



L'utilité des instructions à orientation externe dans l'enseignement technique et tactique.

Luke Regan.

Parklangley Club, Royaume-Uni.

RÉSUMÉ

Cet article résume les découvertes de la recherche démontrant les bénéfices supérieurs liés à l'utilisation d'instructions à orientation externe par opposition à interne en ce qui concerne l'apprentissage des capacités motrices. Ceci est illustré à l'aide d'exemples et certaines implications et suggestions propres à l'entraînement sont mentionnées.

Mots clés: Technique, Instructions, Feedback, Focalisation de l'attention.

Article reçu: 15 Novembre 2011.

Article accepté: 19 Mars 2011.

Auteur correspondant: Luke Regan, Parklangley Club, Royaume-Uni.

Email: lwgregan@gmail.com

INTRODUCTION

Parmi les entraîneurs, il existe une variété de méthodes et de styles d'enseignement pour faire progresser les joueurs (voir Crespo & Miley, 2005, pour une description de ces différentes approches). Ces styles sont basés sur les expériences personnelles de jeu, d'enseignement et de formation des entraîneurs. Bien qu'il existe un consensus scientifique fort concernant les méthodes et les styles d'entraînement les plus efficaces, la science du sport peut seulement donner une direction à suivre et offre rarement des réponses définitives en ce qui concerne les méthodes les plus spécifiquement appropriées à chaque aspect de l'entraînement. En d'autres termes, il n'existe aucune méthode qui soit supérieure à toutes les autres. Bien entendu cela est également dû à la large palette d'âges et d'aptitudes rencontrés par les entraîneurs dans leur travail de tous les jours - des individus différents ont besoin d'approches personnalisées pour pouvoir atteindre leur potentiel.

Il existe cependant un domaine de la recherche sur l'apprentissage des capacités qui a livré de manière régulière des résultats positifs concernant son efficacité en tant qu'outil d'enseignement pour une vaste gamme de capacités. Ce domaine ne fait pas l'objet d'un examen détaillé dans cet article et malgré le fait qu'on ne le rencontre jamais dans les programmes de formation des entraîneurs, il offre de multiples applications utiles pour ces derniers. La technique en question consiste à diriger l'apprenant vers un point de focalisation externe par opposition à interne. Par exemple, en essayant de modifier le trajet du geste d'un joueur, l'entraîneur est confronté à différents choix possibles, dont l'un est de diriger l'attention du joueur sur le mouvement de son bras (point de

focalisation interne), et un autre de diriger son attention sur le mouvement de sa raquette (point de focalisation externe).

L'HYPOTHÈSE DE L'ACTION CONTRAINTE

Les études concernant l'orientation de l'attention d'un joueur lors de l'apprentissage des capacités ont montré qu'un point de focalisation externe était généralement plus bénéfique qu'un point de focalisation interne (Wulf & Prinz, 2001). Ce résultat a été observé de manière récurrente lors de différentes études de laboratoire menées par Gabriele Wulf et ses collègues, mais également à l'issue de recherches sur le terrain impliquant le tennis (Maddox et al., 1999) et le golf (Wulf et al., 1999). La théorie sous-jacente qui supporte ce phénomène est l'hypothèse de l'action contrainte, qui établit qu'un point de focalisation interne entrave le flux de mouvement de l'individu, lequel serait plus efficace en l'absence de la focalisation sur soi-même promue par l'instruction de manipuler une partie spécifique du corps.

De nombreux entraîneurs ont sûrement déjà connaissance de ce principe, étant donné qu'il n'est pas sans rapport avec la philosophie de Gallwey (1974) et du jeu « intérieur ». Il fera également écho aux témoignages empiriques de « paralysie par l'analyse » ainsi qu'aux expériences que beaucoup auront faites où « trop réfléchir » vient entraver la fluidité de l'exécution. Par ailleurs, tandis qu'il a été rapporté que la multiplication du feedback (verbal) perturbait le processus d'apprentissage des capacités motrices, cette tendance semble se confirmer uniquement lorsque le feedback est caractérisé par une orientation interne. Il n'a pas été démontré qu'un feedback à orientation externe affectait de manière négative l'apprentissage dans des volumes plus importants (Wulf &

Shea, 2004). De nombreuses études suggèrent que les mouvements complexes sont en grande partie autogérés chez les débutants comme chez les professionnels (Davids et al., 2008), et que trop d'attention consciente est susceptible de nuire à leur exécution. Aujourd'hui, ce phénomène est également validé par des preuves physiologiques issues des données de l'électromyographie (EMG) musculaire au cours d'études ayant découvert que les muscles des bras des joueurs de basketball fonctionnaient de manière plus fluide lors de l'exécution de lancers francs lorsque leur attention était orientée vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur (Zachry et al., 2005). Les joueurs focalisés sur l'extérieur lançaient de manière plus précise avec moins d'activité EMG au niveau de leurs biceps et de leurs triceps, indiquant un mouvement plus efficace.

En plus des bénéfices apparents de la focalisation à orientation externe par opposition à interne, l'apprentissage semble également être influencé par la proximité au corps du point de focalisation en lui-même. Au tennis, les mouvements d'un joueur ont un impact direct sur l'environnement, notamment au niveau de la raquette et de la balle. Nous pouvons dire que l'influence sur la raquette est plus proximale (proche) par rapport au corps du joueur tandis que celle sur la balle et son mouvement subséquent est plus distale (plus éloignée). Lors de tests d'équilibre effectués en laboratoire, McNevin et al., (2003) ont constaté de manière récurrente que plus le corps des participants était éloigné du point de focalisation, plus cela était bénéfique pour leur apprentissage. De manière plus importante, cette découverte a été confirmée au cours d'une étude sur l'apprentissage du geste de revers au tennis (Maddox et al., 1999). Lors de cette expérience, l'apprentissage des joueurs s'est montré plus efficace lorsque leur attention était dirigée vers les conséquences souhaitées de leurs mouvements sur la balle que lorsque elle était dirigée vers les conséquences de leurs mouvements sur la raquette. Dans le cas du tennis, il semble que les instructions qui orientent l'attention des élèves sur leur corps sont généralement moins bénéfiques que celles qui dirigent leur attention sur leur raquette, qui sont à leur tour moins bénéfiques que celles qui dirigent leur attention sur les conséquences souhaitées sur la balle.

PROPOSITIONS

Ce principe présente des implications évidentes en ce qui concerne l'entraînement et l'enseignement. En enseignant à un débutant le geste de base d'un coup de fond de court, beaucoup d'entraîneurs auront l'habitude de diriger l'attention du joueur sur la position finale du coude et peut être sur la rotation du poignet. Afin d'appliquer la théorie décrite ci-dessus, les entraîneurs doivent réfléchir à l'endroit où va finir la raquette (externe) après un geste donné plutôt qu'à l'endroit où va finir le coude (interne), ou à comment le poignet (interne) oriente le tamis de la raquette (externe). Par exemple, des instructions mettant l'accent sur la focalisation externe lors du

geste de coup droit peuvent être les suivantes : « Termine avec la raquette autour de l'épaule » ; « Dirige le talon de la raquette vers l'avant à la fin de la frappe » ; « Termine ton geste avec le tamis de la raquette en face du grillage latéral ». Mieux encore, selon le résultat tactique désiré, l'entraîneur peut commencer par diriger l'attention du joueur vers les conséquences recherchées sur la balle elle-même.



Commencer par des instructions basiques comprenant les mots « Fais en sorte que la balle... », permettra de diriger avec efficacité l'attention du joueur sur le contrôle de balle recherché et de maintenir l'apprentissage à un niveau optimal. Après quelques tentatives, cela permettra aussi d'informer l'entraîneur sur la nécessité ou non de diriger l'attention du joueur sur la raquette à cause d'une contrainte technique qui l'empêcherait de réaliser le contrôle de balle recherché et d'accomplir ainsi l'objectif tactique désiré. Un résultat similaire peut être obtenu lorsque l'on demande au joueur de transférer le poids de son corps. Au lieu de diriger son attention vers le pied sur lequel son poids doit être transféré, l'entraîneur pourrait par exemple utiliser la consigne suivante : « vers le filet », pour l'encourager à déplacer son poids vers un pied spécifique.

Il existe beaucoup d'autres possibilités en ce qui concerne les objectifs techniques classiques pour les joueurs et la transformation d'instructions à orientation interne en instructions à orientation externe. Un entraîneur avisé voulant aider ses jeunes joueurs à ouvrir la hanche extérieure lors de la préparation d'un coup de fond de court s'est mis à utiliser des autocollants en forme d'yeux, les collant sur les genoux de ses élèves. Les consignes qu'il leur donnait étaient de faire regarder « l'œil » vers une certaine direction lorsqu'ils étaient placés derrière la balle. Le résultat était qu'ils parvenaient mieux à ouvrir la hanche en question avec efficacité avant de frapper, et cela grâce à la manière dont leur entraîneur était parvenu à transformer de manière innovante un objectif

technique à orientation principalement interne en un objectif davantage tourné vers l'extérieur afin de faciliter l'apprentissage. Ce type de stratégie est efficace avec les jeunes joueurs et peut être facilement adapté à n'importe quelle partie du corps. Même sans autocollants, un œil ou une flèche imaginaire pourrait facilement être utilisé(e) pour guider les mouvements des joueurs dans le cadre d'exercices de visualisation spécifique afin d'améliorer l'apprentissage. L'image mentale d'un objet extérieur au corps en mouvement peut être considéré comme faisant office de point de focalisation externe, et permettre ainsi aux joueurs d'exécuter leurs gestes avec fluidité.

CONCLUSION

Le propos de cet article n'est pas de démontrer que les instructions à orientation interne qui impliquent de se focaliser sur des parties spécifiques du corps sont inutiles. Il est toujours possible d'utiliser des instructions simples de cette nature pour améliorer la technique, notamment avec des joueurs qui souhaitent avoir des informations techniques spécifiques et qui apprennent mieux grâce à des instructions sur la manière d'utiliser leurs membres et leur corps. Le message de cet article concerne l'intérêt de tester les instructions à orientation externe comme point de départ de l'enseignement des capacités de mouvement. La philosophie qui sous tend la focalisation externe fait partie d'une approche « descendante » plus large de l'entraînement sportif que l'on retrouve dans les styles d'entraînement basés sur le jeu, dans les approches « par les contraintes » de l'acquisition des capacités (Davids et al., 2008), dans l'apprentissage implicite (Masters, 2000) et dans les structures percepto-cognitives telles que l'entraînement à la prise de décision (Vickers et al., 1999). Derrière ces approches, on retrouve une minimisation du rôle des instructions verbales explicites en tant que vecteur d'enseignement, notamment lorsque la communication est orientée sur la manipulation de parties spécifiques du corps. Ces méthodes sont largement étayées par des preuves scientifiques en ce qui concerne leur efficacité et marquent un éloignement de l'ancienne école de l'entraînement « ascendant » dans lequel des techniques uniformes étaient ajustées de manière minimale au travers de larges volumes d'instructions verbales lors d'exercices au panier répétitifs et inutiles d'un point de vue tactique.

Les conséquences liées à la focalisation externe lors de l'exécution d'une capacité constituent l'un des phénomènes les plus significatifs dans la recherche sur l'acquisition des capacités, et le but est que le lecteur comprenne pourquoi une approche que certains entraîneurs ont probablement déjà adoptée fonctionne si bien pour leurs joueurs. Nous avons également espoir que cet article fasse naître de nouvelles idées et que les lecteurs et lectrices puissent optimiser leur environnement d'apprentissage en adaptant leurs instructions là où ils en ont la possibilité.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., & Miley, D. (2005). *Advanced Coaches Manual*. London: ITF Ltd.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallwey, T. (1974) *The Inner Game of Tennis*. London: Macmillan.
- Maddox, M. D., Wulf, G., & Wright, D. L. (1999). The effect of an internal vs. external focus of attention on the learning of a tennis stroke. *Journal of Exercise Psychology*, 21, 578.
- Masters, R. S. W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
- McNevin, N. H., Shea, C. H., & Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67, 22-29. <https://doi.org/10.1007/s00426-002-0093-6>
- Vickers, J. N., Livingston, L. F., Umeris-Bonhert, S., & Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduce delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. *Journal of Sports Sciences*, 17, 357-367. <https://doi.org/10.1080/026404199365876>
- Wulf, G., Lauterbach, B., & Toole, T. (1999). Learning advantages of an external focus of attention in golf. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 70, 120-126. <https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608029>
- Wulf, G. & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8(4), 648-660. <https://doi.org/10.3758/BF03196201>
- Wulf, G. & Shea, C. H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad and the ugly. In A. Mark Williams & Nicola J. Hodges (Eds), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (pp 121-144). Oxford: Routledge.
- Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67(4), 304-309. <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2005.06.035>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2011 Rod Cross et Graham Pollard.



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](#)