

Intervention de l'entraîneur – Quel est votre référent?

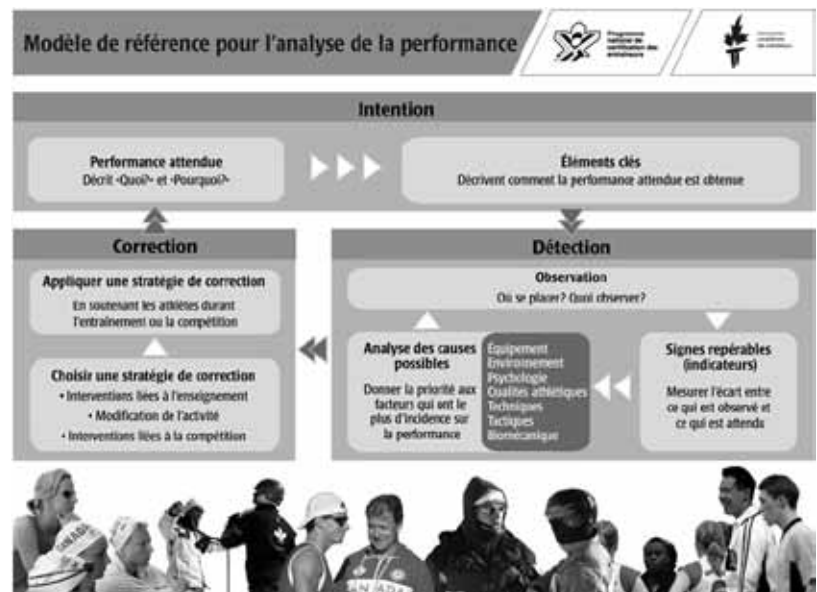
La détection et la correction de la performance des athlètes figurent parmi les défis auxquels sont confrontés les entraîneurs. Ils doivent savoir quand il faut intervenir, et quand il est préférable d'éviter les interventions. Plusieurs entraîneurs se fient à leur intuition ou à leurs expériences antérieures en situation d'entraînement quotidien, sans toutefois avoir recours à des interventions systématiques pour corriger des éléments clés de la performance. Voici quelques défis rencontrés par les entraîneurs au cours du processus.

1. La détection des principaux indicateurs de performance est souvent une qualité interne basée sur l'expérience ou l'intuition, et elle n'est validée que lorsqu'un entraîneur observe un changement au niveau de la performance.
2. Une performance réduite peut être le produit de différents facteurs liés à l'exécution des aptitudes.
3. La gamme de corrections possibles est très vaste et l'on pourrait dire que toute forme de stratégie de correction aurait un impact sur la performance.
4. Les entraîneurs peuvent avoir des points de vue divergents en ce qui concerne la performance d'un athlète. Par conséquent, la décision d'intervenir et le type de correction de la performance choisis par les entraîneurs varieront.

Plusieurs de ces facteurs distinguent « l'art » d'entraîner et soulèvent la question à savoir s'il existe un processus objectif qui aiderait les entraîneurs à intervenir de manière optimale auprès des athlètes. Un entraîneur efficace doit décider si l'écart entre la performance attendue et la performance observée exige une intervention quelconque. De plus, quand l'écart entre la performance observée et les résultats attendus atteint-il un point où une intervention d'enseignement devient nécessaire?

L'entraîneur peut répondre à cette question en utilisant un modèle de référence lui permettant de déterminer si une intervention est nécessaire. Le Programme national de certification des entraîneurs a suggéré un « modèle de référence » pour aider les entraîneurs à avoir un impact plus efficace sur la performance des athlètes.

L'élaboration d'un modèle de référence oblige l'entraîneur à identifier la portée générale de l'analyse de performance et à effectuer une sélection plus efficace des éléments pouvant affecter la performance d'un athlète. Le processus pousse l'entraîneur à classer par ordre de priorité les facteurs ayant potentiellement un impact sur la performance, comme l'équipement, l'environnement, les facteurs affectifs, les facteurs cognitifs/mentaux, les facteurs physiques/moteurs, les facteurs techniques et les facteurs tactiques. Le modèle de référence suggère à l'entraîneur d'éviter de se concentrer sur les éléments techniques. Il doit plutôt réfléchir à une hiérarchisation des causes préliminaires basée sur l'écart qui existe entre la performance optimale et la performance observée. Par exemple, il est possible que les éléments techniques affectent très peu la performance si l'écart de performance est dû à une cause profonde (ex. : l'équipement peut avoir un impact direct sur le résultat de performance). Après avoir défini les facteurs pouvant influencer la performance et leurs indicateurs spécifiques au sport, l'entraîneur identifie ensuite les corrections qui pourraient permettre de remédier au problème et réfléchit à la manière dont les corrections pourraient être mises en œuvre. La clé consiste à choisir une stratégie corrective optimale basée sur la « véritable » cause de l'exécution. L'enseignement de stratégies, la pratique des modifications ou des interventions compétitives telles qu'identifiées dans le modèle sont des exemples d'application d'une stratégie de correction.



FAVORISER LA PERFORMANCE SPORTIVE

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance pour aider les athlètes et les entraîneurs à remporter des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique collabore avec ses partenaires nationaux et provinciaux pour créer un système sportif solide qui favorise le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations de performance sportive.

Élaboration du modèle référentiel

(Traduction d'un texte tiré de *Analyse Technical and Tactical Performance: Module Template*, publié par l'Association canadienne des entraîneurs (2009))

Phase d'intention

Pensez à une aptitude ou une tactique couramment utilisée dans votre sport, puis réfléchissez à la manière dont les athlètes devraient exécuter les éléments clés – les détails des habiletés qui affectent la performance finale – pour chaque phase de mouvement. Il s'agit de la performance attendue.

Phase de détection

Pendant la phase de détection, il faut:

- Observer la performance. L'observation exige de choisir différents repères visuels pour bien identifier le résultat et les éléments clés. Par une observation sous des angles différents, l'entraîneur peut relever différents éléments clés ou d'autres facteurs pouvant affecter la performance. Il est important que la stratégie d'observation fournisse un portrait optimal de la performance attendue.
- Détection des écarts. Pendant l'observation de la performance, vous commencez à chercher des écarts entre la performance observée et la performance attendue.
- Identifiez la cause des écarts. Il peut s'agir de problèmes avec l'équipement, l'environnement, la psychologie, les habiletés sportives, les tactiques, la technique et la biomécanique.

Vous devrez peut-être répéter ces étapes plusieurs fois avant de décider quel aspect de la performance doit être corrigé. La question clé est : quand l'écart entre la performance observée et les résultats attendus atteint-il un point où une intervention d'enseignement devient nécessaire?

Phase de correction

La phase de correction vous aide à combler l'écart entre la performance observée et la performance attendue. Les interventions liées à l'enseignement, les modifications de l'activité et les interventions liées à la compétition sont des stratégies de correction. Au moment d'appliquer les stratégies de correction, vous devez réfléchir aux méthodes d'application en contexte de pratique et en contexte de compétition.



ANALYSE DES FACTEURS

ÉQUIPEMENT	ENVIRONNEMENT	PSYCHOLOGIE	QUALITÉS ATHLÉTIQUES	TECHNIQUES	TACTIQUES	BIOMÉCANIQUE
<input type="checkbox"/> AJUSTEMENT	<input type="checkbox"/> MÉTÉO	<input type="checkbox"/> PEUR	<input type="checkbox"/> FORCE	<input type="checkbox"/> ÉLÉMENTS CLÉS	<input type="checkbox"/> PRISE DE DÉCISIONS	<input type="checkbox"/> PLANS DE MOUVEMENT
<input type="checkbox"/> RÉGLAGE	<input type="checkbox"/> SURFACE	<input type="checkbox"/> MOTIVATION	<input type="checkbox"/> ENDURANCE	<input type="checkbox"/> PHASES DU MOUVEMENT	<input type="checkbox"/> PLAN DE COMPÉTITION	<input type="checkbox"/> PRINCIPES BIOMÉCANIQUES
<input type="checkbox"/> TYPE	<input type="checkbox"/> ÉCLAIRAGE	<input type="checkbox"/> AUTOEFFICACITÉ	<input type="checkbox"/> VITESSE		<input type="checkbox"/> SÉLECTION/SUBSTITUTION	
	<input type="checkbox"/> ALTITUDE	<input type="checkbox"/> CROYANCES	<input type="checkbox"/> FLEXIBILITÉ			
	<input type="checkbox"/> POLLUTION	<input type="checkbox"/> CONCENTRATION				
		<input type="checkbox"/> ATTENTION				
		<input type="checkbox"/> CONTRÔLE DU NIVEAU D'ÉVEIL				
		<input type="checkbox"/> RECONNAISSANCE DES INDICES				
		<input type="checkbox"/> PERCEPTION				

SIGNES REPÉRABLES OU INDICATEURS D'ÉCARTS

MESURES CORRECTIVES

INTERVENTIONS LIÉES À L'ENSEIGNEMENT	MODIFICATION DE L'EXERCICE OU DE L'ACTIVITÉ	INTERVENTIONS LIÉES À LA COMPÉTITION
<input type="checkbox"/> AIDER OU RASSURER	<input type="checkbox"/> MODIFIER L'ÉQUIPEMENT.	<input type="checkbox"/> MODIFIER L'ÉQUIPEMENT.
<input type="checkbox"/> EXPLIQUER OU POSER DES QUESTIONS.	<input type="checkbox"/> MODIFIER LES EXIGENCES DE LA TÂCHE OU LA RÉPÉTER.	<input type="checkbox"/> CHANGER DE TACTIQUE OU DE PLAN DE MATCH.
<input type="checkbox"/> SIMPLIFIER – RÉDUIRE LE NOMBRE DE VARIABLES À TRAITER OU UTILISER DES EXEMPLES.	<input type="checkbox"/> MODIFIER LA PROGRESSION.	<input type="checkbox"/> EFFECTUER DES SUBSTITUTIONS.
<input type="checkbox"/> EMPLOYER UNE STRATÉGIE REPOSANT SUR LES HABILITÉS MENTALES (P. EX., RECENTRAGE, VISUALISATION OU ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS).	<input type="checkbox"/> MODIFIER LA VITESSE OU LE CHOIX DU MOMENT.	<input type="checkbox"/> MODIFIER LA SÉLECTION.
<input type="checkbox"/> FAIRE UNE DÉMONSTRATION DE LA PERFORMANCE RECHERCHÉE OU L'EXÉCUTER SOI-MÊME.	<input type="checkbox"/> MODIFIER L'ESPACE OU CHANGER D'ENVIRONNEMENT.	<input type="checkbox"/> EMPLOYER UNE STRATÉGIE REPOSANT SUR LES HABILITÉS MENTALES (P. EX., RECENTRAGE, VISUALISATION OU ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS).
<input type="checkbox"/> FOURNIR DES RÉTROACTIONS OU DES RÉSULTATS.	<input type="checkbox"/> MODIFIER LES RATIOS TRAVAIL-REPOS OU L'INTENSITÉ.	<input type="checkbox"/> FOURNIR DES RÉTROACTIONS OU DES RÉSULTATS.
<input type="checkbox"/> MODIFIER SON APPROCHE EN FONCTION DU STYLE D'APPRENTISSAGE DES ATHLÈTES.		