



S'entraîner à s'entraîner

11 à 15 ans pour les filles
12 à 16 ans pour les gars

Chapitre 3 DETB - S'entraîner à s'entraîner

Auteur, Quentin Ott.

Juillet 2022.

Chapitre 3, S'entraîner à s'entraîner


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

Source : DLTA Canada 2.0.

Age chronologique : Garçons 12-16 ans et Filles 11-15 ans.

Objectifs : Développer et consolider des habiletés liées expressément au sport choisi.

Les éléments suivants doivent être pris en compte lorsqu'il est question du développement mental, cognitif et émotionnel des enfants au stade **S'entraîner à s'entraîner** :

- Développement psychosocial**  – Il est important de souligner que la maturité physique, mentale et émotionnelle ne se développe pas nécessairement au même rythme. À ce stade, le comportement est énormément influencé par les groupes de pairs, et il existe généralement des tensions entre les adultes et les adolescents. L'enfant doit avoir l'occasion de se faire sa propre image de lui-même et de déterminer la place qu'il occupe. La pression exercée par les entraîneurs ou les parents pour que l'enfant assume un certain rôle peut provoquer chez lui de la confusion. Les participants sont capables de collaborer et d'accepter une part de responsabilité. À ce stade, le désir d'avoir des amis du sexe opposé est aussi présent.

- **Développement cognitif** 🧠 – À ce stade, les notions abstraites sont de mieux en mieux comprises, et une nouvelle pensée égocentrique se révèle chez les jeunes participants. On met beaucoup l'accent sur l'identité personnelle, les participants désirant vivement perfectionner leurs habiletés. C'est aussi à ce stade que la planification systématique fait son apparition. Ce type de planification à long terme n'est possible qu'au moyen d'un raisonnement déductif, ce qui nécessite de pouvoir tirer des conclusions précises en se fondant sur des principes généraux. En ce qui a trait au sport, ce stade est crucial puisqu'il permet au participant de bien comprendre les règles et les conséquences de ses gestes.

Source : Balyi & Hamilton, 2001

Caractéristiques de base	Conséquences générales	Implications pour l'entraîneur
La notion de l'échec peut-être une notion difficile à aborder pour certains participants.	Ceci peut engendrer une baisse de confiance en soi et une sous-évaluation par rapport au reste du groupe.	L'entraîneur doit valoriser l'essai et l'erreur à travers un discours positif et entraînant (dans sa posture et son savoir-être). Faire comprendre que l'échec est un processus d'apprentissage normal à tout développement.
Les jeunes joueurs sont désireux de se perfectionner et de développer des nouvelles compétences.	L'individualisation de la formation est nécessaire. Il est nécessaire de disposer d'une variété de méthodes pour mesurer le succès afin de maintenir la motivation.	Le renforcement positif est impératif. L'entraîneur doit être capable de démontrer avec précision des compétences spécifiques. Le retour audiovisuel aidera au processus d'apprentissage.
À ce stade, les athlètes sont capables de coopérer et d'accepter une certaine responsabilité.	La prise de responsabilité et la prise de décisions sont des notions à développer de manière prioritaire.	L'entraîneur doit encourager la prise d'initiative, l'autonomie de travail et la capacité à prendre des décisions. La nouveauté pouvant entraîner un échec, il est important de conserver un discours positif et valorisant.
Les athlètes commencent à prendre conscience de leurs propres émotions.	Qu'elles soient positives ou négatives, ces émotions ont un impact direct sur la pratique.	Accompagner les athlètes dans leur capacité à identifier et réguler leurs émotions.

To Do List, S'entraîner à s'entraîner ✅

- Encourager la prise d'initiative et la prise de décision.
- Valoriser l'essai et l'échec, accompagner les joueurs dans la gestion des émotions.
- Accentuer les retours audio-visuels pour acquérir de nouvelles compétences.
- Individualiser au maximum la formation, jouer sur la diversité des pratiques.

Chapitre 3, S'entraîner à s'entraîner

Identification des objectifs de développement psycho-sociaux

THÉORIE 

3. S'entraîner à s'entraîner : Garçons 12-16 ans et Filles 11-15 ans

Source : OMS, les compétences psycho-sociales.

| Savoir résoudre des problèmes - savoir prendre des décisions

« Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique [...]. Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles. »

| Apprendre la gestion de l'échec

« En effet, depuis l'école, nous sommes sanctionnés pour nos erreurs. Les jeunes sont sommés de réussir vite, en évitant les erreurs d'aiguillage, pour se mettre une fois pour toutes à l'abri du risque. Aux États-Unis ou en Scandinavie, l'échec est davantage valorisé. Il est signe d'audace, signe que l'on a commencé tôt à chercher sa propre voie plutôt que de se mettre sur les bons rails. Notre tendance à culpabiliser à l'excès lorsque nous avons échoué est un héritage notamment de Descartes, qui voyait dans la volonté humaine ce que les hommes tenaient du divin. Son « quand tu veux, tu peux », encore très ancré dans nos mentalités, implique que celui qui ne réussit pas fait un mauvais usage de sa volonté. L'apprentissage serait très différent si, au lieu d'attribuer de mauvaises notes, on s'intéressait au caractère singulier du ratage d'un élève, à ce qu'il y a d'intéressant et d'original dans sa réflexion, quand bien même elle aboutit à un résultat erroné. Notre système scolaire n'encourage pas à la singularité. Or rater d'une manière qui nous ressemble augmente nos chances de réussir d'une manière qui nous ressemble. Que si l'on échoue en ayant suivi un modèle ou les injonctions de nos parents, alors c'est la double peine. Non seulement on a raté, mais ce n'était même pas ce que l'on souhaitait. Mieux vaut s'efforcer de vivre selon l'injonction nietzschéenne : « Deviens ce que tu es. » Car alors les échecs sont admis comme autant d'étapes nécessaires vers notre accomplissement. C'est en se plantant que l'on apprend à mieux se connaître. Le tennisman Stanislas Wawrinka, quatrième joueur mondial, a tatoué sur son bras la phrase de Samuel Beckett « rater encore, rater mieux » pour exprimer son ambition. Au lieu d'inculquer aux jeunes la peur de se tromper, il faudrait leur dire qu'il n'y a pas de réussite sans ratage ni persévérance. Et que ce qui compte, ce n'est pas de s'installer dans le succès mais de progresser dans sa quête. À ceux qui, en concert, lui demandaient sans cesse les mêmes titres, le chanteur Prince répondait : « Ce qui m'intéresse n'est pas ce que vous connaissez déjà, mais ce que vous êtes prêts à découvrir ».

Charles Pépin, philosophe.

| Développer la connaissance de soi, apprendre la gestion des émotions

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres. Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même, dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. [...] »

Chapitre 3, S'entraîner à s'entraîner

Mise en application pratique des objectifs de développement psycho-sociaux **PRATIQUE** 

| Savoir résoudre des problèmes - savoir prendre des décisions

Situation n°1 : Laisser le choix des options

- Même si dans la majorité des activités physiques, le cadre de séance se doit d'être rigoureux, programmé et dirigé à la lettre par l'entraîneur il semble intéressant de d'ouvrir de temps à autre ce cadre de travail. L'une des possibilités est de donner, au cœur de la séance, des options de travail aux joueurs sur des thématiques précises. En fonction de leurs besoins et de leurs envies, les joueurs pourront choisir quelle thématique ils auront envie de développer (ceci nécessite également une forme de connaissance de soi, quels sont mes points forts/faibles ? Quels sont mes besoins actuels pour continuer à me développer en tant que joueur ?).
- Prenons l'exemple de l'activité Basket-ball, au sein d'une séance collective l'entraîneur prévoit un bloc de 30 minutes de travail technique individuel au milieu de séance. Plutôt que d'imposer des thématiques précises, il va écrire plusieurs options de travail sur un tableau blanc (aisance avec la balle, tir en course, gestuelle de tir, vitesse de réaction, gainage fonctionnel... etc.). Les joueurs pourront choisir deux thématiques en fonction de leurs besoins et non pas en fonction de ce qu'ils ont envie de faire. Le but étant de cibler un point faible et de le développer. Bien évidemment, cela nécessite des compétences particulières chez les entraîneurs, d'adaptabilité et d'encadrement. Mais pendant un laps de temps, le jeune joueur devient pleinement acteur de son propre projet et l'entraîneur ne fait qu'accompagner et qu'aiguiller le joueur dans ses choix.
- Ce mode de fonctionnement avec des « options » est très utilisé dans la préparation physique dans le rugby en Nouvelle-Zélande. Après un échauffement commun, les joueurs vont avoir le choix entre plusieurs options : développement de la force, de la vitesse, de l'hypertrophie, de l'endurance... etc. Chaque choix doit être justifié en fonction des besoins de l'athlète, une fois l'option choisie, le joueur va se rapprocher du préparateur physique pour être aiguillé et encadré de manière adéquate. Le préparateur physique ne remettra pas en cause le choix de l'athlète mais tentera de l'éduquer si il existe certaines incohérences. Pour exemple, Richie Mc Caw, l'un des capitaines emblématiques des All Blacks avait pour habitude de faire une grosse séance aérobie (endurance) le matin des rencontres internationales. D'un point de vu théorique, une séance aérobie requiert 36 à 48 heures de récupération pour retrouver un pic de forme. Richie Mc Caw lui, n'en avait plus que 5 ou 6 avant de repartir sur le terrain. Mais cela ne lui a jamais empêché d'être performant. C'était son choix, son projet, sa performance. Et ceci depuis tout petit.

| Apprendre la gestion de l'échec

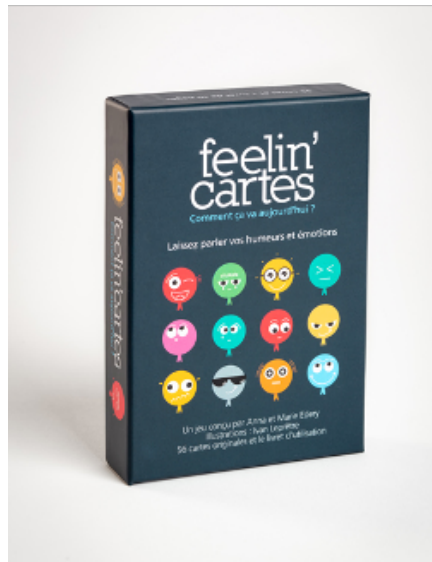
Situation n°1 : Questions - réponses

- De manière plus concrète, questionner les joueurs de manière régulière en entrée ou en sortie de séance et lier leurs réponses autour de la thématique de la gestion de l'échec.
- Partir de ce qu'ils maîtrisent : Qu'est ce que je sais faire de bien ? Qu'est ce qui me permet de le savoir ? As-tu appris cela tout seul ? Est-ce que quelqu'un t'as aidé à cela ? Depuis combien de temps sais tu le faire ? Combien de temps tu t'es entraîné pour arriver à cela ? Comment est-ce que tu pourrais encore plus t'améliorer ?

- Pour dépasser la peur de l'échec : Qu'est ce que tu ne sais pas faire et que t'aimerais apprendre ? Qu'est ce que tu sais déjà faire et qui pourrai t'aider à cela ? Quels sont les obstacles qui t'en empêcheront ? A qui pourrais tu demander de l'aide ou des conseils ? Connais-tu des stratégies pour y arriver ? Quand penses-tu y arriver ? Cela est-il possible en fonction de tes capacités ?
- Et analyser ses erreurs : As-tu échoué ces derniers jours ? Pourquoi et comment ? Est-ce que tu as donné le maximum de toi-même ? Qu'est ce qui n'a pas fonctionné ? Quels étaient les obstacles ? De quelles ressources aurais-tu eu besoin ? Qu'est ce que tu as appris de cette erreur ? Que vas-tu changer la prochaine fois ? Que feras-tu si tu échoues à nouveau ? (Source : apprendreaeduquer.fr).

📌 Développer la connaissance de soi, apprendre la gestion des émotions

Aborder la question de la conscience de soi avec des jeunes athlètes n'est pas chose aisée. S'exprimer face à un groupe ou simplement face à un entraîneur, qui plus est sur des thématiques d'ordres personnelles nécessitent des compétences spécifiques que tous les jeunes athlètes ne possèdent pas forcément. Par conséquent, le rôle de l'entraîneur est de proposer un levier de communication aux jeunes athlètes pour casser certaines barrières et faciliter la verbalisation à propos de sujets divers (ici l'exemple de la conscience de soi).



Ce jeu « feelin' cartes » constitue un réel outil pour l'entraîneur en étant utilisé comme levier de communication pour faire exprimer les jeunes joueurs. Ce jeu regroupe 52 cartes qui sont toutes symbolisées par une émotion, une expression ou un sentiment. Voici ci-dessous quelques utilisations possibles de ce jeu auprès d'un groupe d'entraînement.

Situation n°1 : Météo du jour

- Repartir toutes les cartes sur le sol ou sur une grande table. Demander aux joueurs de choisir 2 cartes en respectant les consignes suivantes : la première carte réponds à la question « *comment je me sens actuellement ?* » et la seconde carte réponds à la question « *comment j'aimerais me sentir à la fin de la séquence d'entraînement ou dans deux heures ?* ». Utiliser un bâton de parole pour faire communiquer les joueurs ou utiliser la technique Pop-corn (celui qui est chaud il y va). Instaurer également un cadre de bienveillance à ce jeu, écouter, échanger et discuter sans apporter un jugement personnel ou désobligeant à aux avis de chaque participant. Ce cadre de bienveillance peut-être matérialiser par des plots posés au sol ou par un ruban reliant l'ensemble des participants, une fois rentré dans le cadre il est impossible de négliger la règle de la bienveillance.
- Il est également possible de demander aux joueurs de choisir une 3e carte en complément des deux premières cartes choisies. Cette 3e carte constituera le moyen pour accéder à l'état attendu ou l'émotion voulue en fin de séance. Voici un résumé des significations des trois cartes :

1ère carte : « comment je me sens maintenant ? »

2e carte : « comment j'aimerais me sentir à la fin de l'entraînement ? »

3e carte : « quelle attitude adopter pour arriver à cet état final ? »

Situation n°2 : Météo du jour inversée

- Le développement de la conscience en soi se développe également par le développement de la connaissance d'autrui. Ceci renvoie à la notion d'empathie, être capable de se mettre à la place d'une personne et de reconnaître certaines de ses émotions ou de ses ressenties en fonction de sa propre perception d'une situation donnée.
- Utiliser le même jeu Feelin' Cartes en demandant aux participants de répondre pour autrui par rapport à une situation donnée. Observer les corrélations entre les perceptions de chacun et les différences possibles de point de vue. Attention, le cadre de bienveillance doit être connu et respecté de chacun afin d'effectuer cette situation dans les meilleurs conditions sociales possibles.



Quentin
Ott