



Philosophie de l'entraînement : "Pourquoi faisons-nous les choses comme nous les faisons ?"

Garry Cahill

Irlande.

RÉSUMÉ

La philosophie de l'entraînement fait l'objet d'une grande attention de la part des chercheurs et des praticiens du sport. Plutôt que les qualifications formelles des entraîneurs, on pense désormais que de nombreux facteurs influencent la philosophie et les comportements des entraîneurs sportifs. Tout d'abord, cet article examine certaines des recherches actuelles liées à la formation d'une philosophie personnelle de l'entraînement. Ensuite, l'article vise à encourager les entraîneurs de tennis à réfléchir à leur philosophie personnelle afin de mieux comprendre les systèmes de croyances et de valeurs qui sous-tendent leur pratique d'entraînement.

Mots clés : coaching, tennis, philosophie, sport.

Reçu : 1 septembre 2021

Accepté : 6 octobre 2021

Auteur correspondant : Garry Cahill. Email: cahillgarry@hotmail.com

INTRODUCTION

Nick Bollettieri, entraîneur de tennis de renommée mondiale, a un jour décrit comment il a construit la philosophie de l'Académie en se basant principalement sur les leçons tirées de "mes années de parachutisme". Plus précisément, il a défini comment "si vous réunissez les meilleurs (comme les parachutistes), vous avez une chance d'élever le niveau de tout ce que vous avez fait, que ce soit dans le sport ou dans la vie" (Barlett, 2012). Sa philosophie était construite autour d'une spécialisation précoce et d'une éthique de travail. Dans cet exemple, la conviction philosophique simpliste (influencée par ses années dans l'armée) a conduit à de nombreux champions de tennis du Grand Chelem. Si l'exemple de Bollettieri peut sembler peu sophistiqué, le sujet de la philosophie du coaching est peut-être un peu plus complexe.

Sans compréhension des principes philosophiques, les entraîneurs ne parviennent pas à s'interroger sur la manière dont leurs convictions et leurs valeurs influencent leur pratique quotidienne. En conséquence directe, le comportement peut devenir trop spécifique à la situation, trop réactif (Cassidy, Jones et Potrac, 2015). Certains auteurs suggèrent que la "philosophie" d'un entraîneur sous-tend sa pratique de l'entraînement et est cruciale pour comprendre son comportement (Cassidy et al., 2015 ; Jenkins, 2010 ; Lyle, 2002). En effet, si la détermination de la philosophie personnelle peut bénéficier à la pratique de l'entraînement, en tant que entraîneurs, nous devons envisager des options pour faciliter cette découverte. Cependant, en pratique, le rôle d'un entraîneur de tennis est généralement pratique, et les entraîneurs voient souvent peu d'intérêt à évaluer la philosophie, car ils tentent de faire face à des aspects plus tangibles de la pratique de l'entraînement, tels que le contenu et l'organisation des séances (Nash, Sproule, et Horton, 2008).

Dans ce contexte, l'objectif de cet article est d'abord de fournir aux entraîneurs une meilleure compréhension des fondements théoriques de la philosophie de l'entraînement.



Dans un deuxième temps, cet article vise à fournir aux entraîneurs de tennis un processus de réflexion pratique pour faciliter la découverte de cette philosophie.

La philosophie de l'entraînement

Il y a eu plusieurs tentatives de définition de la philosophie de l'entraînement. Par exemple, Jenkins (2010) décrit la philosophie de l'entraînement comme les convictions, les principes et les valeurs qui guident le comportement et caractérisent la pratique de l'entraînement d'une personne. De même, Hogg (1995) décrit la philosophie de l'entraînement comme un ensemble de principes fondamentaux ou un cadre de valeurs qui guide un entraîneur dans sa prise de décision et son comportement. Sur la base de ces descriptions, il apparaît que la philosophie est un attribut personnel construit sur les convictions ou le système de valeurs d'une personne. Ensuite, ce système de conviction et de valeurs influence les comportements et les décisions d'un entraîneur. En d'autres termes, les convictions philosophiques influencent la raison

pour laquelle nous faisons les choses comme nous le faisons sur le court de tennis.

En outre, malgré ces descriptions, il convient de noter que la philosophie de l'entraînement n'est pas un état stable de la pensée. En d'autres termes, la philosophie d'une personne peut changer au fil du temps. Par exemple, en tant qu'entraîneur de tennis, nos convictions et nos comportements peuvent régulièrement s'adapter au cours de notre carrière d'entraîneur. Il est peu probable que les entraîneurs enseignent de la même manière depuis leur première leçon sur le court jusqu'à leur retraite. Par exemple, selon Barlett (2012), la philosophie d'enseignement de Bollettieri a changé radicalement de 1978 à aujourd'hui : plus précisément, il est passé de l'approche traditionnelle tout terrain à la puissance du jeu moderne ces derniers temps. Ainsi, malgré les définitions présentées ci-dessus, la philosophie peut être un parcours personnel en constante évolution.

De même, la plupart des définitions de la philosophie de l'entraînement décrivent les fondements généraux et l'influence de la philosophie d'une personne sur son comportement. Cependant, il semble plausible que les entraîneurs aient besoin de mieux comprendre comment cette philosophie est initialement établie d'un point de vue pratique. Il est intéressant de noter que l'établissement et l'adaptation d'une philosophie personnelle sont profondément enracinés dans un large milieu de sources, et notamment pas seulement dans le parcours formel traditionnel de formation des entraîneurs.

Acquisition de connaissances en matière de l'entraînement

Au cours de la dernière décennie, de nombreux auteurs ont étudié la chaîne épistémologique des entraîneurs de haut niveau afin de mieux comprendre où ils ont acquis leurs connaissances en matière d'entraînement. L'épistémologie est la position d'un individu sur l'apprentissage et la connaissance ; la chaîne épistémologique (CE) est essentiellement le lien entre la philosophie d'un individu, ses convictions sur l'apprentissage et le comportement qui en résulte (Grecic & Collins, 2013). Il est intéressant de noter que les résultats suggèrent que les entraîneurs obtiennent leurs connaissances à partir de nombreuses sources plutôt que de s'appuyer entièrement sur les cours formels traditionnels d'entraînement (Stoszkowski et Collins, 2014 ; Mallett, Rossi et Tinning, 2007). À la suite d'une analyse documentaire approfondie, Cushion et al. (2010) ont souligné que les entraîneurs acquièrent des connaissances à partir de trois sources principales : plus précisément (a) informelles (expérience, mentorat, pratique réflexive) ; (b) non formelles (interventions sur le comportement des entraîneurs) ; et (c) formelles (programmes de réflexion). Par conséquent, en tant qu'entraîneurs de tennis, nous apprenons de diverses sources, mais beaucoup de nos perceptions et de nos comportements se produisent automatiquement.

Notamment, notre expérience peut influencer de manière significative la façon dont nous faisons ou voyons les choses dans notre pratique d'entraîneur, même si beaucoup de ces perceptions et comportements sont tacites par nature et basés sur des croyances, des perspectives et un système de valeurs personnels (Nonaka et Takeuchi, 1995, p.7). Une récente étude spécifique au tennis menée par Anderson et al. (2021) a exploré les philosophies des entraîneurs de tennis de performance et leurs approches de la conception des pratiques. Leurs résultats suggèrent que les entraîneurs

peuvent interagir avec des contraintes sociales et culturelles cohérentes qui créent une " forme de vie " du tennis. Les convictions des entraîneurs et, à leur tour, la conception de la pratique peut donc refléter les contraintes sociales, culturelles et historiques qui existent dans le tennis à l'échelle internationale et nationale. Cushion et al. (2003) ont une opinion similaire et affirment que les entraîneurs ont établi un habitus profondément enraciné en raison de leurs expériences passées. Ces expériences passées peuvent aller des valeurs inculquées pendant l'enfance aux interactions sociales, en passant par l'expérience en tant qu'entraîneur et athlète.

Dans la lignée des recherches de Cushion, certains auteurs pensent que notre expérience de développement nous pousse en tant qu'entraîneur. Par exemple, une étude de Williams et MacNamara (2020) a décrit comment l'expérience de développement a influencé la philosophie qui sous-tend la pratique des entraîneurs du parcours du talent. En outre, l'objectif de leur pratique était orienté de manière à avoir un impact sur le développement des jeunes, au-delà du sport. Cette recherche peut peut-être expliquer pourquoi il est courant au tennis de voir des joueurs ayant un style de jeu similaire à celui de leur entraîneur. L'expérience de jeu peut également influencer positivement notre prise de décision en tant qu'entraîneur, car nous avons l'avantage supplémentaire de la perspective d'un joueur (Jones, Armour et Potrac 2003). En résumé, notre propre expérience de développement peut potentiellement influencer notre pensée et, plus important encore, nos comportements d'entraînement.

Faire correspondre les comportements à la philosophie

Lorsque l'on examine les comportements d'entraînement, il est essentiel de tenir compte des travaux d'Adler (1956), qui a émis l'hypothèse que les états internes tels que les valeurs ne pouvaient être observés en dehors de l'action. Ainsi, ce que les gens font est tout ce que l'on peut savoir de leurs valeurs. Si l'on considère ce point de vue de la pratique du tennis et qu'on le relie à la pratique quotidienne, les valeurs n'ont aucun sens si nous ne les affichons pas quotidiennement par notre comportement en tant qu'entraîneurs. De nos jours, dans les centres d'entraînement sportif de haut niveau en Europe, les valeurs des entraîneurs sont souvent inscrites en grandes lettres, mais elles correspondent rarement à des comportements quotidiens intentionnels. Par exemple, ce n'est pas parce que des mots comme "discipline" sont placardés sur tous les murs que les joueurs deviendront automatiquement plus disciplinés. En outre, les mots eux-mêmes peuvent être perçus de différentes manières et donc compris différemment d'une personne à l'autre. Le défi pour nous, en tant qu'entraîneurs, est d'abord de prendre du recul par rapport aux exigences intenses de notre pratique quotidienne pour réfléchir et établir nos convictions philosophiques.

Certains chercheurs, comme Lyle (2002), affirment que les entraîneurs n'ont pas une compréhension philosophique suffisante pour articuler les véritables valeurs qui sous-tendent leurs pensées et leurs comportements. Réfléchir à notre philosophie peut générer une plus grande clarté autour de ces valeurs et comportements sous-jacents. Même si cela ne fait pas partie de la formation formelle des entraîneurs, le simple fait de prendre le temps de rédiger une philosophie personnelle permet aux entraîneurs d'identifier et de clarifier ce qui est important pour eux personnellement (Cassidy, Jones et Potrac, 2015).

EXEMPLE PRATIQUE

Ce qui suit est un bref exemple personnel de certains principes fondamentaux qui sous-tendent ma philosophie de l'entraînement. Pour aider à identifier ces principes, il peut être utile de considérer les questions ci-dessous. De même, il est utile, d'un point de vue pratique, de faire correspondre ces principes aux comportements attendus en matière de formation.

Questions de réflexion possibles

- "Quelles sont mes convictions en tant qu'entraîneur et pourquoi ?"
- "Comment mes croyances peuvent-elles influencer mes athlètes ?"
- "Quel changement de comportement devrais-je constater ?"

Tableau 1

Exemple de principes d'entraînement.

Principes d'entraînement	Comment
"Retirer progressivement le stabilisateur" (Autonomie)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dites moins, demandez plus 2. Écouter mes joueurs 3. Encourager les joueurs à participer à leur entraînement
"Tâches d'abord, gain ensuite" (basé sur la performance)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fixer des objectifs de match en fonction des tâches 2. Structures de formation, les objectifs sont basés sur les tâches, la sélection du groupe est basée sur les tâches. 3. Montrer régulièrement des améliorations dans les tâches
"Chaque joueur est un projet individuel au sein d'une équipe" (Approche individuelle)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chaque joueur a un profil d'objectif individuel 2. Faites l'effort de connaître chaque personne sur et en dehors du terrain. 3. Fournir un feedback personnel à chaque joueur pendant les sessions
"Le tennis est un mode de vie" (l'aspect social du sport)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organiser régulièrement des événements pour les joueurs et les parents en dehors du centre d'entraînement. 2. Permettre aux joueurs de s'entraîner régulièrement en dehors du programme de formation. 3. L'entraînement comporte toujours un élément ludique, surtout au début du parcours.
"Les sessions de formation sont liées à la philosophie du jeu" (basé sur le jeu)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relier le contenu aussi près que possible du jeu 2. Blocs techniques ne dépassant pas 20 minutes 3. Recréer la pression autant que possible pendant une session d'entraînement.

CONCLUSION

Comprendre notre philosophie de l'entraînement fournit une feuille de route sur laquelle baser nos structures de formation. Si nous ne comprenons pas pourquoi nous faisons les choses comme nous le faisons, nous risquons de devenir réactifs et de manquer d'une structure claire. L'apprentissage est constant et est influencé par un large éventail de sources. Cependant, la réflexion est la colle qui permet à l'apprentissage de tenir. Enfin, en tant qu'entraîneurs, nous ne devons jamais oublier la citation de Jules César selon laquelle "l'expérience est le maître de toutes choses".

RÉFÉRENCES

Adler, F. (1956). The Value Concept in Sociology. *American Journal of Sociology*, 62(3), 272-279. doi:10.1086/222004

Anderson, E., Stone, J. A., Dunn, M., & Heller, B. (2021). Coach approaches to practice design in performance tennis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541211027294.

Barlett, M. (2012). The Nick Bollettieri Tennis Academy: A late-twentieth-century history of tennis, youth specialisation, and entrepreneurship.

Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2015). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice*. Routledge.

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215-230.

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature* (pp. 1-104). Leeds: Sports coach UK.

Grecic, D. & Collins, D. (2013): The Epistemological Chain: Practical Applications in 533 Sports, *Quest*, 65(2), 151-168

Hogg, J. (1995). The ability to develop and live out your coaching philosophy. In J. Hogg (Ed.), *Mental skills for swim coaches* (p. 12.2-12.20). Edmonton: Sport Excel Publishing.

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, education and society*, 8(2), 213-229.

Jenkins, S. (2010). Coaching philosophy. In Lyle, J., & Cushion, C. (eds.). *Sports coaching: Professionalisation and practice* (pp. 233-242). NY: Churchill, Livingstone.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.

Nash, C. S., Sproule, J., & Horton, P. (2008). Sports coaches' perceived role frames and philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(4), 539-554

Nonaka, I., Takeuchi, H., (1995). *The knowledge-creating company, how Japanese companies create the dynamics of innovation*. Oxford University Press

Mallett, C., Rossi, A., & Tinning, R. (2007). Coaching knowledge, learning and mentoring in the Australian Football League: A final research report submitted to the Australian Football League Research Board.

Stoszowski, J. and Collins, D. (2014)' Article Communities of practice, social learning and networks : Exploiting the social side of coach development by Taylor & Francis in Sport, Education and Society', *Sport, Education and Society*, 19(6), pp. 773-778. Available at: http://clck.uclan.ac.uk/11662/1/P1_Clok_version.pdf.

Williams, G. G., & MacNamara, Á. (2020). Coaching on the Talent Pathway: Understanding the Influence of Developmental Experiences on Coaching Philosophy. *International Sport Coaching Journal*, 8(2), 141-152.

Copyright © 2022 Garry Cahill



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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 correctement créditer l'œuvre originale, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggère que vous avez l'approbation du concédant de licence ou que vous la recevez pour votre utilisation du travail.

[CC BY 4.0 Résumé de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texte intégral de la licence](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF ACADEMY (CLIQUEZ)

