

Novembre 2018

Les mémentos

du Creps de Montpellier

La communication entraîneurs/sportifs

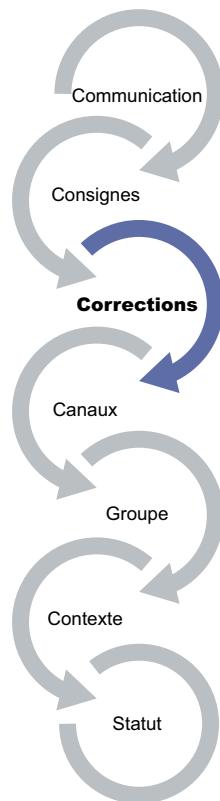
Tome **3**

**Apporter des
corrections**



N°7

ÉDITO



Dans cette collection nous abordons la thématique de la communication, l'un des éléments essentiels de la relation entre l'entraîneur et les sportifs qu'il entraîne. Or la qualité de cette communication est souvent altérée par une multitude de causes qui rendent le message incompris et donc inopérant. L'émetteur du message comme le récepteur sont alors exposés à de l'incompréhension, à des malentendus, voire à des dysfonctionnements pouvant aller jusqu'à la contre-performance ! Les rédacteurs de ce mémento, des entraîneurs et des psychologues, proposent, à partir d'exemples de terrain, de visiter les principes qui régissent la communication. Ces principes se déclineront dans les tomes suivants autour de situations et de problématiques communément rencontrées lors des échanges entre l'entraîneur et les sportifs : donner des consignes, apporter des corrections, quel canal utiliser... Comme pour les mémentos précédents, le développement du bien-être, du libre arbitre et de l'autonomie dans la pratique sportive a guidé les auteurs dans leur démarche. Dans ce troisième tome, nous aborderons les corrections que l'entraîneur délivre aux sportifs. Celles-ci constituent un moyen d'augmenter la qualité des retours d'informations (feed-back), qui accélèrent fortement l'apprentissage. La pertinence de ces corrections représente un enjeu important pour l'entraîneur. Maîtriser leurs principes d'efficacité (courtes, stables, contrôlables, constructives...) lui permettra de faire progresser et de faire performer au mieux les sportifs. Ces différents points seront illustrés à l'aide d'exemples pratiques.

Pierre Salamé



SOMMAIRE

Apporter des corrections

Feed-back	04
Les principes d'efficacité des corrections	07
Courtes	07
Adaptées à la situation	09
Données après un temps d'expérimentation	13
Stables	15
Contrôlables	16
Constructives	18
L'adaptation aux situations spécifiques	20
Les situations à fort enjeu	20
Les situations sous pression temporelle	23
Les différences débutants experts	27
Nature du feed-back	27
Charge attentionnelle	28
Nature des informations	29

Au début d'une séance d'entraînement d'un pôle espoir badminton, assez peu satisfait de ce qu'il voit, Emmanuel, entraîneur chargé de la préparation physique des juniors, rassemble sèchement son groupe :

“ Les gars, c'est nul ! Je ne peux pas le dire autrement : c'est nul ! Quatre-vingt-dix pour cent de ce que j'ai vu, c'est mauvais ! C'est pas comme ça que je veux que mes joueurs s'entraînent ! Adrien, c'est la dernière fois que je le dis, je veux du travail sur les appuis ! Rémi, faut connecter, ce ne sont pas des pas croisés que j'ai demandés, tu dois me faire du pas sauté ! Mattéo, je ne veux plus te voir jambes tendues. Tu as des bâtons à la place des guiboles ou quoi ? Franchement, c'est n'importe quoi ce que tu m'as fait. Allez, on reprend, et je veux de la qualité ! DE LA QUALITÉ, BORDEL ! »

Sur l'instant, Adrien s'agace :

« Ben si, j'ai fait ce que tu m'as demandé, j'utilise mes appuis »...

Tandis que Rémi et Mattéo soufflent et paraissent quelque peu énervés, puis démotivés. À l'issue de la séance, dans les vestiaires, les joueurs partagent leurs impressions :

« Moi je ne comprends rien, j'étais bien fléchi et je me fais enguirlander... Ouais, et puis c'est pas la peine qu'il s'énerve tout le temps comme ça, moi je commence à en avoir marre d'être pris pour un chien ! »



FEED-BACK

Lors d'un apprentissage, les feed-back (retours d'information) ont un impact primordial. En effet, pour faire évoluer notre geste, nous avons besoin d'informations sur l'écart entre le geste réalisé et le geste performant pour nous permettre de le recréer progressivement.

Ces informations peuvent être le résultat naturel de l'action : lorsque je tombe de la poutre en gym, que je rate le panier en basket, que je suis dernier au cent mètres... mon système moteur intègre naturellement ce retour d'information (feed-back intrinsèque¹) pour améliorer ma performance. En l'absence totale de ces informations, il est impossible d'apprendre.

Les corrections formulées par l'entraîneur constituent, quant à elles, un feed-back extrinsèque² : elles ne sont pas inhérentes à la tâche mais produites par un observateur extérieur. Ces corrections sont donc un moyen d'augmenter la quantité de retour d'informations (feed-back) et donc d'accélérer fortement l'apprentissage.

FEED-BACK INTRINSÈQUE :

La porte de slalom franchie sans toucher

Le panier marqué sur le lancer franc

La sensation des vibrations dans le club de golf

La réception du saut est équilibrée

FEED-BACK EXTRINSÈQUE :

L'entraîneur me dit « tes bras ne sont pas assez tendus »

L'entraîneur me dit : « regarde la cible tout le temps »

Vitesse du service affichée par le radar

Je fais une analyse vidéo

¹ Feed-back intrinsèque : retour d'information inhérent à la tâche.

² Feed-back extrinsèque : retour d'information ajouté.

Pour être utiles, les corrections doivent aller bien au-delà de « c'est bien » ou « c'est nul » donné de manière globale ; elles devraient porter sur des éléments précis de la performance. Lorsqu'Emmanuel s'emporte en disant « *les gars, c'est nul* », il ne leur apporte aucune information utile pour le contrôle moteur. Au mieux, il fait monter un peu leur niveau d'activation, au pire, il les décourage. Par contre, lorsqu'il précise « *Mattéo, je ne veux plus te voir jambes tendues* », il fait un retour d'information en rapport avec le geste, et cette information-là, notre système moteur peut s'en servir. Ce feed-back permet à Mattéo de mesurer l'écart entre le geste attendu et le geste réalisé. Un autre type de feed-back peut consister à dire « c'est bon » ou « ce n'est pas bon » par rapport à un geste précis réalisé. Dans ce cas, à nouveau, ces informations permettent aux joueurs d'améliorer progressivement la performance. Il est donc important de différencier les évaluations globales (ou évaluations « sommatives³ »), rarement utiles à la performance, et les corrections (ou évaluations « formatives⁴ »), qui permettent de progresser.

De plus, les informations transmises par Emmanuel sont négatives, or, les évaluations négatives ont un fort impact sur la motivation intrinsèque, l'estime de soi et l'anxiété. Pour permettre une amélioration de la performance, il est important d'apporter des corrections ciblées sur l'habileté motrice et qui renforcent l'estime de soi. « *Mattéo, si tu fléchis ça sera mieux... »*

³ Évaluation sommative : informe sur une performance à un moment précis.

⁴ Évaluation formative : informe sur les progrès acquis et les points d'amélioration.



LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

POUR ÊTRE EFFICACES LES CORRECTIONS SERONT DE PRÉFÉRENCE

Courtes

Comme les consignes, les corrections devraient être courtes pour être retenues (cf. fiche 2 « Les consignes »). À la sortie d'un combat, Aurélie vient de se qualifier pour la demi-finale d'un championnat du monde qui se déroulera dans cinq minutes. Elle gagne le match d'extrême justesse. Comme son jeu n'a pas été bon, à la sortie du tatami, Éric lui dit :

“Tu passes tout juste grâce à la décision des arbitres après ce match nul ; c'est normal, tu as tout fait à l'envers. Quand ton adversaire reculait et se tenait loin, tu attaquais en court, et quand elle était collée à toi, tu tentais des attaques longues. D'ailleurs tu sais que c'est une très bonne contreuse et qu'elle n'a que ça pour te battre. Lorsqu'elle te serrait, tu as tenté trois fois une attaque jambe arrière : elle s'est régalee et a

LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS



marqué ses trois points comme ça. Heureusement qu'elle s'est jetée bêtement en tout début de match et que tu l'as cueillie en contre jambe avant. Pour finir, quand tu mènes rapidement trois-zéro et que ton adversaire ne vient pas vraiment te chercher pour recoller au score, pourquoi tu pars à l'attaque ? Tu le sais, ça, mais non, tu préfères faire l'inverse de ce qu'il faut, te mettre en danger et n'en faire qu'à ta tête. Le prochain tour, c'est la Japonaise en demi-finale, ça va pas être la même musique, alors tu vas me rectifier tout ça. Récupère vite et équipe-toi en bleu ».

Pour avoir plus d'impact et apporter une aide adaptée à Aurélie, Éric aurait pu la laisser récupérer un bon moment avant de lui dire :

« C'est bon la victoire est là. Maintenant, c'est la Japonaise que tu vas prendre. Elle t'attendra dans l'axe, tu sais que tu ne dois surtout pas te fixer mais rester mobile et désaxer avant toutes tes tentatives d'attaque. Si tu décides de l'attendre, prends-la en contre jambe avant comme tu viens de le faire face à la Tchèque et tu vas te régaler. Allez ma grande, c'est pour toi. »



Adaptées à la situation

Dans un système de rencontres par poules, où elle a déjà perdu un premier match, une équipe de football est en difficulté, largement dominée par son adversaire lors de la deuxième rencontre. Arc-boutée en défense, elle est à deux doigts de prendre un but, ce qui anéantirait quasiment ses chances de qualification pour la suite du tournoi.

L'entraîneur, Alex, sur la ligne de touche, à une quarantaine de mètres de distance, est au bord de l'apoplexie. Ses mains en porte-voix, il hurle en pleine tension ses consignes dans le vacarme général et la panique qui règne dans l'équipe.

“Conservez la balle, conservez la balle et sortez par les ailes !!! Mais nom de Dieu, c'est pas possible des branques pareils !!! Respectez les consignes, ne restez pas dans l'axe !!! »

Sur le terrain, le capitaine et les joueurs sont en passe d'être submergés par les assauts adverses. Ils n'entendent quasiment pas le coach et comprennent encore moins son énervement, qui ne les aide pas le moins du monde.

LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

Dans cette situation, Alex, emporté par sa frustration, n'est pas en capacité d'apporter une aide à son équipe. Tout d'abord, il intervient en pleine action, il risque tout simplement de ne pas être entendu en raison des bruits ambients et de la distance. Ensuite, il faut aussi tenir compte du fait que l'action en elle-même mobilise des ressources attentionnelles et diminue la capacité de traitement. Une correction donnée pendant l'action doit donc contenir très peu d'informations.

Quelques jours après la défaite de son équipe, Alex, l'entraîneur de foot, échange avec un ami entraîneur de basket au sujet de son efficacité au coaching.

Ce dernier lui suggère les deux idées qui lui viennent immédiatement en tête :





LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

« Pourquoi ne te sers-tu pas de codes par signes qui soient compréhensibles à distance ? Tu prépares deux ou trois schémas tactiques maximum avec leurs signes distincts respectifs, et tu n'auras pas besoin de crier. Et puis, j'ai lu je ne sais plus où que les entraîneurs ne faisaient pas assez attention à leur propre niveau d'excitation, au risque de perdre de l'efficacité et de ne pas communiquer de positif aux sportifs.

– Oui, il faudrait que je teste ça ; en même temps, j'ai complètement laissé de côté la solution de faire passer mes consignes uniquement au capitaine en le faisant venir sur le bord du terrain…

– Oui c'est sûr, c'est aussi une très bonne solution. »

On voit bien dans cette situation qu'Alex doit réfléchir à son coaching tant sur le contenu que sur la forme. Il aurait pu mieux se préparer en amont à la façon de réagir dans les situations difficiles : comment gérer ses émotions, comment rester lucide malgré la pression, comment transmettre les informations en situation critique... Par ailleurs, il est vraiment essentiel de donner très peu d'informations en cours d'action, y compris dans des situations bien plus simples comme dans l'exemple suivant.

LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS



Mathieu, jeune joueur de l'équipe de France de baseball, exécute plusieurs séries de rattrapés de balles qui roulent au sol. Il doit réceptionner dix balles roulantes lancées par son entraîneur en se déplaçant latéralement en pas chassés. Au bout de trois séries, la fatigue se faisant ressentir, Mathieu commence à se redresser au moment d'attraper les balles. Quelques-unes passent sous son gant.

Jérémy, son entraîneur, le corrige pendant ses déplacements en lui disant : « Mat, ton gant au sol ! » Le joueur s'y applique et par conséquent reprend une position « efficace » pour réceptionner les balles suivantes. La même correction sera apportée si le défaut se répète.

Dans cette situation, Mathieu utilise l'essentiel de ses ressources attentionnelles pour coordonner son geste, il lui reste très peu pour tenir compte des corrections de son entraîneur. C'est pour cela que Jérémy se contente de lui donner une information très simple et sous un format très court : « Mat, ton gant au sol ! » Le traitement de cette information mobilise très peu de ressources et elle peut donc être appliquée en cours d'action.



LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

Données après un temps d'expérimentation

Dans une séance d'entraînement de tennis de table, Yannick cherche à faire intégrer la « roulette » à un jeune joueur. Il s'agit, sur une balle excentrée dans le coup droit, de la frotter sur le côté de sorte qu'elle contourne le filet et roule sur la table plutôt que de rebondir.

Yannick attend et laisse au joueur le temps de vérifier par lui-même le résultat, puis il intervient pour apporter ses corrections :

“ Tu vois, si tu compares avec ce que tu viens de faire, tu peux sentir comment frotter la balle pour la faire tourner comme une toupie. Accélère juste un peu plus à l'impact. »

Après la séance, un entraîneur stagiaire vient se renseigner auprès de Yannick sur sa façon de procéder :

« Tu laisses toujours un peu de temps comme ça avant d'intervenir pour corriger ? Moi je pensais qu'il fallait donner des solutions tout de suite.

– Eh bien, si je laisse un peu de temps au joueur, il va pouvoir s'autoévaluer. Ce temps va lui permettre de mettre au point son geste, de sentir ce qu'il fait, de le comprendre, de comparer son geste, ses sensations, son résultat avec ma demande de départ... Grâce à ce temps, il se construit une référence qui lui servira de base. Si j'étais intervenu tout de suite, j'aurais “pollué” ce moment et empêché cette mécanique. En plus, ça le rend autonome dans la démarche. »

LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

FAIS ATTENTION À TON ALIGNEMENT !!!
ET TON BACKSWING, ATTENTION À TON
BACKSWING SURTOUT... ET JE T'AI DÉJÀ DIT
100 FOIS DE GARDER UN ÉCART DE JAMBES
CORRECT... TON FER, TU ES SÛR QUE C'EST LE
BON ?... N'OUBLIE PAS TA DISTANCE, TU VAS
ME FAIRE UNE ESCALOPE
SI ÇA CONTINUE...
"

AH LA LA, IL FAUT ENCORE TE
RAPPELER TA PRISE DE GRIP, JE
NE TE PARLE MÊME PAS DE TA
POSTURE... QU'EST-CE QUE JE
T'AÎ DIT POUR TES ÉPAULES HEIN,
QU'EST-CE QUE JE
T'AÎ DIT ?!...
"

TU AS FIXÉ TA CIRCLE
AU MOINS ? TA CIRCLE,
CE N'EST PAS
COMPLIQUÉ ÇA !!!
"





LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

Stables

Lors d'un exercice de tir à trois points en basket, un travail de répétition est mis en place par l'entraîneur : des séries de trente tirs sont enchaînées. Pour chaque série l'entraîneur choisit un thème : l'alignement segmentaire, l'action de la main au niveau du lâcher, la qualité de la prise d'appui...

Par exemple, pour l'alignement segmentaire, l'objectif global de l'exercice est d'aligner l'action du bras tireur avec le pied directeur qui se situe du même côté (bras droit-pied droit ou bras gauche-pied gauche, avec la balle).

Lors des feed-back, l'entraîneur reste centré sur le thème de la série et propose :

- Dès les premiers tirs : « *Au début du tir, pense à aligner ta balle avec ta jambe directrice.* »
- Au huitième passage : « *C'est bien pour l'alignement de ta balle ; maintenant, garde bien ton coude sous la balle dans l'armé.* »
- Quatre ou cinq répétitions plus tard : « *Rentre encore plus ton coude.* »
- Vers le vingtième passage : « *Verrouille ton épaule pour que ton bras aille vers le panier.* »

L'entraîneur est ici resté sur l'alignement, il a donné des corrections stables plutôt que de partir sur d'autres contenus pour ne pas perturber l'apprentissage.

Une consigne telle que « *Coordonne ta flexion des jambes avec l'armé du bras* » aurait totalement anéanti le processus de l'exercice : les joueurs auraient délaissé le travail d'alignement pour se concentrer sur leur coordination. La constance dans les corrections est absolument nécessaire pour stabiliser les acquisitions motrices. Mais elle va à l'encontre de notre fonctionnement naturel qui nous pousse à aborder un autre élément de correction dès que l'on observe quelques essais corrects.

Contrôlables

Pour pouvoir être intégrée par le sportif, une correction doit porter sur les éléments du geste qu'il contrôle. En effet, ce n'est pas parce qu'une correction est techniquement correcte qu'elle est pertinente pour le sportif. Selon le niveau d'expertise, la morphologie, la complexité de la situation, il y a des éléments que nous pouvons contrôler et d'autres qui nous échappent, soit parce que nous ne les maîtrisons pas, soit parce qu'ils relèvent d'un automatisme. Si une correction porte sur un aspect non contrôlable, elle n'apportera pas d'amélioration même si elle est irréprochable sur la forme (courte, claire, donnée au bon moment... cf. tome 2 « Les consignes »). De fait, apporter des corrections pertinentes, c'est trouver l'axe que le sportif est capable d'utiliser pour améliorer son geste.

Au tir au pistolet, la stabilité est un facteur de performance important qu'il est possible d'améliorer techniquement par la position, les différents verrouillages (bassin, épaule, poignet) ou encore avec une préparation physique adaptée.

LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS



La stabilité reste cependant un facteur largement individuel, qui présente une certaine variabilité pour un même individu en fonction de l'état de forme et qui peut même varier d'un jour à l'autre sans raison apparente. Le tireur doit donc composer avec la stabilité du moment.

Dans ce contexte, des consignes provenant de l'entraîneur et visant à améliorer cette stabilité, du type : « *Tu bouges trop, il faut que tu resserres les boulons* », n'ont en général aucun effet positif. En effet l'athlète n'a pas beaucoup de prise sur cet élément de la performance : ce n'est pas une question de volonté. Soit il existe un réel défaut de position dont l'athlète n'a pas conscience et l'entraîneur peut cibler la consigne sur ce point : « *Plaque l'omoplate en arrière pour verrouiller ton épaule.* » Soit rien ne semble dysfonctionner et il est alors plus judicieux de focaliser sur un élément de la séquence de tir sur lequel le tireur peut avoir du contrôle : « *Reste bien sur l'engagement du doigt et applique-toi sur le maintien du bloc⁵* »

⁵ On parle de « bloc » pour désigner les organes de visée : le cran de mire (en arrière du pistolet) et le guidon (sur le bout du canon). Ces deux éléments doivent être alignés de façon optimale dans la zone de stabilité du tireur pour obtenir un impact au centre de la cible.



Constructives

De manière naturelle, nous avons tendance à faire des retours qui présentent des biais systématiques :

- Tout d'abord nous sommes enclins à généraliser et à utiliser fréquemment « *jamais* » et « *toujours* » (« *Tu es toujours en retard* »), ce qui est rarement vrai car nos comportements sont plus complexes et variés que l'impression globale qui s'en dégage ;
- Ensuite, nous avons tendance à « psychologiser », à confondre les faits et la personne, alors qu'il est important de différencier ce que je suis et ce que je fais dans une situation donnée : dire « *Tu es méchant* » n'est pas la même chose que dire « *Ce que tu as dit est méchant* » ;
- Pour finir, nous préférons souvent nous centrer sur les défauts et les erreurs passées plutôt que sur les solutions à mettre en œuvre.

Par exemple, on peut entendre des formules du type : « *Tu es toujours trop mou* », qui débouche sur une correction comme : « *Bouge-toi* », alors que les corrections les plus efficaces sont centrées sur les faits et les comportements, ciblées sur des situations précises : « *Arme plus loin pour prendre de la vitesse...* ».

Lors de la finale d'une compétition internationale de tir au pistolet, Florence, qui reste sur plusieurs échecs consécutifs lors de ses dernières finales, doit faire face à une situation de doute intense.

Son entraîneur essaye de la motiver : « Pourtant ça devrait être simple à ton niveau, c'est pas compliqué, faut pas que tu restes spectatrice de ta finale comme les dernières fois, tu subis à chaque fois. » Ce message est trop centré sur les expériences négatives vécues par l'athlète lors des échéances précédentes.



LES PRINCIPES D'EFFICACITÉ DES CORRECTIONS

Il aurait aussi pu lui dire : « *Tu sais le faire : concentre-toi, mets de la niaque, cette finale est pour toi !* » Ce message pourtant positif n'est pas plus efficace car il reste général.

Il paraîtrait plus constructif d'orienter le discours sur une ou deux consignes, claires et concises, qui permettent au sportif d'identifier des solutions applicables.

Le message aurait ainsi été plus efficient s'il avait porté :

- Soit sur des éléments techniques précis : « *Applique-toi sur les arrivées en cible, lentes et bien dans l'axe. Ensuite, engage fort le travail du doigt dès que tu es dans ta zone de stabilité, tu seras efficace en restant sur ça* »
- Soit sur des aspects mentaux spécifiques : « *Tu vas vivre de fortes émotions. Tu es dans une situation extraordinaire et tu as bossé pour vivre ce moment. C'est normal que ça bouge un peu plus.*

N'essaye pas de contrer tes émotions, accepte-les. Développe ton tir simplement, en restant maître de ce que tu fais » ;

- Soit sur ces deux aspects combinés : « *Engage fort le travail du doigt dès que tu es dans ta zone de stabilité, et si tu sens que ça bouge un peu plus, c'est normal en finale, accepte tes émotions.* »

**L'IDÉAL DANS TOUS LES CAS C'EST
D'APPORTER DES CORRECTIONS QUI SOIENT :**

Courtes

Adaptées à la situation

Après un temps d'expérimentation

Stables

Contrôlables

Constructives

Les situations à fort enjeu

Bertrand vient de terminer sa manche de demi-finale de Coupe du monde d'Augsbourg en canoë monoplace de slalom. Pour la première fois, il passe en finale.

Au briefing vidéo de préparation de la finale, son entraîneur Raphaël est très nerveux et, contrairement à son habitude, il submerge Bertrand de recommandations contreproductives :

“*À la 3, surtout tu touches pas, à cause du rouleau qui renvoie, tu tiens ton angle à gauche, bien la gîte à plat, n'oublie pas ton appui derrière le sommet du rouleau, tu te tiens sur les genoux, et ton regard, pense au regard, c'est hyper important, là, tu regardes la fiche droite de la porte 4, et l'esquive, tu y penses, hein, à l'esquive sur la fiche de droite, c'est zéro pénalité qu'on veut... »*

On voit bien ici que Raphaël est déstabilisé par cette nouvelle situation. Il est stressé et tente de se rassurer en donnant à Bertrand des informations trop nombreuses et trop fouillées. De son côté Bertrand est perdu et ressent surtout la pression de résultat que lui transmet involontairement son entraîneur. Dans une telle situation, Raphaël devrait afficher plus de calme et de sérénité. De cette manière, il transmettrait moins de pression et plus de confiance à Bertrand. Son feed-back pourrait être :

« *Allez, tu visualises, comme tu en as l'habitude, ton nouveau projet, celui que l'on vient de finaliser à la vidéo. Comme sur ta demi-finale, tu restes hyper précis sur tes trajectoires, c'était très bon ça. Tu le sens bien, ce tracé, n'en rajoute pas, attaque bien et de cette manière ça glissera sans touche, c'est sûr ! »*



Comme nous pouvons l'observer à travers cet exemple, les situations compétitives peuvent être sources de stress extrême, non seulement pour le sportif mais également pour l'entraîneur. Or, un tel niveau de stress⁶ peut engendrer une perte de lucidité et des réactions inadaptées et, de fait, altérer les performances. Il est ainsi nécessaire pour l'entraîneur de gérer son propre stress, avant même de s'adresser à Bertrand, afin de rester lucide et de continuer à apporter des corrections pertinentes.

Il peut en premier lieu prendre le temps d'identifier ses propres ressentis et percevoir ainsi son état de tension. Il réussirait alors à réduire cette tension par la réalisation d'exercices de relaxation et de respiration. Il doit par ailleurs se rappeler que Bertrand est à sa place à ce niveau de compétition et qu'il entre naturellement dans la cour des grands pour performer car il a su faire la différence en demi-finale.

Il pourrait alors mettre en évidence les compétences de Bertrand et l'inviter à exploiter ses points forts afin de lui permettre de prendre conscience de sa capacité à agir. Il lui donne ainsi des informations utilisables et l'aide à se focaliser non pas sur l'enjeu de la compétition mais sur ce qu'il y a à faire pour réussir.

⁶ À noter toutefois que le stress peut être, dans certains cas, positif, car il révèle une implication adaptée aux enjeux, et susciter une élévation du niveau d'activation favorable à la performance.

L'ADAPTATION AUX SITUATIONS SPÉCIFIQUES



Paul, le manager de l'équipe de France des moins de 18 ans de baseball, connaît parfaitement bien son adversaire du jour. Le match couperet contre l'équipe d'Espagne offrira une place en finale du championnat d'Europe. La France est en avance de deux points en milieu de match. Deux coureurs espagnols se trouvent sur les bases. Le manager demande à Tristan de reculer par rapport à sa position défensive initiale. Il sait que le frappeur espagnol en place est très puissant. Tristan n'en fait qu'à sa tête et reste à une position relativement avancée. De son banc, le manager hurle, sans réaction de la part de son joueur. La balle est frappée puissamment. Le jeune Français tente en vain un saut en extension mais se fait dépasser. L'Espagne revient à égalité. Après cette situation défensive, les joueurs français reviennent sur le banc pour passer en attaque.

Le manager des Bleus interpelle Tristan :

“ Je t'avais dit de reculer, tu n'écoutes rien. Ce n'est pas croyable d'être si borné. On l'a répété à l'entraînement des dizaines de fois. Je commence à en avoir marre de ces joueurs qui croient tout savoir et qui n'appliquent pas les consignes. Ce n'est pas du haut niveau, ça. Pour faire du haut niveau, il faut se comporter en joueur de haut niveau. On a étudié les frappeurs adverses à la loupe. On savait où il allait frapper. J'anticipe, je te place là où il faut, et toi tu fais l'inverse. Tu n'as rien compris ! »



L'ADAPTATION AUX SITUATIONS SPÉCIFIQUES

Paul ne devrait pas réagir « à chaud » sur l'action précise de Tristan. En cours de match, le coach doit éventuellement reprendre le schéma tactique avec le joueur et/ou le reste de l'équipe. Il peut revenir sur le système de communication établi à l'entraînement. Le plus important est que Tristan doit évacuer cette erreur et rester mobilisé pour son passage imminent à la batte.

Il arrive aussi qu'une « bonne engueulade » soit efficace et permette à un joueur, une équipe de se ressaisir. Dans ce cas, l'entraîneur fait remonter un niveau d'activation qui serait trop bas. Mais encore faut-il que ce soit adapté au besoin du joueur à ce moment-là et non pas juste parce que l'entraîneur a besoin de cette soupape pour gérer le stress de la situation.

Par ailleurs, la communication en situation compétitive nécessite un travail de préparation important, comme nous allons le voir dans l'exemple suivant.

Les situations sous pression temporelle

Après de nombreux retours de compétitions, Julien, entraîneur de l'équipe de France de taekwondo, était très agacé que certaines situations négatives se répètent alors qu'il avait le sentiment d'y avoir apporté des solutions. Julien s'est alors penché sur sa communication et s'est aperçu qu'il y avait un écart entre son langage et celui des compétiteurs qu'il coachait. Cet écart expliquait en grande partie les situations d'échec rencontrées. Que ce soit lors

L'ADAPTATION AUX SITUATIONS SPÉCIFIQUES



de la préparation tactique, pendant les combats, ou lors du débriefing, Julien s'exprimait, persuadé que le combattant avait forcément compris. En effet, les termes qu'il utilisait lui semblaient clairs car habituellement utilisés à l'entraînement. De plus, il s'énervait parfois en entendant certains retours : « *Mais j'ai fait exactement ce que tu m'as dit !* » Partant de ce constat, Julien a entamé un travail sur son vocabulaire. La communication étant également affaire de disponibilité d'écoute du combattant, il a aussi identifié les temps qui semblaient les plus favorables pour passer les messages importants :

- avant le combat, Julien favorise la fin de l'échauffement ;
- pendant le combat, il profite des arrêts de l'arbitre, qui sont assez nombreux et durant lesquels le compétiteur n'a pas à se focaliser sur l'adversaire ;
- après le combat, il préfère laisser parler, râler ou pleurer (se vider), avant de venir discuter, échanger et se projeter sur la suite.

En tenant compte de ces éléments – le vocabulaire utilisé et les moments d'intervention –, Julien a pu optimiser sa démarche de communication en trois temps :

Premièrement, il a réfléchi sur sa manière de communiquer, il a analysé ses retours à partir d'enregistrements et a modifié son discours afin d'être plus précis, plus clair et plus concis.

Ensuite, il a discuté, échangé, avec les combattants pour préciser le sens des mots qu'il utilisait, en lien avec les différentes situations rencontrées lors des compétitions.

Enfin, il a intégré des mots-clés qui venaient des combattants pour les mixer aux siens. Sans changer le sens

initial du message, il était important d'utiliser un vocabulaire qui leur parle davantage et qui, de plus, leur permette de se sentir acteurs de la démarche.

Par exemple, lorsque Léa menait au score et qu'il restait peu de temps (quinze secondes environ) avant la fin du combat :

- Julien lui disait : « *Il reste peu de temps, alors maintenant tu verrouilles.* » Il voulait dire : « *Tu ne prends plus de risque inutile, tu contrôles ta fin de match.* »
- Léa comprenait : « *Je ne bouge plus* » et se verrouillait dans sa mobilité, se crispait et finalement, très souvent, faisait des fins de combat fragiles qui aboutissaient deux fois sur trois à une égalisation de l'adversaire ou à une défaite.

De plus, la notion de « peu de temps » n'était pas assez précise, elle pensait souvent cinq secondes environ.

Après modification de sa communication Julien dit :

- « *Fin de match.* » La sportive sait que l'on est dans les quinze dernières secondes.
- « *Contrôle en patronne.* » Ce qui veux dire : « *Tu ne prends plus de risque inutile en attaque mais tu défends sans subir en restant présente et active.* »





L'ADAPTATION AUX SITUATIONS SPÉCIFIQUES

- Elle comprend : « *Je reste active, je contrôle ma zone, je ne m'expose pas* » dans le sens : « *J'accentue ma mobilité, je fais une défense agressive et assurée, je reste dominante.* »

Auparavant, lorsqu'un compétiteur combattait face à un adversaire de profil « contreur », Julien donnait une consigne qui consistait à faire déclencher le contre adverse :

- Julien disait : « *Lance l'attaque en deux temps.* » Il voulait dire : « *Un premier temps d'attaque explosif avorté intentionnellement pour créer un leurre qui déclenchera le contre adverse et ensuite lancera l'attaque décisive au moment où l'adversaire est à découvert.* »
- Le compétiteur comprenait : « *Je lance mon attaque avec deux techniques enchaînées* », ce qui aboutissait huit fois sur dix à un contre adverse réussi et à un ou plusieurs points encaissés.

Après modification de sa communication, Julien dit :

- « *En contre temps.* » Le compétiteur sait qu'il faut d'abord leurrer l'adversaire avec une attaque « avortée » qui fera déclencher le contre adverse et lancer l'attaque décisive au moment où l'adversaire est à découvert.
- Le compétiteur comprend : « *Je mets d'abord son contre dans le vent, il sera ensuite en difficulté et j'en profiterai pour lui porter le coup décisif.* »

Ces améliorations se sont avérées utiles dans de multiples situations, notamment en combat mais aussi à l'entraînement.

On le sait, non seulement les débutants et les experts développent des compétences motrices différentes, mais leur comportement est également très différent sur le plan de la communication. En ce qui concerne les corrections, il est important de tenir compte de trois domaines dans lesquels les débutants et les experts ont des compétences distinctes : la nature du feed-back (intrinsèque ou extrinsèque), la charge attentionnelle captée par le mouvement et la nature des informations traitées.

Nature du feed-back

Fin août, dans un club de tennis de table, une trentaine de joueurs, de juniors nationaux à poussins, organisés en sous-groupes, sont présents au stage de reprise.

L'ensemble du groupe effectue un exercice intitulé le « 2-1 » ; il s'agit de réaliser un revers, un pivot, puis une balle dans le plein coup droit et d'en enchaîner plusieurs séries.

L'entraîneur principal, Xi Yen, intervient sur deux groupes différents ; pour l'un d'entre eux, constitué de débutants, le taux de réussite est assez faible. L'intervention porte donc sur la vitesse de l'échange et la nécessité de rester dans des cibles assez larges. « *Je vais vous placer deux gros repères sur la table, il faut que vous restiez dans ces cibles et que vous réalisiez au moins deux séries complètes⁷* ». Changeant de travée, il intervient alors auprès de deux joueurs de l'équipe 1 :

« *OK, bien, allez, allez, on garde la cadence, et on recherche la sensation de rebond dynamique au sol. Gagnez de la vitesse de balle sur le relâchement.* »

⁷ Revers, pivot puis balle dans le plein coup droit, deux fois d'affilée, sans perdre la balle.

Dans le cas des débutants, les joueurs ne peuvent pas encore ressentir de feed-back intrinsèques précis : sensations des appuis, du relâchement... L'entraîneur est obligé de donner des indications s'appuyant sur des feed-back extrinsèques : cibles sur la table.

Il est important de se rappeler que la capacité des débutants à traiter les feed-back intrinsèques est limitée. En fonction de l'expertise des pratiquants, les feed-back doivent être différenciés.

Charge attentionnelle

Laurent, qui a commencé le tir il y a quelques mois, est entraîné par Sophie, l'entraîneure du club. Sur une séance de travail dédiée à la séquence de tir⁸, elle lui dit après quelques coups :

« C'est bien, tu commences à être constant sur ta vitesse d'entrée en cible. Maintenant, cherche à engager le travail du doigt chaque fois au même moment, quand tu es dans la zone de visée. Ça va te permettre d'être plus régulier. »

La mise en place d'une séquence de tir complète implique la juxtaposition d'une série d'actions fines et complexes. Dans ce contexte, un débutant va devoir gérer beaucoup d'éléments dans une séquence qu'il ne maîtrise pas encore. Afin d'être pertinent pour un débutant, le feed-back doit être effectué après le tir.

Pour un expert, l'ensemble de la séquence étant automatisée, ce feed-back pourra être effectué pendant la séquence de tir, le tireur arrivant à se concentrer facilement

⁸ La séquence de tir est constituée de l'ensemble des actions nécessaires au tir d'un projectile. Elle débute par la prise en main de l'arme et son chargement pour se terminer juste après le départ du coup avec la vérification de l'impact et l'analyse du tir.



LES DIFFÉRENCES DÉBUTANTS EXPERTS

sur une consigne précise, même au cours du déroulement de l'action.

Il pourra donc se concentrer sur la correction, en particulier si celle-ci concerne un élément qui reste toujours sous contrôle, comme l'engagement du doigt et la visée.

Pierre, qui est en stage avec l'équipe de France, reçoit les consignes de l'entraîneur national pendant qu'il tire :

« Super ! Tu gères bien tes arrivées. Cherche à engager plus loin au-delà du point dur pour que le départ du coup se fasse plus rapidement. »

Il est donc important de se rappeler que l'action présente une charge attentionnelle très importante pour les débutants et que les corrections seront plus efficaces si elles sont données juste après l'action, contrairement aux experts.

Nature des informations

Lors d'une séance, Nicolas, entraîneur de planche à voile, intervient auprès de Christophe, pratiquant de club débutant, en difficulté lors d'un virement de bord (demi-tour).

- Nicolas : « Que s'est-il passé ? »
- Christophe : « Ma planche n'a pas tourné. »
- Nicolas : « Qu'essayais-tu de faire ? »
- Christophe : « Je voulais passer vite de l'autre côté pour repartir plus vite. »
- Nicolas : « OK, sais-tu pourquoi la planche n'a pas tourné ? »
- Christophe : « Oui je suis passé trop vite de l'autre côté du mât. »
- Nicolas : « À quel moment dois-tu passer de l'autre côté du mât ? »

LES DIFFÉRENCES DÉBUTANTS EXPERTS



- Christophe : « Quand j'ai passé l'axe du vent. »
- Nicolas : « Quand as-tu dépassé l'axe du vent ? »
- Christophe : « Quand ma voile a dépassé l'axe de ma planche ? »

Lors de cette séance, Nicolas cherche à faire verbaliser Christophe sur ses intentions et les repères qu'il utilise. On constate ici que Christophe est centré uniquement sur des repères externes : son mât, sa voile, sa planche... En tant qu'entraîneur, Nicolas tentera progressivement de le faire verbaliser sur ses sensations afin qu'il prenne conscience des repères kinesthésiques en lien avec les repères externes.

Nicolas entraîne également Maelli, qui navigue depuis plus de huit ans et qui prépare sa qualification au championnat d'Europe des moins de 19 ans. Lors d'un entraînement, il intervient dans la même situation que Christophe :

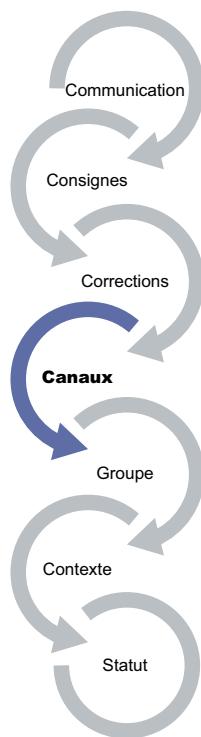
- Nicolas : « Que s'est-il passé ? »
- Maelli : « Je n'ai pas réussi à repartir vite, ma planche n'avait pas fini de tourner quand je suis passée de l'autre côté. »
- Nicolas : « Qu'essayais-tu de faire ? »
- Maelli : « Je voulais passer vite de l'autre côté pour repartir plus vite. »
- Nicolas : « OK, sais-tu pourquoi la planche n'a pas tourné ? »
- Maelli : « oui ma planche a tapé dans le clapot et je suis passée trop tôt de l'autre côté du mât. »
- Nicolas : « À quel moment dois-tu passer de l'autre côté du mât ? »
- Maelli : « Quand je n'ai plus de pression et que j'ai le retour de la voile sur moi. »
- Nicolas : « OK, super. Comment vas-tu faire pour passer le clapot ? »

- Maelli : « Je vais fléchir pour mieux l'amortir et essayer de modifier ma prise de carre, non ? »
- Nicolas : « Oui, très bien, fléchis légèrement plus et observe bien les vagues ou le clapot avant de modifier tes appuis et ta prise de carre. Je te propose, soit de raccourcir ta courbe, soit de l'allonger, en fonction de la prise d'information sur les vagues, OK ? »

Dans cette situation, on constate que Maelli arrive non seulement à se repérer avec des indicateurs internes (la pression et le déséquilibre), mais aussi à prendre des informations sur les éléments extérieurs comme ici le clapot. Grâce à cette prise d'informations très large (externe et interne), elle est capable d'adapter sa manœuvre en cours de réalisation.

Nicolas s'adapte parfaitement au niveau d'expertise de ses deux sportifs en ce qui concerne la nature des informations traitées, de même que Xi Yen adaptait son feedback et Laurent la charge attentionnelle.

Si l'apport de correction est un exercice indispensable pour améliorer la performance, on peut vite passer à côté de l'effet recherché. Aussi, comme pour les consignes, il est nécessaire de respecter les principes standards d'efficacité pour compenser la perte normale d'information. Il faut également particulièrement tenir compte des spécificités du contexte et des personnes... Encore une fois, optimiser sa communication ne s'improvise pas et nécessite un... « entraînement » ! Après les consignes et les corrections nous aborderons dans le tome 4 la question des canaux de communication.



Les mémentos du CREPS de Montpellier ont pour objectifs de produire et de diffuser des connaissances, des savoir-faire et des savoir-être concernant les activités physiques et sportives à partir de travaux effectués avec la collaboration de spécialistes, d'entraîneurs et de sportifs.

Ces mémentos ont pour ambition de répondre, d'une manière simple et accessible, aux questions que les différents acteurs sportifs se posent.



Le **tome 3** du **n°7** de la collection « **Psychologie** », **Apporter des corrections**, a été réalisé sous la direction de **Pierre Salamé** (C.T.P.S. H.C. du Creps à la retraite, ex-entraîneur national canoë-kayak de slalom, B.E.E.S. 3^{ème} degré), avec la collaboration de :

Julie Jean

(psychologue, Atama Conseil)

Karine Noger

(psychologue, Institut de ressources en psychologie du sport - I.R.E.P.S.)

Sylvain Barbu

(entraîneur de tennis de table, B.E.E.S. 1^{er} degré)

Fabien Cadet

(entraîneur de planche à voile, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré)

Louis Lacoste

(directeur des équipes de France de taekwondo, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré de karaté)

Eric Egretaud

(entraîneur national de tir au pistolet, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré)

Lahcène Benhamida

(entraîneur national de baseball, professeur de sport, B.E.S.S. 2^{ème} degré)

Cécile Rochereux

(Préparatrice physique, Master S.T.A.P.S. entraînement-management, D.U. préparation physique, B.P. A.G.F.F. mention force)

CREPS
M O N T P E L L I E R

2, avenue Charles Flahault
34090 Montpellier

Tél. : 04 67 61 05 22 - Fax : 04 67 52 37 51

Email : direction@creps-montpellier.sports.gouv.fr
www.creps-montpellier.org