



Chapitre 4 DETB - S'entraîner à la compétition

Auteur, Quentin Ott.

Juillet 2022.

Chapitre 4, S'entraîner à la compétition

Identification des caractéristiques psychologiques et cognitifs du public THÉORIE

Source : DLTA Canada 2.0.

Age chronologique : Garçons 16 ans et + ans et Filles 15 ans et +.

Objectifs : Développer des qualités psychologiques fondamentales et apprendre l'art de performer en compétition.

A ce stade, il s'agit d'optimiser la préparation mentale et physique, l'entraînement individuel, les habiletés sportives propres à la discipline et à la position au jeu, et optimiser ainsi la performance dans sa globalité. L'athlète doit avoir atteint tous les objectifs de « S'entraîner à s'entraîner » pour pouvoir passer aux objectifs de « S'entraîner à la compétition ». Optimiser les programmes de récupération et de régénération – prévenir le surentrainement. 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 la compétition :**

- Développement psychosocial**  – Les participants souhaitent avoir une image stable et équilibrée d'eux-mêmes, bien que l'influence des groupes de pairs demeure toujours aussi puissante. C'est aussi une période clé au cours de laquelle les participants trouvent leur voie dans le sport, et on devrait leur donner l'occasion d'explorer et de faire des expériences au sein même de leur sport ou activité. Les activités et l'interaction avec le sexe opposé occupent aussi une place importante à ce stade.
- Développement cognitif**  – En règle générale, à l'âge de 16 ans, le cerveau a atteint sa taille adulte, mais il continue de se développer sur le plan neurologique pendant plusieurs autres années. La pensée critique est donc bien établie à ce stade. La pensée logique et le raisonnement déductif continueront de se développer.

Source : Balyi & Hamilton, 2001

Caractéristiques de base	Conséquences générales	Implications pour l'entraîneur
En général, à l'âge de 16 ans, le cerveau a atteint sa taille adulte, mais il continue à se développer sur le plan neurologique pendant plusieurs années supplémentaires.	Les athlètes peuvent faire face à de multiples stratégies et tactiques. Son cerveau est apte à assimiler de nombreuses informations.	Les entraîneurs doivent veiller à l'affinement de toutes les compétences techniques, tactiques, physiques et psychologiques.
L'esprit critique est fortement développé.	La capacité d'auto-analyse et de correction se développe.	La prise de décision doit être développée davantage par le biais du développement technique et tactique.
L'influence du groupe de pairs reste une force puissante.	La prise de décision indépendante et les compétences de leadership sont de plus en plus développées.	Les athlètes doivent avoir la possibilité de se développer en participant à un rôle de leadership ou via des prises de responsabilités appropriées.
Les athlètes peuvent passer beaucoup de temps ensemble, les interactions sociales diverses s'accentuent.	L'athlète doit être capable d'exprimer ses besoins et d'écouter les attentes.	Développer la capacité à communiquer au sein d'un groupe et à être à l'aise dans les relations interpersonnelles.

Le rythme et la fréquence des séquences d'entraînement sont plus élevés.	La préparation à une compétition doit être perçue et préparée dans sa globalité. La récupération psychologique et mentale doit être traitée avec beaucoup d'attention afin d'éviter le surentrainement.	Accompagner les athlètes dans leur préparation (développement et récupération), les sensibiliser sur les signes et les risques du surentrainement.
--	---	--

To Do List, S'entraîner à la compétition

- Développer et encourager les comportements de leadership.
 - Développer une communication saine et bienveillante.
 - Accompagner les athlètes dans leur développement, sensibiliser sur les risques et connaître les signes du surentrainement.
-

Chapitre 4, S'entraîner à la compétition

Identification des objectifs de développement psycho-sociaux 

4. S'entraîner à la compétition : Garçons 16 ans et + et Filles 15 ans et +

Source : OMS, les compétences psycho-sociales.

Développer et encourager les comportements de leadership

Il serait présomptueux de vouloir décrire dans cette contribution thématique toutes les caractéristiques et les particularités du leadership. C'est la raison pour laquelle nous en donnerons la définition synthétique suivante dans le contexte sportif : « *Nous entendons par leadership la direction de personnes au niveau relationnel : avec charisme, détermination et empathie, ainsi qu'une capacité à communiquer, à motiver et à convaincre. Diriger n'est pas une fin en soi mais contribue à la perception de soi, notamment afin de parvenir à des visions, à des objectifs et à des succès communs.* »

Développer une communication saine et bienveillante

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive ».

Sensibiliser et repérer les signes du surentrainement

Le surentraînement correspond à une accumulation de fatigue physique et psychologique qui entraîne une baisse, voire une chute des performances chez le sportif. Cet état peut s'accompagner de modifications du comportement (anxiété, stress, insomnie, etc.) et de douleurs articulaires et musculaires qui peuvent occasionner une blessure. Au-delà d'une baisse marquée de vos performances sportives, plusieurs signes doivent vous alerter :

- une perte de poids et un manque d'appétit
- des difficultés à trouver le sommeil
- des troubles de l'humeur (irritabilité, anxiété, stress, etc.)
- une augmentation du rythme cardiaque et une tension artérielle élevée
- des douleurs articulaires et musculaires fréquentes (crampes, tétanie)
- des jambes plus lourdes que d'habitude
- des infections ou inflammations récurrentes
- une perte notable de motivation

Chapitre 4, S'entraîner à la compétition

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

Développer une communication saine et bienveillante

Situation n°1 : Se ranger en fil indienne

- Voici un moyen intéressant de créer des équipes et de développer la communication sous différentes formes au sein d'un groupe. Devant un groupe de 10 à 15 personnes, dans un premier temps demander aux participants de se ranger en fil indienne en ordre croissant par rapport à leur âge en prenant compte du jour, du mois et de l'année de naissance. Imposer un timing au groupe de sortes à ce que tous les participants échangent rapidement pour éviter les erreurs. Une fois la file indienne constituée, donner un chiffre à chacun en fonction du nombre d'équipes souhaitées. Cette méthode permet de créer des groupes au hasard et de diversifier les relations de travail.
- Dans la même logique, demander à l'ensemble des participants de mettre les mains dans leurs poches ou derrière le dos. Puis demander leurs de se ranger par ordre décroissant d'année de pratique de leur activité sportive, ou de matchs joués dans un club... etc. En interdisant l'utilisation des mains, les participants devront d'avantage utiliser la parole, le regard ou d'autres moyens de communication pour se ranger en file indienne le plus justement possible.
- Interdire aux participants de parler par contre ils peuvent enlever les mains des poches et les utiliser puis demander leurs de se ranger par lieu de naissance : le plus proche de la ville de Lyon sera en premier dans la file, le plus loin en termes de kilomètres sera au bout de la file. Comme les participants n'ont pas le droit de parler, l'utilisation des mains, de dessins, de signes leurs permettront d'atteindre cet objectif. Imposer un timing de temps ainsi qu'un gage si certaines erreurs existent.
- Enfin, les participants ne peuvent pas parler et mettent une seule main dans la poche. Demander aux participants de se ranger par ordre croissant de pointure de chaussure en utilisation qu'une seule main pour communiquer.

- Ces différentes situations peuvent être utilisées plusieurs fois au cours d'une même séance d'entraînement, il est facile d'observer les habiletés de chaque joueur à utiliser ou non les différents canaux de communication.

Situation n°2 : 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 sortes que le joueur ai 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.



Quentin ott