

# Les différentes approches du processus d'entraînement

Quand les tendances préférentielles se rencontrent  
ou ne se rencontrent pas!

Acteurs (entraîneur – entraîné) & système:  
ce qui est sollicité par la pratique de la discipline  
ou de la spécialité)

Un essai de N. Krantz  
11 décembre 2008

# La logique « motivationnelle »

- **Expression:** Le talent, c'est la motivation.
  - « On devient ce que l'on mérite de devenir » ou « La vie n'est pas un long fleuve tranquille »
- **Croyance:** Vouloir
  - « C'est l'envie qui commande » ou « Quand on veut, on peut »
- **Principe directeur:** « L'intention est mère de toutes les vertus ».
- **Référence:** le mental
  - Sous références: le travail, l'effort...
  - Objectif: l'investissement dans la tâche, dans le processus
- **Mode d'entrée:** par une analyse des mobiles « intimes » qui animent les acteurs (analyse qualitative)... et qui leurs servent de carburant.
  - Le rêve, le projet (le niveau de l'ambition... et les moyens consentis –analyse quantitative)
  - Outils: auto-analyses, questionnaires, entretiens, observation des comportements
- **Méthodologie de la préparation**
  - Mot clés: « entraînement » au sens le plus étroit du terme - implication
  - Moyens: la quantité et intensité... s'exposer, répéter, endurer, « rebondir »
  - Ressources:
    - Psychologiques: volonté, pugnacité, persévérance, résistance à la douleur, aux stress, etc.
- **Avantages / propensions**
  - Entraîneur: jamais en retard à l'entraînement, vit l'entraînement comme s'il était lui-même engagé, sens du devoir à accomplir.
  - Athlète: peut s'entraîner tout seul, tendance à en faire davantage que demandé, confiant dans ses possibilités... dans son destin, n'abandonne pas facilement
- **Limites & risques.** Il faut que l'athlète apprenne: à analyser ses comportements, à gérer ses investissements et ses dépenses, ses émotions, le stress compétitif... à récupérer, à s'écouter et écouter les autres, à se soigner, etc.

# La logique « capacitaire »

- **Expression:** La performance dépend en grande partie du potentiel « hérité ».
  - « La génétique délimite les frontières du possible »
- **Croyance: Pouvoir**
  - « C'est le corps qui commande » ou « Si le sportif réussit, c'est qu'il a des capacités »
- **Principe directeur:** « La performance dépend essentiellement de la transformation des aptitudes (innées) en capacités (développées) »
- **Référence:** la machine (=) les capacités essentiellement physiques mais également selon les conceptions: neuro et psychomotrices
  - Sous référence: le développement
  - Objectif: la maximalisation, l'efficacité... l'efficience
- **Mode d'entrée:** par une évaluation des aptitudes...
  - La valeur physique... que l'on peut comparer aux autres, dans le temps... qui est mère de toutes les vertus
  - Outils: tests scientifiques de type « physio »... ou de terrain
- **Méthodologie de la préparation**
  - Mot clé: conditionnement
  - Moyens: la quantité et la qualité... le volume et l'intensité
  - Ressources:
    - Physiques: la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse... la proprioception, etc.
- **Avantages / propensions:**
  - Entraîneur: tendance à la programmation (la charge et la dynamique de charge), au contrôle et au suivi de l'entraînement, à la maîtrise de la fatigue
  - Athlète: capable de se fixer des objectifs concrets, de respecter des consignes, intègre la notion de dépassement et aspire à combler ses points faibles
- **Limites & risques.** Il faut que l'athlète apprenne à identifier certaines limites: les siennes, celles impliquées par une vision parfois restrictive des paramètres conduisant à la réalisation d'une performance...

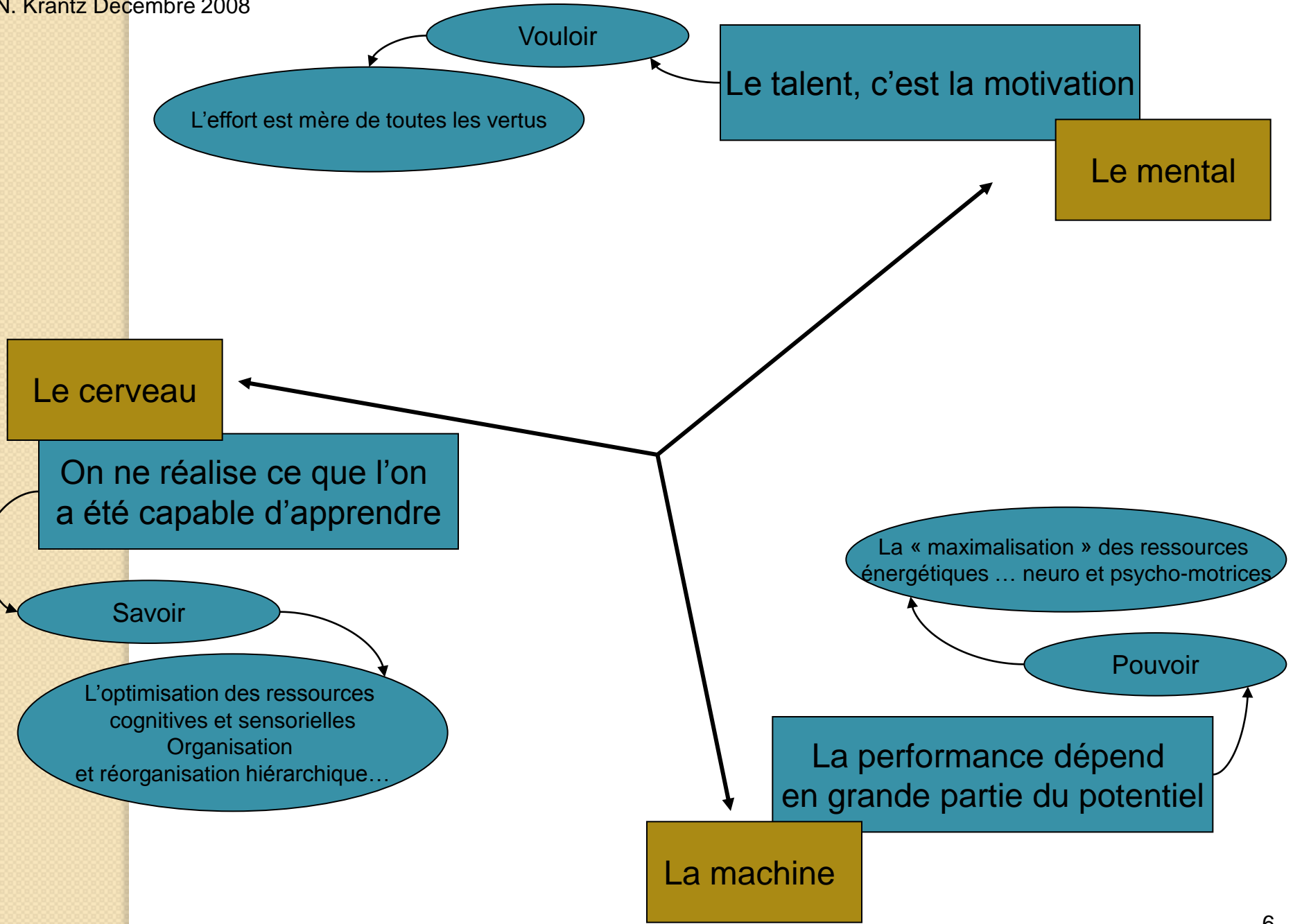
# La logique « techniciste »

- **Expression:** On ne réalise que ce que l'on a été capable d'apprendre.
  - « L'habileté conditionne la réussite »
- **Croyance:** Savoir
  - « C'est le cerveau qui commande »
- **Principe directeur:** « La technique et rien que la technique »
- **Référence:** le cerveau
  - Sous référence: les sens et le contrôle moteur
  - Objectif: l'optimisation et la coordination des ressources
- **Mode d'entrée:** la solution apprise ou la solution motrice qui pourra être apportée face à une « situation-problème »...
  - L'analyse de la difficulté d'un sport: le ou les modèles qui émergent et qui sous-tendent les actions à mener
  - Outils: grilles d'observation, caméscope, logiciel d'analyse vidéo, biomécanique, etc.
- **Méthodologie de la préparation**
  - Mot clés: apprentissage, niveaux d'habileté ou d'expression (vitesse, précision, anticipation-coïncidence, rythme, adaptation), stabilité, etc.
  - Moyens: la qualité (toujours faire mieux)...
- **Ressources:**
  - Habiletés mentales: capacités cognitives et perceptives, la concentration, etc.
- **Avantages / propensions:**
  - Entraîneur: pertinent dans l'élaboration des tâches spécifiques et au niveau des remédiations apportées, capacités d'analyse et de compréhension...
  - Athlète: aptitude à sentir et comprendre, s'exprimer (verbaliser), se comparer...
- **Limites & risques.** Ne jamais oublier que la tactique ou la technique dépendent également du niveau des ressources physiques...



# Situez-vous dans ces 3 approches de l'entraînement Entre Représentations et Maximes

Quelles sont vos tendances profondes?



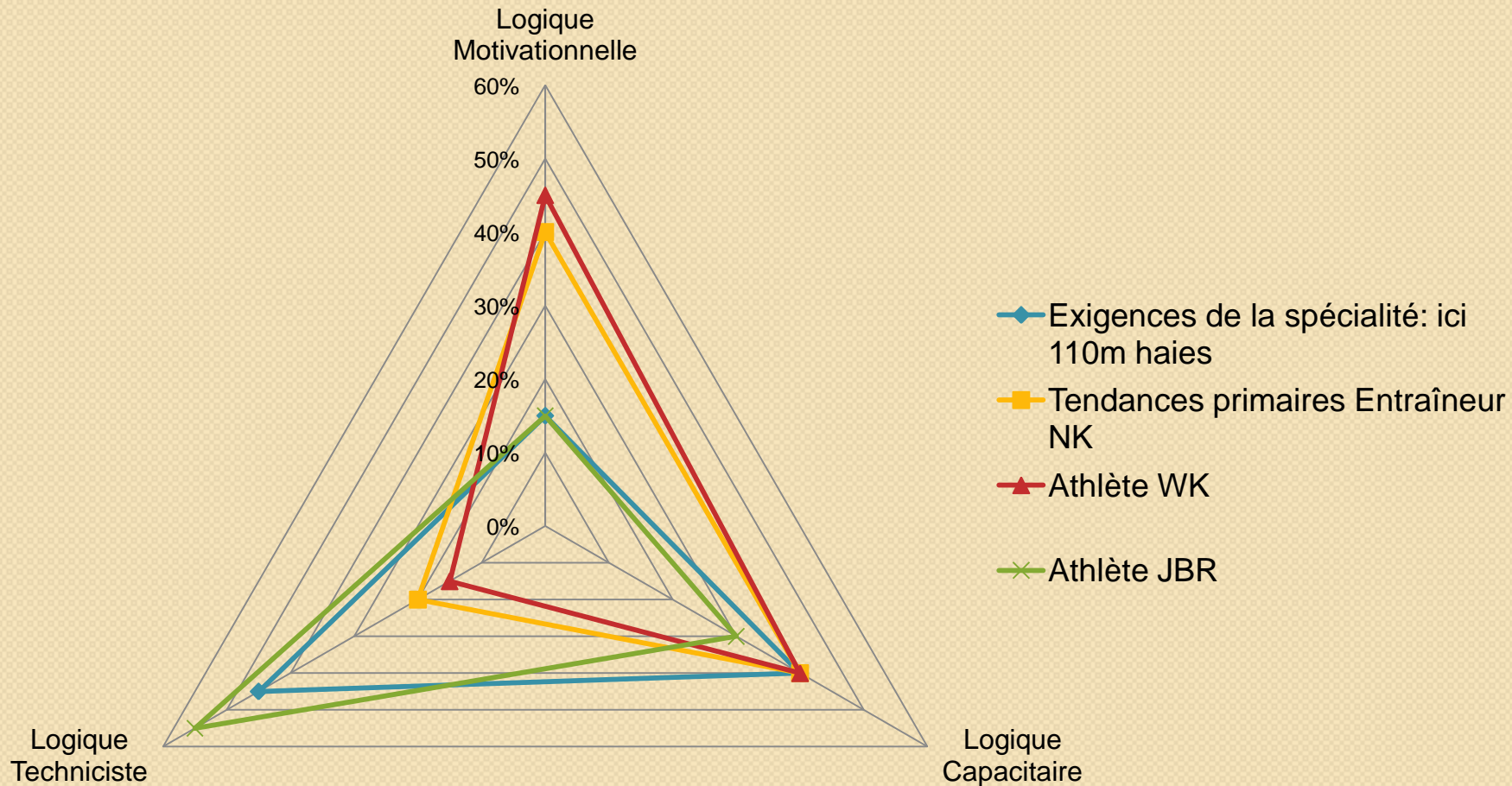


# Un exemple concret

Des haies, un entraîneur et des athlètes

# Heurts et symbioses entre différentes logiques

N. Krantz Décembre 2008



- Entre NK & JBR: de la compréhension, de la discussion et de l'acceptation seront nécessaires. Intérêt: les tendances profondes des acteurs se complètent
- WK n'est pas un véritable spécialiste des haies; c'est un décathlonien. NK et WK s'entendent très bien mais leur fort de cohésion ou de compatibilité peut également conduire à de « la casse »!



# La tendance ou la propension dépend...

- des valeurs, des attitudes et des représentations dont nous avons héritées... et que nous avons développées:
  - Famille, copains, école, club, etc.
  - Culture locale
  - Histoire(s) de vie
- de nos traits de personnalité et de nos particularités (facilités en tous genres mais également difficultés)
- des périodes de préparation et de la proximité des échéances
- de profils à intégrer dans le cadre de la vie en groupe ou de la réalisation d'un projet collectif de performance (par exemple, dans le cadre de la réalisation de tâches bien particulières)