



Chapitre 2 DETB - Apprendre à s'entraîner

Auteur, Quentin Ott.

Juillet 2022.

Chapitre 2, Apprendre à s'entraîner

Identification des caractéristiques psychologiques et cognitifs du public **THÉORIE** 

Source : DLTA Canada 2.0.

Age chronologique : Garçons 9-12 ans et Filles 8-11 ans.

Objectifs : Apprentissage des habiletés sportives de base.

À ce stade, les enfants sont prêts à acquérir des habiletés sportives générales, qui sont à la base du développement athlétique. Il faut initier l'enfant aux techniques de récupération et de régénération. On présente le concept des activités auxiliaires, qui constituent la base de connaissances d'un athlète en ce qui concerne l'échauffement, la récupération, les étirements, la nutrition et l'hydratation ainsi que la préparation mentale. Les éléments suivants doivent être pris en compte lorsqu'il est question du développement mental, cognitif et émotionnel des enfants au stade **Apprendre à s'entraîner** :

- Développement psychosocial** 🧠 – Un entraînement régulier et structuré permet aux enfants de développer leur concept de soi et de se sentir en sécurité. Ils commencent aussi à évaluer leur comportement et celui des autres. Étant donné qu'ils sont capables de voir que chacun a des aptitudes différentes, pouvant ainsi comparer leur propre valeur à l'évaluation qu'ils font des autres, ils risquent de mettre un terme à leur participation au sport s'ils s'estiment inférieurs aux autres. Il est important d'aider les enfants à acquérir un niveau d'habiletés semblable à celui de leurs pairs.

- **Développement cognitif** 🎵 – À ce stade, les enfants commencent à mieux comprendre la façon dont le monde fonctionne, et ils sont prêts, sur le plan du développement, à acquérir des habiletés sportives générales. Ils sont en mesure de comprendre des consignes directes, mais ils risquent d'avoir de la difficulté à saisir les énoncés abstraits.

Source : Balyi & Hamilton, 2001

Caractéristiques de base	Conséquences générales	Implications pour l'entraîneur
La durée d'attention augmentent de manière significative.	Les enfants ont une meilleure capacité de concentration sur des éléments simples et concrets.	Accentuer le travail de concentration des athlètes en donnant des consignes précises sur des éléments que les enfants peuvent contrôler. Exemple : concentre toi sur ton haut du corps qui doit rester orienté vers le ciel.
Les enfants commencent à avoir conscience de leurs propres capacités et des différences existantes avec autrui.	Des processus de comparaison et de compétition peuvent se mettre en place progressivement.	Accentuer la connaissance de soi (quels sont mes points forts/faibles ?) et mettre en place progressivement des situations de challenges à deux, à plusieurs.
Le focus orienté sur soi diminue au fil des années.	L'intérêt porté à autrui et à la collaboration se développe progressivement.	Mettre en place des situations permettant de travailler en équipe et le fait d'avoir confiance sur les capacités de chacun.
Les garçons peuvent être très compétitifs et valorisent des compétences élevées. Les filles fluctuent dans leurs amitiés et ne valorisent des compétences que dans une moindre mesure. Elles ont une plus grande connaissance de soi.	Une même situation peut être vécue de manière très différente entre les deux sexes.	Adapter son discours, le contenu des séances et sa manière d'entraîner en fonction du public présent en face de vous. Accentuer la connaissance de soi chez les filles ainsi que la notion de compétition chez les garçons.

To Do List, Apprendre à s'entraîner

- Coacher des intentions plutôt que des mouvements techniques.
- Développer la concentration des jeunes joueurs en donnant des consignes précises et contrôlables.
- Accentuer et développer la connaissance de soi des jeunes joueurs.

- Développer la coopération, la capacité à travailler en équipe et la confiance en autrui.

Chapitre 2, Apprendre à s'entraîner

Identification des objectifs de développement psycho-sociaux

THÉORIE 

2. Apprendre à s'entraîner : Garçons 9-12 ans et Filles 8-11 ans

Source : OMS, les compétences psycho-sociales.

■ Développer sa concentration

Combien de fois, vous êtes-vous dit après un match «je n'étais pas assez concentré» ? «je vais juste me concentrer sur ce que je sais faire» et ne pas y arriver, ou tout simplement entendre votre entraîneur vous crier dessus «mais concentre-toi !». Comme si un simple rappel à l'ordre suffisait pour travailler sa concentration. Ce n'est pas si simple de se re-concentrer et cela se travaille bien en amont de la compétition; à l'entraînement comme dans la vie de tous les jours, même ceci est rarement respecté dans la pratique. Pourtant, beaucoup d'entraîneurs et de sportifs reconnaissent que la capacité à se concentrer est un élément clé pour atteindre de bonnes performances. Encore faut-il y accorder du temps et des exercices spécifiques pour l'améliorer.

■ La connaissance de soi

Qui suis-je ? Pourquoi est-ce que je pratique ce sport ? Quelle est ma motivation ? Quels sont mes points forts et mes points faibles ? La connaissance de soi est l'un des piliers de l'intelligence émotionnelle. Elle doit être perçue comme une compétence à développer, permettant l'accès aux autres compétences que l'on souhaite acquérir. Avant de pouvoir gérer des interactions avec les autres, il est nécessaire d'identifier ses propres motivations, ses sources de plaisir, ses sentiments et ses envies.

■ Savoir travailler en équipe

Tous apprennent à se connaître, à travailler ensemble vers un but commun, en exploitant au maximum les forces de leurs coéquipiers et en leur faisant confiance. Chaque membre doit connaître son rôle et prioriser l'atteinte des objectifs communs en collaborant de manière collective. Savoir travailler en équipe requiert un haut niveau d'intelligence émotionnel et cette notion peut-être introduite dès le plus jeune âge.

■ Avoir confiance en autrui

Pour faire confiance aux autres, il faut probablement avoir d'abord suffisamment confiance en soi-même, et surtout "savoir s'y prendre" avec autrui pour négocier ce qu'on attend de lui.

Chapitre 2, Apprendre à s'entraîner

Mise en application pratique des objectifs de développement psycho-sociaux

PRATIQUE 

■ Développer sa concentration

Situation n°1 : La météo intérieure

- A travers quelques exercices simples et ludiques de méditation pleine conscience, on va aider les enfants à prendre leur temps, à se recentrer sur leurs sensations et à améliorer leur concentration.
- La première situation peut s'effectuer en étant assis, debout ou couché, les yeux ouverts ou fermés. On va simplement demander aux enfants de décrire leur météo intérieure à travers la question suivante « *Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ?* » dans l'objectif qu'ils puissent se concentrer sur leurs sensations corporelles.
- A travers des descriptions imagées telles que le vent, la pluie, le tonnerre, l'orage, la tornade, le soleil, la brume, la chaleur, les enfants tenteront de traduire oralement des sensations, des pensées ou des émotions. Il est également possible de mettre en image des sensations de bien-être ou des douleurs en les reliant à des éléments de la nature (Exemple : « *J'ai les pieds qui me font mal comme si je marchais sur un tronc d'arbre, j'ai les bras légers comme si je flottais dans les nuages... etc* »).

Situation n°2 : Bruits, sons et mélodies

- Demander aux enfants de se tenir debout ou couchés, les yeux fermés, les pieds parallèles et les mains le long du corps. Dans un premier temps, on va demander aux enfants d'écouter le bruit de leur respiration. Lorsqu'ils inspirent par le nez puis expirent par la bouche, certains bruits apparaissent et disparaissent dans l'instant.
- Il est possible de demander aux enfants de jouer avec leur respiration, en marquant des temps d'arrêt ou des périodes de souffle plus prononcées.
- Dans un deuxième temps, demander aux enfants de se concentrer sur tous les bruits qui les entourent. Cela peut commencer par l'écoute de la respiration des camarades couchés à côté de soi puis, petit à petit, essayer de percevoir tous les sons aux alentours.
- Si l'esprit divague, ce n'est pas grave, il suffit simplement de se concentrer à nouveau sur son souffle puis à nouveau sur certains bruits perceptibles. L'objectif de cet exercice est de pouvoir focaliser son attention sur un seul élément, le son, et de réussir à percevoir les plus belles mélodies de l'environnement.

■ Savoir travailler en équipe

Situation n°1 : La pyramide humaine

- Diviser le groupe en deux ou trois équipes en fonction du nombre de participants. Chaque groupe doit être composé de 6 à 10 joueurs.
- Demander à chaque groupe de créer une pyramide humaine le plus rapidement possible. Il est possible d'apporter des contraintes spécifiques à ce jeu : créer la pyramide la plus haute, seulement trois joueurs peuvent toucher le sol, un ou plusieurs joueurs doivent avoir une main dans les poches, ou les deux, limiter le nombre de parties du corps qui peuvent toucher le sol (annoncer un nombre égal aux nombres différentes des parties du corps qui peuvent toucher le sol), délimiter un espace au sol où tous les joueurs doivent rester pour réaliser leur pyramide.

Situation n°2 : Concours photo

- Diviser les joueurs en deux ou trois groupes. Le but est d'organiser un concours photo en fonction de thématiques données par l'entraîneur. Tous les joueurs doivent être présents sur la photo et travailler en collaboration pour être les plus originaux.
- Exemple de thèmes : photo de classe, photo au sommet de l'Everest, photo de mariage, photo de manifestation, photo de victoire aux championnats du monde, photo de découverte d'une invention, photo de remise de diplôme... etc.

| Avoir confiance en autrui

Situation n°1 : Blind challenge

- Mettre les joueurs par paire et l'un des deux joueurs doit avoir les yeux bandés. Disposer dans la salle d'entraînement un parcours d'obstacles avec des objets au sol, des chaises, des matelas... etc. En collaboration avec son coéquipier, le joueur avec les yeux bandés devra parcourir les obstacles guidés par les consignes de son compagnon (faire en sorte que le joueur ait besoin de sauter, courir, éviter des objets, ramper sous des bancs ou des chaises... etc.).
- Il est possible également de mettre en place des challenges par équipe : marquer 2 paniers d'affilés en ayant les yeux bandés, courir deux aller-retour du terrain de basket en ayant les yeux bandés, marcher à 4 pattes autour d'un parcours de plot en ayant toujours les yeux bandés, parcours un slalom de kettlebell posé au sol les yeux bandés, effectuer des pompes ou des burpees suivis d'une course... etc.
- Attention la sécurité des joueurs, faire en sorte que les binômes soient suivis par les entraîneurs afin d'éviter tout accident. Cette situation va permettre de développer la communication interne au sein d'un groupe et plus particulièrement entre les deux joueurs du binôme. Il est intéressant dans un premier temps d'observer comment les joueurs communiquent pour réaliser les différents challenges. Puis il est possible de leur donner des consignes précises : plus le joueur est loin plus il faudra que le message soit clair, court et pertinent à travers une voix forte et posée. Plus le joueur se rapproche, plus l'intensité de la voix diminue. Il est également possible d'utiliser des signaux sonores tels que des applaudissements ou des bruitages afin de guider le partenaire qui a les yeux bandés.
- Ce dernier joueur devra également réaliser un fort travail de concentration sur ses sensations physiques mais également sur l'écoute des bruits extérieurs. Il devra se concentrer uniquement sur la voix de son partenaire en essayant de passer outre le bruit sonore général dû à l'exercice demandé.

Situation n°2 : Rattrapes-moi (si tu peux)

- Se mettre par groupe de 3.
- Le jeu est très simple, les joueurs A et C sont face à face dans une distance d'un peu plus d'un mètre. Le joueur B va se mettre entre les deux, bien droit. Le joueur B va fermer les yeux et se laisser tomber en avant. Le joueur A va le rattraper au niveau des épaules avant qu'il touche le sol pour le repousser vers l'arrière. Le joueur B va se laisser aller puis basculer en arrière avant que le joueur C le rattrape à nouveau et le pousse vers l'avant, et ainsi de suite.



Quentin
Ott

