



Les fondements de l'apprentissage: un éclairage nouveau sur des méthodes d'entraînement courantes

David Wilson (Irlande)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 16-18

RÉSUMÉ

Tout entraîneur qui prépare des joueurs au tennis de haut niveau se doit de planifier sur le long terme des programmes d'entraînement et de compétition, qui reposent sur la connaissance qu'ont les joueurs des techniques et des tactiques qu'il est indispensable de maîtriser pour réussir. La manière d'enseigner ces compétences joue un rôle déterminant pour ce qui est de la capacité des joueurs à surmonter le stress lié à la compétition. «La simplicité est la sophistication suprême», Léonard de Vinci.

Mots clés: expertise, tâche, entraînement, connaissance, répétition

Article reçu: 25 novembre 2014

Article accepté: 30 janvier 2015

Auteur correspondant:

David Wilson

Email: dwireland@me.com

INTRODUCTION

À mesure que la quantité de données recueillies dans le cadre des études menées sur l'entraînement augmente, une pression grandissante s'exerce sur les entraîneurs pour qu'ils mettent en œuvre de nouvelles méthodes, de nouvelles stratégies et de nouvelles façons de travailler avec leurs joueurs. Cependant, il arrive souvent que cette volonté de trouver des méthodes d'entraînement toujours plus performantes, plus efficaces et plus innovantes nous amène à ne plus tenir compte des principes de base de la formation des joueurs et, par là même, à bâtir nos stratégies sur des fondations instables. Pour garantir la réussite d'un programme de formation à long terme, il est primordial de comprendre une chose essentielle: les compétences acquises pendant ses premières années d'apprentissage par un jeune joueur doivent être parfaitement maîtrisées et profondément ancrées en lui pour qu'il puisse les mettre à profit pour surmonter les obstacles de taille qui se dresseront sur sa route vers le niveau professionnel. En fin de compte, l'entraînement des jeunes élèves a pour objectif de former des joueurs qui seront en mesure de mettre en pratique des habiletés de pointe face à des adversaires redoutables dans des conditions extrêmes et sous une pression immense (Wilson, 2014).

Pour atteindre ce niveau de performance, il est crucial de s'interroger sur la manière dont nous menons à l'heure actuelle nos séances d'entraînement. Si, d'après les propres témoignages des entraîneurs et le contenu des manuels d'entraînement, on pourrait penser qu'un large éventail de stratégies sont mises en œuvre dans l'enseignement du tennis, les tentatives qui ont été faites pour évaluer ce phénomène ont démontré qu'il en allait tout autrement dans la réalité: les entraîneurs ont en fait tendance à n'avoir recours qu'à un nombre très restreint de styles d'entraînement et l'instruction directe demeure la méthode la plus populaire pour enseigner les compétences et stratégies propres au tennis (Hewitt et Edwards, 2013).

Cependant, lorsqu'on prépare des joueurs au haut niveau, il est nécessaire de recourir à un certain nombre de principes d'entraînement fondamentaux. S'il est bien évidemment recommandé de faire preuve d'innovation dans son approche de l'entraînement et de personnaliser les stratégies employées en fonction des besoins propres à ses joueurs, il convient toutefois de garder à l'esprit que les principes fondamentaux ci-dessous permettent d'établir des bases solides pour un entraînement efficace.

PRINCIPES FONDAMENTAUX

a) Compréhension des tâches à effectuer

Une compréhension profonde de la technique ou de la compétence enseignée constitue la pierre angulaire de l'apprentissage à long terme. Il est malheureusement extrêmement difficile pour un entraîneur de savoir précisément dans quelle mesure un joueur a saisi la nature de ce qui lui est enseigné. De plus, lorsqu'on travaille avec de jeunes joueurs, on doit faire face à un obstacle supplémentaire puisque, bien souvent, ces derniers vont dire qu'ils ont compris ce qu'on vient de leur expliquer alors même que ce n'est pas le cas.

Afin de surmonter ce type d'obstacles, il est possible de s'appuyer sur toute une variété de stratégies. Par exemple, en demandant à un joueur d'expliquer le contenu de l'activité à un autre joueur, vous serez en mesure d'évaluer son propre degré de compréhension. Une autre technique permettant de vérifier le niveau de compréhension de votre joueur consiste à le questionner de manière active au sujet de la compétence ou de la tactique que vous êtes en train de lui enseigner: le joueur ne pourra pas simplement répondre par «oui» ou par «non», il devra fournir une explication détaillée. Enfin, vous pouvez également lui demander de s'auto-évaluer de manière régulière pendant l'entraînement.

Il ne fait aucun doute qu'il faut du temps pour parvenir à savoir si un joueur a bel et bien compris ce qui lui est enseigné et que

cela risque même d'être impossible lorsqu'on enseigne à des joueurs qui pratiquent le tennis dans un club ou comme un sport de détente. En revanche, la compréhension profonde des éléments qui leur sont enseignés est capitale pour les joueurs qui aspirent à pratiquer le tennis à un haut niveau.

b) Source d'information

L'instruction directe consiste en une méthode d'entraînement dans le cadre de laquelle l'entraîneur transmet l'information au joueur pour que celui-ci s'exerce ensuite sous sa supervision jusqu'à ce qu'il atteigne un certain niveau d'automatisation. Si cette stratégie aura tendance à fonctionner à court terme, les restrictions propres à ce type d'apprentissage « explicite » risquent fort de se manifester lorsque le joueur se retrouvera sous pression. À ce stade, le joueur aura souvent le réflexe de faire face à ces situations de stress en essayant d'analyser de manière consciente et logique chacune des compétences qu'il doit mettre en œuvre. Malheureusement, le fait de se concentrer sur l'aspect purement technique d'une compétence aura peu de chance de l'aider à combattre le stress de la compétition et, dans bien des cas, cela nuira à sa capacité d'atteindre le niveau de performance requis.

En revanche, l'apprentissage « implicite » (Farrow, 2012) peut aider le joueur à ne pas perdre ses moyens sur le plan technique, même dans les conditions de stress propres à la compétition de haut niveau. L'acquisition des compétences implicites se fait sans instruction directe de l'entraîneur; ces compétences sont par conséquent découvertes par le joueur grâce à la mise en œuvre rigoureuse de stratégies d'entraînement données. Ainsi, l'apprentissage sans instruction directe permet de s'assurer que, lors de situations de stress élevé en compétition, le joueur sera dans l'incapacité de revenir à une analyse cognitive des coups ou des stratégies à exécuter, tout simplement parce qu'il n'aura pas reçu les instructions initiales pour le faire. Résultat: le joueur pourra se concentrer sur la véritable tâche à accomplir, en l'occurrence trouver une solution pour contrer son adversaire.

Plusieurs approches existent pour développer l'apprentissage implicite, notamment: l'« entraînement sans erreur » (qui consiste à introduire une compétence à un niveau de base pour ensuite progresser vers un niveau plus élevé), la « découverte guidée » (qui consiste à poser toute une série de questions au joueur afin de l'amener à trouver la solution de lui-même) et la « modélisation » (méthode dans le cadre de laquelle le joueur observe son entraîneur, puis reproduit ce qu'il vient de voir, sans qu'aucune explication verbale ne lui soit fournie).

c) Implication cognitive

Bien que bon nombre des éléments techniques et tactiques requis dans le tennis de haut niveau impliquent de réaliser plusieurs étapes bien distinctes (il suffit par exemple de penser à toutes les étapes intervenant dans l'exécution d'un coup droit d'attaque à mi-court), le joueur n'a pas besoin de connaître chacune de ces étapes sans exception. En voulant expliquer en détail à un joueur chacune des actions qu'il doit apprendre, puis en reprenant tout cela point par point lors de la phase d'analyse de la performance, l'entraîneur crée souvent une situation de « surcharge cognitive ». Ce processus, qui consiste à analyser tous les aspects techniques et tactiques pendant une compétition, est inefficace et finit souvent par céder sous la pression (Muller et Abernethy, 2012).

Les entraîneurs qui souhaitent fournir une forme d'apprentissage plus stable conçoivent des méthodes de « regroupement » de l'information, lesquelles leur permettent de résumer en une seule phrase toute une série d'actions ou de décisions que le joueur doit apprendre. Ces « blocs de

connaissances » peuvent être propres à un joueur en particulier et doivent être fondés sur son niveau de compétence et de connaissance (par exemple: « Suis la balle », « Va chercher la balle haut au service », etc.).

Le regroupement de l'information présente plusieurs avantages: il permet au joueur de ne pas s'encombrer l'esprit de détails inutiles et ainsi de se concentrer pleinement sur la tâche à accomplir; il garantit également une plus grande solidité de l'apprentissage dans des conditions de stress; enfin, il permet un retour d'information rapide et efficace de la part de l'entraîneur.

d) La répétition, une stratégie efficace

Pour s'assurer de l'efficacité d'un apprentissage, une des questions clés à se poser est de savoir dans quelle mesure et de quelle manière les joueurs sont amenés à assimiler les compétences et stratégies qui leur sont enseignées par le biais de la répétition. Là encore, alors que les témoignages des entraîneurs pourraient nous laisser penser qu'ils utilisent un large éventail de méthodes d'entraînement, les observations empiriques tendraient plutôt à montrer qu'il y a des types d'exercices et des méthodes d'entraînement qu'ils préfèrent et qu'ils vont par conséquent largement privilégier par rapport aux autres options à leur disposition.

Comme on peut l'imaginer cependant, le recours à une panoplie réellement étendue de types d'exercices différents reflète nettement mieux la nature variée et imprévisible du tennis de compétition qu'un entraînement fondé toujours sur le même nombre limité d'activités.

C'est pourquoi les séances d'entraînement devraient viser à renforcer les compétences acquises et à les mettre à l'épreuve à l'aide d'approches diverses et variées, telles que l'enseignement du tennis fondé sur le jeu, l'envoi de balles au panier, les exercices en situation fermée, le jeu sur une partie restreinte du court, la simulation de points, etc. La clé de la réussite, pour parvenir à évaluer et à renforcer

l'efficacité de l'enseignement, est de se rappeler que le recours exclusif à une ou deux stratégies d'entraînement empêchera les joueurs de bénéficier des apports potentiels des autres types d'activités. Ainsi, selon les principes d'enseignement fondamentaux, les entraîneurs devraient mettre en œuvre toute une variété d'approches différentes pour stimuler les joueurs et les mettre à l'épreuve en créant des conditions de jeu complexes, imprévisibles et dynamiques.

e) État d'esprit des élèves

Pour finir, les principes fondamentaux de l'apprentissage mettent constamment en lumière la nécessité pour celles et ceux qui essaient d'acquérir des habiletés motrices de se placer dans un état d'esprit propice à l'apprentissage (Fontana, 1993). Des joueurs désintéressés, démotivés ou distraits seront bien évidemment nettement moins disposés à assimiler un quelconque enseignement que des joueurs impliqués, enthousiastes et concentrés. Les entraîneurs doivent donc toujours tenir compte de ces conditions générales lorsqu'ils interagissent avec des joueurs.

L'acquisition d'habiletés sportives requiert du talent et un environnement spécifique, ces deux conditions devant être réunies pendant une période de temps prolongée et ciblée (Epstein, 2013). Il apparaît donc extrêmement important de prodiguer un enseignement au bon moment; les entraîneurs ont ainsi tout intérêt à organiser leurs exercices techniques et tactiques au moment où il y a le moins de distractions possible et où le joueur est enclin à relever le défi d'apprendre une nouvelle compétence.

Il convient clairement d'éviter l'écueil qui consiste à « surplanifier » l'entraînement, c'est-à-dire à prévoir plusieurs

semaines ou mois à l'avance le programme d'entraînement en laissant très peu de marge d'improvisation. Au contraire, l'apprentissage de nouveaux éléments techniques ou tactiques devrait, dans la mesure du possible, être initié par la volonté du joueur de développer une nouvelle compétence.

CONCLUSION

À une époque où les entraîneurs ont accès à une multitude d'informations, que ce soit grâce aux publications, aux conférences ou aux données disponibles en ligne, il est toujours utile de remettre l'accent sur les fondements mêmes de l'apprentissage. Bien que nous puissions penser qu'en ajoutant sans cesse des outils pédagogiques nous contribuons à l'amélioration de nos joueurs (et cela peut en effet se vérifier dans certains cas), il n'en demeure pas moins que l'entraînement ne peut être considéré comme efficace que lorsque le joueur parvient à exécuter avec aisance les techniques et tactiques qu'on lui a enseignées dans des situations de compétition.

Selon les principes fondamentaux de l'enseignement, les entraîneurs doivent chercher à rendre l'acquisition de compétences aussi facile que possible pour les joueurs et à développer chez ces derniers des techniques et des tactiques qui seront solidement ancrées en eux, de sorte qu'elles ne cèdent pas même sous la pression de la compétition de haut niveau.

RECOMMANDATIONS

- Prenez le temps de vous assurer que vos joueurs ont bel et bien compris ce que vous leur enseignez.
 - Aidez vos joueurs à trouver des solutions par eux-mêmes. Guidez-les, ne leur donnez pas d'instructions.
 - Essayez d'être créatif. Utilisez la méthode du regroupement de l'information pour résumer des compétences complexes en une seule phrase et ainsi faciliter leur assimilation par vos joueurs.
 - Lorsque vous concevez vos entraînements, pensez à un seul mot clés: variété, variété, variété.
 - Créez des conditions propices à l'enseignement, mais gardez en tête que la motivation et le désir d'apprendre ne peuvent venir que des joueurs.
- Rendre l'apprentissage aussi facile que possible n'est pas chose aisée, mais il est évident que c'est la bonne attitude à adopter et vous constaterez que c'est un travail passionnant qui donnera des résultats impressionnants.

RÉFÉRENCES

- Epstein, D. (2013). *The Sport Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance*. Penguin.
- Farrow, D. (2012). *Implicit Learning: An alternative Approach to Instruction*. Australian Institute of Sport, Volume 27 Number 1.
- Fontana, D. (1993). *Psychology for Teachers*. BPS Books.
- Hewitt, M. et Edwards, K. (2013). *Observed teaching styles of junior development and club professional tennis coaches in Australia*, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 59, 6-8.
- Mosston, M. et Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles. From Command to Discovery*. White Plains, NY: Longman.
- Muller, S. et Abernethy, B. (2012). *Expert Anticipatory Skill in Striking Sports*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599848>
- Wilson, David (2014). *Assessing the Benefits and Challenges of Common Coaching Methodologies in the*

Context of 14 and Under Learning Styles and Playing Competencies. Tennis Europe Coaches Conference, Tallinn.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) David Wilson 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)