

« Entraîner ou ne pas entraîner : là est la question....de Méthode ? »

Eléments méthodologiques de réflexion à l'usage des jeunes entraîneurs.

Par Gilles Carron, professeur à l'UFRSTAPS de LYON

Chaque début de saison marque pour l'entraîneur le commencement ou la continuité d'un nouveau chantier. Son objectif principal est l'élaboration de structures collective offensives et défensives répondant aux exigences de la catégorie entraînée, aux contraintes inhérentes au niveau de compétition ainsi qu'aux caractéristiques spécifiques à l'effectif concerné.

Pour opérationnaliser les résultats de la confrontation de ces différents paramètres il faudra d'abord répondre aux questions structurelles et méthodologiques que soulève cette démarche de prospective.

On peut en distinguer 4 principales :

- Quelle séance ?
- Quel cycle ?
- Quelle évaluation ?
- Comment choisir ses priorités d'apprentissage ?

Le sujet est vaste car c'est la quasi-totalité de l'intervention de l'entraîneur qui est abordée. S'interroger sur les notions de séance, de cycle, d'évaluation c'est avant tout faire un premier pas vers de la **METHODE**.

C'est mettre de **l'ordre** dans sa pratique d'entraîneur.

Nous allons tenter de définir chaque terme pour bien éclairer sa fonction

A- LA SEANCE : c'est l'acte de base de l'entraîneur ; celui que l'on renouvelle à chaque fois, 2-3-4 fois par semaine, chaque jour ou plus pour certains.

Un acte tellement renouvelé, répétitif qu'il en devient évident et peut procurer des émotions différentes selon les individus.

La séance, son contenu, son animation au-delà de la notion de compétence sont à la fois le reflet de la motivation de l'entraîneur et les garants de la motivation des joueurs.

Cette « routine » peut générer chez le cadre technique aussi bien des comportements inhibiteurs comme l'ennui, le désintérêt : toujours pareil ! ou bien le **STRESS** : toujours nouveau, comment se renouveler ?

A l'inverse les multiplications des interventions peuvent signifier :

stimulation, perfectionnisme, approfondissement, enrichissement.

En réponse à ces différents cas de figures on observe 2 types de méthodes :

Méthode n°1 :

Faire « travailler » les autres, s'appuyer sur les productions des experts. C'est pratique, riche, mais pas sans danger sous certaines formes si on en oublie l'essentiel : **LE SENS** pour n'en retenir que la **FORME**. C'est l'image du « prêt à porter » qui va à tout le monde mais qui ne convient vraiment qu'à quelques uns !

L'accès à la documentation technique est aujourd'hui quasi illimité mais ne garantit ni la cohérence ni la réussite du projet.

Méthode n°2

Faire le travail soi-même ou s'approprier le travail d'autrui dans le sens de retailer l'outil à sa mesure. Toute l'expertise de l'entraîneur réside alors dans sa capacité à enrichir son potentiel dans la confrontation aux expériences d'autrui.

LA SEANCE est un moment riche qui demande **ANTICIPATION, ACTION, REACTION**

Je vous propose d'en distinguer 4 temps :

1/ la conception : savoir ce que je veux faire, définir le/les thèmes de travail, choisir les situations, les contenus. « **LE FOND et LA FORME** » C'est du concret, papier, feuille, grille.

2/ la proposition : *Briefing* les joueurs doivent savoir, comprendre le pourquoi, la finalité du travail proposé.

EXPOSER Donner du sens à la pratique.

3/ l'animation : l'intervention pédagogique –mettre en place–réguler–**évaluer**–remédier–adapter...moment important où il faut faire preuve de **REACTIVITE**.

EXPLIQUER : c'est un grand moment de relations humaines

4/ Le bilan : *Débriefing* qui peut aller du global : ex : affectif « content, pas content » au particulier : bilan technico/tactique « revue de détails ». Elle s'appuie sur un préalable : si on sait au départ ce que l'on attend des joueurs on peut établir à la fin une comparaison avec la production terminale.

Dans tous les cas ce moment est essentiel car il oblige entraîneur et joueurs à s'interroger, à avoir un retour, une réflexion sur leurs pratiques

UN ENTRAINEUR QUI NE SE POSE PAS DE QUESTIONS EST CLINIQUEMENT MORT.

(Méfiez-vous des gens remplis de certitudes !!)

La conduite de la séance obéit à des règles : progressivité, imbrication, complémentarité, des situations qui doivent faire à elles seules l'objet d'un développement complémentaire.

B- LE CYCLE : c'est **organiser, gérer, projeter la répétition des séances**. Le cycle donne une cohérence **dans la durée** à l'intervention, à l'hypothèse de travail de l'entraîneur.

Elaborer un cycle de travail c'est projeter ce travail dans le futur. C'est déterminer quelle place et quelle fonction cet élément va prendre dans la construction finale.

La séance n'est plus une entité indépendante, elle est un élément, une pièce qui s'imbrique avec d'autre. Elle s'inscrit en complémentarité dans un ensemble de séances.

Pour déterminer la durée d'un cycle, il faut prendre en compte les échéances de calendrier, les besoins et les capacités des catégories entraînées, les apprentissages antérieurs ainsi qu'un minimum de connaissances théoriques sur les mécanismes de l'apprentissage (combien de temps pour : acquérir de nouvelles compétences- stabiliser les apprentissages- quelles procédures pour les inscrire dans la durée ?)

Dans ces conditions la définition d'un cycle peut être très globale, générique : cycle d'attaque, de défense ou plus précise : contre attaque, transition, attaque placée...et se décliner en autant de **MICRO-CYCLES**. Ces minis périodes servant le plus souvent de « piques de rappel » et d'enrichissements de notions déjà plus ou moins connues et maîtrisées.

En résumé : plusieurs séances consacrées au (x) même(s) thème(s) constituent un cycle.

Certains thèmes pouvant traverser plusieurs cycles, caractéristique d'une démarche de formation, d'autres peuvent être ponctuels ou plus courts et plus caractéristiques d'une démarche d'entraînement.

Ce travail peut être concentré sur une période ; x séances consécutives sur un même thème on parle alors de PRATIQUE MASSEE ou bien réparti sur un certain nombre de séances parallèlement à d'autres thèmes de travail.

On parle alors de PRATIQUE DISTRIBUEE.

C-L' EVALUATION : c'est le noyau dur du processus, son MOTEUR, celui qui fait avancer.

J'évoquais tout à l'heure le danger de « plaquer » une séance ou une situation extraite d'un ouvrage sur un groupe de travail. L'évaluation est l'outil qui permet de passer du prêt-à-porter au sur mesure.

L'EVALUATION sert- **en aval** à la conception
- **pendant** pour intervenir, réguler.
- **en amont** pour remédier, faire le bilan.

En aval : pour concevoir il faut commencer par l'estimation des potentialités individuelles et collectives de l'équipe : estimer ce que chacun est en mesure de faire ou incapable de faire, estimer ce que l'addition de ces potentialités autorise comme réalisation collective. Cette première évaluation s'appelle l'**EVALUATION DIAGNOSTIQUE**. Ce bilan initial permet d'**ÉLABORER** des hypothèses de travail personnalisées, opérationnalisées par des propositions de contenus.

Pendant il faut savoir *ce qu'il y a à faire pour faire*. Cette connaissance permet l'ajustement des réalisations en cours de séances voire l'ajustement des contenus si l'hypothèse de départ se révèle inappropriée. Ce sont tous les consignes de réalisations données par l'entraîneur. Cette **EVALUATION FORMATIVE témoigne de l'expertise de l'entraîneur**.

En amont : pour savoir si je poursuis, je modifie, j'ajuste mon projet, je dois faire le bilan de ma séance, c'est à dire comparer les attentes aux résultats .On parle d'**EVALUATION SOMMATIVE**. Ce que j'attends des joueurs par rapport à ce qu'ils ont réellement produit. De ce constat va dépendre la conception, l'ajustement de la prochaine séance.

Cette démarche, essentielle dans la construction des contenus d'entraînement, détermine les priorités d'apprentissage et doit encore s'enrichir d'autres paramètres tels que : le temps imparti (nombre de séances, période de la saison, calendrier des matches) les conditions structurelles (matérielles, nombre de joueurs....) environnementales (dirigeants, objectifs du club, parents....) pour pouvoir projeter l'ensemble de ces objectifs dans le temps et faire le **CHOIX** des stratégies adoptées.

D-Comment choisir ses priorités d'apprentissage ?

A la confluence du sportif, du didactique, du pédagogique, et du politique, la notion de choix est indissociable de la notion de responsabilité et ce sont le plus souvent les résultats sportifs qui seront réellement les principaux critères de jugement.

Dans ce contexte la manière d'effectuer ces choix devient déterminante.

C'est tout d'abord réduire le champ d'intervention. On pourrait dire aller à l'essentiel. En s'appuyant sur la connaissance **des potentialités de l'équipe**, sur **l'analyse des rencontres** (identifier les niveaux de jeu),sur **la problématique des volumes d'entraînement** on peut alors déterminer les priorités techniques nécessaires à l'élaboration des organisations collectives offensives et défensives projetées.**et répartir les temps d'apprentissage par secteurs.**

On aborde alors deux nouvelles dimensions, celle de la **plannification**, de la **programmation** qui feront l'objet d'un prochain développement.

A suivre.....