



Le rôle de l'entraîneur dans la formation initiale.

Cyril Genevois.

Université de Lyon, France.

RÉSUMÉ

Les phases initiales de la formation du joueur de tennis représentent de nombreux défis pour les entraîneurs, car ceux-ci doivent aider le joueur à acquérir rapidement les gestes techniques, l'exécution des coups et les fondamentaux du jeu. Le rôle de l'entraîneur est de créer des conditions optimales favorisant l'engagement du joueur et un « climat de plaisir ». L'entraîneur doit donc adopter un comportement qui participe à la réussite du joueur et lui permet de se former à un rythme rapide. Dans cet article, nous abordons les moyens dont dispose l'entraîneur pour y parvenir.

Mots clés: Formation, Les phases initiales, Talent.

Article reçu: 19 Mars 2014.

Article accepté: 25 Juin 2014.

Auteur correspondant: Cyril Genevois, Université de Lyon, France.

Email: cyril.genevois@aol.fr

INTRODUCTION

Il est désormais admis que le « talent », à partir d'un potentiel de base, ne serait que le résultat d'une pratique intense réalisée pendant un minimum de dix ans, nommée « pratique délibérée » (Ericsson, 1993), et qui met en évidence trois types de contraintes (matérielles, motivationnelles et d'effort) avec lesquelles la triade enfant/parents/entraîneur devra s'accommoder tout au long de la formation vers le haut-niveau. La formation des jeunes vers le haut-niveau est un processus par étapes modélisé par Côté (1999) comprenant une phase initiale (6/12 ans), une phase de spécialisation (13/15 ans) et une phase d'investissement (16 ans et +). Cette phase initiale de la formation est essentielle pour développer chez l'enfant sa confiance en lui et l'estime qu'il peut avoir de son niveau de compétence mais également dans l'acquisition des fondamentaux pour qu'il puisse continuer de progresser techniquement, physiquement et mentalement tout au long des différentes étapes de son développement (Lubbers, 2003). Ainsi, l'entraîneur devra à la fois adopter un comportement favorisant la qualité de la relation avec son élève afin de faciliter son apprentissage (Jowett et Poczwadowski, 2007) mais également proposer un contenu efficace car il est toujours plus facile de créer de bonnes empreintes dès le départ plutôt que de devoir envisager des corrections ultérieures toujours mal vécues et coûteuses en énergie.

La qualité de la relation entraîneur/entraîné:

D'après Backer (2003), les comportements de l'entraîneur ont une influence sur: le niveau de plaisir, l'implication dans l'objectif, la motivation pour réussir et l'estime de soi.

Jackson (2010) a évalué l'incidence du modèle tripartite de Lent et Lopez (2002) concernant les croyances d'efficacité (les siennes, celles de l'autre, celles que l'on estime que l'autre a de nous) sur celui de Jowett (2007) qui, lui, a proposé un modèle décrivant trois constructions relationnelles caractérisant les relations bénéfiques mutuelles dans le duo entraîneur/entraîné: l'affectivité, le dévouement et la complémentarité. Il en résulte qu'un haut degré de confiance dans les capacités de l'autre prédit une augmentation du dévouement pour les deux membres du duo. Cette confiance en l'autre serait plus fortement reliée à des résultats individuels pour le joueur que pour l'entraîneur, certainement en liaison avec la position occupée dans le duo (lien de subordination dans l'entraînement des jeunes qui pourrait disparaître voire s'inverser à haut-niveau). De plus, l'estimation des croyances de l'autre sur sa propre efficacité aurait une influence sur l'augmentation du dévouement chez les deux membres du duo suggérant un potentiel d'événements en chaîne (louanges, support émotionnel, plan à long terme... qui, lorsqu'ils sont détectés par le joueur, stimulent son dévouement). L'objectif prioritaire de l'entraîneur sera donc de créer un climat de coopération optimal en se montrant capable:

- D'exprimer des émotions verbales et non-verbales (surtout pour les joueuses) et de faire preuve d'empathie (Haselwood et al. 2005).

- Donner plus de choix dans le cadre de la séance en expliquant les objectifs à atteindre, apporter du soutien et des encouragements afin de faire progresser l'estime que le joueur a de lui-même (Coatsworth & Conroy, 2007).

Un contenu efficient

L'application d'une technique évolutive, permettant d'exploiter un maximum de situations tactiques, peut être une source de conflit en raison du caractère non ludique de la méthode répétitive obligatoire pour parvenir à un objectif de stabilisation et de perfectionnement des acquis. La précision et la vitesse des performances cognitives, perceptuelles et motrices seraient améliorées grâce à :

- La motivation de réussite (Unierzyski, 2003): motivation du joueur pour réaliser la tâche et faire des efforts afin d'améliorer sa performance en répétant celle-ci (Ericsson et al. 1993).
- Un feedback immédiat adéquat (compétence de l'entraîneur) et une connaissance de ses résultats (Ericsson et al. 1993).
- L'intégration pertinente du « self-talk » pour accentuer l'efficacité du travail (Hardy, 2006).

Pour combiner cet objectif obligatoire d'apprentissage (la Pratique Délibérée) avec la recherche du plaisir nécessaire dans la formation initiale (plus souvent liée au Jeu), l'application du concept de « Jouer à Apprendre » (Genevois, 2011) apparaît comme pleinement adaptée à cette étape et cette tranche d'âge.

Les principes du « Jouer à Apprendre »:

- Match entre l'entraîneur et l'élève ou entre plusieurs élèves : victoires /défaites, classement
- Le gain du point est basé sur la réussite de l'exercice proposé. Par exemple enchaîner un coup de fond de court avec une montée au filet et une volée dans des zones prédéfinies : point pour le joueur s'il réussit l'enchaînement sinon point pour l'entraîneur et premier à 10.
- Le choix de l'exercice est laissé à l'élève parmi plusieurs répondants à l'objectif.
- L'exercice est proposé avec différents paramètres au choix de l'élève (niveau de précision, nombre de coups, ...) répondant dans tous les cas à un niveau optimal de concentration pour parvenir à sa réalisation.

Ce concept permet de développer plusieurs aspects:

- Capacité de concentration accrue (« sinon je perds ») et motivation intrinsèque.
- Sentiments de compétence, de contrôle de la situation et d'estime de soi développés par un challenge constant visant soit un développement de nouvelles compétences, soit une stabilisation des compétences acquises.

- Qualité de la relation entraîneur/entraîné accrue (surtout quand l'entraîneur perd !)

Pour analyser l'impact de son enseignement sur l'acquisition des fondamentaux techniques, l'entraîneur pourra se servir des référentiels édités par sa Fédération et utiliser la vidéo pour un suivi longitudinal et une prise de conscience par l'enfant du chemin parcouru (son carnet de bord). Pour analyser le « climat de plaisir », c'est en observant l'évolution du comportement de l'enfant au cours de la séance que l'entraîneur trouvera des indices comme par exemple l'expression du visage (sourire ou visage fermé), l'expression corporelle (dynamisme ou non) et en faisant particulièrement attention aux périodes de récupération entre les exercices (ramassage des balles) qui peuvent être le moment d'échanges verbaux liés ou non à la séance et permettant d'orienter différemment celle-ci si l'entraîneur et l'enfant en éprouvent le besoin (remotivation ou changement d'objectif).

CONCLUSION

En conclusion, toute la difficulté pour l'entraîneur intervenant dans la formation initiale sera d'être suffisamment exigeant avec lui-même pour mettre en place rapidement les fondamentaux techniques évolutifs tout en créant un climat de plaisir dans la relation au travers du concept du « Jouer à Apprendre ».

RÉFÉRENCES

- Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 226-239.
- Coatsworth, J., Conroy, D. (2007). Assessing autonomy supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 611-614.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.001>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
<https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Ericsson, K.A., Krampe, R.Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, vol. 100, 3, 363-406.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Genevois, C. (2011, 07). Formation du joueur de tennis vers le haut-niveau : le rôle des parents et de l'entraîneur. 1er Congrès Psyrene, 6-8 juillet, Lyon, France.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Haselwood, D.M., Joyner, A.B, Burke, K.L, Geyerman, C.B., Czech, D.R., Munkasy, B.A., & Zwald, A.D. (2005). Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior*, 28, 216.

Jackson, B., Robert Grove, J., & Beauchamp, M.R. (2010). Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(8), 1035-1050. <https://doi.org/10.1177/0265407510378123>

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-001>

Lent, R.W., & Lopez, F.G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 21, 256-286. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.3.256.22535>

Lubbers, P. (2003). Phases of World-Class Player Development. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30, 2-2.

Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 184-186.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2014 Cyril Genevois.



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