

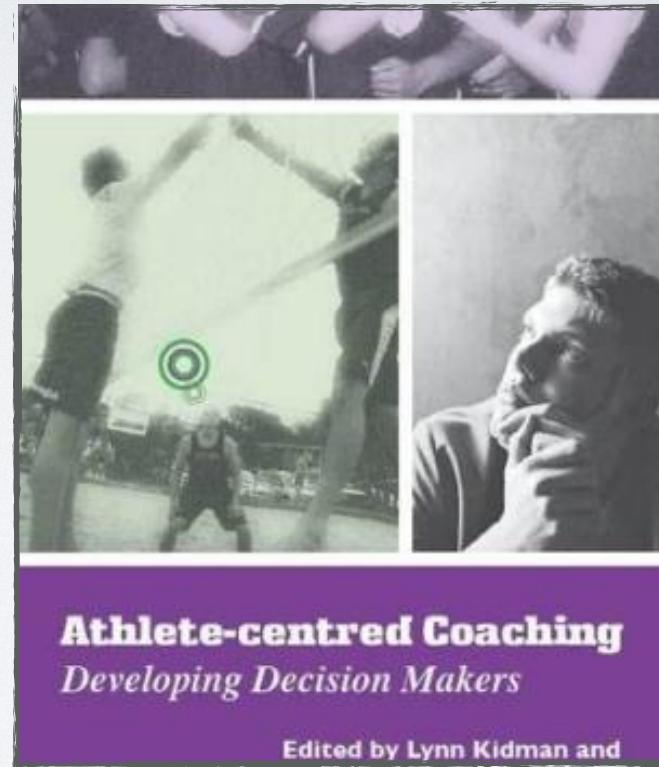


LE COACHING CENTRÉ SUR L'ATHLÈTE : DE LA CONCEPTION DES SÉANCES À L'INTERVENTION SUR LE TERRAIN.

Préparé par Xavier Roy, M. Sc. B. SC

CONTENU DE LA PRÉSENTATION

- Un peu de théorie sur l'approche centrée sur l'athlète (ACA)
- L'ACA versus l'approche centrée sur l'entraîneur (ACE)
- Comment planifier sa séance d'entraînement selon les principes de l'ACA



LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION DE DECI & RYAN

- Théorie socio-cognitive de la motivation qui met l'accent sur les facteurs sociaux qui influencent diverses formes de motivation par leur influence sur les perceptions d'**autonomie**, de **compétence** et d'**appartenance sociale** (*relatedness*).
- L'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale sont 3 besoins psychologiques innés chez l'être humain.

LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION DE DECI & RYAN

- Pour l'entraîneur, cela implique de créer une relation entraîneur-athlète qui aura une influence profonde sur la motivation de l'athlète et conséquemment, sur sa performance.
- Les comportements de l'entraîneur doivent supporter l'autonomie (autonomy-supportive) ainsi que promouvoir une structure et une implication de sa part.

QU'EST-CE QU'ÊTRE AUTONOMY-SUPPORTIVE ?

- Tel que présenté par Mageau & Vallerand (2003) :

Being autonomy supportive (Deci and Ryan, 1985) means that an individual in a position of authority (e.g., an instructor [or a coach]) takes the other's (e.g., a student's [or an athlete's]) perspective, acknowledges the other's feelings, and provides the other with pertinent information and opportunities for choice, while minimizing the use of pressures and demands' (Black and Deci, 2000, p. 742).

QU'EST-CE QU'ÊTRE AUTONOMY-SUPPORTIVE ?

- Plus précisément (Mageau & Vallerand ; 2003):
 - **Proposer des choix** à l'intérieur de certaines limites et règles bien établies ;
 - **Fournir une justification** pour la tâche à accomplir, les règles et les limites établies ; **Le Pourquoi !**
 - Reconnaître les sentiments de l'autre ;
 - Fournir l'opportunité de démontrer de l'initiative et de réaliser du travail de manière indépendante ; **Autonomie**
 - Émettre des rétroactions (positives) axées sur la **compétence** de l'athlète ;
 - Éviter le contrôle sur les participants, les critiques négatives et les récompenses qui permettent de manipuler la relation entraîneur-athlète ;
 - Mettre son ego de côté.

CHANGEMENT DE PARADIGME

- D'une approche **prescriptive** (dire à l'athlète quoi faire) centrée sur l'entraîneur
- approche favorisant l'« **empowerment** » qui est centrée sur l'athlète.
- « Empowerment » : processus par lequel les gens prennent le contrôle des décisions qui affectent leur vie (Kidman & Davis, 2007).
- **Stratégie pédagogique** qui améliore la confiance et le respect entre l'athlète et l'entraîneur (Kidman & Davis, 2007).

L'APPROCHE CENTRÉE SUR L'ATHLÈTE VS L'APPROCHE CENTRÉE SUR L'ENTRAINEUR

- Comment et qu'est-ce que les athlètes apprennent ?
- L'entraîneur facilite l'apprentissage en modifiant l'environnement via un jeu modifié
- Focus sur l'apprentissage et sur ce que les athlètes comprennent

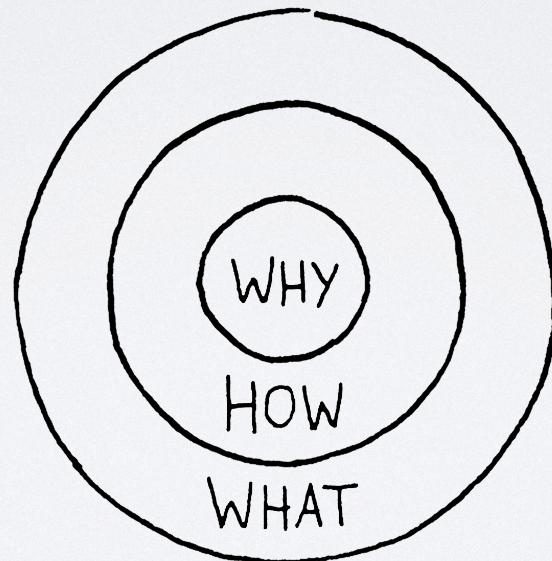
- Que fait l'entraîneur pour influencer l'apprentissage ?
- L'entraîneur détient la connaissance et transmet son savoir aux athlètes
- L'entraîneur dit aux athlètes quoi faire
- Focus sur l'instruction

LES 3 COMPOSANTES DE L'APPROCHE CENTRÉE SUR L'ATHLÈTE

- Création d'une culture d'équipe
- Utilisation du questionnement
- Utilisation de l'approche Teaching Games for Understanding (TGfU)

UTILISATION DU QUESTIONNEMENT

The Golden Circle



©2015 Simon Sinek, Inc.

UTILISATION DU QUESTIONNEMENT

- But : Impliquer activement l'athlète dans l'apprentissage et améliorer leur compréhension de la tâche à maîtriser et des concepts reliés à la performance sportive
- « Low-order questions » : rappels, faits sur l'activité. « **what** » & « **where** »
- « High-order questions » : Questions d'ordre technique et tactique concernant l'application, l'analyse, la synthèse, l'évaluation et la création de connaissances. **Pourquoi et comment ?**



UTILISATION DE L'APPROCHE TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGFU)

- Approche pédagogique qui s'articule autour du jeu afin de favoriser l'apprentissage.
- Objectifs : Comprendre le jeu dans l'action, capacité à prendre des décisions dans le déroulement de l'action et lire le jeu (anticiper les actions à venir).

COMMENT PLANIFIER SA SÉANCE D'ENTRAINEMENT SELON LES PRINCIPES DE L'ACA

- Au préalable de la part de l'entraîneur :
 - Déterminer les exigences du sport
 - Déterminer les besoins de l'athlète selon ses caractéristiques personnelles et en fonction de son sport
 - Déterminer les objectifs de la séance : Performance, cognitif ou affectif.
- Pendant la séance :
 - Établir une routine permet l'individualisation
 - Clairement énoncer les objectifs recherchés
 - Offrir différentes progressions/ régressions/variations d'exercices

COMMENT PLANIFIER SA SÉANCE D'ENTRAINEMENT SELON LES PRINCIPES DE L'ACA

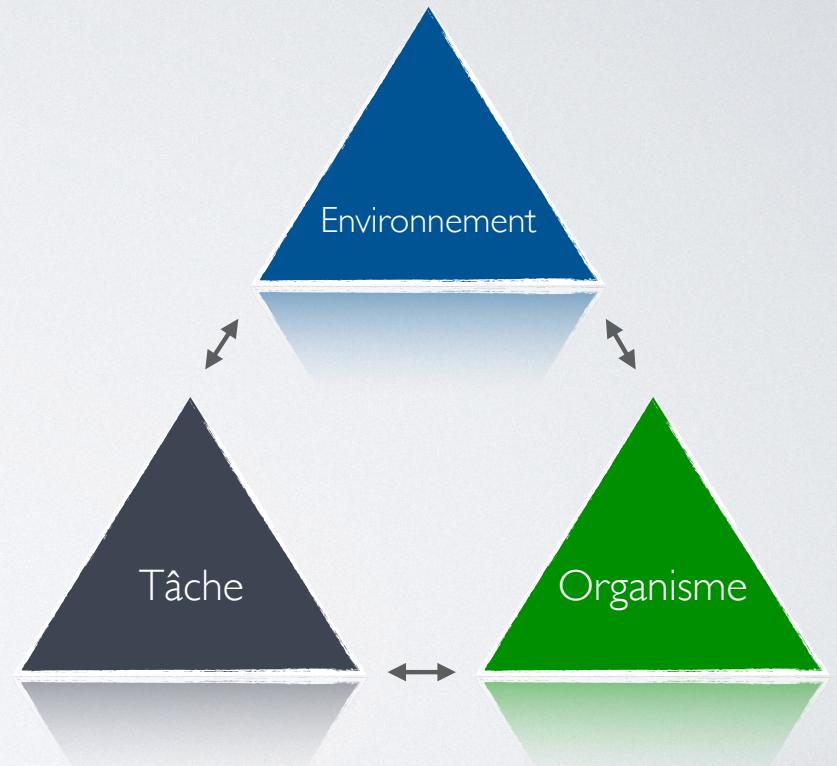
- Statique à dynamique
- Lent à rapide
- Simple à complexe
- Sans charge externe à avec charge externe
- Dans toutes les directions
- Dans tous les plans de mouvements
- À toutes les vitesses
- Dans toutes les amplitudes de mouvements
- D'une extrémité à l'autre du continuum de la force-vitesse

- a. Static to Dynamic
- b. Slow to Fast
- c. Simple to Complex
- d. Unloaded to Loaded
- e. In all directions
- f. In all planes
- g. At all speeds
- h. At all amplitudes
- i. Across the entire force continuum

Référence : Kelvin Giles

L'APPROCHE PAR CONTRAINTES

- Trois contraintes que l'on peut manipuler pour stimuler l'auto-organisation et la résolution de problèmes :
 - L'organisme (ex : pré-fatigue)
 - L'environnement (ex : surface de course, sous pression mentale)
 - La tâche (ex : jeux réduits, règles, limites)



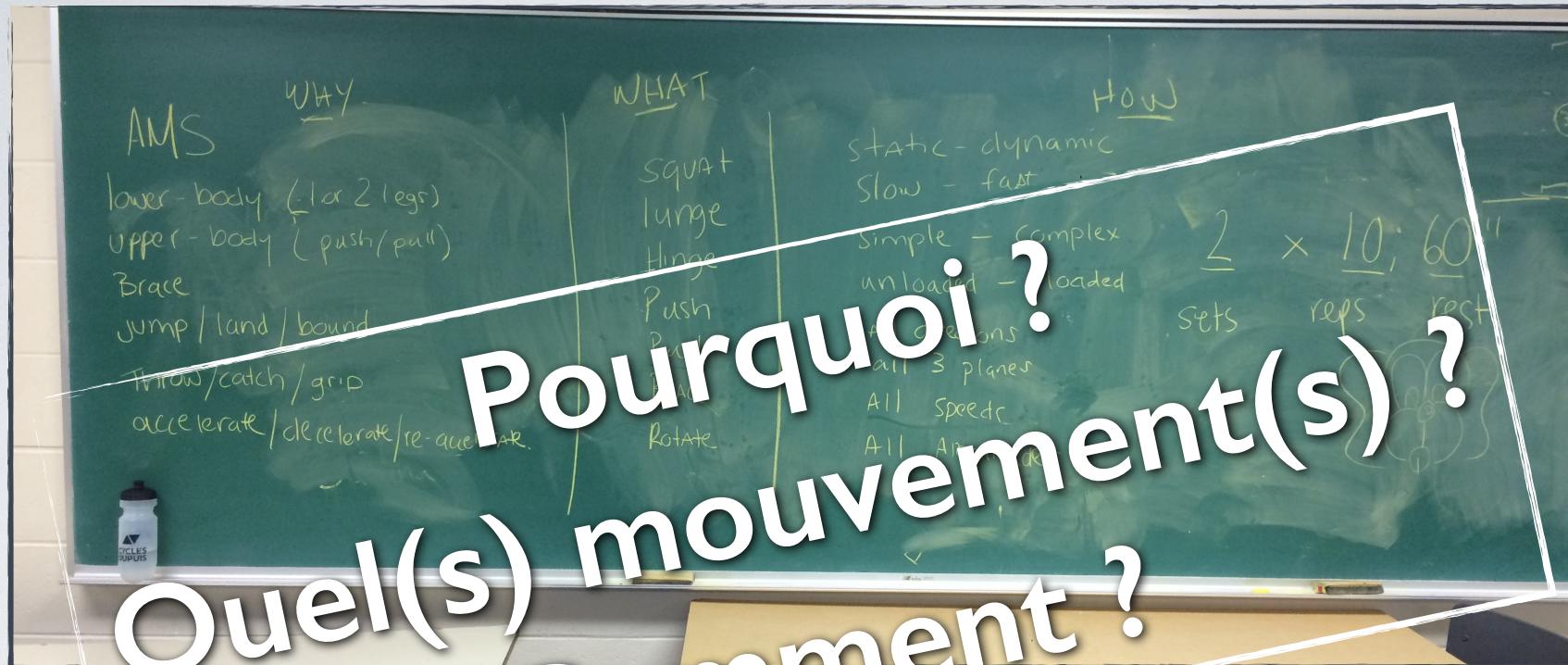
QUELQUES CAS POUR METTRE LA THÉORIE EN PRATIQUE

YSC Academy & Union de Philadelphie en MLS
Philadelphie, PA



SOCER

Objectif : Développement des qualités athlétiques en phase de préparation générale en soccer chez des jeunes du secondaire



ATHLETIC MOVEMENT SKILLS COMPETENCIES (AMS)

+

FUNDAMENTAL MOVEMENTS

+

MOVEMENT PROGRESSIONS

EXEMPLE DE CONTENU PROPOSÉ PAR 2 JEUNES JOUEUSES DE SECONDAIRE I

- Pas de bonne ni de mauvaise réponse.
- Intéressé au processus de réflexion derrière le choix des exercices
- Créer une complémentarité entre la préparation physique et le sport
- Jeunes sont engagés dans le processus de création de la séance

Name of exercise	Image	Training session #1		
		# of sets	# of repetitions	Rest intervals
1) Lung (loaded) Comments: (Brace)		2 sets	10 reps.	30 secs
Lower body (1 leg)				
2) Squat -dynamic Comments: fast		2 sets	10 reps	30 secs
Lower body (2 legs)				
3) Push -fast, loaded, Comments: rotate.		2 sets	10 reps	30 secs
Upper body (push-pull)				
4) Balancing, throw Comments: fast, simple, loaded		3 sets	15 reps	30 secs
5) Step ups (loaded) Comments: lower body (1 leg)		2 sets	10 reps	30 Secs
6) Step ups (loaded) Comments: brace, lower body (1 leg)		2 sets	10 reps	30 Secs
7) Biking - all speeds Comments: dynamic				1 min
Simple, 2 legs, accelerate! Upper body		2 sets	20 reps	30 secs
8) Lunges Comments: all directions, fast		2 sets	10 reps	30 secs
Lower body (1 leg)				

CONCLUSION

- Approche basée autour de la pédagogie et un peu plus éloignée des sciences du sport comme on peut le voir présentement.
- Changement de paradigme dans la pratique de l'entraîneur qui peut être stressante au départ.
- Période d'adaptation, autant pour l'entraîneur que pour l'athlète.
- Permettre à l'athlète de démontrer de l'autonomie, de l'initiative tout en explorant diverses solutions à des problèmes de mouvement afin de favoriser le besoin de compétence.
- En bout du compte, l'entraîneur facilite l'apprentissage, ce qui permettra une rétention plus grande et plus stable des acquis.
- Partage des responsabilités entre l'entraîneur et l'athlète.

SUGGESTIONS DE LECTURES

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. http://doi.org/10.1207/S15327965PLII104_01

Kidman, L. (2005). *Athlete-centred coaching: Developing inspired and inspiring people*. (T. Tremewan, Ed.). Christchurch, New Zealand: Innovative Print Communications Ltd.

Kidman, L., & Davis, W. E. (2007). Empowerment in Coaching. In W. E. Davis & G. D. Broadhead (Eds.), *Ecological Task Analysis and Movement* (pp. 121–139). Windsor, Ontario: Human Kinetics.

Light, R., Evans, J. R., Harvey, S., & Hassanin, R. (Eds.). (2015). *Advances in Rugby Coaching: An holistic approach*. New York: Routledge.

Light, R. L., Harvey, S., & Mouchet, A. (2012). Improving "at-action" decision-making in team sports through a holistic coaching approach. *Sport, Education and Society*, (August 2015), 1–18. <http://doi.org/10.1080/13573322.2012.665803>

Mageau, G. a., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <http://doi.org/10.1080/0264041031000140374>

Mallett, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*.