Instable

« J'ai perdu parce que je me suis couché trop tard hier »

« J'ai perdu à cause de mes équipiers »

 = Non contrôlable avec échecs répétés





Réussite → Valoriser causes internes contrôlables (e.g., qualité de l'engagement, pertinence des choix tactiques)

Echec → Identifier causes externes instables (e.g., conditions de réalisation) + causes internes contrôlables (e.g., erreur tactique, manque d'efforts à l'entraînement)

- Mettre en avant les points positifs
  - / objectifs,
  - /engagement, comportement observé
- Relativiser (le cas échéant) / objectifs non atteints
  - Problèmes physiques,
  - conditions climatiques
  - incidents
- Faire un point « objectif et constructif » / éventuels « ratés »
- Synthétiser les « leçons tirées » de la compétition (retenir le positif, travailler pour améliorer les faiblesses).

