FFESSM

HOCKEY SUBAQUATIQUE

GUIDE DE L'ENTRAINEUR

FORMER

BENJAMIN MAYEN

juillet 21

PREAMBULE

« Tout objet de connaissance est composé, selon des proportions variables, de connaissances scientifiques et de connaissances idéologiques »

Gérard MALGLAIVE

L'ambition de ce document est de mener une réflexion de fond sur la formation des joueurs à partir d'éléments scientifiques pour en dégager un certain nombre de principes qui me semblent être fondamentaux. Ils couvrent l'ensemble des facteurs de la performance et de leur gestion, aussi bien en contenus didactiques que dans les modalités pédagogiques. Il ne s'agit donc pas de préparer une équipe à une compétition mais de contribuer à la formation de joueurs capables de mobiliser de manière optimale leurs ressources pour pratiquer leur meilleur hockey subaquatique.

SOMMAIRE

Introduction p 6

Partie 1 : Les préalables terminologiques et conceptuels P 9

1. Le dictionnaire de l'entraineur…… *p 10*
   - 1.1. Parler d'apprentissage
   - 1.2. Parler du jeu
   - 1.3. Comprendre le jeu sur le terrain
   - 1.4. Parler des joueurs
   - 1.5. Utiliser le palet
   - 1.6. Parler des différents mouvements
   - 1.7. Découper le match
2. Le modèle de raisonnement…… *p 15*
3. Les principes fondamentaux de l'activité…… *p 17*
   - 3.1. Logique interne, intentions tactiques et rapports de force
   - 3.2. Les moments principaux et problèmes fondamentaux
4. Le joueur…… *p 19*
   - 4.1. Ses devoirs
   - 4.2. Ses ressources
   - 4.3 Le joueur apprenant
5. L'entraineur…… *p 27*
   - 5.1. Ses devoirs
   - 5.2. Ses ressources
   - 5.3 La formation continue
6. La notion de performance en sports collectifs…… *p 31*

INITIATEUR

Partie 2 : Les fondamentaux du jeu

1. L'analyse et les perceptions de la construction du jeu…… p
2. Des signes pour comprendre le jeu……
   - 2.1. Cadre de référence d'observation / d'action
   - 2.2. Les rapports d'opposition
   - 2.3. Des directions et des distances : formes de jeu et opposition aux formes de jeu
3. L'animation du jeu et la stratégie…… *p39*
   - 3.1. Les principes d'action, repères pour mieux jouer ensemble
   - 3.2. Les moyens d'action
   - 3.3 Application de stratégies
4. Les compétences spécifiques et leurs évolutions……
5. Une base technique individuelle……
   - 5.1 La conduite du palet
   - 5.2. La protection
   - 5.3. La passe/tir
   - 5.4. Le contrôle
   - 5.5. Les feintes
4. Les perspectives liées à la formation……
   - 4.1. Les savoir-faire généraux
   - 4.2. Les savoir-faire spécifiques par poste

M.E.F 1 & 2

Partie 3 : L'apprentissage

1. L'application d'une méthode……
    1.1. Le rôle de l'entraineur
    1.2. La planification de la saison
    1.3 L'acquisition de nouveaux savoir-faire
    1.4. La notion d'habitude : à méditer !
    1.5. La gestion de l'équipe
2. Les éléments structurant de l'apprentissage……
    2.1. Les objectifs pédagogiques
    2.2. Les thèmes
    2.3. Les observables
    2.4. Les critères de réussite
    2.5. Les remédiations
3. Les séances……
    3.1. Les spécificités de l'entrainement de hockey subaquatique
    3.2. Le déroulé d'une séance
    3.3 Quelques conseils pour la séance
4. Les situations d'apprentissage……
    4.1. La conception des situations d'apprentissage
    4.2. La mise en place des situations d'apprentissage
    4.3. La conduite des situations d'apprentissage
5. L'évaluation……
    5.1. L'évaluation de sa séance
    5.2. Les conduites typiques de l'entraineur
    5.3. L'évaluation du joueur

Partie 4 : Proposition d'une matrice de construction du joueur

1. Le plan de formation……
2. Les conduites typiques du joueur……
    2.1. Les comportements collectifs
    2.2. Les comportements individuels
3. Les étapes de la formation……
    3.1. Le fil conducteur, le développement de l'intelligence émotionnelle
    3.2. Les différentes étapes
    3.3. Les contenus visés par niveau
    3.4. La place de la préparation physique
    3.5. La matrice synthétique de construction du joueur

Un dernier mot
Bibliographie
Annexes

INTRODUCTION

Avant de mener cette réflexion, j'ai effectué quelques constats :

PREMIER CONSTAT :

L'impact de la pratique à haut niveau est déterminant dans notre façon d'aborder l'activité et des méthodes pour s'y préparer.

Être un bon hockeyeur nécessite un certain nombre de qualités intrinsèques spécifiques : vitesse, endurance, lecture du jeu, etc. Certains individus recèlent de grandes potentialités, mais l'émergence d'un talent quel qu'il soit n'est pas fortuite. Les performances réalisées lors de compétitions sportives internationales résultent d'une préparation longue et très élaborée (volume d'entrainement important et entraineurs compétents). Ainsi, tout nouveau joueur doit être considérer comme un joueur international en puissance, dès sa première inscription.

SECOND CONSTAT :

La filière d'accès au haut niveau passant par les équipes nationales jeunes commence à porter ses fruits, confirmant si besoin l'importance de la formation des jeunes.

Ces jeunes joueurs bénéficient ainsi d'une formation plus complète, abordant à la fois l'aspect physique, technique, tactique et mental de notre discipline (préparation et compétition).

Ce constat reste cependant limité à quelques individus fréquentant régulièrement les stages des équipes de France, mettant en lumière le potentiel d'amélioration de notre formation actuelle. En effet, le nombre de séance proposé dans les clubs reste globalement insuffisant pour permettre la pleine expression du potentiel de chacun notamment chez les jeunes. Les raisons de cette insuffisance sont principalement dues à des contraintes matérielles (difficulté d'avoir des créneaux, le plus souvent 1 voire 2 séances hebdomadaires seulement) et humaines (100% d'entraineurs bénévoles et donc au temps malgré tout limité). Au final, cela concourt à construire des joueurs formatés et peu créatifs qui sont enfermés dans des principes qui ne leur permettent pas d'apprivoiser pleinement le jeu et de perfectionner leurs habiletés.

TROISIEME CONSTAT :

La tactique n'est pas seulement une question de connaissances des solutions aux principaux problèmes posés par l'adversaire. Les situations de jeu sont tellement changeantes qu'il existe autant de solutions que de problèmes.

Tant que nous analyserons notre activité et ses acteurs sous un angle uniquement « mécanique », nous n'aboutirons qu'à des prescriptions. Nous programmerons, formaterons le joueur, dans une activité où la part de spontanéité doit rester essentielle. Nous resterons ainsi en dessous des véritables potentialités des joueurs et donc du jeu.

Hypothèse

Les clés du progrès s'inscrivent ainsi dans le potentiel perceptif, créatif et décisionnel de l'individu.

CONSEQUENCES

L'essentiel pour un entraîneur est donc de développer chez ses joueurs la capacité de résolution de problèmes posés par l'adversaire (leur intelligence de jeu), afin de les aider à faire le bon choix, donc de trouver la bonne réponse, leur réponse[1]. Je défend l'idée que la mise en œuvre d'une dynamique de progrès durable est conditionnée par la confiance accordée au potentiel créatif des joueurs. Notre problématique est donc de stimuler le développement des ressources de l'individu, et en particulier les habiletés mentales, sans lesquelles les autres ressources auraient un rendement insuffisant.

[1]Les habiletés tactiques des sportifs qui sollicitent une prise de décisions, sont des éléments déterminant de la performance et de l'expertise en sport. (Janelle et Hillman, 2003)

Partie 1 >

Les préalables terminologiques et conceptuels

1. Le dictionnaire de l'entraineur

La première étape pour parler de la formation des joueurs de hockey subaquatique, est de poser ou rappeler les principaux termes qui définissent notre champ d'intervention.

1.1. Parler d'apprentissage

Didactique : manière dont l'enseignant organise l'apprentissage, l'ordre de priorités.

Pédagogie : stratégie que l'enseignant utilise pour faire passer le message.

Compétence[2] : « mobilisation ou activation de plusieurs savoirs, dans une situation et un contexte donnés. Il existe plusieurs types de compétences :

- Savoirs théoriques (savoir comprendre, savoir interpréter),
- Savoirs procéduraux (savoir comment procéder),
- Savoir-faire procéduraux (savoir procéder, savoir opérer),
- Savoir-faire expérientiels (savoir y faire, savoir se conduire),
- Savoir-faire sociaux (savoir se comporter, savoir se conduire),
- Savoir-faire cognitifs (savoir traiter de l'information, savoir raisonner, savoir nommer ce que l'on fait, savoir apprendre). »

Conduite typique[3] : « réponse logique de l'élève, confronté à un système de contraintes, à un moment donné de son évolution. Elle est révélatrice d'un mode d'organisation au regard des enjeux de formation choisis par l'enseignant. Elle est le point de rencontre entre ce que l'élève sait (connaissance, représentations, savoirs), ce que l'élève est (les ressources) et ce que l'élève veut (sens, motivation, désir). »

1.2. Parler du jeu

Tactique : Réponse d'un groupe de joueurs à un problème de jeu posé par les adversaires tant sur le plan offensif que défensif. Elle se compose de 2 éléments :

- **Animation du jeu :** Coordination des déplacements défensifs et offensifs des joueurs. Elle s'appuie sur des principes d'actions et dépend des caractéristiques des joueurs.
- **Stratégie :** Concerne les combinaisons sur les phases arrêtées (coup-francs…).

Intention Tactique : Projet qui anime le joueur et dirige ses actions motrices.

Principes d'actions : Propriétés invariables du jeu qui guident les intentions tactiques des joueurs.

Moyens d'actions : Permettent la réalisation de l'action en termes de ressources techniques, mentales et/ou athlétiques à mettre en œuvre par le joueur pour rendre l'action efficace.

[2] G. Le Boterf 1995, 1997, 2000

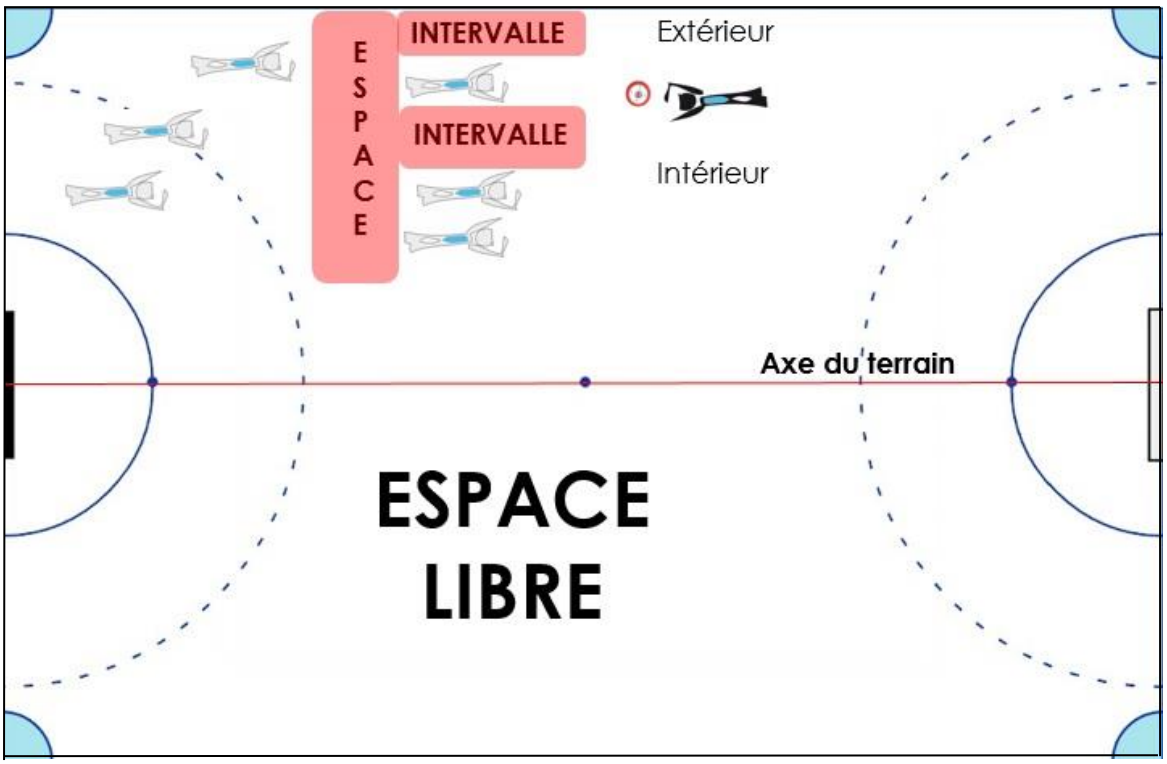
[3] J-L. Ubaldi et S.Philippon

N.B : Ne pas confondre la tactique et…

Le système de jeu :	Répartition schématique de référence des joueurs sur le terrain (postes). On peut aussi parler de dispositif.
Le plan de jeu :	**E**nsemble des consignes transmises au joueur par l'entraîneur pour le match. Elles peuvent être un simple rappel de l'animation défensive et offensive habituelle de l'équipe, ou particulière à ce match. Un plan de jeu peut être identique ou différent d'un match à un autre.

1.3. Comprendre le jeu sur le terrain

Axe du terrain :	Droite imaginaire qui relie le centre des 2 buts et du terrain
Intérieur :	Qui se situe entre le palet et l'axe du terrain
Extérieur :	Qui se situe entre le palet et la limite latérale la plus proche du terrain
Espace libre :	Zone de terrain momentanément libre de tous joueurs
Intervalle :	Distance entre deux joueurs d'une même ligne ou entre un joueur et la limite latérale.
Espace :	Distance entre deux joueurs de lignes différentes.
Couloir de jeu direct :	Couloir (virtuel) qui va du porteur du palet au but (sans adversaire).
Distance de duel :	Distance entre deux adversaires qui détermine les possibilités d'actions des joueurs. Cette distance est un repère dans l'engagement du duel utilisateur/opposant



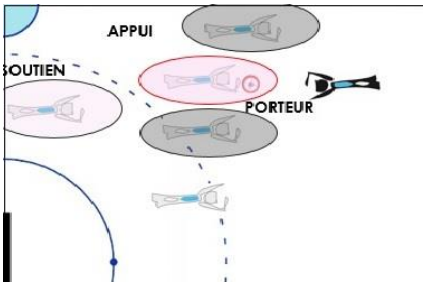
1.4. Parler des joueurs

Les notions d'attaque et de défense se traduisent de manière spécifique d'un sport collectif à un autre en lien avec la logique interne de l'activité. En effet, en hockey subaquatique, les 2 équipes s'attaquent mutuellement, l'une possède le palet (l'autre pas) sans qu'il existe de temps calme où l'on peut faire circuler le palet pour poser l'attaque. Chacun des acteurs s'efforce d'envahir le camp adverse. Défendre, c'est attaquer l'attaque. Le porteur est immédiatement pris pour cible, lui interdisant la moindre attitude d'attente. Or l'équipe qui attaque est par définition, celle qui avance (donc pas forcément celle qui est en possession en ce qui nous concerne). Faisant face au même constat en rugby, Conquet et Devaluez ont ainsi introduit les notions d'utilisateurs et d'opposants (1975) afin d'éviter toute confusion. Je vous propose de reprendre cette terminologie.

Utilisateur : Joueur ou équipe en possession (ou porteur) du palet

Demandeur : Partenaire du porteur de palet en attente pour recevoir le palet. Il peut être :

- **Appui :** situé en AVANT ou sur le côté du porteur du palet pour lui proposer une solution de passe.
- **Soutien :** situé en ARRIERE du porteur du palet et qui constitue aussi une solution de passe.



Opposant : Joueur ou équipe adverse

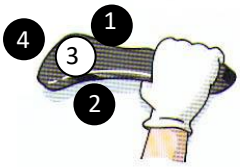
1.5. Utiliser le palet

La technique : Capacité à utiliser le palet au service du jeu (rapport joueur/palet).

La prise de palet : Action de mettre en contact le palet et la crosse

Le contrôle : Action de maîtriser le palet à plat au sol avec la crosse à sa réception pour enchainer

La conduite : Progression individuelle avec le palet en crosse dans un espace libre.



1 : devant la crosse
2 : derrière la crosse, dans le crochet
3 : dessus la crosse
(**3 bis :** dessous la crosse)
4 : la pointe de la crosse, le bout de la crosse

5 : la face du palet
6 : la tranche du palet

La feinte : Action de tromper l'adversaire qui permet de l'éliminer pour enchaîner.

Le duel : Lutte entre 2 joueurs adversaires pour la conquête du palet.

La passe : Transmission du palet à 1 partenaire. Elle peut être courte (<1m) ou longue (>3m)

1.6. Parler des différents mouvements

S'orienter : Recherche d'une posture[4] qui prenne en compte l'ensemble du jeu et facilite les initiatives à venir du joueur.

Créer un espace libre : Provoquer le déplacement d'un ou plusieurs joueurs de l'équipe adverse pour créer une zone libre.

Utiliser un espace libre : Exploiter une action de jeu dans un espace libre.

Changer d'aile : Opération qui consiste à déplacer le palet d'un côté à l'autre du terrain par une série de passe. L'intérêt est de déplacer les défenseurs adverses et ainsi créer des espaces libres et intervalles.

Appel : Déplacement d'un joueur avec pour intention de recevoir le palet ou de créer un espace. Il existe 2 types d'appels : en profondeur (utilisation de la longueur du terrain) ou croisé (utilisation de la largeur). Il est caractérisé par :

- ✓ son origine (dos des défenseurs, direction),
- ✓ sa soudaineté,
- ✓ l'utilisation de l'espace libre,
- ✓ sa vitesse de nage.

Fixer la défense : Retenir (dans la limite du règlement) et occuper un ou plusieurs joueurs adverses (ligne, bloc défensif) dans une zone de terrain.

Le marquage : Action de prendre en charge un adversaire dans le but de limiter sa marge de manœuvre.

Le démarquage : Opération qui permet à un joueur de se libérer de la surveillance d'un ou plusieurs adversaires. Se démarquer c'est échapper aux possibilités d'intervention des adversaires, afin de se trouver libre pour agir, mais c'est aussi être accessible pour son partenaire pour participer à la conservation et à la progression du palet ou à la réalisation d'un but.

Interception : Récupération par anticipation d'un palet adressé par un adversaire à son partenaire.

Presser : Limiter et fermer l'espace de jeu du porteur, voir le faire reculer.

Le déséquilibre tactique : On parle de déséquilibre lorsqu'une partie ou l'ensemble de l'équipe est orientée en direction de son but à la poursuite d'un adversaire.

N.B : Comment mesurer la performance d'une équipe en match ?

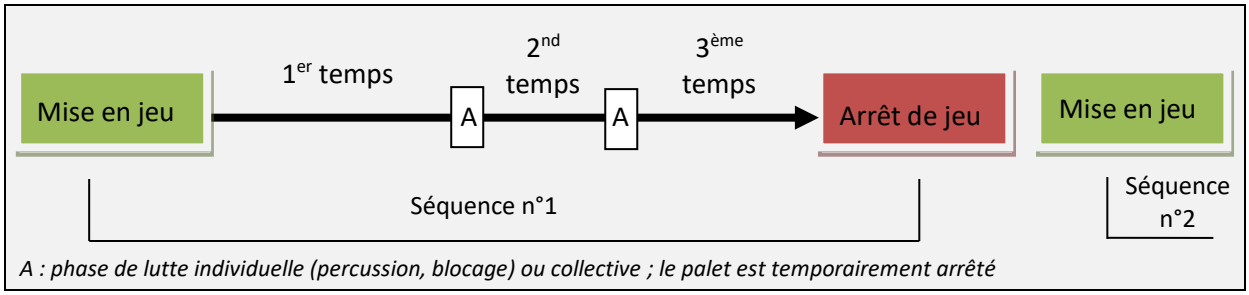
Outre le résultat, nous pouvons par exemple compter le nombre d'actions de but par rapport au nombre de déséquilibre tactique dans les 10 derniers mètres.

[4] **Posture :** « position particulière du corps et une disposition des différentes activités musculaires et physiologiques en vue d'une action imminente. Il s'y ajoute les idées d'unité et d'organisation sous l'effet d'une intention, et de tension ou de potentiel. » A. FABRE, revue Enfance, *L'expérimentation pédagogique : empirisme, expérience, expérimentation*.

1.7. Découper le match

Séquence de jeu : commence lorsque le palet est (re)mis en jeu et s'arrête lorsque l'arbitre siffle un arrêt de jeu.

Temps de jeu : Après la mise en jeu, le mouvement du palet peut s'arrêter temporairement (phases de lutte). Les actions réalisées entre 2 arrêts sont appelées « temps de jeu ».



A : phase de lutte individuelle (percussion, blocage) ou collective ; le palet est temporairement arrêté

Phases de jeu : Caractérisées par le mouvement et les arrêts des joueurs et/ou du palet, elles traduisent la réversibilité et la dynamique du jeu. On distingue :

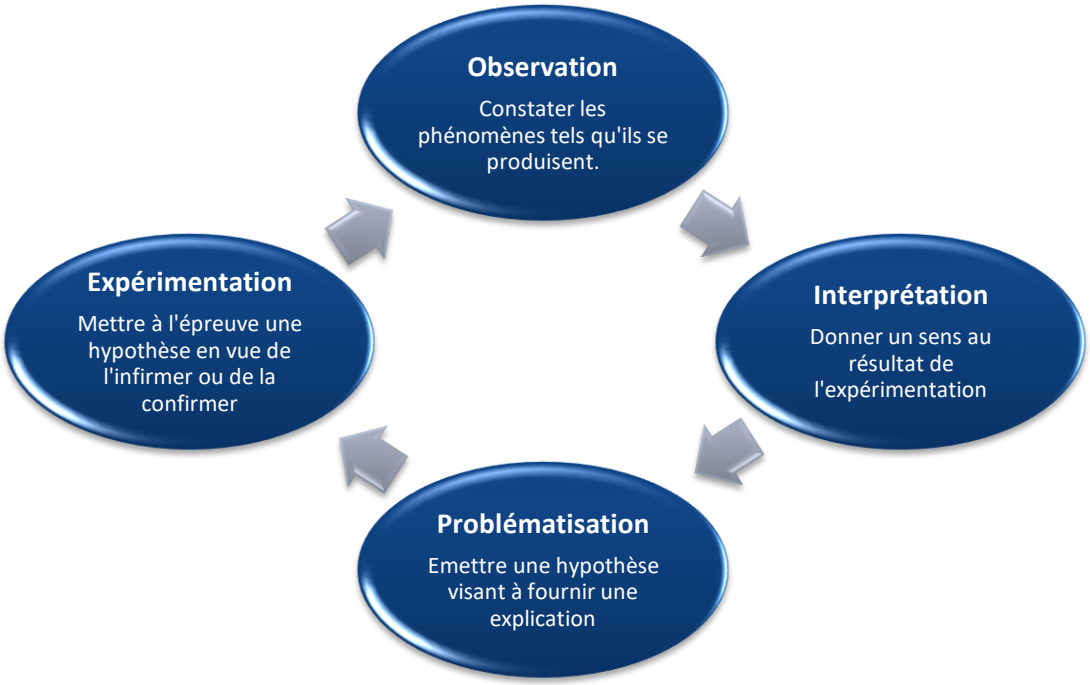
- ✓ Les **phases de mouvement général**, où le mouvement du palet et des joueurs sont significatifs. Ces phases donnent aux joueurs les informations nécessaires pour orienter leurs déplacements et leur permettre d'agir de façon pertinente.
- ✓ Les **phases de fixation ou de lutte** : le mouvement du palet n'est pas significatif. Les joueurs vont s'organiser pour permettre à leur équipe d'entrer dans une phase de mouvement général. C'est l'opportunité de prendre l'information pour tout le monde, comprendre les systèmes de jeu adverse pour prendre des initiatives (replacement et/ou orientation des épaules) et entrer en phase de mouvement général.

2. Le modèle de raisonnement

L'objectif d'une séance d'entrainement est de permettre au joueur d'adopter (ou d'optimiser) un comportement adapté à une situation.

Pour agir, le joueur met en jeu ses ressources qui peuvent, doivent être développées au cours de la formation du joueur. Sa capacité à les mobiliser au service d'une activité constitue une compétence[5]. Apprendre, c'est construire de nouvelles compétences.

Former un joueur de hockey subaquatique consiste à organiser une tâche pour que la bonne ressource soit mise en jeu au moment où elle puisse être source de progrès. L'entraineur doit ainsi établir en permanence le juste rapport entre sa conception de l'activité et la capacité des joueurs à la mettre en œuvre. Il doit déterminer les ressources qui devront être sollicitées pour que le joueur engage une tâche et ainsi l'aider à reconstruire ses propres principes d'actions.



Idées fortes

- Enseigner méthodiquement consiste d'abord pour l'entraineur à comprendre que le joueur ne pourra utiliser et intégrer un principe d'action **que si ses ressources lui permettent** de répondre aux exigences de la tâche[6].

- C'est l'action combinée de l'entraineur et des pratiquants qui est source de progrès

[5] G. Le Boterf

[6] « Les personnes qui s'engagent dans une activité physique et sportive mobilisent toutes leurs ressources (Garbarino, 1967 ; Mouchet, 2003). Les processus cognitifs, attentionnels, émotionnels, sensori-moteurs sont tous en jeu, condensés et intériorisé dans l'organisation de la tâche, l'expertise ou des fonctions de base. » Gréhaigne

NB : Extrait n°1 :« *Dans une conception ouverte à l'expérimentation, la centration principale se fait sur l'activité productrice du savoir, c'est-à-dire sur l'**apprenant**. Le problème se situe dans le repérage des exigences fonctionnelles des problèmes posés par l'activité physique et sportive enseignée. Il s'agit de rechercher les situations qui optimisent le rapport entre les réponses disponibles et les réponses à construire (pédagogie de la réussite). L'enseignant gère la régulation qu'effectue le sujet entre les buts qu'il poursuit et les résultats obtenus.*

Le pouvoir structurant d'une situation tient au fait que l'intention émane essentiellement du sujet. Le joueur y trouve le lien dynamique qui lui permet d'organiser les seules informations utiles à son action (…).

Seul l'expérience active du sujet lui permet d'organiser ses perceptions (…).

La situation, modifiée par l'action du sujet, livre des stimulations nouvelles. Plus généralement, la constitution par le sujet des systèmes cohérents de repérages, des signaux et de traitement des informations repose sur la richesse de l'exploration active réalisée dans le milieu physique (…). Il faut pour cela affronter des situations variées, mais il faut surtout que le sujet soit responsable du guidage de ses actions. »

Extrait n°2 à propos de la notion d'action :*« Jean Piaget définit les actions comme suit : Les actions sont des systèmes de mouvements coordonnés en fonction d'un résultat ou d'une intention.*

Elles sont apprises, elles sont acquises par expérience du sujet, par éducation au sens large, par l'entrée en jeu de processus internes. Elles poursuivent un but, elles sont finalisées. Elles ne comportent pas de défauts, elles sont cohérentes. (…)

Pour Henri Wallon, les mouvements ne sont que l'aspect visibles des actions. Ils n'en sont qu'une abstraction.

Quant à Aurélien Fabre, dans l'acte, entrent en part variables plusieurs éléments : l'intention du sujet, les expériences antérieures, la nature réelle de l'objet. Le processus d'adaptation est créateur et novateur.

Jacques Paillard insiste lui sur le caractère structuré et structurant de l'activité en soulignant son aspect fondamentalement adaptatif.

La notion de flexibilité peut se repérer à chaque niveau d'une structure. Le sujet ″assimile ″, utilise, dans une situation nouvelle ce qu'il a déjà construit mais qui ne correspond pas aux exigences des nouvelles contraintes. Cela nécessite une ″dislocation de blocs fonctionnels ″ pour préparer l'indispensable réorganisation.

La plasticité peut être considérée comme le point de départ de la genèse d'une nouvelle structure dépassant l'ancienne. Le sujet sera contraint ″d'accommoder ″. »

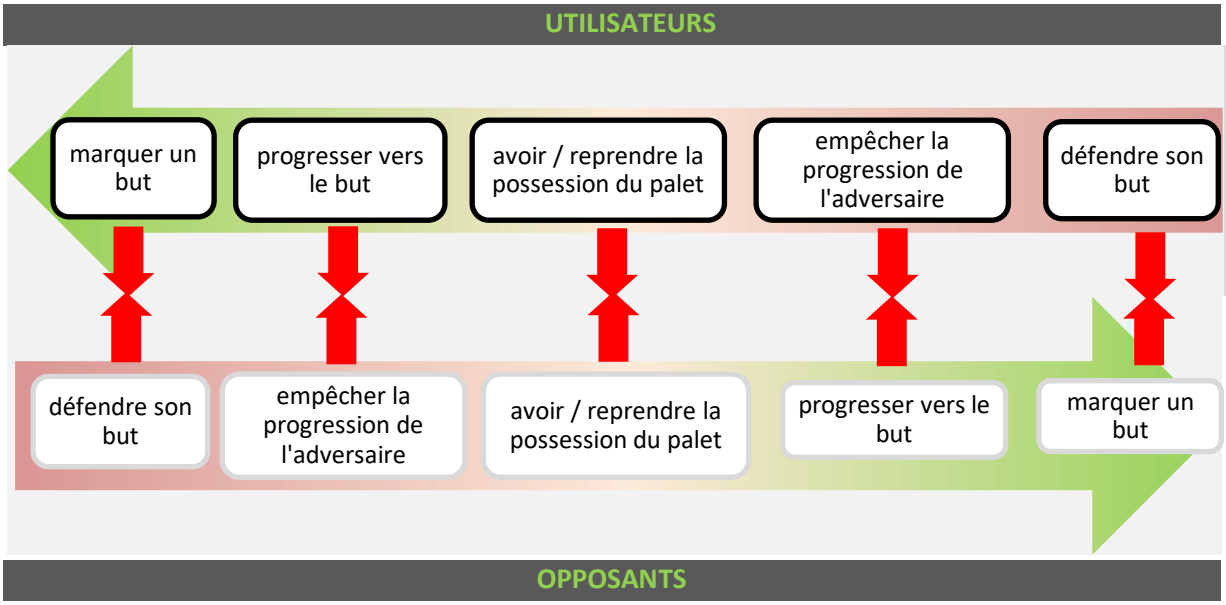
« La natation de demain : une pédagogie de l'action », extrait n°1 p134, extrait n°2 p145, Raymond CATTEAU – 2008

3. Les principes fondamentaux de l'activité

3.1. Logique interne, intentions tactiques et rapport de force

Le hockey subaquatique est un jeu [7] où deux équipes s'attaquent mutuellement par l'intermédiaire d'un objet catalyseur de luttes (le palet), en avançant (individuellement et collectivement) dans un espace symétrique et partagé (au contact et dans les espaces libres), de manières plus ou moins organisées, vers une zone cible propre à chaque équipe (le but).

Les joueurs d'une même équipe peuvent (doivent) coopérer pour développer leurs stratégies d'appropriation du palet et du terrain, tout en s'opposant à des adversaires aux intentions opposées, donc « agressifs », générant un climat « de pression et d'insécurité » par rapport au porteur du palet. L'articulation des actions individuelles et collectives génère donc un **rapport de force** entre les 2 équipes.



DEFINITION Le hockey subaquatique est jeu d'affrontement interpénétré instaurant un **rapport de force mouvant et réciproque** entre les utilisateurs momentanés du palet et les opposants, dans le cadre d'un règlement.

La notion d'**intention tactique** constitue une notion clé de l'apprentissage en sport collectif. Il est fondamental d'inculquer aux joueurs dès leur plus jeune âge la supériorité du groupe sur l'individu. Le joueur développe ainsi sa volonté de coopérer, accepte de prendre des initiatives, et surtout apprend à communiquer avec ses partenaires. Le talent individuel est mis au service de l'équipe. Certes il faut que les jeunes aient une bonne technique pour pouvoir s'exprimer sur le plan tactique. Mais, c'est une erreur de penser que la technique et la tactique doivent être enseignées séparément. En fait, le travail tactique doit être vu comme un concept global et la technique est au service du jeu[8].

[7] **Jeu :** action à laquelle on s'adonne pour se divertir, en tirer un plaisir (Larousse)

[8] La technique doit donc être enseignée en tenant compte de la réalité d'un match : pression constante de l'adversaire, déficit de temps et d'espace.

3.2. Les moments principaux et problème fondamentaux

L'objectif est d'inscrire plus de points que l'adversaire en tentant de résoudre des problèmes posés dans un espace règlementé :

- ✓ une aire de jeu symétrique et partagé avec des zones cibles : le but (notion de sens de progression et de rapport de force) ;
- ✓ un objet unique (le palet) avec des normes d'utilisations ;
- ✓ des partenaires, des adversaires (avec des normes d'intervention) et leurs déplacements respectifs.
- ✓

De cette dualité, on peut faire ressortir trois moments dans un match de hockey :

- ✓ la possession du palet (par mon équipe) : l'utilisation
- ✓ la possession du palet par l'adversaire : l'opposition
- ✓ le changement de possession du palet (perte ou récupération) : la lutte

A chaque moment correspond des problèmes spécifiques :

En utilisation : c'est tenter de résoudre les problèmes de conservation individuelle et collective du palet, afin de franchir et/ou d'éviter les obstacles mobiles (adversaires), non uniformes dans leurs caractéristiques motrices, dans l'objectif de mettre le palet dans le but adverse.

En opposition : c'est tenter de résoudre des problèmes de production d'obstacles, afin de dissuader, gêner, stopper le déplacement du palet et des joueurs adverses, et enfin de le récupérer.

En général : c'est tenter de résoudre des problèmes liés à la production et à la création d'INCERTITUDE.

4. Le joueur

Le joueur de hockey subaquatique est un acteur du jeu mettant en œuvre ses propres ressources, nécessaires à la prise d'initiatives de jeu, dans le cadre d'actions collectives.

4.1. Ses devoirs

- ✓ Se tenir en forme et utiliser une technique adaptée pour servir le projet de l'équipe ;
- ✓ Contrôler ses émotions[9] pour affronter les situations difficiles ;
- ✓ Considérer l'adversaire comme un compagnon de jeu (sans lui, pas de jeu), ne pas confondre agressivité et agression ;
- ✓ Respecter les arbitres et les officiels en général (sans eux, pas de jeu non plus) ;
- ✓ Admettre que le règlement permet de développer toutes les stratégies pour battre l'adversaire, et ce sans avoir besoin de tricher.

4.2. Ses ressources

Les ressources représentent l'ensemble des capacités dont dispose un individu pour accomplir des tâches simples ou complexes. Le joueur doit les solliciter exprimer pour répondre aux problématiques posées par l'activité sous formes de compétences. Ces compétences se transforment par diverses situations que le joueur va vivre et peuvent être (parfois) améliorées. Les parts respectives de l'innée et de l'acquis sont difficiles à évaluer, mais ce n'est pas ce qui nous intéresse puisque notre objectif est de les développer.

On a longtemps pensé que la performance était une conséquence du développement plus ou moins séparé de chacune de ces ressources. Plus récemment, leur interdépendance a été largement mise en évidence par la prépondérance des capacités mentales et intellectuelles dans la formation vers la performance notamment. En effet, la réflexion et la compréhension associées à l'implication et à la concentration permettent au sportif d'exprimer la réponse motrice la plus spécifique possible.

4.2.1. Les habiletés mentales

Ce sont des capacités qui permettent d'appréhender les taches à l'entrainement et en compétitions, avec le meilleur rendement possible. Sans leur action, la mobilisation et le développement des autres ressources seraient compromis ou de moindre intensité et efficacité. Ces capacités peuvent être alimentées, entretenues, voire développées, améliorées. Je les ai scindées en 2 catégories :

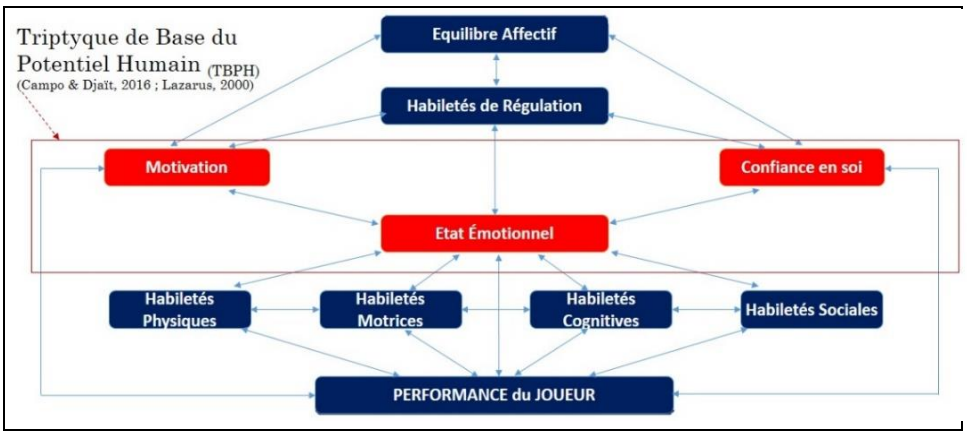
- ✓ les habiletés fondamentales (ex : *motivation*, *confiance*) qui ne sont pas enseignables mais nourries par la loi de l'estime de soi (tout ce qui contribue à valoriser renforce l'estime de soi et augmente le plaisir de l'effort)
- ✓ les habiletés de performances
  - *Contrôle de l'activation* pour entrer dans l'activité
  - Mobilisation de son attention sur un objectif précis (*concentration*), et sur l'imprévu (*vigilance*), pour *prendre une décision*
  - *Résistance à la pression*
  - *Communication* (ne se limite pas au verbal)

[9] **Emotion** (Larousse) : Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement

Idée forte

Les habiletés mentales sont indispensables à la mobilisation et au développement efficace des autres ressources. Elles constituent à ce titre un élément central du processus de formation.

Je vous présente ici le **Triptyque de Base du Potentiel Humain**[10]. Si le modèle de regroupement des ressources est légèrement différent que celui que j'ai adopté, cette figure illustre sans ambiguïté l'importance de la dimension mentale dans la performance du joueur.



4.2.2. La perception et la prise de décision

Le joueur doit être capable d'évaluer la situation, c'est à dire de choisir les informations pertinentes parmi l'abondance des celles qui lui parviennent, et prendre une décision adaptée afin de réaliser sa tâche de manière efficace, en utilisant le(s) geste(s) approprié(s)[11].

Les situations pédagogiques proposées ne peuvent pas se limiter à une prise d'information passive. L'apprentissage de la lecture du jeu passe obligatoirement par une prise de conscience de ce que le joueur a fait (effets de ses déplacements sur le dispositif adverse), de ce qu'il aurait pu faire et surtout de **pourquoi** il l'a fait. Cette prise de conscience, plus encore que les réalisations momentanées, constitue pour nous le critère décisif de passage du niveau intuitif (initiation) au niveau rationnel (joueur débrouillé).

Nous devons nous attacher à faire comprendre que la pression exercée sur l'adversaire provient des **intentions tactiques du joueur,** observables par ses postures, ses déplacements et engagements éventuels dans la lutte. Le mouvement du palet n'est qu'une conséquence. L'entraineur doit donc constamment questionner le joueur et le placer en situation active. Il s'attachera ensuite à mesurer l'écart entre la réalisation observée et le comportement attendu. Cette co-évaluation donnera non seulement un sens au travail momentanément proposé mais aussi du travail à venir.

Idée forte

L'apprentissage du « **pourquoi** » doit toujours précéder celui du « **comment** ».

[10] Campo & Djaït, 2016 ; Lazarus, 2000

[11] Les habiletés à prendre des décisions sont donc différentes des habiletés techniques et un sportif peut posséder de bonnes habiletés techniques sans posséder l'habileté de choisir la réponse adéquate au moment opportun (McPherson et Thomas, 1989)

4.2.3. La technique

La technique individuelle est un élément de l'expression directement observable de ce que le joueur a mis en œuvre pour sa tâche. Elle est l'ensemble des gestes et attitudes qui permettent la maitrise du palet dans le jeu, au profit de son équipe. Cette compétence individuelle ne peut donc pas être analysée, comprise et enseignée hors contexte, c'est-à-dire qu'elle ne peut pas être amputée de ses aspects informationnels (ce qui lui donne un sens) et de ses aspects énergétiques et sécuritaires (ce qui renforce son efficacité).

NB : « *Pour agir le plus efficacement possible, le joueur utilise les habiletés techniques (ensemble d'attitudes corporelles et d'outils gestuels adaptés aux exigences des situations et des règles d'action). « Adaptés » signifie que la technique est inconcevable en tant que telle, qu'il ne s'agit pas d'un concept isolé de tout contexte, qu'elle ne peut être détachée des autres ressources tant la multiplicité des situations requiert une adaptabilité technique tout aussi multiforme*. »

« Rugby : le jeu, les joueurs, les entraineurs ; évolution, apprentissage », p103,
Pierre VILLEPREUX, Fabrice BROCHARD, Michel JEANDROZ, Éd. VIGOT – 2007

Aider un joueur à construire ses propres savoirs faire, c'est :

- ✓ Lui faire découvrir leur nécessité ;
- ✓ Automatiser les réponses dans les exercices, ce qui renforcera la confiance en soi ;
- ✓ Affiner les gestes dans des situations où la pression est de plus en plus forte.

4.2.4. Le physique

Les ressources physiques permettent la mise en œuvre mécanique d'une action individuelle (paramètres morphologiques et physiologiques du joueur). Leurs niveaux de développement garantissent l'efficacité de la tâche à accomplir.

Les efforts du joueur varient autour de 2 thématiques dans une alternance dite séquentielle :

- Déplacements, avec ou sans palet
- Lutte (bloquer, percuter, arracher, etc.)

La nature du hockey subaquatique lui donne une composante énergétique et physique très forte puisque tout le jeu se déroule à vitesse maximale dans le volume subaquatique (milieu liquide qui n'est pas naturel pour l'Homme, en apnée le plus souvent). Dès que le palet est en jeu, les actions qui se déroule autour de lui sont à intensité maximale.

Force, vitesse (et leurs produits : la puissance, l'explosivité) et endurance sont les principales qualités à travailler. Elles sont développées par le ciblage du travail par filières énergétiques. Un travail spécifique sur l'enchainement des apnées et leur intensité doit également être mené.

Souplesse et gainage sont des aptitudes complémentaires pour de nombreuses situations. Elles participent également à la sécurité du joueur (sur les contacts notamment) et doivent être à ce titre constamment travaillées.

Enfin, la coordination et l'agilité interviennent dans la réalisation technique de la tâche. Les éléments psychomoteurs doivent être abordés dès le plus jeune âge.

4.2.5. Le relationnel

Le pôle relationnel prend toute son importance en sport collectif. Les relations au sein du groupe (joueurs et entraineur) jouent un rôle crucial sur la confiance, et ce indépendamment des affinités : «

La confiance est renforcée quand :	**La confiance est affaiblie quand :**
La communication est fréquente, les membres sont bien informés et partagent leurs compréhensions	Il y a peu de communication, les idées ne sont pas partagées
Les tâches, rôles et responsabilités sont bien définis : chaque membre connait ses propres objectifs	Les objectifs n'ont pas été clairement définis
Il y a un esprit positif permanent, chaque membre reçoit des encouragements et un feedback	L'esprit n'est pas positif et il n'y a pas de feedback, ou celui-ci est systématiquement négatif
Les membres s'entraident	Les membres cherchent plutôt à esquiver, à éviter de contribuer au jeu
Les attentes personnelles et celles du groupe ont été clairement identifiées	Les attentes personnelles et celle du groupe n'ont pas été identifiées
Les membres ont le même niveau d'engagement	Les membres ne s'engagent pas vraiment
La performance est élevée	***La performance est faible***

Ces facteurs contribuent à une performance du groupe élevée ou faible, qui elle-même contribue à la motivation des acteurs pour coopérer. On peut parler d'une véritable spirale de confiance. »[12]

NB : Il n'y a ici aucune allusion aux affinités. Il est bien question ici de communication, de partage, de respect, de règles communes.

4.2.6. L'affectif

La gestion des émotions (domaine de l'affectif) semble être liée à la performance individuelle et collective[13].**L'intelligence émotionnelle**[14]demeure un problème crucial, surtout lors des compétitions.

La joie, la tristesse, la peur, la colère et la honte sont les 5 émotions fondamentales qui agissent sur l'état interne de l'individu. Leurs influences varient d'un individu à un autre, d'un évènement à un autre.

Il est difficile de reproduire l'influence de la part affective d'une performance à l'entrainement. Il n'y a donc que les compétitions pour apprendre à reconnaitre (y compris au sens d'admettre) l'influence des émotions sur l'état interne, en prendre conscience et tenter de réagir positivement soit en modérant leur impact s'il est négatif, soit en l'exploitant s'il est positif.

[12]J-Y. PRAX

[13]CROMBIE et al., 2009; DUCAN et al., 2014

[14]L'intelligence émotionnelle (IE) est un concept proposé en 1990 par les psychologues Peter Salovey et John Mayer, qui réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions à composer avec les émotions des autres personnes.

Idées fortes

- Pour se confronter aux exigences du jeu et répondre le plus efficacement possible aux situations tactiques rencontrées, le joueur devra **apprendre à percevoir, juger, décider et agir**. Pour cela, le joueur fait appel à ses **ressources**.
- Il doit être capable de voir et reconnaitre la situation pour accomplir la tâche immédiate (ressources **perceptives et décisionnelles**) ; la gestuelle doit être adaptée (ressources **techniques**) avec la vitesse et la force nécessaire (ressources **physiques**) ; en coopérant avec ses partenaires (ressources **affectives et relationnelles**).

4.2.7. Les stades de développement

De nombreux travaux scientifiques ont été réalisés afin de dégager un certain nombre de « principes » pour la mise en place d'entraînement adaptés aux sportifs. J'ai rassemblé ci-dessous certaines de ces données sous la forme d'un tableau synthétique afin que les entraineurs puissent adapter leur séance à leur public.

RESSOURCES	8 - 12 ans	13 - 16 ans	+ de 16 ans
PHYSIQUES	• Des écarts importants de taille et poids apparaissent ; pas de différence entre garçons/filles • Masse musculaire réduite et hypotonique • Grande amplitude articulaire et risque traumatique faible • Bonne adaptation ventilatoire et circulatoire • Voie aérobie largement disponible (voie anaérobie lactique reste limitée)	• Différenciation nette entre garçons/filles • Augmentation du volume musculaire • Augmentation possibilités aérobies	• Réduction de l'amplitude articulaire • Les capacités physiques atteignent leur maximum
TECHNIQUES	• Mémoire kinesthésique[15]importante • Mouvement de plus en plus précis • Equilibre mieux assuré • Amélioration de la coordination	• Schéma corporel perturbé	•
PERCEPTION ET DECISION	• Développe un esprit d'analyse • Amélioration du domaine spatio -temporelle (latéralisation en voie de détermination)	•	•
MENTAL	• Développement de la capacité d'attention • Actif et curieux • Il peut progressivement passer vers l'abstrait	• Accès à la pensée abstraite	• 20-30 ans : Période culminante de la définition de soi en fonction des rôles assumés. • 30-40 ans : Augmentation de la confiance, l'estime de soi, l'indépendance, plus grand individualisation.
RELATIONNEL	• Ouvert vers l'extérieur • Sa pensée est moins égocentrique et plus socialisée	• Cherche la confiance, désir de plaire, provoque en quête de son identité • Peut prendre des responsabilité dans un groupe	• Doit assumer un rôle
AFFECTIF	• Respect de la règle imposée, rejet de l'injustice, la fraude	• Respect des règles • La critique doit être justifiée, non dévalorisante	•

[15]**Kinesthésie :** Perception consciente de la position et des mouvements des différentes parties du corps.

Perspectives liées à la formation

Avant 8 ans, il faut s'attacher à l'acquisition des compétences motrices générales.

Vous serez vigilant à la durée des efforts : mettre en place des séances courtes (45min à 1h) et favoriser un fractionnement de l'activité.

Pour motiver la pratique, il est essentiel de favoriser le jeu et la réussite des joueurs.

De 8 à 12 ans, le joueur entre dans la meilleure période pour apprendre la technique individuelle en vue d'une expertise de très haut niveau[16], quel que soit la discipline sportive.

Pour cela, vous devez mettre en place tâches motrices faisant appel à la vitesse d'exécution, l'adresse et la précision (insister sur la qualité). Pour bien fonctionner, l'enfant a besoin de groupe de niveau.

C'est également l'âge où il faut développer l'esprit d'équipe, de groupe (la mixité n'est pas un problème) et le respect des règles.

L'enfant endurant est à développer tout en maintenant des séances courtes.

De 13 et 16 ans, le joueur devra continuer de renforcer ses habiletés techniques. Il traverse une phase de forte croissance corporelle et ses capacités physiques se développent (développer la filière aérobie). Il arrive fréquemment qu'il y ait des phases momentanées de régression technique car il doit s'habituer et « restructurer » tous ses acquis avec son « nouveau corps ». Il faudra surveiller l'état de fatigue.

En termes de vie de groupe, il faudra gérer les différences morphologiques qui commencent à être marquées. Vous pourrez susciter la discussion, le débat. Il est également important qu'il puisse de prendre des responsabilités.

Au-delà de 16 ans, il est nécessaire d'adapter l'exercice à la condition physique de chacun (aménagement de temps de récupération). Il est également important de continuer à travailler sur le côté technique.

Idée forte

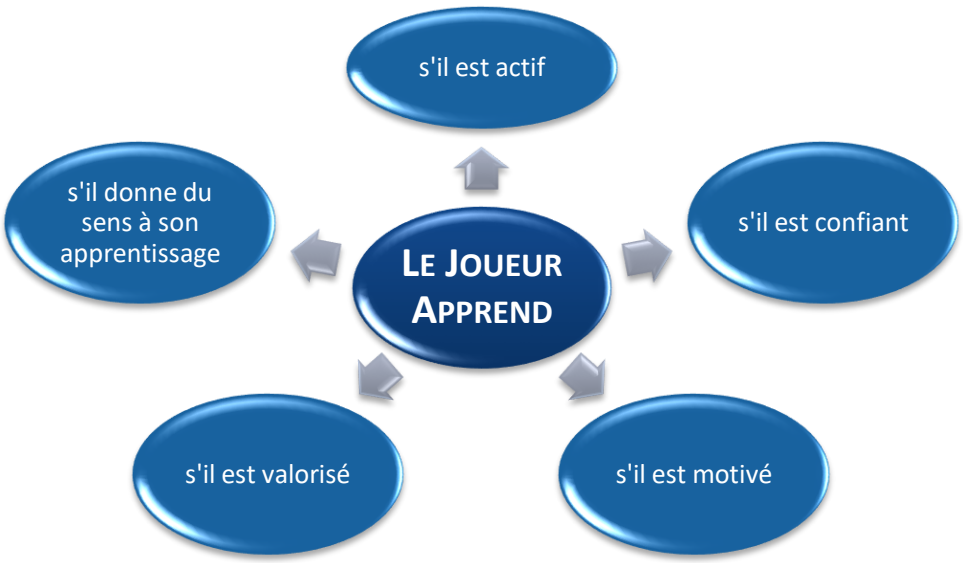
Il faut prioriser le travail de la technique lorsque la croissance de l'enfant est relativement faible.

[16] cela ne veut pas dire pour autant qu'il est impossible d'apprendre des gestes techniques après 13 ans, mais leur ancrage au sein de l'enfant est plus difficile et il ne permet pas d'affirmer qu'il pourra développer ces habiletés au plus haut niveau

4.3. Le joueur apprenant[17]

« Le joueur apprend :

- **S'il est motivé :** s'il prend du plaisir à jouer, s'il partage, s'il grandit dans les valeurs d'un groupe qui les cultive en pleine conscience et qui trouve sa cohésion en traversant les épreuves imposées par le labeur et la compétition
- **S'il est valorisé** : source de motivation, de confiance et de plaisir, la valorisation des efforts précède, et de loin, celle des résultats. Le piège, c'est l'inflation : le développement des compétences du joueur inclut celui de sa capacité d'autoévaluation. On ne doit pas le tromper là-dessus, ni baisser le niveau d'exigence, car la valorisation est un procédé noble qui ne tolère pas le manque de sincérité
- **S'il est confiant :** dans ses capacités, mais aussi dans son environnement technique dont l'autorité se gagne sur le sentiment de compétence qu'il inspire, mais aussi sur l'exemplarité dans le domaine des valeurs et des règles de vie
- **S'il est actif :** avec beaucoup de mauvaise foi, on pourrait dire que la prescription n'empêche pas l'action. Si je dis « passe », il passe. C'est une action. Donc il agit. Il est moins certain qu'il apprenne, car l'apprentissage repose sur l'exploration, la représentation, la verbalisation, la mise en œuvre, l'évaluation. Il faut donc mobiliser ses ressources
- **S'il donne du sens à son apprentissage :** le savoir est constitué d'information mises en relation, organisées par l'activité intellectuelles du sujet. Contrairement à l'information, qui n'est qu'emmagasinable que spatialement, le savoir s'organise dans le temps en s'intégrant au savoir antérieur du sujet. Ainsi, le savoir est personnel ou n'est pas, il est avant tout le savoir que le sujet à lui-même construit. La première réponse des joueurs lors d'une tâche d'apprentissage peut être intuitive. Celle-ci est forcément liée au capital individuel (sportif ou extra-sportif) : un ensemble de sensations, de perceptions, de décisions et d'actions. Mais c'est la conscience que l'on a de ces actions, que l'on développe a posteriori qui donne du sens à l'action pour la rendre intelligente et reproductible. »



[17] P. Villepreux, F. Brochard, et M. Jeandroz

5. L'entraineur

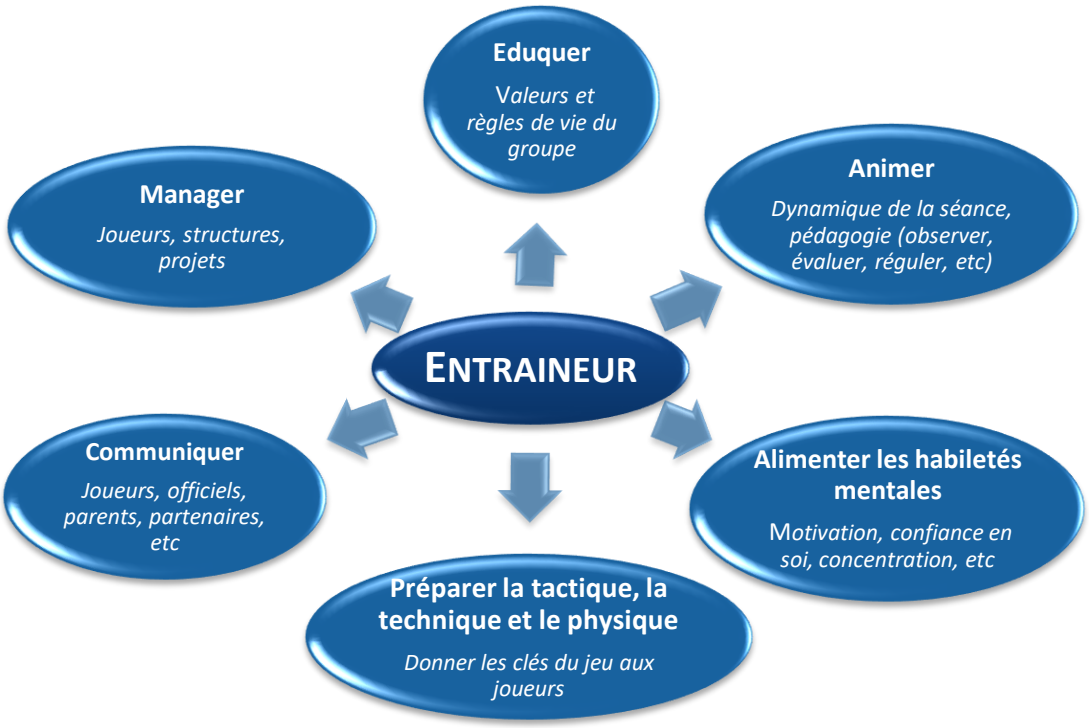
L'entraineur est la personne responsable de l'entrainement des joueurs. A ce titre, il organise, anime, guide les joueurs dans leurs pratiques et se conduit en régulateur d'expérience. Toute sa démarche doit contribuer au **plaisir d'apprendre**[18] et alimenter la **motivation** et la **confiance** de l'ensemble des joueurs[19].

La compétence d'entraineur est certifiée par des diplômes.

5.1. Ses devoirs

- ✓ Garantir la mise en œuvre des taches d'apprentissage sans compromettre la sécurité des acteurs et des installations ;
- ✓ Accompagner le joueur vers son meilleur niveau (par le plaisir d'apprendre notamment) et l'aider à devenir responsable : nécessité de connaitre son public et ses ressources (importance de la formation continue de l'entraineur) ;
- ✓ Vérifier la connaissance des règles du jeu par l'ensemble des joueurs ;
- ✓ Partager les valeurs du club , de la fédération, de l'activité (respect des différents acteurs, engagement, travail d'équipe, humilité, etc.)

L'énumération de ses devoirs montre la complexité et la richesse de la mission d'entraineur et sa nécessaire polyvalence (liste non exhaustive) :



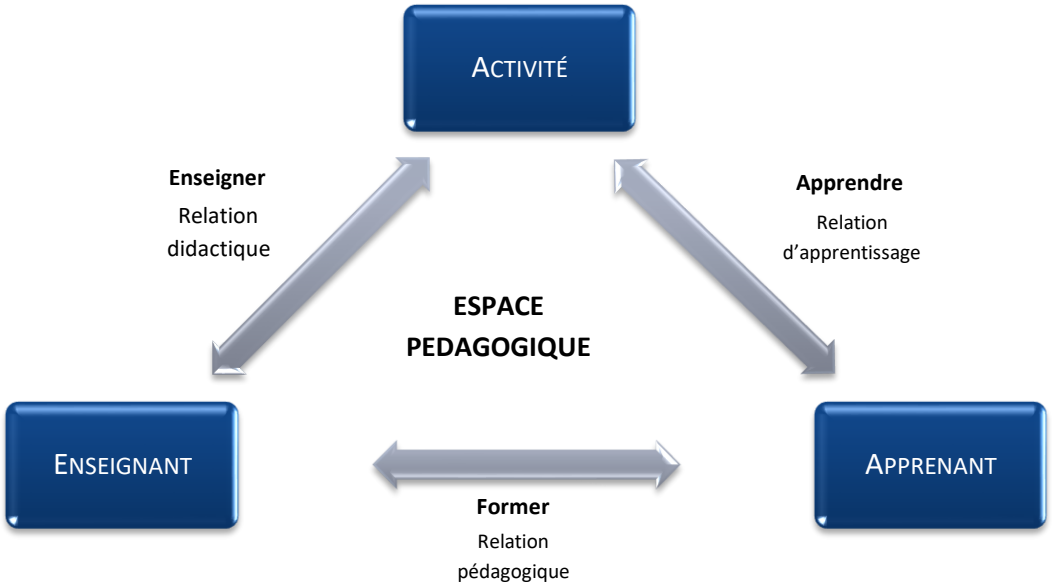
[18]Le plaisir d'apprendre est avec le plaisir de jouer et celui d'atteindre ses buts, un ingrédient de la mise en œuvre d'une motivation autodéterminée (choix personnel). Plus tu choisis volontairement de faire une activité, plus l'ancrage de l'objet de l'apprentissage sera fort.

[19]L'entraîneur exerce une influence considérable sur la **confiance** du joueur, sa **motivation**, et donc ses états **émotionnels** (*Antonini-Philippe & Hauw, 2016; Beauchamps & Eys, 2014*)

5.2. Ses ressources

5.2.1. La connaissance de l'activité, du joueur et des mécanismes d'apprentissages

La connaissance de l'activité et du public sont les piliers du savoir de l'entraineur. Ces 3 éléments associés constituent un système appelé triangle didactique[20]. Il modélise les éléments fondamentaux en relation dans l'acte d'enseigner, donnant ainsi une image de la complexité de cette situation.



Cette modélisation fait apparaitre que la connaissance de l'activité est une condition nécessaire à la compétence mais certainement pas suffisante. Elle s'apparente alors à un outil qui permet à l'entraineur d'appréhender les différentes relations, de hiérarchiser ses réflexions et structurer son questionnement. P. VILLEPREUX, F. BROCHARD, M. JEANDROZ structurent leur questionnement de la façon suivante :

- **" En se référant à sa connaissance du jeu :**
  - ✓ « Est-ce qu'ils avancent ? Est-ce qu'ils le font avec ou sans le palet[21] ? »
  - ✓ « Est-ce qu'ils préagissent ? »[22]
  - ✓ « Est-ce qu'ils sont au soutien du porteur ? »
  - ✓ « Est-ce qu'ils attaquent les points faibles ? », etc.
- **En se référant à sa connaissance des joueurs**
  - ✓ « Quelles ressources mobilisent-ils en priorité ? »
  - ✓ « Leur état mental est-il suffisant pour mobiliser les ressources nécessaires ? », etc.

[20] Dans son modèle de compréhension pédagogique, Jean HOUSSAYE définit tout acte pédagogique comme l'espace entre trois sommets d'un triangle : **le savoir** (contenu de la formation), **l'enseignant** (celui qui transmet ou fait apprendre le savoir) et **l'étudiant** (celui qui acquiert le savoir grâce à une situation pédagogique). Les côtés du triangle sont les relations nécessaires à cet acte pédagogique : la **relation didactique** est le rapport qu'entretient l'enseignant avec le savoir et qui lui permet d'ENSEIGNER, la **relation pédagogique** est le rapport qu'entretient l'enseignant avec l'étudiant et qui permet le processus FORMER, enfin la **relation d'apprentissage** est le rapport que l'élève va construire avec le savoir pour APPRENDRE.

[21] Ballon dans le texte

[22] voir page XXX

- **En se référant à sa connaissance des mécanismes d'apprentissage**
  - En questionnant directement le joueur
    - ✓ « Qu'a-t-il perçu ? »
    - ✓ « Qu'a-t-il souhaité réaliser ? A partir de quels repères ? »
    - ✓ « Quels effets son action a-t-elle provoqué sur le dispositif adverse ? sur la continuité ? », etc.
  - En étant attentif à la communication entre joueurs
    - ✓ « Quand et pourquoi as-tu appelé le palet ? »
    - ✓ « Comment as-tu compris le jeu de ton partenaire ? à partir de quels signaux ? », etc. "

5.2.2. La personnalité de l'entraineur

La pluralité des missions de l'entraineur impose une gamme de comportements très large, propre à la fonction, pas nécessairement identiques à ceux de sa nature propre :

- **Maitrise**

L'entraineur doit maitriser ses paroles, ses émotions, son comportement pour faire réagir le groupe dans le sens désiré. Il s'agit d'un véritable rôle de composition qui ne peut se laisser influencer par d'autres facteurs que les comportements des joueurs.

N.B : « Se maitriser » ne signifie pas « s'éteindre ». Il est parfois nécessaire de simuler la démesure pour attirer l'attention, provoquer une réaction. A l'inverse, quand la démesure devient sans nuance, elle est banalisée, assimilée à un comportement habituel et ne peut plus agir comme détonateur.

- **Confiance**

Il s'agit surtout de celle que l'on dégage (pas forcément celle qu'on ressent). Tout ce que l'on propose, explique, sur fond de connaissances, de logiques et d'observations à des joueurs qui ont besoin d'avoir confiance dans la parole de l'entraineur.

Idée forte

Si tu n'es pas certain de ce que tu dis, fais-en sorte que tu le paraisses.

- **Patience et indulgence**

L'entraineur ne doit pas oublier que la rigueur et l'exigence sont les meilleurs moyens d'emmener le joueur vers la compétence visée. Chaque comportement du joueur sont des indicateurs qui doivent être analysés pour faire évoluer sa situation et sa pédagogie.

Les réponses du joueur ne sont pas celles que l'on attend ? Elles sont pourtant l'expression de leurs ressources et leur capacité à les mobiliser en fonction de leur perception du contexte. Elles méritent donc d'être valorisées car elles sont le fruit de leur création.

Idée forte

Dans la formation du joueur, il est important de valoriser l'effort, la prise d'initiative avant la réussite.

- **Humour et/ou bonne humeur**

Le plaisir d'apprendre passe par la création d'un climat d'apprentissage favorable…

- **Adhésion**

Accroitre l'adhésion du joueur consiste à argumenter ses projets, idées, conceptions ou analyse dont le seul juge de la validité sera le joueur.

5.2.3. L'utilisation de nouvelles technologies : exemple de la vidéo

Cet outil, devenu si facile d'accès aujourd'hui, semble être devenu incontournable dorénavant dans le cursus de formation du joueur. Il peut être utilisé directement avec le joueur comme support pédagogique (pour illustrer les différentes gestuelles techniques, visualiser certaines phases tactiques), ou indirectement comme outils d'analyse (pour consolider l'observation des comportements du joueur par l'entraineur). La vidéo offre plusieurs avantages pour l'analyse (vitesse de diffusion, répétition, au calme, etc.). Elle permet également de varier les canaux de communication ou encore de gérer la temporalité de ce feedback.

La vidéo est un outil récent. Qui sait ce que nous réserve l'avenir…

5.3. La formation continue

La nécessité de se former pour un entraineur dépasse la simple obligation légale ou fédérale. En effet, l'entraineur est responsable de la satisfaction que les joueurs ont à pratiquer notre activité (ou pas). Il est donc de son devoir de rester curieux et se former comme encadrant pour avoir les capacités nécessaires à rendre notre sport plaisant pour tous.

Code de l'esprit sportif pour les entraîneurs

1. *J'enseignerai à mes athlètes à jouer loyalement et à respecter les règles du jeu, les officiels et les adversaires.*
2. *Je veillerai à ce que chaque athlète, sans exception, obtienne la même formation, le même soutien et le même temps de jeu.*
3. *Je serai raisonnable en préparant l'horaire des matchs et des séances d'entraînement, et tiendrai compte du fait que les jeunes athlètes ont d'autres intérêts et obligations.*
4. *Je ne ridiculiserai pas mes athlètes et je ne leur crierai pas après s'ils font des erreurs ou si leur performance n'est pas à la hauteur de ce que j'attendais. Je n'oublierai pas qu'ils jouent pour avoir du plaisir et qu'il faut développer leur confiance en eux.*
5. *Je m'assurerai que l'équipement et les installations sont sécuritaires et correspondent à l'âge et aux habiletés des athlètes.*
6. *Je n'oublierai pas que les enfants ont besoin d'un entraîneur qu'ils peuvent respecter. Je les complimenterai généreusement et je leur donnerai le bon exemple.*
7. *J'obtiendrai une formation adéquate et je continuerai à perfectionner mes compétences d'entraîneur.*

6. La notion de performance en sport collectif

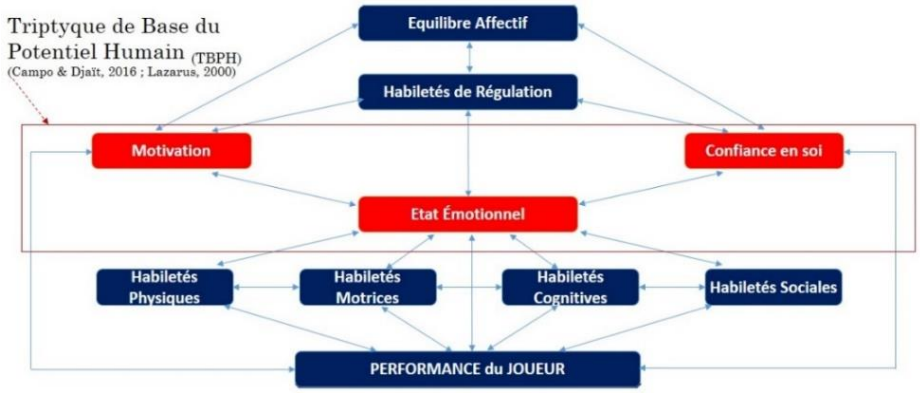
Il ne s'agit pas ici de faire un exposé détaillé du processus de construction de la performance en sport collectif. D'autres auteurs l'ont fait avant moi, avec beaucoup plus de légitimité pour le faire. Mon ambition est ici de partager une modélisation de la performance qu'il me semble utile de connaitre dans le but de contextualiser et justifier l'approche pédagogique que je défend. Les figures qui suivent dans ce point sont extraites de *La dimension mentale en rugby*[23].

Idée forte

La performance en sport collective est la résultante de la performance de 4 éléments indissociables : le joueur, le collectif, la structure et l'entraineur.

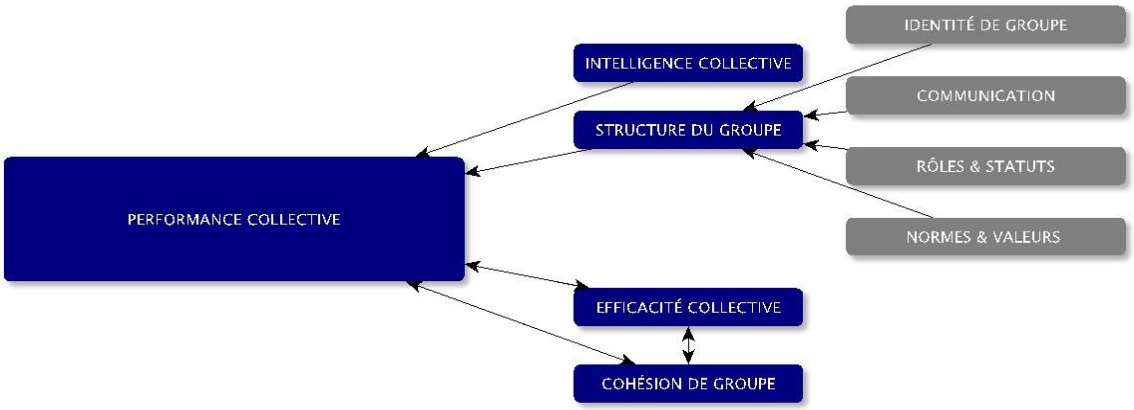
- **La performance du joueur :**

La performance du joueur est le résultat de la mobilisation de ses habiletés. Le degré d'utilisation de celles-ci dépend de ce que les auteurs appellent le Triptyque de base du potentiel humain qui définissent l'équilibre affectif et les habiletés de régulation.



- **La performance du collectif :**

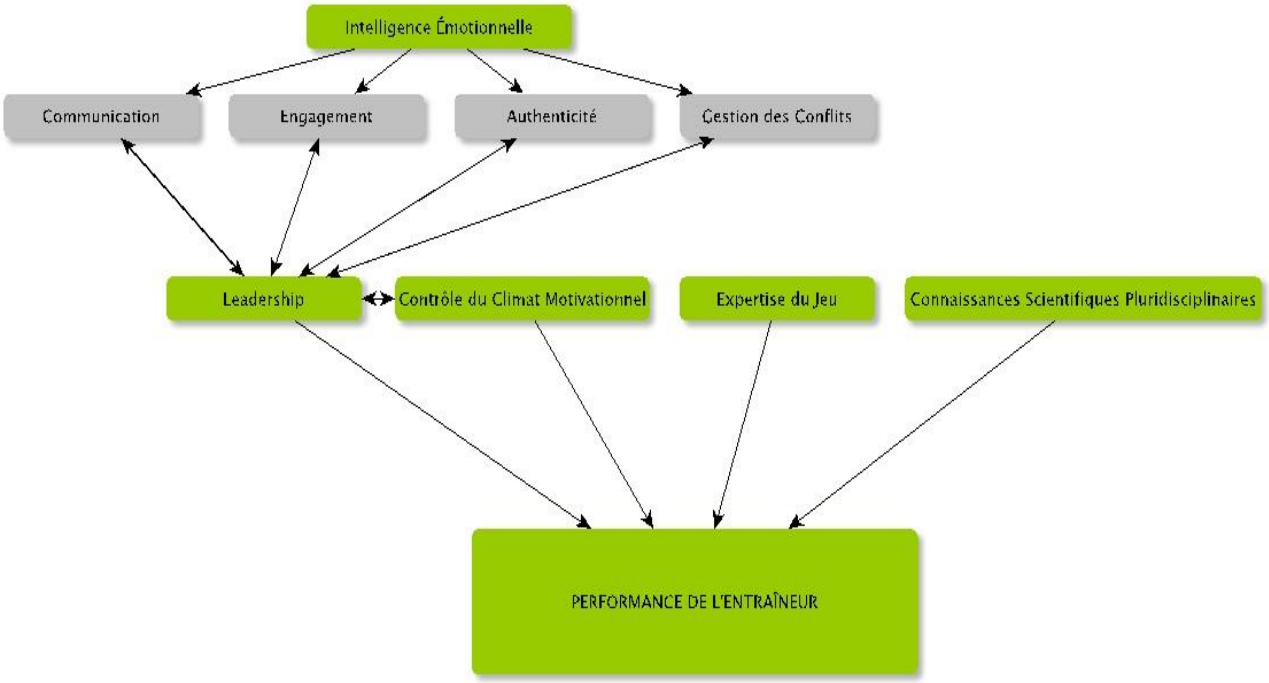
La performance collective ne se réduit pas à l'addition des performances individuelles. Elle traduit le fonctionnement d'un ensemble plus élaboré émanant des relations entre les différents acteurs, définissant la performance collective.



[23] Campo et Djaït (2016)

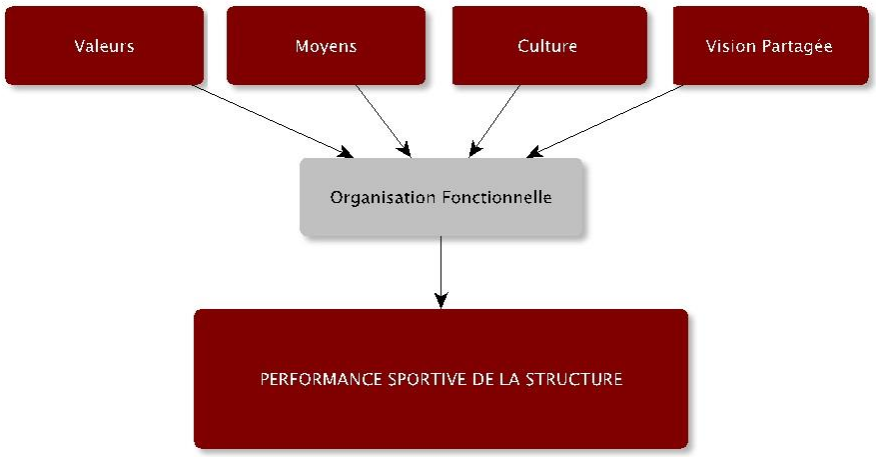
- **La performance de l'entraineur :**

Nous avons déjà également largement abordé le sujet, l'entraineur, en tant que responsable de l'entrainement, prend une place importante dans la réalisation de la performance.

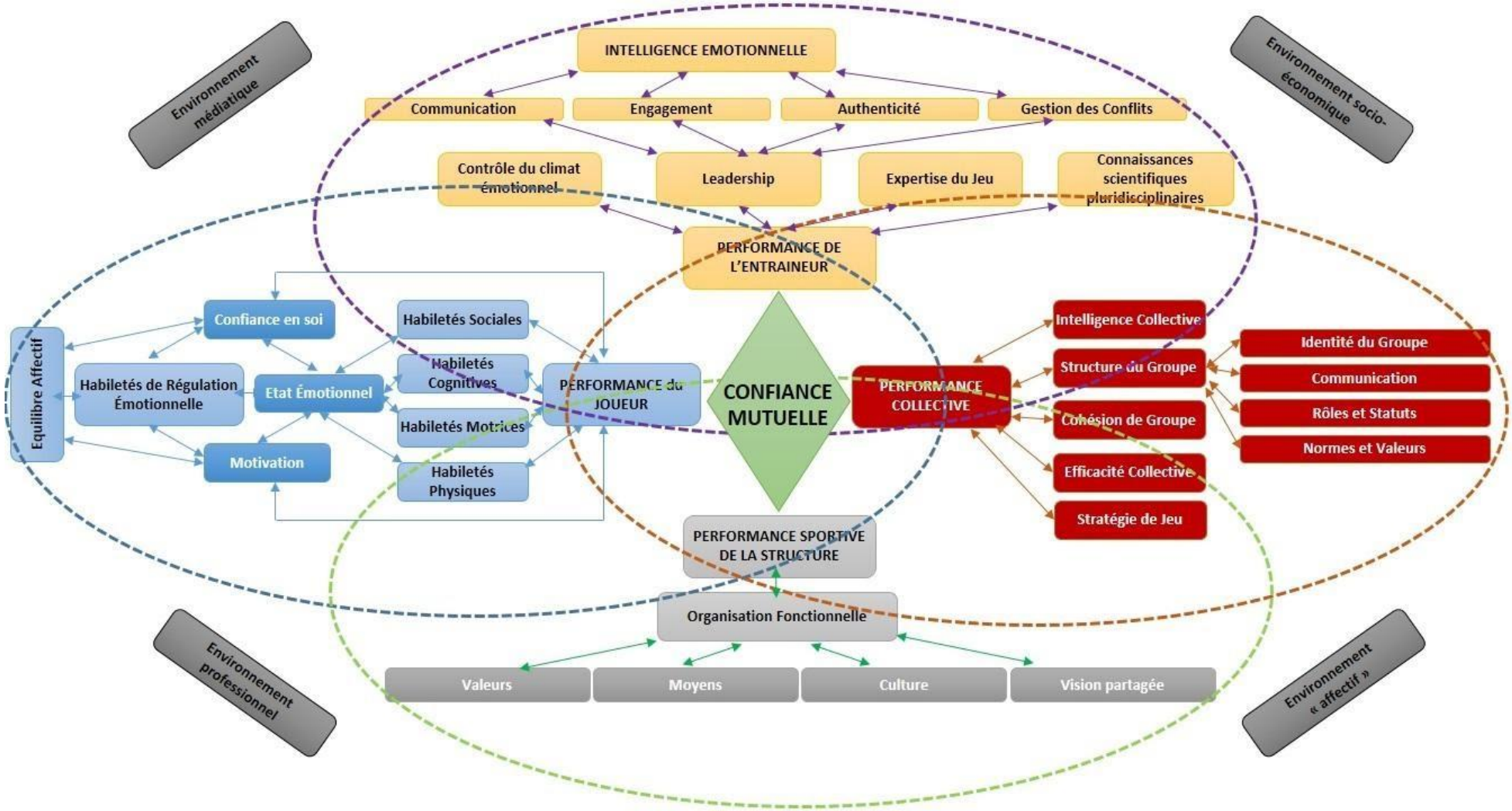


- **La performance de la structure :**

L'organisation mise en œuvre pour la performance par la structure (club ou fédération) est évidement essentiel…



La performance en sports collectifs est donc la résultante d'un **système** constitué de ces quatre éléments :



Modèle Systémique de la Performance en Rugby. *Campo & Djaït, La dimension mentale en Rugby, 2016.*

Partie 2 >

Les fondamentaux du jeu

1. L'analyse et les perceptions de la construction du jeu

Les discussions autour de l'analyse de l'activité des joueurs de hockey subaquatique semblent mettre en avant deux conceptions : un jeu qualifié de « programmé » et un jeu « en lecture ». Ces 2 visions sont souvent considérées comme incompatibles, pour ne pas dire contradictoires.

- ✓ Le *jeu programmé* implique un joueur effectuant des actions caractérisées par un positionnement préétabli liées aux obligations que lui impose le système de jeu choisi.
- ✓ Le *jeu en lecture* implique un joueur ayant un comportement et des attitudes en relation avec des indices et repères pris dans les actions développées par ses partenaires et ses adversaires.

Idée forte

Il convient d'accepter que le déroulement d'une phase de jeu soit la conséquence des initiatives et décisions individuelles et collectives des joueurs et qu'il y ait dans toute phase de jeu une indispensable coordination des joueurs qui est le résultat :

- **D'une organisation déterminant un schéma de placement et de déplacement** qui visera à assurer la continuité du jeu et à prendre du temps à l'adversaire. L'effet produit sur l'opposition est secondaire (la conservation du palet pendant plusieurs temps de jeu reste le critère d'efficacité). La répétition/reproduction du temps de jeu :
  - apporte des repères simples aux utilisateurs.
  - vise à amener l'opposition à présenter une faiblesse (retard du replacement, placement imprécis, etc.).

  Cette programmation se traduit dans les discours par « savoir prendre son temps » ou « savoir être patient ».

➔ **Remarque :** Il parait difficile de se limiter à cette représentation qui ne tient pas compte de l'adversaire et donc n'offre pas d'espace de créativité et de prise d'initiative à l'utilisateur.

- **D'une planification déterminant la manière d'affronter l'adversaire, d'enchainer les actions successives suivant le contexte** (lieu, score, infériorité ou pas).
  - Nous sommes dans la mise en place d'un projet de lancement de jeu convenu et connu par tous en vue de créer le déséquilibre.

➔ **Remarque :** Il parait indispensable la mise en place d'un référentiel d'action qui prendra le relais et guidera les joueurs pour pouvoir exploiter collectivement le déséquilibre créé.

- **De la qualité de la pensée tactique de chaque joueur** : perception et analyse individuelle d'une situation collective.

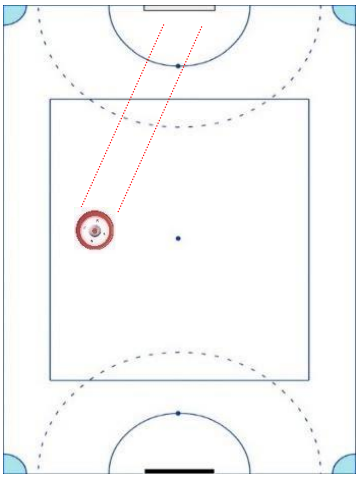
➔ **Remarque :** Les décisions des joueurs fluctuent en fonction de l'état de ses ressources (bagage technique, physique, état de fatigue, etc.), du contexte (gestion des émotions), de l'évolution du rapport de force et du projet de l'équipe.

2. Des signes pour comprendre le jeu

Le mouvement du palet, des joueurs (partenaires et adversaires), leurs répartitions sur le terrain et leurs prises d'initiatives constituent un ensemble de **signaux** et de **repères**[24]que le joueur doit apprendre à reconnaitre pour se déplacer, jouer avec et sans le palet, s'opposer, de manière efficace, autrement dit pour **coordonner** ses actions avec celles de ses partenaires.

2.1. Cadres de référence d'observation / d'action

2.1.1. Jeu direct et/ou jeu indirect



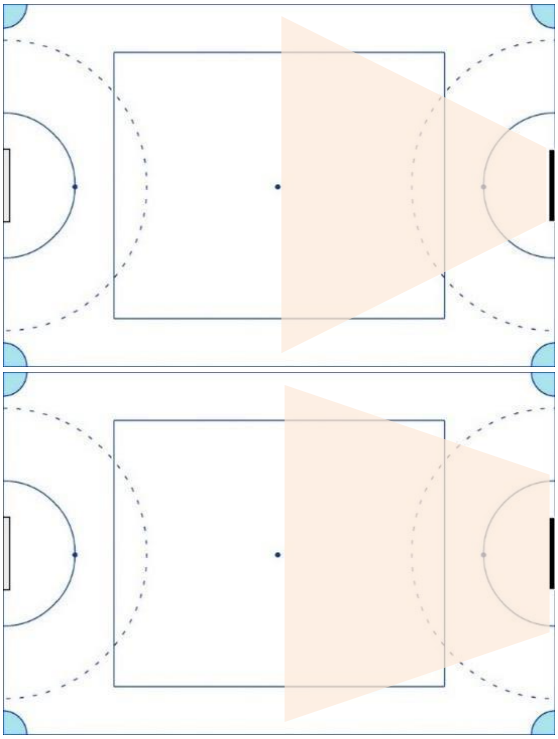
La délimitation de l'espace de jeu direct repose sur l'axe palet-centre du but adverse. On définit donc toute action qui maintient le palet dans ce couloir comme du **jeu direct**.

Les actions de **jeu indirect** sont les actions qui en déplaçant le palet, modifie l'emplacement de ce couloir. Elles permettent :

- ✓ d'amener le palet vers d'autres espaces privilégiés
- ✓ de déplacer l'opposition
- ✓ de renverser le côté du jeu

L'utilisation du jeu indirect permet également de donner du temps à l'utilisateur.

2.1.2. L'espace de jeu direct



L'espace de jeu direct est défini en sport collectif par deux lignes divergentes qui vont de chaque poteau du but aux extrémités de la ligne du milieu de terrain, délimitant dans le demi-terrain offensif une surface trapézoïdale appelée **espace de jeu direct**.

Il permet de définir pour la défense, l'espace où il est dangereux de perdre le palet et/ou de laisser jouer les utilisateurs car ils peuvent enchainer relativement facilement sur une action de jeu direct et se trouver en situation de marque.

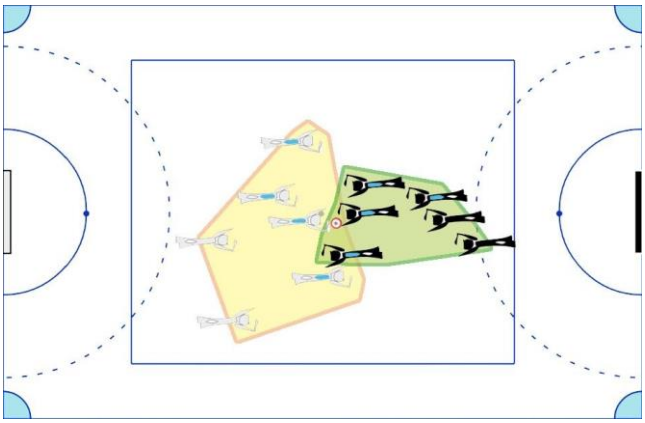
Transposé au hockey subaquatique, on considère que le modèle a une base élargie (limite des 3m) puisque le but est dans les limites du terrain et que le but est contre un mur.

[24]**Signaux :** Base de la communication entre les joueurs, ils sont envoyés sous forme gestuelle (modification des directions, des rythmes de nage, etc.). Les signaux peuvent être lus par les utilisateurs comme les opposants, ce qui permet de jouer sur le registre de la feinte.
Repères : Base de l'élaboration du référentiel, ils sont construits par les joueurs, avec l'aide de l'entraineur, au fil des expériences vécues.

2.1.3. L'espace de jeu effectif (EJE)

L'espace de jeu effectif constitue un ensemble d'informations participant à l'analyse du jeu individuel et collectif dans de nombreux sports collectifs.

L'espace de jeu effectif est la surface polygonale qui relie l'ensemble des joueurs d'une même équipe placés à la périphérie à un moment donné. Les transformations de sa forme caractérisent le jeu développé par l'équipe et l'évolution du rapport de force. Sur notre exemple, l'EJE de l'équipe blanche est davantage orienté sur l'utilisation de la largeur alors que celui de l'équipe noir privilégie la profondeur.

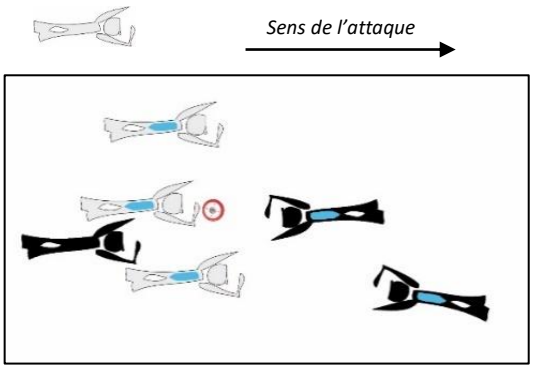


Nous pouvons également analyser **l'espace de jeu effectif individuel.** Il correspond à la surface définie par la jonction des positions situées à la périphérie du nuage de points relevés à intervalle de temps régulier (ex :5s). Il permet d'obtenir des informations significatives sur la valeur et les limites de l'adaptation d'un joueur, c'est-à-dire sur ce que son comportement exprime de créatif ou au contraire de régressif dans son engagement dans le jeu.

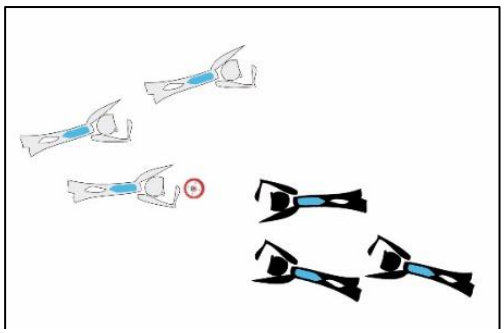
Ces notions sont utilisées en hockey subaquatique, dans le haut niveau notamment, sans la nommer. Son analyse reste basée sur l'œil de l'entraineur en direct, les moyens technologiques étant dans notre discipline récents (captation et retransmission des matchs en vidéo subaquatique depuis 2005) et limités (pas de joueurs équipés de balises GPS à notre connaissance dans notre sport…).

2.2. Les rapports d'oppositions

L'interpénétration des 2 équipes implique un rapport d'opposition en constante évolution en fonction des actions de jeu de chaque joueur (utilisateurs et opposants). Ce déséquilibre peut être **numérique** et/ou **positionnel** :



Numérique : *L'action précédente a permis de mettre les utilisateurs en position de 3 contre 2+1*



Positionnel : *L'action de jeu précédente a eu pour effet de resserrer le dispositif adverse, l'opposition se retrouve en retard sur la largeur.*

On peut également analyser ce rapport sous un angle plus individuel en observant la posture des joueurs (orientation des épaules, bassin collé au fond ou pas) et leurs ressources potentielles (vitesse, puissance, maitrise du palet, durée de l'apnée en cours en rapport avec l'activité produite à cette occasion [voir avec celle des apnées précédentes], etc.) : on parle de déséquilibre **de potentiel**.

2.3. Des directions et des distances : formes de jeu et opposition aux formes de jeu[25]

Les déplacements du palet par rapport à l'axe du terrain constituent l'indicateur du type de jeu pratiqué par les utilisateurs.

Jeu pénétrant : Le dispositif de l'adversaire est dispersé, et laisse un certain nombre d'espaces libres derrière l'adversaire. Le jeu direct, utilisant la profondeur du terrain s'impose. L'utilisation de passes en profondeur permettra une avancée rapide et/ou un resserrement du dispositif adverse sur la largeur ouvrant la possibilité de jeu ouvert
Le jeu pénétrant est le plus souvent pratiqué dans sa forme individuelle. Sa forme collective demande au porteur de palet de ne pas aller provoquer le duel et chercher l'appel d'un partenaire en appui.

Jeu ouvert : Le dispositif adverse est statique et resserré autour du porteur du palet. Un jeu indirect, utilisant l'axe latéral du terrain s'impose.
L'utilisation de passes latérales permettra le débordement d'un joueur de la ligne ou l'ouverture d'intervalles entrainant la pénétration d'un joueur d'une autre ligne.

Idée forte

Ce descriptif très schématique de notre activité met en évidence le **rapport dynamique** régissant l'action des utilisateurs et des opposants. À tous moments, chaque initiative d'un joueur transforme la configuration initiale. Chaque joueur doit donc comprendre et analyser ses modifications pour pouvoir adapter son action afin et conserver ou améliorer une situation favorable pour son équipe.

[25] Pour Christian Gourcuff, l'efficacité collective tient dans sa capacité à passer d'une phase à l'autre. Il parle de **respiration du bloc.**

3. L'animation du jeu et la stratégie

3.1. Les principes d'actions, repères pour mieux jouer ensemble

Pour créer le déséquilibre qui permettra de prendre l'avantage sur l'équipe adverse, le joueur doit adopter un comportement qui respecte une forme de logique basée sur la nature de l'activité : les **principes d'actions**. L'application d'un seul de ces principes n'est pas susceptible d'apporter de déséquilibre. C'est leur action en synergie qui permettra faire basculer le rapport de force en faveur de son équipe.

N.B : Ces principes d'actions sont vrai tout le temps, quel que soit le niveau du joueur ou la phase de jeu[26]. Ils doivent donc être abordés dans la formation des jeunes joueurs et constamment revisités[27]. Leur maitrise donnera aux joueurs les clés du jeu et leur permettra de résoudre efficacement toutes les situations auxquelles ils seront confrontés durant un match. Ils représentent donc un espace de liberté créatrice et recèlent à ce titre toutes les possibilités de progrès de ce jeu.

3.1.1. Conserver et récupérer le palet

Tout d'abord, il est évident que pour marquer, il faut avoir la possession ! Les équipes pouvant tenir le palet le plus longtemps possèdent donc théoriquement un avantage sur leurs adversaires. De plus, si votre équipe possède le palet, cela signifie que l'adversaire en est privé. Vous avez donc le contrôle du jeu, voire de l'adversaire lui-même.

Idée forte

Jouer au hockey c'est d'abord jouer avec ses partenaires et avec ses adversaires (pour mieux se jouer d'eux).

La maitrise technique est loin d'être suffisante pour assurer la conservation ou la récupération du palet. Ce double principe est tributaire de la pression exercée par l'opposant. Il ne peut être analysé qu'au travers de **l'utilisation de l'espace** par l'ensemble des acteurs et du rapport de force produit. Ce rapport de force peut être étudié sous un angle restreint (1 contre 1) ou plus large (intervention de plusieurs joueurs, placement et orientation des soutiens).

N.B : L'utilisation des espaces constitue l'élément central qui organise l'apprentissage du jeu, alors que la technique n'est qu'un moyen d'y parvenir.

3.1.2. Créer du mouvement et préagir

Conserver ou modifier ce rapport de force à son avantage requiert de grandes qualités physiques, techniques mais avant tout de lecture de jeu et d'analyse (perception et décision). Le déséquilibre du dispositif adverse peut être apporté de manière « intelligente » par le mouvement et la préaction[28], qu'on soit utilisateur ou opposant.

---

[26] Aux 3 moments principaux du jeu [cf. annexe] correspondent des principes et moyens d'actions spécifiques : voir annexes

[27] L'acquisition du sens tactique ne peut pas relever de l'improvisation ou de l'instinct.

[28] Préaction (P. Parlebas 1981) : « Processus essentiel de la sémiotricité accompli par un ou plusieurs pratiquants dont l'action motrice préparatoire vise à créer ou à imposer les conditions les plus favorables à leurs prochains actes de jeu. »
Il s'agit de jouer avec l'adversaire en tenant compte de l'espace et des partenaires avant de joueur avec le palet (valable pour les utilisateurs comme pour les opposants).

Pour faire évoluer d'un jeu réactif (agir au dernier moment) à un jeu d'anticipation, la formation du joueur doit tenir compte de 2 aspects en particuliers :

Le premier relève de la **prise d'information**, un élément majeur sur lequel il nous faudra insister tout au long de la formation du joueur :

- ✓ identifier les trajectoires du palet et faire coïncider ses déplacements
- ✓ apprécier les placements et déplacements de mes partenaires et adversaires
- ✓ observer leurs caractéristiques individuelles et collectives
- ✓ identifier les intervalles et espaces libres

L'acte moteur du sportif est conditionné par les informations qu'il recueille dans un contexte déterminé ou changeant. Elles devront donc être prises le plus régulièrement possible et notamment avant la prise du palet pour l'utilisateur. Ces informations sont essentielles pour **définir où sont les espaces et intervalles, c'est-à-dire là où je vais pouvoir jouer en assurant la continuité du jeu**.

Le second est d'ordre **moteur**. Il s'agit d'une adaptation et un réajustement perpétuel du placement, de l'orientation de ses épaules (qui définit les trajectoires de courses possibles), par des mouvements parfois fins, parfois dynamiques et explosifs.

➔ **Remarque :** le déclenchement de l'acte moteur du sportif nécessite un temps biologique (perception et décision). Toute la subtilité du jeu consistera à « faire croire » à l'adversaire, « masquer » ses véritables intentions (**prendre du temps à l'adversaire**), c'est-à-dire, donner le plus d'informations possible à traiter à l'adversaire. Dans le même temps, le joueur doit réduire l'incertitude pour ses partenaires.

Idées fortes

1- Le meilleur moyen de battre l'opposition, c'est de l'éviter
2- S'organiser pour ne pas perdre de terrain et/ou de vitesse, pour se projeter rapidement vers l'avant :
   - Voir tôt pour jouer vite.
   - Tourner les épaules dans le sens du jeu / du but

3.1.3. Organiser la suppléance

La suppléance est un principe d'action en association qui intervient lorsque les problèmes posés par l'équipe adverse dépassent les capacités d'un ou plusieurs de mes partenaires à les résoudre.

Pour *R.Deleplace*[29], c'est « faire en sorte que chacun des partenaires ait toujours le moins de chemin à parcourir pour prendre un rôle, et que cependant tous les rôles soient immédiatement assurés au fur et à mesure des exigences du jeu ».

Exemple : *Lors d'une phase de mouvement général, la continuité du mouvement doit être assurée. Le joueur n'est plus uniquement dans une logique de système de jeu (sa tâche ne se limite pas à être à son poste) mais à un rôle momentané dépendant de l'évolution du rapport de force avec l'adversaire.*

[29] Entraineur et théoricien du rugby qui travailla notamment sur l'étude des phases de mouvement général en rugby.

Cet accomplissement nécessite donc la mise en œuvre d'une intelligence de déplacement entre partenaires et donc une prise d'information constante pour accomplir une tâche, un rôle momentané. Il implique nécessairement en termes de formation le **principe de polyvalence**[30].

Idée forte

Jouer à un sport collectif, c'est occuper un rôle momentané lié à l'action en cours.

3.1.4. Prendre du temps à l'adversaire et cultiver l'agressivité offensive

L'évolution du jeu semble montrer que le hockey subaquatique, comme l'ensemble des sports collectifs, tend à être une course de vitesse où il s'agit d'aller plus vite que l'adversaire, de le surprendre, d'exploiter les temps morts, les hésitations, les temps de replacement pour faire basculer le rapport de force en la faveur de notre équipe.

Idée forte

S'opposer, c'est attaquer l'utilisateur. Attaquer avant que l'adversaire ne soit en place, le prendre de vitesse.

L'agressivité offensive est la volonté et la capacité d'un joueur à créer le déséquilibre, presser et amener l'équipe adverse à la rupture pour renverser le rapport de force en notre faveur. Cette recherche peut se retrouver dans la conduite du palet, mais plus généralement lors des déplacements permettant de créer le surnombre, priver de temps l'adversaire, etc. Cette volonté peut (doit) être commune à tous les membres de l'équipe lors de situations identifiées dans le plan de jeu de l'équipe.

Principes généraux de l'agressivité offensive

- **Un porteur de palet « menaçant ».**

Les conduites de palet amènent une « menace » par les déplacements et les choix de jeu du porteur (conduite rapide, feintes, changements de rythme et/ou de direction, passe, etc.). Le jeune joueur doit donc apprendre les fondamentaux techniques et tactiques qui lui permettront de diversifier ses actions pour se mettre dans le sens du jeu et cultiver l'INCERTITUDE chez ses adversaires. Cette incertitude est décuplée si des partenaires sont disponibles à proximité.

- **Intensité : qualité et vitesse d'exécution**

Afin de repérer une situation favorable, il doit anticiper par une prise d'informations précoce (préaction). La précision et la rapidité d'exécution sont les éléments qui vont différencier les niveaux de jeu. Ils permettent également de mesurer l'intensité d'un match.

[30] Capacité à intervenir dans toutes les phases de jeu.

3.2. Les moyens d'actions

Pour harmoniser ses actions avec celle de ses coéquipiers, le joueur doit connaitre et partager l'ensemble de ces comportements de ses partenaires. La mise en place d'un **référentiel de moyens d'action** balisé par les principes d'action devient alors essentielle (on parle ici de polyvalence).

NB : « *Créer du mouvement et s'intégrer dans le mouvement, c'est prendre des informations, faire appel à des repères et obéir à des signaux appris afin de se déplacer en préaction, de manière référencée, donc comprise par tous les partenaires pour attaquer l'adversaire. C'est donc construire un plan de circulation*[31]*. »*[32]

3.2.1. Comme utilisateur :

Maitriser le dispositif des adversaires et assurer la vie du palet

- Prendre des informations sur l'environnement <u>à priori</u> pour favoriser l'enchainement
- Alterner les types de jeu (pénétrant ou ouvert),
- Fixer la défense d'un côté et jouer de l'autre, être capable d'arrêter le palet, de le conserver et le relancer avec des joueurs replacés

- **Pour le porteur**
  - Limiter le temps de conduite
  - Eviter le contact avec l'adversaire (ne pas remettre en cause la possession) tout en fixant l'opposition, jouer dans les intervalles
    - Si le contact ne peut être éviter et qu'il risque d'entrainer une rupture dans la continuité du mouvement du jeu, le mouvement en préaction créera des conditions favorables à la conservation (m'orienter pour utiliser mon point fort sur son point faible)
  - Passer et suivre
    - Préférer la solution la plus offensive (jouer en appui plutôt qu'en soutien)
    - Associer la prise de risque au contexte de la situation (score, secteur de jeu ou je me trouve, joueur en prison, moment du match, etc.)

- **Pour le non-porteur**
  - Utiliser rationnellement l'espace (occuper la longueur et la largeur du terrain, en soutien et en appui du porteur du palet, à distance de passe)
  - Proposer une solution claire au porteur : réaliser un appel en fonction du but à attaquer, de ses partenaires et adversaires, ainsi que de leurs déplacements respectifs (autrement dit des intervalles et espaces libres)
    - Appel corporel franc en accélérant
    - Au bon moment
    - A distance de passe (atteignable par le partenaire) et dans un espace libre

[31] « Deleplace (1979) insiste sur la nécessaire conscientisation du jeu. Le joueur ne pourra orienter le jeu qu'en possédant un schéma abstrait rendant compte, de façon opératoire au niveau mental, de la logique d'action correspondant à la situation évolutive particulière à laquelle se rapporte la configuration du jeu. » Gréhaigne

[32] « Rugby : le jeu, les joueurs, les entraineurs ; évolution, apprentissage », p124, Pierre VILLEPREUX, Fabrice BROCHARD, Michel JEANDROZ, Éd. VIGOT – 2007

- Visible par le Porteur (champ de vision) et si possible hors du champ de vision de l'opposant défenseur pour avoir l'initiative et conserver un temps d'avance sur sa réaction.

- Toujours garder un œil sur le porteur du palet pour adapter ses déplacements en fonction des choix de ce dernier
- Cultiver l'incertitude par les directions de nage.

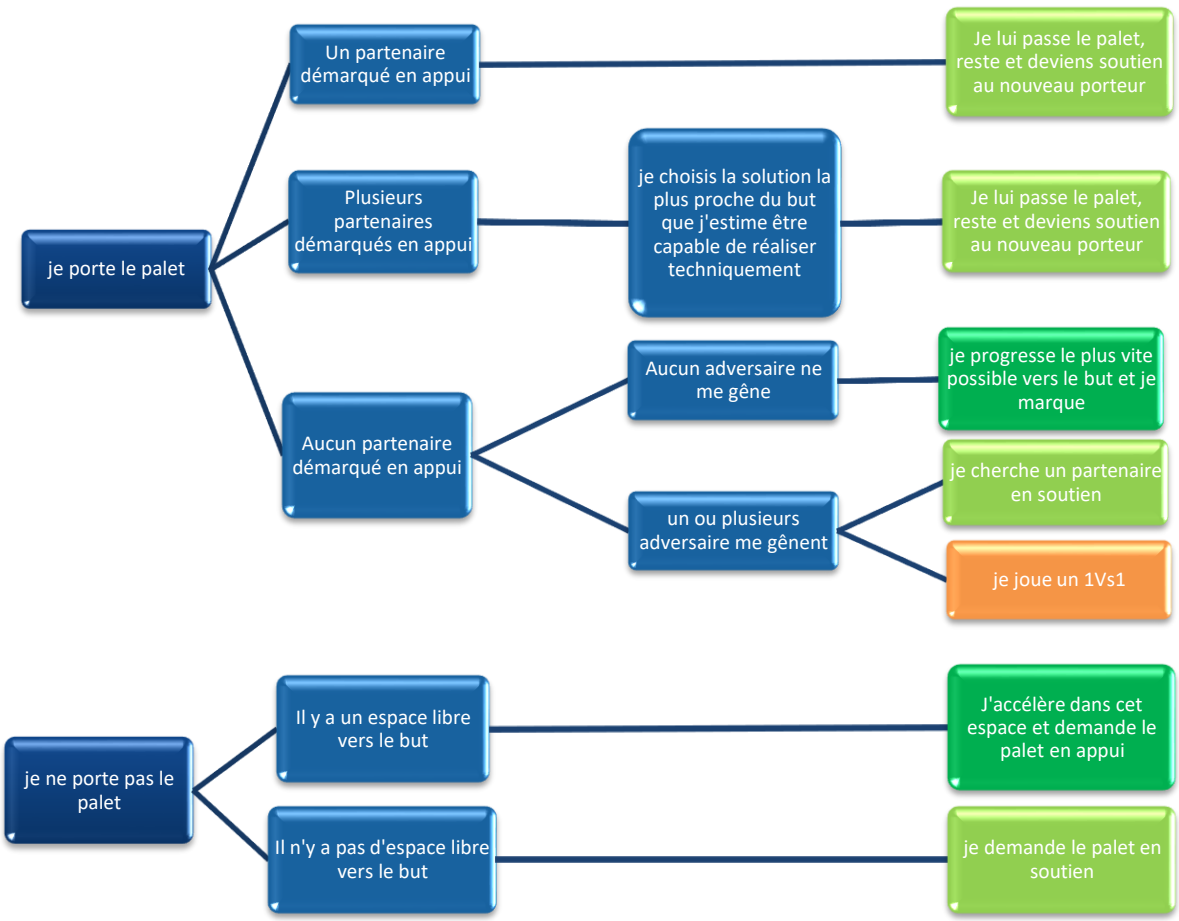
3.2.2. Comme opposant :

Maîtriser le dispositif adverse et récupérer le palet

- Se placer entre l'adversaire et le but à défendre
- Investir les espaces libres directement menacés
- Faire pression sur le porteur (harcèlement) et jouer sur les trajectoires pour l'isoler de ses partenaires et fermer les espaces
- Pousser l'attaquant à la périphérie (protéger en priorité l'axe du terrain)
- Se replier rapidement en regardant le palet pour reconstituer les lignes de forces défensives, organiser la suppléance (densité numérique) pour permettre la récupération du palet ; se rendre disponible pour pallier une éventuelle défaillance de son partenaire qui marque le porteur du palet adverse (couverture)

3.2.3. Exemple d'un référentiel d'action

Mon équipe est utilisatrice



3.3. Application de stratégies

Lorsque le mouvement du palet et des joueurs ne sont plus significatifs (phase de fixation), il est nécessaire de faire appel à des stratégies pour que chacun sache la tâche relative à son poste pour basculer dans une phase de mouvement général à son avantage. Ces situations peuvent faire l'objet d'une annonce (sur arrêt de jeu, avant la remise en jeu). Ce sont des phases très particulières où les joueurs vont remplir des tâches prédéterminées.

4. Les compétences spécifiques et leurs évolutions

Au cours d'un match de 30 minutes, le temps de jeu effectif réel est bien souvent inférieur à 20 minutes. En admettant que l'utilisation du palet soit équilibrée entre les 2 équipes, les joueurs d'une équipe ont effectivement le palet 10 minutes. Dans ce temps, un joueur a réellement le palet dans la crosse quelques secondes seulement. Ce qui implique qu'en utilisation, les joueurs jouent au hockey subaquatique sans palet la majeure partie du temps.

Idée forte Apprendre à jouer au hockey subaquatique ne peut donc pas se limiter à apprendre à manipuler le palet

Pour agir, le joueur fait appel à ses ressources qui combinées les unes aux autres, s'exprimeront sous forme de compétences. J'ai répertorié ici ce que je pense être l'ensemble de celles qu'un joueur de hockey subaquatique doit acquérir au cours de sa formation.

La segmentation de chaque thème en une évolution de la compétence sert de balises à l'entraineur. Une lecture verticale de ce tableau ne peut pas constituer un niveau de jeu.

Compétences		Compétences opérationnelles		
GERER SA MOTRICITE	**A.** Se déplacer sans palet	**A-1** Se déplacer dans le volume aquatique : - Palmer régulièrement et efficacement - Nager le crawl avec PMT - Maitriser les différentes techniques d'immersion	**A-2** Enchainer et varier les déplacements dans le volume aquatique : - Varier vitesse et direction - S'orienter - Enchainer les déplacements en apnée	
	B. Conduire le palet	**B-1** S'orienter et faire progresser le palet vers la cible sans le regarder : **B-1.1** pousser le palet en ligne droite sans le regarder **B-1.2** changer de direction (palet en contact de la crosse)	**B-2** Se déplacer à grande vitesse sur un parcours en conservant le palet sans le regarder	**B-3** Se déplacer vers une cible entre des adversaires, en conservant le palet et sans le regarder
	C. Demander le palet	**C-1** Attendre le palet à l'arrêt dans un espace libre	**C-2.1** Effectuer un appel (changement de rythme et/ou de direction) vers un espace libre (le joueur est déjà au fond) **C-2.2** Effectuer un appel en plongeant dans l'espace latéral libre	**C-3** Effectuer des appels variés (profondeur ou latéral) et adaptés à la situation en plongeant dans l'espace libre et enchainer
	D. Recevoir le palet	**D-1** Réceptionner une passe sans faire de faute (sans opposition) **D-1.1** Esquisser un geste en direction du palet **D-1.2** Utiliser la crosse pour contrôler le palet	**D-2** Réceptionner une passe dans plusieurs positions et enchainer avec un déplacement (sans opposition)	**D-3** Réceptionner une passe dans plusieurs positions pour enchaîner avec une action adaptée (feinter, se déplacer, passer) (avec opposition)

	E. Passer le palet	**E-1** En tir droit et sans regarder son palet : **E-1.1** Faire un tir à l'arrêt **E-1.2** Faire un tir en nageant lentement	**E-2** Passer le palet à un partenaire sans regarder son palet **E-2.1** en tir droit en nageant rapidement **E-2.2** de plusieurs façons à l'arrêt ou en nageant lentement	**E-3** Passer le palet à un partenaire en nageant rapidement, sans regarder son palet, de plusieurs façons
COOPERER ET S' OPPOSER	**F.** Lire le jeu, construire un projet d'action	**F-1** Reconnaître ses partenaires, identifier les adversaires **F-1.2** Avancer dans les espaces libres, changer de direction si besoin	**F-2.1** Repérer des principes d'action efficaces **F-2.2** Prendre des initiatives de jeu **F-2.3** Préagir (prendre l'information et s'orienter)	**F-3** Evaluer les actions des partenaires et des adversaires pour élaborer un projet d'action
	G. Progresser vers un objectif	**G-1.1** Passer et recevoir en se déplaçant librement, avec un joueur fixe, les autres en mouvement **G-1.2** Progresser vers un objectif - à 2 joueurs - à 3, 4… joueurs	**G-2** Progresser vers un objectif en présence de défenseurs : traverser un demi-terrain sans perdre le palet **G-2.1** A 3Ut contre 1 Op **G-2.2** A 2Ut contre 1 Op **G-2.3** A 3Ut contre 2 Op	**G-3** Progresser avec efficacité vers un objectif en présence de défenseurs : traverser un demi-terrain sans perdre le palet(chronométré) **G-3.1** A 3Ut contre 1 Op **G-3.2** A 2Ut contre 1 Op **G-3.3** A 3Ut contre 2 Op
	H. S'opposer à des adversaires	**H-1.1** Nuire à la progression des adversaires qui progressent vers une cible à défendre A 2 Ut contre 1 Op	**H-2.1** Nuire à la progression des adversaires qui progressent vers une cible à défendre A 3 Ut contre 2 Op	**H-3** S'opposer à des adversaires qui progressent vers le but à défendre pour changer les rôles **H-3.1** en 4 contre 4 **H-3.2** en 6 contre 6
		H-1.2 Prendre le palet à un adversaire dans un espace délimité et réduit, sans faire de faute (varier l'espace disponible)	**H-2.2** Prendre le palet à un adversaire qui se déplace puis conserver le palet (3s)	
		H-1.3 Conserver le palet (3s), dans un espace délimité et réduit face à 1 adversaire	**H-2.3** Conserver le palet (5s), dans un espace délimité et réduit face à 1 adversaire	
TENIR DIFFERENTS ROLES	**I.** Participer au jeu	**I-1.1** Faire partie d'une équipe, s'engager physiquement dans le jeu	**I-2.1** Faire partie d'une équipe et donner son avis	**I-3.1** Faire des propositions, les faire accepter et respecter pendant le jeu
		I-1.2 Connaître les règles principales du jeu	**I-2.2** Accepter les observations lorsque les règles ne sont pas respectées	**I-3.2** Accepter et comprendre les décisions d'arbitrage ; pouvoir les expliquer et tenter de ne pas les renouveler
	L. Arbitrer	**L-1.1** Accepter d'arbitrer avec une aide	**L-2.1** Arbitrer et justifier ses décisions Utiliser les gestes propres à l'arbitrage du hockey	**L-3.1** Arbitrer, justifier ses décisions ; les faire respecter
		L-1.2 Savoir lire une feuille de match	**L-2.2** Savoir remplir une feuille de match	**L-3.2** Savoir remplir une feuille de match et donner des informations pendant et après le jeu
	N. Organiser	**N-1.1** Observer une période de jeu	**N-2.1** Pouvoir faire des remarques sur le jeu qui se déroule	**N-3.1** Savoir donner des conseils (à un camarade ou à une équipe) en les justifiant
		N-1.2 Comprendre l'organisation d'une rencontre entre plusieurs équipes	**N-2.2** Préparer une rencontre entre 2 équipes	**N-3.2** Organiser un tournoi entre plusieurs équipes

5. Une base technique individuelle

Pour chacun des fondamentaux techniques que je détaillerai ci-dessous, vous trouverez les points clés qui sont les éléments de correction et d'observation que doit connaître l'éducateur pour faire progresser ses joueurs. Chaque joueur se doit de répéter au cours de sa formation, l'ensemble de ces gestes.

N'oubliez pas que la souplesse et la coordination sont deux qualités physiques qui faciliteront l'acquisition d'une bonne technique.

5.1. La conduite de palet

La conduite de palet permet au joueur de progresser sur le terrain lorsque l'espace est libre. Elle peut être effectuée vers le but, mais comporte souvent des changements de direction. Elle est souvent associée à un autre geste technique : conduite + feinte, conduite + passe.

L'entraîneur devra veiller à solliciter toutes les surfaces de contact de la crosse.

5.1.1. Les Points Clés pour réussir une conduite :

- ✓ Le palet reste en contact avec la crosse
- ✓ Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le palet : "tête et épaules hautes"
- ✓ Le bassin est bas
- ✓ Le bras est semi tendu, le palet est dans l'axe de l'épaule du bras droit pour les droitiers.

5.1.2. Les Critères de réussite :

- ✓ Le palet reste en contact avec la crosse du porteur. Ce dernier est en mesure de changer facilement de direction.
- ✓ Conduite "tête haute".

5.2. La protection

La protection du palet est un geste actif du porteur qui consiste à se retourner pour mettre son corps en opposition (notion de **corps obstacle**) du côté du bras de la crosse ou opposé, suivant son positionnement sur le terrain et celui de l'adversaire par rapport à lui. La protection lui permettra dans un premier temps de conserver le palet face à un adversaire, et dans un second temps de créer un point de fixation pour l'équipe qui pourra choisir différents types de jeu suivant les placements et déplacements des adversaires.

Ces gestes demandent des qualités de coordination et de vivacité. Ils ne doivent se déclencher ni trop loin du défenseur car ce dernier aurait le temps de se replacer, ni trop près du défenseur car celui-ci pourrait intervenir directement sur le palet d'une part et ces gestes sont difficiles pour ne pas dire impossible à faire bras tendus d'autre part. Cette distance idéale où l'on fixe l'adversaire pour ensuite le déstabiliser est difficile à trouver notamment chez les jeunes joueurs dont le schéma corporel[33] est en reconstruction permanent le temps de la croissance.

[33] Image que nous nous faisons de notre corps, à l'état statique à l'état dynamique

5.2.1. Les Points Clés pour réussir une protection :

- ✓ Le palet est déplacé et reste en contact avec la crosse
- ✓ Les yeux regardent le jeu (pour décider) et non le palet. Le bassin est ouvert (pour tourner vite), la hanche du côté de l'adversaire est basse (pour protéger)
- ✓ Le défenseur est « emmené » avec le porteur (déplacement ou réorientation des épaules du défenseur)
- ✓ Le geste est déclenché de façon soudaine, à bonne distance : ni trop loin, ni trop près de l'adversaire (timing)
- ✓ Le porteur a une intention à la sortie du geste (conduite, passe, tir,...).

5.2.2. Les Critères de réussite :

- ✓ Le palet est toujours maîtrisé et conservé par l'équipe
- ✓ L'adversaire a été fixé

NB : La notion de **corps-obstacle** est un élément qui intervient dans la conduite de palet et la protection du palet. Elle est bien souvent abordée dans le 2nd cas mais pas toujours clairement identifiée, limitant le joueur à l'utiliser dans quelques situations seulement.

5.3. La passe/tir

Ce geste est la base du jeu collectif (transmission du palet à un partenaire). Pour être efficaces, les tirs doivent être précis, dosés et sûrs, proche ou non d'un adversaire (attention aux tirs dangereux). C'est une action qui représente tactiquement un risque et qui demande un minimum de maîtrise (notion d'**anticipation coïncidence**).

Le jeune joueur doit apprendre à effectuer une passe sur son partenaire ou dans sa course, entre deux adversaires, dans un espace libre, dans le dos de l'adversaire. La passe s'inscrit dans un souci de conservation d'abord puis de progression et de déséquilibre de l'équipe adverse.

5.3.1. Les Points Clés pour réussir une passe :

- ✓ Palet placé contre la crosse, à proximité de l'index (pouce pour la passe en crochet)
- ✓ Le regard vers la cible (dans un premier temps) et non le palet : "tête et épaules hautes".
- ✓ Le bassin est bas
- ✓ L'orientation de la crosse en fin de geste vers la cible
- ✓ Utilisation des appuis aux jambes (et à la main libre ?)
- ✓ Geste accéléré

5.3.2. Les Critères de réussite :

- ✓ Le palet est toujours maîtrisé et conservé par l'équipe
- ✓ Passe précise (soit sur le joueur, soit dans la course), appuyée / dosée
- ✓ L'adversaire est éliminé

NB : Une bonne passe est une passe qui arrive et permet au nouveau porteur une utilisation efficace du palet.

5.4. Le contrôle

La maîtrise du palet passe par un contrôle qui peut être au sol ou « aériens ». La qualité du contrôle va déterminer l'efficacité de l'enchaînement technique : contrôle/conduite, contrôle/tir. Le contrôle doit s'effectuer en mouvement pour conserver la continuité du mouvement voire d'accélérer le rythme de jeu.

La progression dans l'apprentissage se centrera sur l'augmentation de la vitesse d'exécution, mais également sur l'utilisation de toutes les surfaces de la crosse, tous les angles et vitesses des trajectoires du palet.

5.4.1. Les Points Clés pour réussir un contrôle :

- ✓ Être prêt à recevoir le palet (regard et posture).
- ✓ Présenter la surface de la crosse la plus adaptée
- ✓ Accompagner dans la direction de sortie du contrôle
- ✓ Aplatir si nécessaire
- ✓ Avoir les épaules dans le sens pour enchainer

5.4.2. Les Critères de réussite :

- ✓ Le palet reste dans la crosse du porteur.
- ✓ Le palet reste en mouvement
- ✓ Le contrôle est déjà le début d'un enchaînement et témoigne d'une intention. Le porteur a déjà décidé avant de contrôler.

5.5. Les feintes

Les feintes permettent de créer un déséquilibre et/ou un surnombre en éliminant un ou plusieurs adversaires palet en crosse. Ces gestes techniques nécessitent un changement de direction et surtout un changement de rythme afin de déstabiliser l'adversaire direct. Ces gestes demandent des qualités de coordination et de vivacité. Ils doivent se déclencher à bonne distance (près pour fixer le défenseur, mais pas trop pour qu'il ne puisse pas intervenir directement sur le palet) dans le bon timing pour qu'il ne puisse pas se replacer. Cette distance idéale où l'on fixe l'adversaire pour ensuite le déstabiliser peut-être difficile à trouver.

Cette qualité doit se travailler dès le plus jeune âge (agressivité offensive palet en crosse).

5.5.1. Les Points Clés pour réussir une feinte (correctifs pour les éducateurs) :

- ✓ Le défenseur est « emmené » avec le porteur (déplacement ou réorientation des épaules du défenseur)
- ✓ Le geste est déclenché de façon soudaine avec un changement de rythme et/ou de direction, à bonne distance : ni trop loin, ni trop près de l'adversaire (timing)
- ✓ Le porteur a une intention à la sortie du geste (conduite, passe, tir,...).

5.5.2. Les Critères de réussite :

- ✓ L'adversaire est éliminé.
- ✓ Le palet est toujours maîtrisé et conservé par l'équipe

Quelques conseils pour améliorer sa technique de feinte :

- ✓ Mettre de la variété : changements de direction, de vitesse, utilisation de feintes de corps
- ✓ Trouver le bon timing pour déclencher le geste au bon moment par rapport au geste réalisé, à l'endroit sur le terrain. Ni trop tôt (pas d'effet de surprise vis à vis de l'adversaire), ni trop tard (car l'adversaire peut intercepter le palet)
- ✓ Faire se déplacer l'adversaire
- ✓ Prendre en compte les points forts et les points faibles de votre adversaire.
- ✓ Augmenter l'incertitude chez l'adversaire

Quelques conseils pour défendre efficacement en 1 contre 1

- ✓ Analyser les caractéristiques de votre adversaire direct (corpulence, plutôt joueur, feinte caractéristique, point forts, points faibles).
- ✓ Chercher à diminuer l'incertitude en lui faisant perdre de la vitesse
- ✓ Ne pas se livrer, défendre bras replié (l'adversaire ne connait pas votre distance d'intervention)
- ✓ Orienter l'adversaire là où l'on veut (du côté fermé, vers la densité de vos coéquipiers, sur son épaule faible, …)
- ✓ « Monter sur le temps de passe » afin que votre adversaire soit en crise de temps pouvant provoquer des erreurs techniques.

6. Les perspectives liées à la formation

De cette analyse de notre activité, je propose les perspectives de formation suivantes :

6.1. Les savoir-faire généraux

- Les déplacements dans le volume subaquatique en général (aisance aquatique) avec ou sans palet
- Les duels : approche de l'adversaire, conservation ou récupération le palet suivant le rôle occupé
- Les tirs
- Les feintes : Elles sont utilisées dans le débordement et liées au changement de rythme de l'attaquant pour surprendre le défenseur
- Les qualités athlétiques : Le jeu va de plus en plus vite ce qui impose d'améliorer les qualités physiques et athlétiques des joueurs(ses)

6.2. Les savoir-faire spécifiques aux postes

Je ne ferai pas ici la promotion d'un système de jeu plus qu'un autre, mais plutôt une analyse en fonction du positionnement dans un système

Postes		Perspectives en phases offensives	Perspectives en phases défensives	Privilégier au cours de la formation
Ligne AVANT	**Central**	• finisseur ou organisateur • grande mobilité • adresse et explosivité dans des espaces de plus en plus réduit • capacité à attraper les palets dans toutes les positions et enchainer • doit montrer de grandes qualités physiologiques compte tenu du volume de jeu important	• capacité à casser la continuité du jeu adverse (empêche le soutien par son placement, harcèlement, etc.) • grande mobilité • capacité à gratter les palets dans toutes les positions et enchainer	→ Apprentissage et enchaînement d'actions → Capacité à réceptionner des passes à tout moment, en déséquilibre → Acquisition d'une gamme de tir variée et complète dans un crédit espace-temps restreint → Plurivalence avec le jeu de la ligne arrière (bloc, appel)
	Latéral	• Fixateur, finisseur, écarteur, parfois organisateur (capable de jouer en 2ème centre) • doit montrer de grandes qualités physiologiques compte tenu de la variété de jeu	• Spécialisation du joueur avec motricité spécifique de défense élaborée	→ Recherche de joueurs vifs, habiles, capables de combiner des enchaînements techniques difficiles dans des conditions de gênes importantes et d'extrême vitesse
LIGNE ARRIERE		• organisateur ou écarteur • polyvalence sur 2 ou 3 postes • enchaînement d'actions privilégié	• Spécialisation des joueurs pour perturber la continuité du jeu voire bloquer l'attaque adverse	→ Acquisition d'une grande aisance motrice → Acquisition du jeu à grande vitesse et exigence de la réussite de toutes les actions → Activité perceptive et décisionnelle performante

Partie 3 >

L’apprentissage

1. L'application d'une méthode

La construction du joueur impose une préparation méthodique, avec une certaine continuité. Un entraînement planifié, systématique, continu, échelonné sur plusieurs années est nécessaire. Cette démarche vise à munir le joueur des compétences, habiletés, attitudes et connaissances lui permettant de s'exprimer en match.

1.1. Le rôle de l'entraineur

L'entraineur est l'unique responsable des performances des joueurs puisque son rôle est de trouver les solutions pour amener les joueurs au niveau supérieur, quel que soit les problématiques qu'il doit résoudre.

« *J'ai constaté que beaucoup de coach était dans une démarche qui constitue à blâmer le joueur lui-même ou des membres de son environnement pour justifier l'absence de résultat. Ce n'est pas une démarche positive, une démarche de coach. Il n'y a pas d'excuses, que des solutions. Notre métier, c'est de les trouver*. »[34]

Selon P. Villepreux, F. Brochard, et M. Jeandroz :
« L'entraineur crée un climat d'apprentissage :

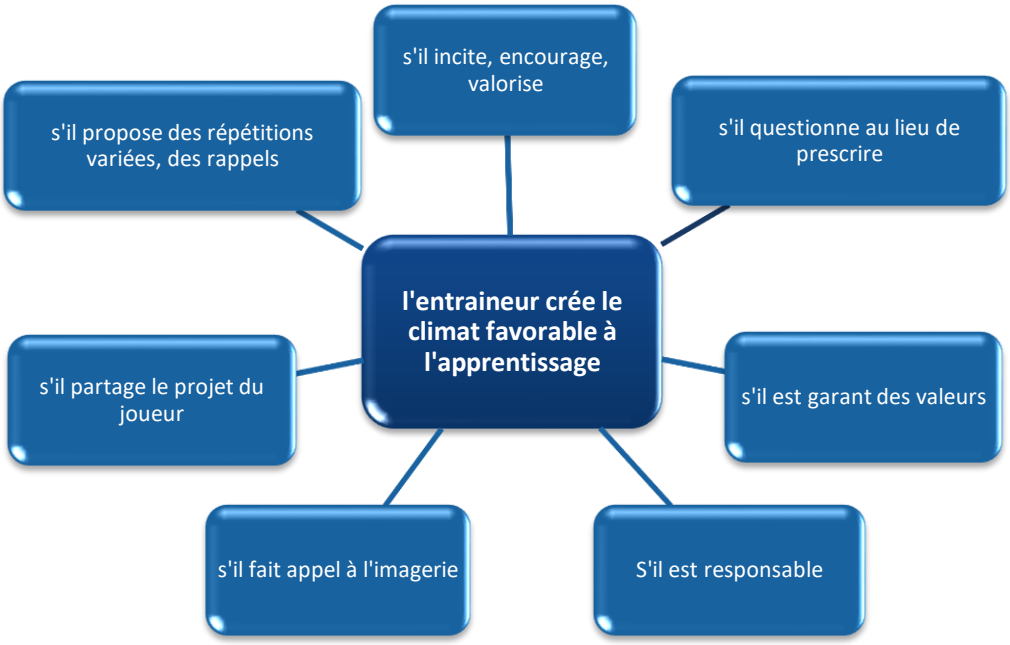
- **S'il incite, encourage, valorise :** il est donc attentif à ce qui peut s'apparenter, de près ou de loin, à un comportement adapté, y compris à ceux qu'il n'attendait pas et à ceux qu'il juge pertinents (s'il se sent libre, le joueur invente). Ces réponses méritent qu'on y passe du temps, qu'on les scanne, qu'on les passe au tamis, qu'on en garde le meilleur ;
- **S'il partage le projet du joueur** : il sait mettre son expérience à la hauteur du niveau momentané du joueur. On est toujours pressé de livrer tout le paquetage, alors que le temps passé sur les étapes, sur la maturation sur la confrontation de nouvelles compétences à une multiplicité de situations (on appelle cela le réinvestissement) est un atout majeur pour la stabilité et l'adaptabilité des joueurs ;
- **S'il questionne au lieu de prescrire :** outre ce qu'on a déjà dit du procédé, c'est également une donnée essentielle pour l'autonomie, qui restera relative. L'autonomie totale n'est ni réaliste (l'œil externe est un outil indispensable dans le parcours de formation, il requiert une expertise et un recul que ne peut posséder le joueur) ni souhaitable (parce qu'il y a peu de l'autonomie à la solitude, et qu'on se priverait donc des effets de synergie) ;
- **S'il propose des situations variées**, des rappels, qu'il ne faut pas confondre avec un catalogue d'exercices à caser au sein d'une séance. « Varié », ça peut vouloir dire « évolutif » en forme de grappe ou de poupée russe. On peut (il faut) passer des heures sur un même thème pour le triturer, l'exploiter jusque dans les moindres recoins. Quitte à le laisser murir un peu, laisser les fils se démêler avant d'y revenir. Le surapprentissage –capacité à empiler des doses de travail toujours plus importantes – est non seulement une clé de l'acquisition des compétences, mais aussi un solide vecteur de confiance ;
- **S'il responsabilise :** ce qui est fait à l'entrainement vise la performance en compétition et uniquement cela. Il ne peut y avoir le rugby[35] des entrainements et celui des matchs. On le sait, en match, l'information qui vient du banc arrive faiblement, ne peut être traitée convenablement et recrée un état de dépendance. Dès l'entrainement, les modalités favorisant la prise de responsabilité vont dans le sens de l'accès à l'autonomie pour les instants où elle est indispensable : ceux de la compétition.
- **S'il donne un projet :** cet item à lui tout seul a une histoire, vécue au fils des années sur les terrains, et bien souvent en regardant travailler les autres, et pas seulement des éducateurs en formation… Les joueurs

[34] P. MOURATOGLOU ; extrait vidéo « être le seul responsable »

[35] Traduire par hockey

viennent de jouer une action, on arrête, on questionne, on régule les réponses, on en valide certaines et on repart. On fait le pari qu'il va y avoir un progrès par rapport à l'action précède, mais on perd ce pari. Pourquoi ? parce que chacun repart avec sa propre image, sa propre compréhension, et qu'elle est aussi variée qu'il y a d'individus, ou presque. La solution (et elle fait partie de l'animation), c'est donner un projet, autrement dit d'aider le groupe à mutualiser l'énergie vers un objectif commun, vers la règle d'action qu'on a jugée pertinente à cet instant. « Vous allez vous concentrez sur… ». Dès lors, la motivation, la concentration, l'énergie requises sont mises en commun, les taches sont en harmonie, la dynamique est supérieure. Et en match, pour obtenir ces effets-là, on utilise des repères d'attention : des signaux auditifs ou visuels (l'annonce d'un lancement de jeu agit comme un starter de concentration, parce que c'est aussi dans ce but qu'on l'a répétée à l'entrainement) ;

- **S'il fait appel à l'imagerie :** de la même façon, cette technique sera réinvestie en match, sinon à quoi bon ? L'imagerie joue un rôle majeur dans la mise en place d'un état intérieur optimal, elle programme le lancement de l'action sur un mode automatique pour mieux libérer l'attention sur la réaction adverse. Le travail sera donc organisé à certains moments privilégiés pour favoriser cet outil, et nous l'expliciterons plus loin ;
- **S'il anticipe sur le possible :** les réponses, les comportements que l'on attendait, ceux que l'on attendait moins, les essais et les erreurs, tout cela porte souvent les germes du progrès futur ou immédiat, qu'il est bon de repérer. Parfois il faut les exploiter, dans l'instant, parfois on jugera que c'est prématuré. C'est une alchimie délicate, faite de patience, de sang-froid, d'humilité et de doigté. Pour anticiper, l'entraineur doit être capable de juger si le joueur a compris ce qu'il aurait dû faire pour réaliser la tâche demandée, mais que ses moyens momentanés ne lui permettent pas. Anticiper, c'est donc proposer des situations susceptibles de mobiliser et de développer la ou les ressources manquantes nécessaires à la construction des moyens d'actions du joueur. Anticiper, c'est aussi savoir proposer des situations dont le niveau de compétence, comme pour le stimuler. On dit souvent que le seul niveau de compétition élevé tire vers le haut… On doit pouvoir provoquer ce processus à l'entrainement. Cette compétence à prévoir et préparer la piste des progrès en marche est un atout dans le processus d'accompagnement. »



1.2. La planification de sa saison

En planifiant ses séances, l'entraineur apporte de la continuité et de la cohérence à ses interventions, et crée des conditions de réussite et d'apprentissage favorables pour les joueurs.

En se basant sur ses connaissances théoriques, l'entraineur va élaborer les grandes lignes de l'entrainement (les thèmes) et définir pour chaque saison les objectifs, les moyens (charge d'entrainement et repos) en tenant compte des impératifs de formation en termes de construction du joueur et des impératifs de performance liés aux échéances de la saison.

Définir l'objectif et ses moyens

Il s'agit ici de donner une direction, savoir où on va, en distinguant les objectifs de perfectionnement (formation) des objectifs de performance (résultat en compétition)[36]. Les objectifs fixés doivent être réalistes pour entretenir la motivation. Pour cela, l'entraineur doit répondre aux questions suivantes :

- ✓ Qui sont les joueurs ? jeune/adulte, masculin/féminin, etc.
- ✓ Que recherchent-ils ? loisir, compétition ?
- ✓ Quelles sont les disponibilités des installations ?
- ✓ Est-il possible de disposer d'un accès à une salle de musculation ?
- ✓ Combien de fois s'entrainent-ils dans la semaine ? Y-a-t-il des jours avec moins de joueurs ?
- ✓ Quel passé : résultats de compétitions (classement et jeu proposé), habitudes d'entrainement ?

Pour favoriser l'efficacité de ce programme, il est nécessaire de respecter certains principes :

- ✓ Régularité
- ✓ Fréquence
- ✓ Diversité
- ✓ Progressivité
- ✓ Test[37]
- ✓ Récupération[38]

Intégrer le calendrier des compétitions, hiérarchiser et définir des cycles

La planification annuelle doit faire apparaitre plusieurs phases :

- ✓ Phase de reprise qui suit une période de trêve estivale[39]
- ✓ Phases de développement qui sont relatives aux thèmes et objectifs à aborder.
- ✓ Phase d'affutage à l'approche de la compétition fixé comme l'objectif annuel
- ✓ Phase de compétition
- ✓ Phase post compétition

La préparation de la saison par cycle présente de nombreux avantages. Elle permet de quantifier le nombre de séances à proposer pour atteindre un but, préciser les activités exactes qui seront mise en œuvre pour y parvenir (situations d'apprentissage, contenus des séances de préparation physique et générale, et spécifique) et enfin gagner du temps sur la préparation et l'animation de la séance.

---

[36] Les objectifs de perfectionnement sont travaillés lors des phases de développement que l'entraineur prendra soin de placer suffisamment en amont des compétitions pour ne pas engager le capital confiance et/ou physique des joueurs.

[37] Il faut que le joueur puisse pouvoir constater par lui-même les progrès qu'il réalise grâce aux entraînements.

[38] La récupération est, sur le plan physiologique comme psychologique et technique, essentielle dans le processus de formation du joueur, au même titre que l'effort produit au cours de la séance. En effet, c'est pendant le repos que le corps récupère et se renforce. Le joueur revit son expérience passée et l'intègre. L'alimentation et le sommeil sont également des facteurs déterminant dans la capacité de récupération

[39] Souvent négligée, elle est pourtant nécessaire pour se ressourcer physiquement et mentalement

NB : Des compétitions secondaires peuvent (doivent) également être intégrées en amont de l'objectif annuel pour répondre aux objectifs de performance et de formation. Elles peuvent également être placées dans la post compétition (objectif de formation uniquement).

Spécifier ses phases de développement

Une phase de développement doit répondre à un ou plusieurs thèmes (en termes de principe d'action) et objectifs (moyens d'action). La durée du cycle est plus ou moins longue en fonction des objectifs à atteindre. Je conseille cependant de se calquer sur les rythmes scolaires qui impacte souvent la disponibilité des bassins et des joueurs.

Personnaliser la planification

Si la matrice décrit l'évolution logique des comportements des joueurs, il existe une multitude de façons d'y parvenir. L'entraineur doit prendre en compte les forces et faiblesses des joueurs pour adapter sa planification. Cette programmation doit par conséquent rester suffisamment modulable pour s'ajuster à l'évolution des joueurs pendant la saison.

1.3. L'acquisition de nouveaux savoir-faire

Conduire un apprentissage ne consiste pas à plonger l'apprenant dans du jeu libre et le laisser réguler de lui-même la complexité des tâches qu'il aura à accomplir. Il aura au contraire besoin de simplifier la situation pour qu'il puisse y répondre avec ses ressources, et ainsi, se l'approprier et acquérir de nouvelles compétences. Les tâches proposées doivent donc être simples en restant réalistes pour devenir ensuite de plus en plus complexes.

NB : « *Parce que seule la réussite renforce le dynamisme personnel, c'est sur elle que nous voulons fonder notre action éducative.* »[40]

Chaque étape de la construction du joueur est basée sur une suite d'actes pédagogiques où sont impliqués l'entraineur et le joueur. Une situation pédagogique peut être analyser en 2 parties :

- ✓ **La partie visible** (ce que tout le monde peut observer) : ce que le joueur fait. La situation se résume à un problème posé par l'adversaire aux utilisateurs, en vue d'atteindre un but. Une multitude de solutions peut y être apporté. Chaque répétition varie donc en fonction de la réponse apportée par l'utilisateur, la rendant unique.
- ✓ **La partie invisible :** Il s'agit ici de s'intéresser l'organisation interne mise en œuvre par le joueur (ce qu'il perçoit et ce qu'il fait pour répondre au problème de l'adversaire). Autrement dit, on ne s'intéresse pas à quel geste technique il effectue mais **pourquoi** celui-ci plutôt qu'un autre.

L'objectif de cette méthode d'analyse est de permettre au joueur d'intégrer un principe d'action utilisable avec ses moyens d'actions associées plutôt qu'un geste particulier, parce qu'il est plus général et donc réutilisable.

Idée forte

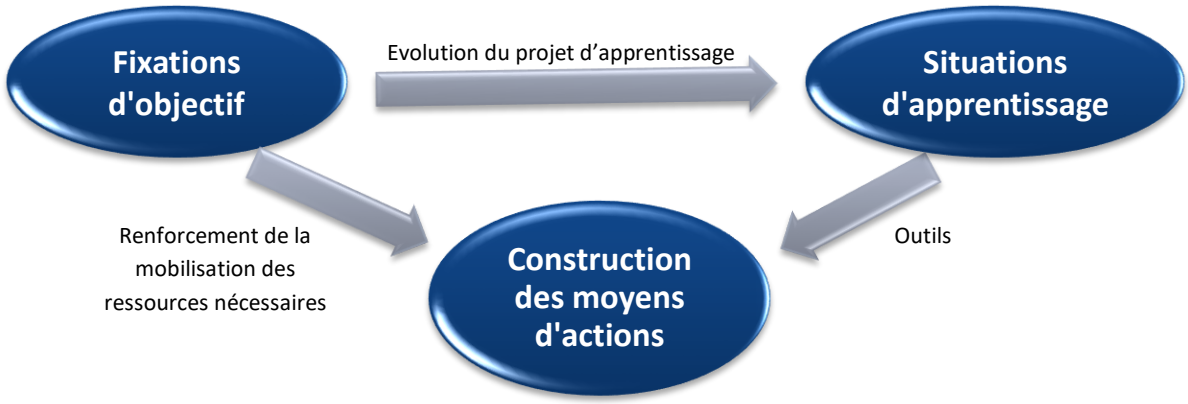
Concevoir des situations d'apprentissage ne revient pas à enseigner toutes les solutions possibles à un problème posé dans une situation particulière mais à permettre d'intégrer un principe d'action.

[40] L'Educateur, 1978

Bien en amont de ce qu'il pourra dire ou faire sur le bord du bassin, l'entraineur doit donc comprendre et apprécier les besoins du joueur-apprenant en se basant sur :

- ✓ Sa connaissance du joueur, du jeu et leurs constructions réciproques
- ✓ L'interprétation des réponses motrices du joueur, notamment ses réussites

A partir d'une situation de référence (ou évaluation initiale) qui permet à l'entraineur de déterminer les compétences des joueurs, il propose ensuite des situations d'apprentissage dans lesquelles le joueur va pouvoir expérimenter et ainsi développer (ou stabiliser) ses compétences nécessaires à la construction de moyens d'actions. En effet, à la rencontre d'une nouvelle situation problématique, le joueur construit de nouveaux principes d'actions. Cette construction exige la découverte de nouveaux repères et nécessite la mobilisation de moyens d'actions. L'utilisation de ce principe d'action va ensuite permettre d'affiner ses repères et va entrainer le développement de ses moyens. En parallèle, l'entraineur incite le joueur à se fixer des objectifs pour renforcer la mobilisation de ses ressources (habiletés mentales).



1.3.1. Construction des moyens d'action

Comme nous l'avons largement évoqué précédemment, les ressources du joueur, composantes de l'action sportive, sont étroitement liées les unes aux autres[41] (exemple : le rapport entre la précision de l'exécution gestuelle et le potentiel athlétique du joueur).

La progression générale du joueur suppose donc pour chaque niveau de pratique un travail des différentes ressources, avec une focalisation plus précise sur chacune d'entre elles selon les objectifs de performance et de développement, les périodes d'entraînement et le moment de la saison et ses enjeux. On parle de **rotation des dominantes.**

NB : *R. Deleplace* considère que la progression se fait par « complexification croissante ». La mise en œuvre des ressources ressemble à une spirale où elles s'enrichissent mutuellement ou au contraire, se contrarient. Les habiletés mentales régulent ce mécanisme d'interactions.

Il défend une approche dite « globale » des apprentissages de façon à ce que le pratiquant puisse construire un sens pour ceux-ci. Aller du global au particulier en même temps que du simple au complexe constitue le fond de ses propositions. Il constate que le travail analytique des gestes sportifs, séparés du contexte qui leur donne sens et formes, n'est ni motivant, ni significatif, ni très efficace.

[41] R. DELEPLACE (1979)

- **Etape 1 : le questionnement de l'entraineur**

Objectifs pour l'entraineur	▪ Evaluer et prioriser les besoins du joueur à tous les échelons (saisons, cycle, entrainement, situation d'apprentissage, etc.).
Démarche	▪ Cette hiérarchisation s'appuie sur notre conception (du pourquoi au comment) et respecte les étapes du développement chez le jeune (morphologie, physiologie, psychologie, etc.).
Quand	▪ Tout le temps

- **Etape 2 : l'expérimentation pour le joueur**

Objectifs pour le joueur	▪ Découvrir l'utilité de ses actions ▪ Mémoriser les repères correspondant à cette nouvelle gestuelle (placement de bassin et des épaules, (dé)placements des adversaires, etc.)
Démarche	▪ C'est une étape qui doit se dérouler dans du jeu libre ou dirigé, sans fatigue. Des pauses régulières, d'une durée libre, peuvent être faites. ▪ L'opposition est passive (acte de présence) voire inexistante ▪ L'entraineur doit constamment questionner le joueur et reformuler l'objectif
Quand	▪ Lors de tous les échauffements ▪ Il est aussi possible d'y consacrer des séances entières en début de saison

- **Etape 3 : L'automatisation des réponses pertinentes du joueur**

Objectif pour le joueur	Faire de la nouvelle technique un automatisme, un réflexe
Démarche	Mettre en œuvre la nouvelle compétence, l'affiner par la répétition : ▪ Missionner le joueur sur des principes et l'intégrer dans un projet ▪ Le placer dans des situations variables, avec des partenaires et des adversaires différents ▪ La pression de l'opposition est de plus en plus forte. Au début, elle est inexistante pour donner confiance au joueur, pour évoluer vers des situations plus complexes, ou la lecture du jeu et la réalisation des nouveaux acquis deviennent plus difficiles.
Remarques	▪ Par la répétition, le contrôle conscient du mouvement ou de la position devient de moins en moins nécessaire, un automatisme se construit. L'intérêt est de libérer l'attention pour se donner la possibilité de se porter sur autre chose. ▪ L'entraineur doit valoriser les efforts plus que les résultats. L'effort est le moyen d'activer les ressources. ▪ La réponse du joueur ne correspond pas aux critères de réussite, que faire ? L'entraineur et le joueur doivent s'interroger sur : • le processus utilisé • les ressources mentales engagées (le joueur est-il concentré ? • les facteurs limitant (le joueur a-t-il les ressources pour mettre en œuvre cette compétence)

- **Etape 4 : Le réinvestissement**

Objectif pour le joueur	Stabiliser les nouveaux acquis, ne pas douter de son efficacité
Démarche	▪ Réaliser la nouveauté en situation de jeu libre ▪ L'entraineur valorise les comportements positifs
Remarques	Cela demande une grande application du joueur pour valider le travail effectuer et une grande attention de l'entraineur
Quand	Cette étape est développée en fin de séance

1.3.2. La fixation d'objectifs

La fixation d'objectif est un **outil pédagogique** qui ne se limite pas au résultat de la compétition. En effet, selon leurs natures, ils permettent de poursuivre différents buts :

- ✓ Le joueur se fixe des objectifs pour s'auto-évaluer. Cette auto-évaluation lui permettra de dégager des axes de travail et renforcera son investissement.
- ✓ L'entraineur fixe des objectifs pour donner du sens à sa démarche, la baliser, suivre et renforcer les progrès du joueur.

Il existe donc :

- ✓ **Les objectifs de résultat :** Ils sont ceux qui sont le plus couramment utilisés mais sont aussi souvent anxiogènes.
- ✓ **Les objectifs de performance :** Ils correspondent à la maitrise d'une tâche, de compétences identifiées. Ils provoquent la sollicitation des habiletés mentales et affectives (concentration, vigilance, gestion de la pression) et atténuent la pression du résultat.
- ✓ **Les objectifs de processus :** Centrés sur la façon d'exécuter les taches, ils mobilisent toute l'attention de l'exécutant sur les moyens qu'il utilise pour réussir son action, supprimant des pensées parasites. Cela permet au joueur de reproduire en compétition des mécanismes travaillés à l'entrainement (sentiment de confiance).

- **Optimiser le Climat Motivationnel d'entraînement**[42]

De nombreux travaux ont mis en évidence les bénéfices d'orienter le climat motivationnel créé par l'entraîneur vers la maitrise de la tâche plutôt que vers l'égo du joueur (procure davantage de plaisir, développe la croyance dz l'effort comme l'origine du succès, permet une meilleure adaptation émotionnelle, une meilleure perception du sport et de l'entraîneur et une meilleure dynamique de groupe, etc.)

Idée forte

Enseigner le hockey subaquatique, c'est :

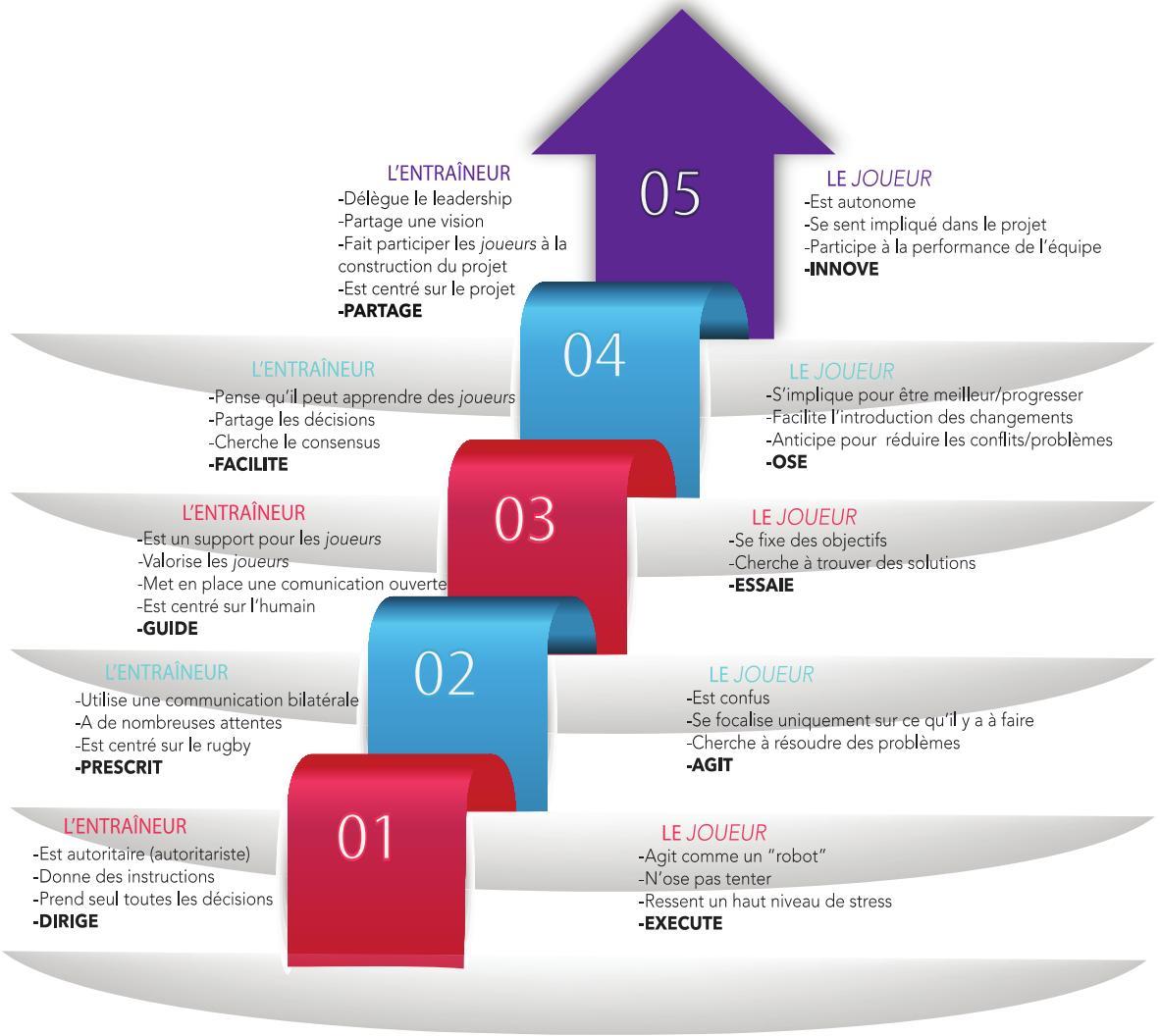
- Faire aimer (créer climat d'apprentissage favorable) ;
- Aider à apprendre (permettre au joueur de stocker de compétences stables et les mettre en jeu de façon adaptée et consciente, jusqu'à l'automatisation qui libère la pensée pour d'autres possibles) ;
- Aider à comprendre (partager les données théoriques sur les différents mécanismes d'action).

[42] Nicholls, 1989

Quelques conseils pratique pour orienter le climat motivationnel vers la maitrise de la tache[43]

- ✓ Conseiller les joueurs et diriger le discours sur la volonté de s'améliorer
- ✓ Soulever les points positifs
- ✓ Accompagner les échecs par des conseils techniques
- ✓ Raréfier la réprimande des joueurs
- ✓ Valoriser l'état d'esprit exo-centré
- ✓ Adopter un leadership démocratique (partage du projet), de support social et de feedback positif
- ✓ Eviter l'ambiguïté du rôle (annonce du groupe et gestion des statuts)
- ✓ Entrer au plus vite dans les sollicitations cognitives liées aux objectifs de maîtrise (partage des objectifs, plan de jeu stratégique, etc.)

Les différents niveaux d'autonomisation des joueurs, extrait de *La dimension mentale en rugby,* Campo et Djaït (2016).



[43]Beauchamp & Eys, 2008 ; Chelladuraï & Saleh, 1990 ; Duda & Ballaguer, 2008; Janssen & Dale, 2002

1.4. La notion d'habitude : à méditer !

« Quand on prend une mauvaise habitude, il est difficile d'en changer !

- ✓ La répétition d'un mauvais geste le renforce et ancre, de plus en plus profondément, l'habitude en nous !
- ✓ Améliorer un geste technique, c'est changer une habitude !
- ✓ On se sent mal quand on change d'habitude !
- ✓ On se sent donc mal quand on améliore un geste technique déficient !
- ✓ On se sent donc mal dans un meilleur geste technique alors qu'on se sent bien dans le mauvais !
- ✓ Il faut du temps pour arriver à automatiser un nouveau geste technique et en faire une nouvelle habitude !
- ✓ Attention, on prend toujours plus facilement de mauvaises habitudes que de bonnes habitudes ! »[44]

- **Prendre de bonnes habitudes**

Changer d'habitude est bien souvent difficile. Il faut donc tout faire pour qu'un joueur prennent de bonnes habitudes dès le début de sa formation. Pour cela, l'entraineur doit :

- ✓ avoir une représentation mentale précise de ce qu'on souhaite obtenir ;
- ✓ être rigoureux et exigeant sur le niveau
  - de la qualité d'exécution technique des différents exercices des différentes progressions pédagogiques
  - d'acquisition de ces exercices.
- ✓ être patient, effectuer un nombre de répétition suffisant qui permette une adaptation

Il s'agit dans un premier temps de bien identifier l'obstacle, pour réfléchir avec le joueur dans un second temps sur la solution à y apporter. Le joueur devra ensuite construire une nouvelle habitude, de nouveaux repères par l'action (il va se sentir mal, tendre à revenir vers sa mauvaise habitude notamment en situation de stress). Enfin, ce n'est qu'après de nombreuses répétition que le joueur pourra assimiler et automatiser son nouveau comportement.

NB : « Il ne suffit pas de dire ou de répéter, il faut faire faire et surtout l'obtenir ! »[45]

Idée forte

Corriger une mauvaise habitude, c'est :

- Observer (*entraineur puis joueur quand c'est possible*) ;
- Analyser, comprendre (*entraineur et joueur*) ;
- Agir, Répéter, ancrer (*joueur*)

[44] M. Pedroletti

[45] M. Pedroletti

1.5. La gestion d'équipe

1.5.1. La gestion du joueur et de l'équipe

L'entraineur doit concevoir les différentes règles de vivre-ensemble, qu'il exigera des joueurs au cours de la saison. J'ai répertorié ici quelques éléments pour guider la définition de ces principes :

Comment gérer le joueur ?

- ✓ absence ou retard aux entraînements
- ✓ période de vacances
- ✓ joueur avec des problèmes personnels
- ✓ joueur contestataire (décision des arbitres, des entraîneurs, etc.)
- ✓ temps de jeu

NB1 : Quel que soit la situation, je recommande à l'entraineur d'éviter une prise de position trop hâtive en début de saison du type « ceux qui ne s'entraînent pas ne jouent pas » car elles peuvent être difficiles à respecter compte tenu des facteurs de quantité et de qualité des joueurs. Adopter une attitude plus souple pourrait lui permettre de gérer au cas par cas les diverses situations sans se contredire.

NB2 : Si vous critiquez ouvertement l'arbitre, qui empêchera les joueurs de le faire. Rappelons-nous que les arbitres sont humains (comme les joueurs, ils peuvent faire de mauvais choix) et font partie intégrante du jeu.

Comment gérer l'équipe ?

- ✓ les conflits
- ✓ la désignation du capitaine d'équipe
- ✓ la routine d'avant-match (pas limitée à l'échauffement)
- ✓ l'attitude par rapport aux entraînements et aux matchs
- ✓ l'assignation de rôle aux joueurs de l'équipe :
  - administratif : planifier le budget d'équipe en tenant compte des frais d'inscription aux tournois, les dépenses des entraîneurs ; s'occuper des licences, des certificats médicaux, des autorisations parentales le cas échéant
  - logistique : s'occuper des transports, hébergements, etc.
  - compétition : s'occuper des équipements ; gérer les grilles de match, etc.
  - communication : faire le lien entraîneurs-parents

NB : La distribution de rôle au sein de l'équipe constitue un élément fondamental de la vie du groupe. En effet, elle permettra à l'entraîneur de se concentrer sur les tâches concernant uniquement l'aspect sportif (essentiel lorsqu'il s'agit d'un entraineur joueur) et responsabilise les joueurs dans le projet collectif.

1.5.2. La gestion de la dimension mentale dans la compétition

Les ressources mentales sont déterminantes dans la performance que le joueur va produire. Elles sont souvent stimulées à l'approche des moments cruciaux de la compétition par une excitation émotionnelle (discours inspirés [ou non] par exemple, de leaders déclarés ou occasionnels qui influence de façon indéniable la mobilisation de l'énergie).

Aujourd'hui, de nombreux travaux ont été menés pour aborder la question de la gestion des habiletés mentales de façon rationnelle. Il est également admis aujourd'hui que ces habiletés sont entrainables. Bien sûr, tout est orienté vers la performance en compétition, laquelle reste aléatoire si l'énergie mise en jeu par tous les acteurs n'est pas optimale et synergique, autrement dit, si l'aptitude de chacun à mobiliser toutes ses ressources aux moments clés est insuffisante ou décalée.

Idée forte

Je soutiens l'hypothèse que pour être performant, le joueur a besoin d'une part élevée d'autonomie[46].

Pour accompagner et guider le joueur, l'entraineur doit développer des stratégies d'actions concourant à lui donner cette autonomie et à faire en sorte qu'elle décuple son niveau de performance. Cette stratégie s'articule évidement autour de l'entrainement des habiletés mentales :

La motivation :

Quel type de motivation ?

- ✓ Ponctuelle (fondée sur un évènement récent ? Pour quelle force et quelle durée ?
- ✓ Profonde (fondée sur l'envie collective de bien faire [*objectif de performance*] et de mettre en œuvre les savoir-faire élaborés durement, patiemment et ensemble [objectif de processus]) ?

Les briefings doivent être construits en vue de missionner sur les points forts :

- ✓ La **confiance** se nourrit par la valorisation du travail bien exécuté, par la prise de conscience de ses forces. Le briefing va donc mettre en avant l'importance de démarrer le match en axant la concentration du joueur sur le désir collectif de les mettre en œuvre.
- ✓ Les joueurs ont besoin de calme, de sérénité pour se **concentrer**, se voir réussir, pour conjuguer leur peur de l'adversaire et leur envie de bien faire. Inutile de leur hurler dessus !
- ✓ La **cohésion** du groupe est d'autant plus forte si les joueurs sont responsabilisés, s'ils assument leur projet et la façon de le mettre en application.

Les travaux sur cette thématique démontre qu'il est nécessaire de considérer la place de l'entraineur en fonction de celle du joueur placé au centre du système.

[46] Cette autonomie est importante, et relative.

- **Importante** car pendant le match, le joueur doit prendre des initiatives de déplacement, de jeu, avec ou sans palet. Il est seul pour percevoir la situation, réagir et décider.
- **Relative** car l'entraineur est l'œil extérieur qui voit l'action, qui a le temps parce que pas directement impliqué. Il peut évaluer les forces et faiblesses en présence, mesurer l'écart entre ce qui avait été prévu lors de la préparation du match et les réajustements à effectuer lors des arrêts de jeu. **Mais ce n'est pas l'entraineur qui joue…**

2. Les éléments structurants d'apprentissage

2.1. Les objectifs pédagogiques

Les objectifs des situations d'apprentissages sont définis en termes de compétences à acquérir (moyens d'actions) pour réaliser les tâches. Il s'agit donc de repérer les besoins des joueurs pour accomplir une tâche et de comprendre quels sont les obstacles à sa réalisation.

De nombreux entraineurs ont tendance à se focaliser sur les lacunes des joueurs à pallier pour les faire progresser en se disant que leur évolution passera nécessairement par la résolution de ceux-ci. Ces « points faibles » doivent évidemment être identifiés par l'entraineur, et partagés avec le joueur pour trouver des solutions. Le risque de cette démarche est de passer trop de messages négatifs. N'oublions pas que le joueur apprend s'il est valorisé, s'il est confiant. Il dispose d'un certain nombre de qualités qui alimentent positivement l'estime qu'il a de lui-même. L'entraineur doit donc identifier ces qualités car elles mettent le joueur en situation de réussite, de confiance, et donc d'apprentissage.

Il est donc nécessaire de trouver le bon équilibre pour créer un climat d'apprentissage favorable. Je préconise ainsi de travailler ses points « faibles » loin des grandes échéances pour se recentrer sur ses points forts à l'approche de celle-ci, amplifiant le capital confiance du joueur.

NB : « *Continuer de faire progresser les points faibles est une nécessité. Faire fructifier les points forts, une obligation*. »[47]

2.2. Les thèmes

Les objectifs pédagogiques peuvent être regroupés en grandes familles : **les thèmes**. Cette répartition facilite l'articulation du travail d'un objectif pédagogique à un autre pour l'entraineur, apportant de la cohérence à la démarche. J'ai répertorié ici ces grands thèmes qui englobent selon moi l'ensemble de la performance du joueur en hockey subaquatique :

- ✓ Tenir un rôle
- ✓ Conduite du palet et tirs
- ✓ Animation offensive dans les phases de mouvement général
- ✓ Animation stratégique dans les phases de jeu arrêté
- ✓ Travail défensif
- ✓ Travail physique

NB : La dimension mentale[48] ne fait pas l'objet d'un thème à part entière puisqu'elle est l'essence (elle rend possible le travail des autres ressources du joueur). Cette dimension mentale est abordée sur chaque prise de parole de l'entraineur, la posture qu'il adopte dans sa pédagogie.

2.3. Les observables

L'ensemble des comportements attendus par l'entraineur à priori de la situation d'apprentissage sont appelés « les observables ». L'intérêt de réfléchir aux observables est d'ANTICIPER sur les régulations à faire : quoi dire, comprendre ce que le joueur fait et pourquoi, l'évolution de la situation d'apprentissage, etc.

[47] P. Mouratoglou, coach de tennis

[48] M. Campo et R. Djaït, 2016

2.4. Les critères de réussite

Les critères de réussites permettent de savoir pour l'entraineur comme pour le joueur si le but est atteint. Ils doivent donc être énoncés dès le lancement de la situation et doivent être suffisamment explicite pour permettre l'autoévaluation.

2.5. Les remédiations ou régulations

Afin de maintenir le joueur en situation d'apprentissage, l'entraineur devra faire évoluer sa situation en la simplifiant ou la complexifiant (suivant le comportement du joueur observé en action).

3. Les séances

3.1. Les spécificités de l'entrainement en hockey subaquatique

La singularité du hockey subaquatique tient principalement au fait de jouer dans le volume subaquatique. Cette particularité impacte fort logiquement la pédagogie mise en œuvre par l'entraineur qui doit la prendre en compte au moment de préparer sa séance.

- **Une motricité spécifique, de nouveaux repères à construire**

Se déplacer dans le volume subaquatique demande de nombreuses adaptations. J'ai effectué une comparaison entre l'espace d'action du terrien et celui du hockeyeur subaquatique :

Thèmes	Terrien	Hockeyeur subaquatique
Milieu d'évolution	Air (2 dimensions principalement)	Eau (3 dimensions)
Position de référence	Verticale : • La tête est en haut • Les pieds sont en bas • Le dos est derrière • Le ventre est devant	Horizontale : • La tête est devant • Les pieds sont derrière • Le dos est en haut • Le ventre est en bas
Force(s) appliquée(s) liée(s) au milieu	Poids	Poids Poussée d'Archimède
Résistances perçues	Imperceptible	Perceptible ($R= kSV^2$)
Déplacements	Appuis plantaires solides Mécanisme involontaire de rétablissement pour sans cesse mettre le centre de gravité au milieu du polygone de sustentation	Prise d'appui sur masses d'eau (fluide) Posture visant à réduire le maitre-couple (propre au déplacement aquatique), tout en maintenant la tête relevée (pour prise d'information)
Respiration	Innée	Contrainte (alternance apnée et récupération)
Communication verbale	Immédiate	Différée

- **L'animation de la séance, la gestion du rythme**

Pour apprendre efficacement, le joueur a besoin de toute son attention. La gestion du rythme de la séance (durée et intensité) est un facteur essentiel pour créer un climat d'apprentissage favorable et maintenir un niveau d'engagement satisfaisant (nombre de répétition suffisant pour apprendre sans se lasser). Une séance dont le rythme ne serait pas maitrisé, favorise la sensation de froid, également nuisible à la concentration.

- **Les répétitions**

Le nombre de répétition d'un geste ou d'une situation est contraint par la durée de l'apnée et/ou la répétition des apnées. Des temps de récupération sont indispensables pour garder la lucidité nécessaire à l'apprentissage. Le travail en moyenne profondeur (1,50m < P < 1,80m) peut être intéressant pour optimiser la durée de l'apnée dédié à la répétition du geste travaillé[49].

[49] Je ne recommande pas particulièrement le travail en trop petite profondeur (<1,40m pour un adulte) qui peut modifier les appuis

- **Les consignes, commentaires, retours de l'entraineur au joueur ou de joueur à joueur**

Les paroles sont nécessairement avant et/ou après de la tâche. Pour toute régulation (explication, encouragement, remédiation, etc.), il doit, soit interrompre la tâche pour l'ensemble des joueurs, soit interrompre son activité d'observation (la différence avec d'autre activité sportive est que dans ce cas, les autres joueurs n'entendent pas ses propos). Ne pas oublier que les temps de rassemblement dans l'eau peuvent être plus long que dans d'autres activités terrestres (entendre les consignes dans un lieu bruyant, se déplacer pour se regrouper).

3.2. Le déroulé d'une séance

3.2.1. L'accueil

- **Préparation du matériel**

Je recommande de préparer le matériel avant la séance pour gagner du temps au début de séance (attention à ce qu'il ne soit pas utilisé par quelqu'un d'autre).

- **Briefing d'accueil**

La séance débute avec le rassemblement des joueurs dans un lieu précis qui sera le même durant toute la saison. Ce lieu doit permettre à l'entraineur d'établir un contact visuel avec chaque joueur, sans présence de distraction derrière. L'entraineur explique le programme du jour afin que les joueurs ne le découvrent pas lors de la mise en place de l'exercice. Ce temps fort joue un rôle essentiel dans la mobilisation des ressources mentales par le joueur pour la séance. Il pourra ainsi se préparer, se donner des objectifs, individuels ou collectifs. Il permet également de gagner un temps précieux pour l'animation de la séance. Ainsi, le briefing marque le début du travail, de la concentration.

3.2.2. L'échauffement

Le corps régule ses grandes fonctions suivant l'activité qui lui est demandée. Avant de débuter une activité sportive, le corps est au repos. Une mise en train sera donc nécessaire pour préparer le corps du sportif aux contraintes qu'il rencontrera lors de la pratique l'activité : c'est l'échauffement[50].

Les effets de l'échauffement sont :

- ✓ un réveil articulaire et musculaire ;
- ✓ une activation cardio-vasculaire et augmentation de la température corporelle ;
- ✓ une activation du système nerveux permettant de se focaliser sur les fonctions physiologiques nécessaires pendant l'effort ;
- ✓ une activation des ressources mentales (concentration, réveil des sensations liées à l'apnée, etc.)

Afin d'assurer son efficacité, l'échauffement doit respecter certains principes :

- S'adapter au public, aux conditions de pratique
- Respecter la progressivité de l'intensité
- Comporter 2 phases :
  - une phase générale visant à intégrer les effets cardio-vasculaires et musculaires dans son ensemble,

[50]Weineck (1998) définit l'échauffement par « les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entrainement ou une compétition et qui joue en même temps un rôle important dans la prévention des lésions. »

- une phase spécifique qui comprend les contraintes liées à l'activité (la dimension collective peut (doit) être abordée notamment en compétition)

- Alterner les situations ciblant le système musculaire et le système cardio-respiratoire.

3.2.3. Le corps de séance

Le contenu de la séance est largement influencé par le public présent, l'espace disponible et les règles de fonctionnement associées. Il répond au thème du cycle et à l'objectif de la séance définis dans la planification par un ensemble de tâches à effectuer. Il est nécessaire d'analyser en amont les capacités mises en jeux, les observables et les remédiations possibles pour chaque situation d'apprentissage prévue.

Chacune des situations doit permettre la participation de tous les joueurs et favoriser leur temps d'action. La tâche sera le plus simple possible en début de séance pour évoluer vers une situation plus complexe.

- **Préparer une séance d'entrainement pour les jeunes catégories**

Quand on prépare un entrainement pour des jeunes, chaque situation doit être pensée et présentée comme un jeu (que ce soit en coopération et/ou opposition). En termes de contenu, il est nécessaire d'aborder les questions de psychomotricité :

- ✓ La maitrise des émotions de l'enfant
- ✓ L'esprit du jeu
- ✓ La structuration spatio-temporelle
- ✓ L'appréciation des trajectoires (distances, directions et vitesses)
- ✓ Les dissociations, les indépendances segmentaires
- ✓ La prise de conscience des états de tensions et de relâchement

Enfin, l'attention des enfants se diluant rapidement, une attention particulière sera donnée sur les consignes passées : simples et brèves. Pour être efficaces et percutantes, mieux vaut les écrire dans la préparation.

3.2.4. Le rangement du matériel

Cette phase fait partie intégrante de la séance et contribue également aux apprentissages du vivre ensemble. Je conseille d'organiser cette phase en donnant des consignes précises où chacun aura une tâche à accomplir.

3.2.5. Le retour au calme

C'est un moment important durant lequel les joueurs sont réunis et peuvent s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu.

A l'issue de cette phase, l'entraineur peut évaluer sa séance en utilisant une grille (voir exemple en annexe) ; en utilisant la météo de l'entrainement[51], ou en notant simplement sur une feuille ce qui a bien fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné et les éventuels retours de vos joueurs.

3.2.6. Le départ (jeunes)

Il s'agit de bien s'assurer que les enfants sont récupérés par une personne autorisée. L'entraineur peut également profiter de l'occasion pour échanger avec les parents.

[51] Norbert Krantz

3.3. Quelques conseils pour la séance

✓ ***Soigner la préparation, définir le temps consacré à chaque situation***

La première remarque que l'on pourrait faire serait de ne pas négliger la partie de préparation : prendre son temps pour imaginer et penser sa séance, l'écrire. Il est important de visualiser l'organisation temporel de la séance, les temps de passage qui permettent de garder du rythme dans l'entrainement, et donc l'attention des joueurs !

NB : Utiliser des fiches séances à lecture rapide qui vous aideront à **ressortir les Points-Clés** de vos mises en place.

(voir exemple en annexe)

✓ ***Identifier à l'avance le nombre de joueurs présents à la séance***

L'entraineur peut le *déterminer* en faisant un point à la fin de l'entrainement précédent, ou mettre en place des fichiers partagés sur lesquels les joueurs complètent leurs disponibilités.

Il peut également l'*estimer* en fonction des présences habituelles des joueurs. Au passage, je recommande vivement le remplissage de fiches de présence pour les catégories jeunes notamment (voir exemple en annexe).

✓ ***Se limiter à 1 objectif par séance***

Chaque séance doit avoir un objectif qui est relatif à une compétence individuelle ou collective dans le thème travaillé dans le cycle. Il est inutile de multiplier les objectifs au sein de la séance pour favoriser l'intégration de celui-ci par le joueur.

✓ ***Enchainer les situations d'apprentissage de façon logique***

En fonction de l'objectif choisi, l'entraineur détermine une progression de situations d'apprentissage à complexité croissante. Là aussi, limiter le nombre de situation pour ne pas embrouiller les joueurs et perdre leur attention. Les joueurs doivent percevoir eux-mêmes le lien entre les situations pour intégrer plus rapidement et plus naturellement les comportements déjà travaillés à la situation précédente.

✓ ***Développer la culture du ludique et ne pas tomber dans la monotonie***

Le caractère ludique participe largement à la création d'un climat d'apprentissage favorable. Tout le monde aime s'amuser, inutile d'en dire plus !

Pour maintenir la motivation et la curiosité des joueurs, il est intéressant de les surprendre.

NB : Ne pas confondre routine de l'entrainement et routine des entrainements

✓ ***Favoriser la réflexion des joueurs face aux problèmes qu'ils rencontrent***

Si l'entraineur donne les critères de réussites, le joueur va explorer plusieurs solutions envisageables. Il observera par lui-même que certaines sont plus efficaces que d'autres. En adoptant cette posture pédagogique, l'entraineur permet au joueur d'analyser plus finement la tâche qu'il doit réaliser et de donner du sens à la réponse qu'il apporte. Cela permet également de responsabiliser les joueurs. L'objectif de la situation doit être constamment reformulé auprès des joueurs pour le guider dans sa recherche.

4. Les situations d'apprentissage

4.1. La conception des situations d'apprentissage

4.1.1. Les familles de situations d'apprentissage

✓ ***Les situations hors bassin***

Il s'agit des situations qui permettront à l'entraineur de partager les données théoriques avec les joueurs : tableau, vidéo, prise de parole et questionnement, etc.

✓ ***Les compétitions***

Elles représentent des occasions pour évaluer les comportements du joueur dans un contexte émotionnel lié aux enjeux, impossible à reproduire à l'entrainement. De plus, elles doivent également être pour le joueur source de plaisir, participant ainsi à sa fidélisation.

Elles placent par ailleurs les joueurs dans une dynamique d'initiative. Toutes les interventions de l'entraineur doivent mettre en lumière les processus mis en œuvre individuellement et collectivement. Elles permettront de valoriser les efforts consentis, quel que soit le résultat, et de missionner sur le travail à effectuer. Cette démarche de privilégier le processus au résultat, doit être permanente. Elle contribuera à former des joueurs adaptifs, c'est-à-dire capables de s'auto-évaluer et engager un travail porteur de progrès.

Par ailleurs, elles doivent répondre aux besoins de formation indispensable à la pratique de notre activité. C'est pour cela que les encadrants seront également vigilant à lutter contre les comportements déviants qui pourraient se manifester (dramatisation des défaites, survalorisation des victoires, tricherie, violences physiques ou verbale, etc.).

✓ ***Le jeu libre, le jeu dirigé***

Les joueurs sont placés dans des situations de jeu total, c'est-à-dire que les règles fondamentales sont respectées. L'entraineur organise, observe, incite à jouer (fait jouer celui qui ne joue pas), suit physiquement le jeu pour verbaliser les actions, arbitre de façon pédagogique. Les joueurs développent leur créativité et leur adaptabilité, tout en s'amusant.

✓ ***Les situations problèmes***

Les situations problèmes sont des situations de jeu total que l'on a isolé pour travailler un principe d'action en particulier.

La tâche de l'entraineur consiste à :

- Constituer des groupes de travail homogènes
- Missionner les joueurs dans des situations changeantes (rôles, positions de départ, espace disponible, etc.)
- Faire évoluer la situation en agissant sur :
    - Le temps laissé aux joueurs pour échanger et traiter les informations.
    - Les rapports d'opposition
    - La centration sur les utilisateurs ou les opposants

✓ ***Les exercices (avec ou sans opposition)***

Il s'agit ici de toutes les situations préparatoires (travail sans opposition, répétitions de gestuelles, etc.). Les acquisitions sont d'autant plus importantes que le joueur est conscient du contexte dans lequel il pourra le réinvestir, lorsqu'il visualise l'action. Le niveau d'exigence de l'entraineur doit être élevé.

- ✓ ***Les situations sans oppositions***

On peut mettre en place des situations sans opposition pour automatiser des actions ou gestes. Le retour de l'opposition permettra à l'entraineur d'apprécier les réelles acquisitions du joueur.

4.1.2. Les différentes variables

Une situation d'apprentissage est caractérisée par un certain nombre de paramètres qui permettent de la mettre en œuvre. Ces paramètres constituent pour l'entraineur autant de variables pour ajuster la situation à l'objectif fixé.

- ✓ Variables spatiales :
  - Dimensions de l'aire de jeu.
    - Forme géométrique, parcours (rectiligne, sinusoïdal, ...)
    - Distance à parcourir, distance entre des cibles
    - Profondeur de jeu quand c'est possible
  - Orientation de l'axe de jeu
    - Nombre de cible
    - Positionnement des cibles
  - Nature de l'aire de jeu : surface glissante ou abrasive
- ✓ Variables temporelles :
  - Durée du jeu.
  - Périodicité des changements de rôles.
- ✓ Variables relationnelles :
  - Nombre d'équipes, de joueurs.
  - Nombre de joueurs bénéficiant d'un statut particulier
  - Modalités de permutation des joueurs.
- ✓ Variables matérielles :
  - Objets de jeu :
    - Nature : palets (taille, poids, glisse), balles, ...
    - Nombre d'objet(s)
  - Formes et nombre des cibles.
  - Matériel supplémentaire, exemple :
    - Une crosse par joueur, pour 2
    - Petites palmes (joueur arrière, avant, équipe)
    - Tuba, pas de tuba
    - Etc.
- ✓ Variables motrices et corporelles
  - Forme des tirs
  - Attitudes pour palmer, remplacer, plonger, s'arrêter, conduire le palet/objet, tourner, etc.
    - Exemple : faire demi-tour côté opposé au bras de la crosse en gardant le palet devant la crosse
- ✓ Variables sur les consignes d'action :
  - Variables sonores : utilisation d'instruments sonores divers
  - Variables visuelles : objets de couleurs différentes, de formes différentes
    - Pour provoquer le commencement du jeu, ou son arrêt momentané.
    - Pour déclencher un mode de déplacement particulier, un regroupement, etc.

4.2. La mise en place des situations d'apprentissage

Pour mettre en œuvre sa situation d'apprentissage, l'entraineur s'assurera que sa mise en œuvre est bien possible par rapport aux paramètres suivant :

- ✓ L'espace :
  - Matérialiser l'aire de jeu si nécessaire de façon simple et lisible
  - S'assurer que l'on dispose d'un espace adapté :
    - longueur et largeur suivant l'objectif, le nombre de joueur
    - profondeur (quand c'est possible) suivant le public ou l'intensité recherchée

NB : Plus le terrain est grand et/ou profond, plus l'hétérogénéité du groupe sera marquée

- ✓ Le temps :
  - S'assurer que la durée de la situation est réaliste
  - S'assurer d'avoir pris en compte la durée des consignes et retours
  - S'assurer de pouvoir réaliser un nombre de répétition suffisant.

- ✓ Le matériel :
  - S'assurer que l'on possède le matériel indispensable à la situation
  - Vérifier l'état du matériel (palet, buts non blessants, etc.)
  - S'assurer que les joueurs pourront se reconnaitre rapidement

4.3. La conduite des situations d'apprentissage

4.3.1. Organiser le travail

Cela consiste à donner des directives sur l'organisation spatiale, la discipline, les règles de sécurité, la manipulation du matériel, la gestion du temps et des rythmes de travail, la formation des groupes de travail, les règles de rotation entre des ateliers, etc. Ce temps lié à l'organisation varie en fonction des situations d'apprentissage proposées et des habitudes de travail installées.

Les consignes sont prioritairement courtes et collectives. La situation pourra être ensuite enrichie en complexifiant les règles pendant son déroulement. Si la situation le nécessite, l'entraineur peut utiliser un tableau comme support (dessin ou aimant[52]).

Une fois l'organisation énoncée, l'entraineur complète ses consignes avec les repères à construire, les consignes aux opposants, etc.

- **La formation de groupe**

Les joueurs viennent à l'entrainement avec des motivations et objectifs différents. L'enjeu pour l'entraineur est donc de proposer des groupes qui semble les plus appropriés pour favoriser le développement personnel, tout en développement l'appartenance à un groupe. Il veille ainsi à avoir :

- ✓ Un rapport de force équilibré
  - intérêt par rapport à l'incertitude face au résultat ⇒ action sur la motivation
  - intérêt par rapport au « décalage optimal » dans la difficulté des tâches
- ✓ Des équipes hétérogènes en leur sein
  - intérêt par rapport à la connaissance de soi aux contacts des autres
  - permet d'établir des rôles sociaux

[52] Préférer des aimants dont la forme n'est pas ronde pour donner une orientation au joueur symbolisé, ce qui facilitera la représentation mentale de la situation par le joueur.

- permet aux meilleurs de se sentir utiles
- permet de prendre conscience des différences et de les accepter

✓ La stabilité :

- permet aux joueurs plus faibles de se construire progressivement des repères et de mieux les intégrer
- permet que la dynamique de groupe s'installe progressivement.

4.3.2. Démarrer la situation

Tout d'abord, je recommande de laisser quelques secondes avant chaque lancement pour que le joueur puisse visualiser la tâche qu'il aura à réaliser, et solliciter ses capacités mentales.

Le lancement doit permettre d'entrer rapidement dans la résolution du problème prioritaire. Lors de la conception de la situation, l'entraineur doit se poser la question du rapport d'opposition désiré pour répondre à ses objectifs lorsque le palet devient disponible. Ces lancements peuvent mettre en œuvre un rapport d'opposition à l'équilibre ou en déséquilibre.

- **Comment créer un rapport d'opposition différent lorsque le palet devient disponible pour les joueurs ?**
  - Consignes de départ (simultanée ou différé, signaux sonores ou visuels, etc.)
  - Mise en préaction des joueurs en utilisant des lancements type tir ou nages de l'entraineur dans le sens de l'attaque ou de la défense, passe aux joueurs, etc.

4.3.3. Observer et réguler la pratique des apprenants

Cette activité est nécessaire pour que l'action des joueurs se transforme en apprentissage. A certains moments, l'entraineur supervise le travail des apprenants en les observant mais sans intervenir auprès d'eux. A d'autres moments, il leur fournit des retours pour réguler leur action, les maintenir impliqués dans la situation d'apprentissage, les guider et les aider à progresser pendant la situation[53].

L'activité d'observation et de régulation représente une activité complexe, imbriquant des processus à la fois de gestion de groupe et d'apprentissage[54].

✓ **Prévenir et contrôler le bon fonctionnement du groupe**
Les régulations ne visent pas forcément une réduction d'un écart perçu mais aussi une réorientation de l'action vers des voies plus prometteuses[55].

✓ **Motiver, soutenir, responsabiliser les joueurs dans l'apprentissage**
L'entraineur cherche à impliquer les joueurs, à les motiver et les maintenir engagés dans la tâche, avec intérêt et enthousiasme.

✓ **Aider, guider les joueurs dans l'action**
Pour favoriser les apprentissages des joueurs-apprenants, l'entraineur questionne, guide, accompagne pour aider un groupe ou un joueur à choisir une orientation, le mettre sur la voie d'une solution. Il doit s'atteler à déterminer les obstacles en se référant aux critères et attentes qu'il s'est fixé (Quelle attitude ? Quel(s) facteur(s) limitant(s) ?). Pour cela,

[53] Les premières études en didactique de l'EPS ont mis en évidence que l'enseignant n'enseigne à proprement parler que lorsqu'il régule l'activité des élèves dans les situations d'apprentissage (Marsenach, 1989).

[54] Desbiens, 2003 ; Desbiens, Leriche, Spallanzani, Dumas & Lanoue, 2006

[55] Vial, 2001

l'entraineur doit garder en tête qu'il est important de valoriser les efforts plus que les résultats.

Les régulations techniques sont les plus courantes pour aider les joueurs à apprendre les habiletés motrices.

- ✓ **Evaluer les comportements des joueurs pour évaluer la situation**

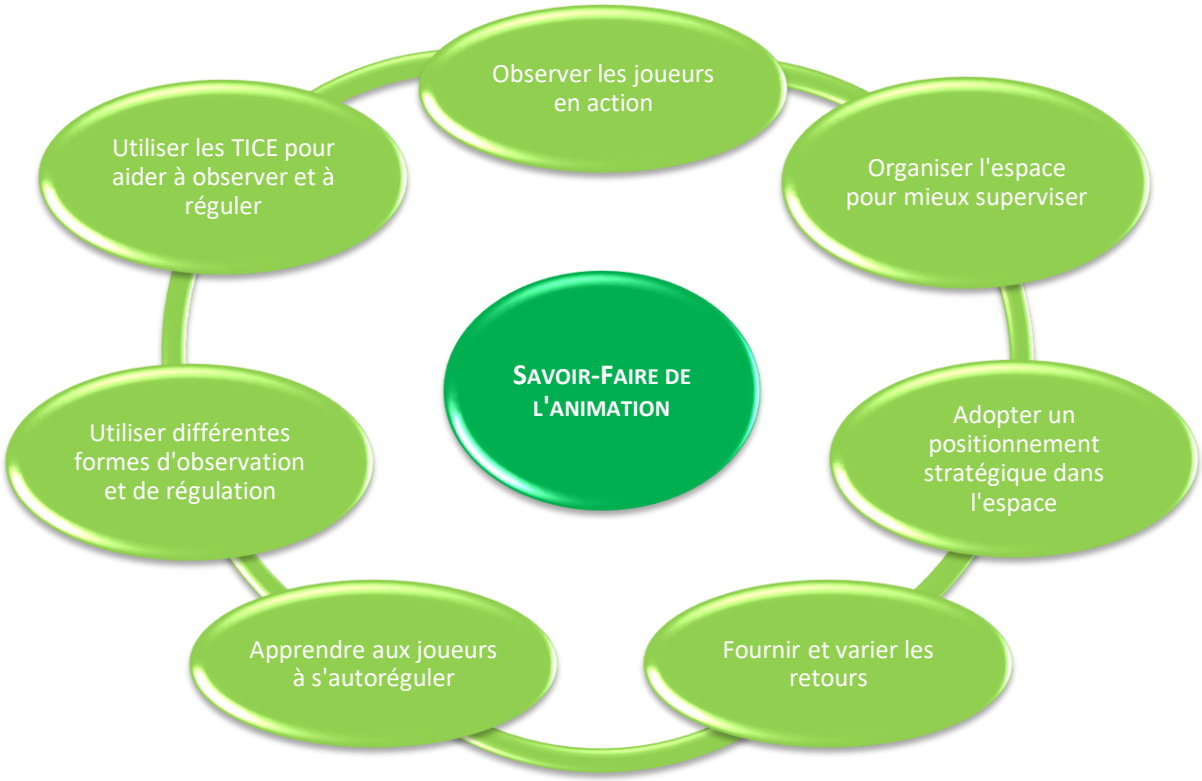
  L'évaluation consiste pour l'entraineur à poser un diagnostic rapide de la situation, processus nécessaire pour lui permettre d'ajuster en conséquence son intervention (de façon individuelle ou collective) auprès des joueurs afin de les aider à apprendre.

Arbitrer et gérer la situation

L'arbitrage doit permettre le déroulement d'un maximum d'actions, dans le respect de l'esprit du jeu (NE PAS CASSER LE JEU). L'entraineur veille à la participation de tous les joueurs en variant la durée de jeu, le nombre de joueurs ou d'équipes, la composition de celles-ci...

NB : Entrainez, animez ce que vous voyez, pas ce que vous avez préparé !

4.3.4. Liste non exhaustive des savoir-faire de l'entraineur en termes de conduite situation d'apprentissage



5. L'évaluation

5.1. L'évaluation de sa séance

Faire un bilan sur sa séance est indispensable pour que l'entraineur puisse ajuster ses contenus au plus près des besoins des joueurs. Il existe de nombreuses façons d'évaluer une séance, j'ai référencé ici un certain nombre d'éléments qui me semble importants.

- ✓ Organisation (aire de jeu adéquate par rapport au nombre de joueurs ; niveau d'activité élevé ; réalisme ; simple et claire ; assure le réalisme de l'entraînement)
- ✓ Observation (identification des facteurs-clés ; identification des réussites et points d'amélioration)
- ✓ Intervention (communication claire et constructive ; utilisation simple et juste de la démonstration ; enseignement des facteurs clés au groupe/aux individus ; encourage la prise de décision)
- ✓ Impression générale (exigeant et décidé mais agréable ; utilisation de la voix : enthousiaste, motivant, inspirant)

[Fiche d'évaluation est disponible en annexes]

5.2. Les conduites typiques de l'entraineur

5.2.1. Présentation de la démarche

J'ai souhaité ici formaliser et hiérarchiser ce que pourrait être le comportement de l'entraineur afin de le guider dans son rôle complexe de composition. Notre proposition s'attarde sur 2 domaines :

L'animation de la séance (pédagogie)

La difficulté pour tous les entraineurs tient à la multiplicité des paramètres à maîtriser simultanément. Il doit gérer :

- ✓ Son groupe (sécurité des individus dans un espace à risques, difficulté d'énoncer les consignes dans une piscine) ;
- ✓ Le temps (pour chaque situation, transition, pause, explication, mise en place et rangement du matériel, etc.) ;
- ✓ L'espace (la profondeur, distances de jeu et de nage, la circulation des joueurs et du (des) palet(s), etc.).
- ✓ Le matériel.

Tous ces paramètres doivent être optimisés pour que chaque joueur ait un temps de pratique suffisamment important pour permettre l'apprentissage. L'éducateur « expert » est en mesure d'adapter tous ces paramètres en cours de séance en fonction du contexte du jour et de faire évoluer sa séance « papier ».

La conception des séances (didactique)

L'entraineur doit ajouter à l'animation de la séance, une réflexion sur ce qu'il veut apporter à ses joueurs. Il définit un cycle avec des thèmes de travail et construit chaque séance en détail. Il va réfléchir aux problèmes de jeu auxquels il veut que ses joueurs se confrontent. L'objectif est de rendre le joueur acteur de sa progression par de nombreuses répétitions mais également par un questionnement qui doit lui permettre d'atteindre un niveau supérieur dans sa compréhension du jeu.

5.2.2. Proposition de niveaux d'entraineur

- ✓ **Niveau 0 :** L'entraineur met en place une situation, mais elle ne fonctionne pas.
  - les joueurs ne savent pas ce qu'il faut faire ;
  - les rotations ne fonctionnent pas ;
  - la mise en place est inadaptée (mauvaise gestion de l'espace, manque de repères matériels…)

- ✓ **Niveau 1 :** L'entraineur est capable de mettre en place une situation définie à l'avance (construite par un autre encadrant), explique l'objectif et les consignes. La tâche se déroule bien.
  - Les joueurs progressent essentiellement par essais/erreurs ;
  - Les consignes sont souvent négatives et/ou directives ;
  - Les répétitions sont insuffisantes.

- ✓ **Niveau 2 :** La mise en place de l'exercice est bien pensée
  - L'entraineur indique le résultat escompté en faisant une démonstration ou en la faisant réaliser par un joueur (pédagogie du modèle).
  - Les interventions sont positives et valorisent les réussites.
  - Les rotations fonctionnement bien et permettent un maximum de répétitions (temps moteur important pour chaque joueur, nombreux contacts avec le palet) ;
    - ✓ La situation a demandé à l'entraineur d'anticiper le sens de rotation des joueurs, l'alimentation en palets
  - Les exercices n'ont pas toujours de cohérence entre eux. Il est difficile pour un observateur extérieur de repérer le thème de la séance.

- ✓ **Niveau 3** L'entraineur sait exactement où il veut aller
  - Il inscrit ses exercices et sa séance dans une progression et un cycle de travail.
  - L'entraineur a réfléchi à l'avance aux critères de réalisation de la tâche (Comment faire pour réussir un geste ou une phase de jeu).

- ✓ **Niveau 4** L'entraineur est capable de questionner les joueurs lors des regroupements, de les faire réfléchir sur leurs réalisations
  - L'objectif de l'entraineur est que les joueurs participent activement, qu'ils agissent et surtout qu'ils comprennent ce qu'ils font ;
  - Les joueurs se situent par rapport à un objectif clairement défini avec l'entraineur.

- ✓ **Niveau 5** L'entraineur individualise ses interventions.
  - Il est capable d'observer chaque joueur, de le corriger et parfois de s'occuper de lui en dehors de l'exercice.

Idée forte

L'entraineur doit se concentrer dans un premier temps sur l'animation de sa séance (gestion du groupe et organisation spatio-temporelle). Il s'attardera ensuite sur les contenus.

5.3. L'évaluation du joueur

Difficile de ne pas jeter un coup d'œil sur les méthodes employées en EPS lorsqu'on parle d'évaluation d'une activité sportive… Ces pratiques ont d'ailleurs considérablement évolué au cours des dernières années, à mesure que les enseignants mettaient en place de nouveaux outils et de nouvelles stratégies d'évaluation.

L'**observation** et l'i**nterprétation** des comportements du joueur permettent de définir des niveaux de pratique sur lequel l'entraineur pourra s'appuyer pour animer sa séance (conduites typiques). Le joueur se construit dans une certaine continuité. La définition des conduites typiques permet de mieux cerner la pratique du joueur et ainsi proposer des contenus adaptés à un apprentissage.

J'ai ainsi défini 4 conduites typiques qui serviront de repères à l'entraineur[56], que je vous propose de découvrir dans la partie suivante.

Une autre forme d'évaluation fait également ses preuves : c'est l'**autoévaluation**[57]. Cette démarche donne à l'apprenant une conscience et une compréhension accrues de lui-même, ce qui la rend incontournable de la construction d'un joueur autonome et adaptatif.

L'estime de soi joue un rôle crucial dans la justesse et la pertinence de l'autoévaluation et de la fixation des objectifs qui en découlent. De nombreux travaux ont en effet, montré que la confiance en soi influence les objectifs d'apprentissage que se fixent les élèves et les efforts qu'ils accomplissent pour les atteindre. Lorsque les élèves déterminent avec assurance des objectifs d'apprentissage d'une certaine difficulté (mais réalistes), puis déploient les efforts nécessaires pour les réaliser, leur apprentissage suit une courbe ascendante.

L'autoévaluation permet par ailleurs de mesurer les écarts entre les perceptions du joueur sur sa pratique, et celles de l'entraineur.

[Fiche d'autoévaluation est disponible en annexes]

[56] à partir de la page 81

[57] Processus par lequel l'élève recueille des données et réfléchit à son propre apprentissage. C'est l'évaluation, par l'élève, de ses propres progrès en matière de connaissances, de compétences, de processus ou de comportement. en tant qu'apprenant ou apprenante (ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2002).

Partie 4 >

Proposition d’une matrice de construction du joueur

1. Le plan de formation

Tout d'abord, rappelons que le joueur se construit dans une certaine continuité. Du débutant au joueur de haut niveau, j'ai défini à partir de conduites typiques, quatre grandes étapes dans sa formation afin de créer des repères dans le processus d'apprentissage. Ces étapes tiennent compte des capacités et des besoins du joueur, du jeu produit et de l'effet de la pratique sur le pratiquant. Ainsi, l'observation et l'interprétation des comportements des joueurs permettent d'évaluer à quel point il s'est approprié les principes d'actions et quelle est l'efficacité des moyens d'actions.

Je vous présentons donc ici mon parti-pris sur les transformations essentielles à opérer pour la construction d'un jeune joueur, établie autour du postulat suivant : **De la polyvalence vers la spécialisation**.

J'ai ainsi identifié les objectifs sportifs généraux de ce parcours :

- Niveau 1 : La découverte et l'entrée dans la discipline
- Niveau 2 : L'intégration des principes fondamentaux et des règles de jeu
- Niveau 3 : La maitrise des grands principes d'action
- Niveau 4 : Le renforcement des moyens d'action

NB1 : Je vous présente les niveaux de jeu sous cette forme pour faciliter la tâche de l'entraineur en lui apportant des repères qui donneront un sens à ses interventions pédagogiques. Rappelons-nous en effet que les comportements du joueur sont à la base de l'action de l'entraineur, c'est-à-dire que c'est bien à partir du joueur que l'entraineur détermine les thèmes et objectifs des séances. Ces conduites sont par ailleurs le résultat de l'expression des ressources du joueur dont il dispose à cet instant. L'entraineur doit donc rester vigilant à l'exprimer de manière positive et veiller à ne pas rentrer dans une démarche trop prescriptive.

NB2 : Le jeune n'est pas un adulte miniature. Nous ne pouvons donc pas superposer les méthodes mais il est tout à fait possible respecter les éléments didactiques (quoi apprendre) en adaptant la pédagogie (comment l'apprendre) pour mettre en place une progression cohérente qui tient compte du développement biologique et social du joueur.

NB3 : La formation du joueur ne peut pas se limiter au maniement du palet.

2. Les conduites typiques du joueur

2.1. Les comportements collectifs

	NIVEAU 0	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
	Subit le rapport de force, même favorable	**Maintient le rapport de force quand il est favorable**	**Exploite le rapport de force lorsqu'il est favorable**	**Fait basculer le rapport de force, qu'il soit favorable ou non**
Utilisateur	→ Pas d'organisation décelable, → Discontinuité du jeu offensif, → Atteinte de la cible aléatoire, → Progression individuelle prédominante	→ Organisation offensive repérable, identique dans le temps et pas d'adaptation à l'adversaire, → Jeu dans l'axe profond en relais successif par une avancée significative (la même forme de jeu se poursuit jusqu'à blocage, perte ou marque) → En défense, un joueur conduit le palet vers la périphérie, les autres suivent	→ Organisation des enchaînements d'action privilégiant l'utilisation rationnelle des espaces (jeu direct et indirect utilisé pour atteindre la cible, occupation et tir dans espaces clés) pour concentrer la défense et la contourner ou l'étirer pour la traverser, → Echanges qui créent le déséquilibre	→ Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'action de plusieurs joueurs. → Conservation du palet collectivement par distribution de rôles adaptés, → Bonne vitesse d'exécution collective, → Variation rythme, → Circulation du palet, → Placement/replacement permanent des équipiers
Opposant	→ Pas d'organisation défensive décelable, → défense sur le porteur	→ Organisation désordonnée visant la protection de la cible : les défenseurs se replient, en désordre, ralentissent la progression de l'équipe adverse, bloquent le porteur du palet	→ Défense organisée pour couper l'accès au but suivant un schéma tactique repérable, contestent l'accès aux espaces favorables, aident un partenaire battu, mais tendance à consommer trop de joueurs → Mise en danger de l'adversaire par l'organisation d'une défense qui gêne la progression (repli défensif collectif organisé pour récupérer le palet	→ Défense évolutive en fonction score et adversaires : ligne de défense pressant haut, avec une couverture arrière, qui provoque des récupérations dans les zones d'affrontement

2.2. Les comportements individuels

Communication et prise d'information		**Ne lit pas les actions et l'organisation adverses**	**Lit partiellement les actions de son adversaire proche**	**Lit les actions de son adversaire et son partenaire proches**	**Lit les actions de ses adversaires et de ses partenaires**
		→ Regarde exclusivement le palet	→ Jette quelques coups d'œil furtifs pour situer son adversaire direct	→ Prend des informations pour se situer et situer les autres	→ Prend des informations sur le collectif adverse et s'adapte → Cherche et connaît la position et l'orientation de ses partenaires
			→ Fait des appels sonores	→ Fait des appels visuels en se démarquant, pas toujours avec le bon timing	→ Fait des appels visuels francs avec le bon timing
		Joueur passif	**Joueur intermittent**	**Joueur engagé et réactif**	**Joueur ressource (organisateur et décisif)**
Utilisateur	**Porteur**	→ Peu de possession → Progresse en absence d'opposition → Difficultés pour réaliser ses choix (conduites, et passes) : se débarrasse du palet → Perd le palet sous pression (ne sait pas protéger, conserver)	→ Conduit le palet pour fuir le groupe → Avance ou passe approximativement selon la présence → Perd souvent le palet suite à des erreurs techniques ou de mauvais choix.	→ Sait évaluer le rapport de force inter individuel → Peut déséquilibrer l'équipe adverse par ses choix d'actions efficaces (s'engage dans un intervalle pour mobiliser deux défenseurs et passer à un joueur disponible) : fixation de l'adversaire et passes précises. → Avance, provoque et conserve au contact	→ Crée le danger systématique pour favoriser une rupture en faveur de son équipe (gagne ses 1 contre 1, auteur de passes décisives à un partenaire situé en zone favorable, s'engage dans les intervalles, traverse la défense)
	Partenaire non porteur	→ Statique, attend la passe puis nage → Suit à distance, sans volonté d'intervenir, sans se situer par rapport au but et aux autres joueurs.	→ Se rend disponible dans couloir de jeu direct, sans se situer par rapport aux autres joueurs, → Aide avec retard le partenaire bloqué	→ Réalise des appels en mouvement. → Se place à une distance adaptée pour assurer la continuité du mouvement du palet, → Vient au soutien	→ Réalise des appels francs et variés dans les espaces clés (appui ou soutien) suivant la situation. Ses mouvements créent des espaces libres, permettent le renversement du jeu. → Se place et s'oriente pour créer de l'incertitude et/ou continuer le mouvement
Opposant		→ Inactif ou défend sur le porteur en commettant des fautes, → Toujours en retard → Remonte rapidement	→ Se sent impliqué lorsque le palet est dans son espace de jeu proche, → Ralentit la progression du palet en gênant son adversaire direct → Tente de s'opposer au porteur du palet ou le poursuit	→ Effectue un rôle défensif adapté (adversaires, partenaires, zones, …) → Choisit une action défensive adaptée et réglementaire (presse le porteur du palet, intercepte, vient au soutien défensif (sandwich, …) → Coordonne ses actions avec celle de ses partenaires, → Récupère beaucoup de palet → Gagne ses duels	→ Capable de transformer une situation défavorable voire dangereuse en neutre voire favorable → anticipe et enchaîne les actions décisives → adapte et articule ses actions avec ses partenaires (couverture mutuelle, presse haut, harcèle, oriente le porteur du palet)

3. Les étapes de formation du joueur

3.1. Le fil conducteur, le développement de l'intelligence émotionnelle

Comme nous l'avons déjà évoqué, la dimension mentale représente le support intentionnel de la performance. C'est pourquoi, l'intelligence émotionnelle[58] représente une compétence majeure pour le joueur qu'il faudra aborder tout au long de sa formation.

3.2. Les différentes étapes

3.2.1. Découverte, l'entrée dans l'activité

Les premières séances

Le choix que je fais est celui de l'activité non dénaturée (faire du match est bien la première préoccupation des joueurs, même débutant). Il s'agit donc de faire vivre d'emblée des situations qui procurent du plaisir et comportent des dimensions individuelles et collectives.

NB : Attention, la dimension collective en hockey subaquatique génère un rapport d'opposition qui peut être dans un premier temps générateur d'émotions inhibitrices (contacts, en apnée). Une fois abordée, elle constitue également selon moi, une des principales sources du caractère ludique de notre activité, et donc de plaisir du joueur. Elle doit donc être introduite de façon réfléchie et progressive afin de laisser le temps au joueur de maitriser ses émotions.

Quoi proposer ?

Au moment de créer les séances d'entrainements, il faut retrouver des situations qui répondent aux attentes des joueurs c'est-à-dire, des jeux, du contact avec le palet, des situations en rapport avec le match.

- **Que faut-il pour faire un match ?**
  - 2 équipes :1 **opposition** pour créer de l'interaction et **1 rapport de force** créé par l'incertitude générée par le nombre des joueurs, un espace de jeu et un temps de jeu
  - des règles avec un enjeu comme le gain du match
- **Quels sont les indices du jeu ?**
  - les partenaires
  - les adversaires
  - le palet
  - l'espace de jeu avec des cibles
- **Que faut-il dans les situations ?**
  - un environnement de jeu adapté au public (profondeur, nombre de joueurs, nature du jeu)
  - des règles
  - des oppositions

[58] Savoir identifier ses émotions, celles d'autrui, et leurs effets ; savoir les réguler de façon efficiente

- de la réversibilité (les joueurs qui défendent doivent pouvoir ensuite attaquer)
- de la continuité ou de la répétition

NB : L'utilisation du matériel général (palmes, masque et tuba) et spécifique (gant, crosse et palet) sont évidemment incontournables sur une séance, sans être exclusifs ou utilisés toute la séance.

Les premiers comportements observés en hockey subaquatique :

Le jeu est orienté de façon unidirectionnelle. Toutes les actions entreprises sont tournées vers la progression du palet dans le couloir de jeu direct, en ligne droite (quel que soit les obstacles ou soutiens environnants). Le volume d'échanges est réduit entre les joueurs d'une même équipe. Les joueurs ont toute leur attention focalisée sur le contrôle du palet et ne sont pas disponibles pour saisir les placements ou déplacements de leurs partenaires ou adversaires ; en effet :

- Le joueur n'a pas la possibilité technique de décentrer son regard du palet ;
- Le joueur ne sait pas « lire » le jeu.

Idées fortes :

- L'équipe subit le rapport de force, même favorable
- Les joueurs sont « *passifs* »

Objectif général :

Cette phase de découverte et de sensibilisation s'adresse à tous les joueurs débutants. Les initiations deviennent possibles dès l'âge de 8 ans mais il est tout à fait envisageable de proposer des situations de découverte du matériel sans opposition avant.

Les enjeux de cette étape :

Il s'agit prioritairement d'acquérir les compétences motrices de bases qui lui permettront conserver le palet par une gestuelle simple et efficace (notion de **corps obstacle**) et d'aider un partenaire à conserver son palet (utilisation des espaces clés). Les situations doivent être basées sur la **maitrise du déplacement et du matériel**, le **développement de la vitesse de réaction** et la **vitesse gestuelle**. En opposition, il s'agit essentiellement de **se situer sur le terrain** et de **gêner la progression adverse**.

L'âge idéal pour l'apprentissage de la gestuelle en général se situe entre 8 et 12 ans. Le jeune sportif peut faire ce qu'il veut à la force près. Le schéma corporel s'élabore et la notion d'espace s'acquiert. Il s'agit également d'établir les premières règles du vivre ensemble et les faire respecter. La mixité ne pose pas de difficultés.

Enfin, il est préférable de fonctionner par groupes de niveaux pour favoriser le jeu et maintenir un niveau d'engagement suffisant pour tous.

3.2.2. L'Intégration des principes fondamentaux et des règles du jeu

Les comportements observables à l'évaluation initiale :

Le porteur du palet est capable de faire progresser le palet vers le but adverse et ses partenaires savent se placer dans le sens du jeu. La défense est plus pressante, les opposants savent se placer dans l'axe palet/but.

Le rythme de jeu s'accélère (accélération sur le palet ou les joueurs) grâce à l'acquisition de nouvelles compétences techniques (conduire le palet à grande vitesse, faire une passe en mouvement). On remarque de petits schémas tactiques simples qui se mettent en place.

Idées fortes :

- L'équipe maintient le rapport de force lorsqu'il est favorable
- Les joueurs sont « *intermittents* »

Objectif général

C'est une période d'exploration pendant laquelle on doit s'attacher à fidéliser le joueur. Il doit régulièrement jouer à différents postes afin d'appréhender les spécificités des différents rôles à adopter (polyvalence imposée par le principe de suppléance). Pour cela, plusieurs systèmes de jeu, plusieurs formes de jeu, peuvent être abordées.

NB : Le jeu à effectif réduit, formation à la polyvalence

Beaucoup d'entraineurs (tous sports collectifs confondus), ont reconnu que les situations d'entraînements s'appuyant sur des effectifs réduits favorisaient grandement la formation des joueurs notamment chez les jeunes. En effet, une réduction du nombre de joueurs sur le terrain :

- Crée plus d'opportunités de toucher le palet ;
- Permet des défis simplifiés qui restent cependant réalistes ;
- Exige du joueur des décisions simples et réalistes.
- Limite le phénomène d'exclusion du joueur (se sent davantage concerner)
- Favorise l'apprentissage d'un rôle momentané lié à l'action en cours plutôt qu'un poste

Les enjeux de cette étape :

Il s'agit prioritairement d'aider le joueur à prendre conscience des effets produits par son jeu sur le dispositif adverse (ne surtout pas négliger le jeu sans palet), tenir un rôle. Il devra ainsi reconnaitre les espaces clé et gérer la distance de combat avec l'adversaire pour permettre d'enchainer les actions pour assurer la continuité du jeu.

Vers 10-12 ans, la capacité de concentration apparaît et des gestes de plus en plus fins peuvent être demandés : donc une activité plus technique. Il entre dans une phase pré-pubertaire avec des modifications physiologiques et morphologiques qui amènent les derniers réaménagements de la personnalité avec une oscillation entre des solutions extrêmes entraînant des relations avec l'entourage pouvant être perturbées. Cette période ne permet pas d'activité de forte intensité mais plutôt un **entraînement de l'habileté**.

3.2.3. La maitrise des principes d'actions

Les comportements observables à l'évaluation initiale :

Les joueurs font preuve d'aisance avec le palet dans plusieurs compartiments techniques (2 contre 1, feintes…). Le développement de leurs capacités physiques permet également d'augmenter leur volume de jeu. Ils doivent faire des choix rapides, la prise d'information est donc nécessairement fréquente.

Sur le plan collectif, l'équipe propose des choix stratégiques tant en utilisation qu'en opposition.

Idées fortes :

- L'équipe exploite le rapport de force lorsqu'il est favorable
- Les joueurs sont « *engagés et réactifs* »

Objectif général :

Cette phase, dans laquelle doit être renforcée la socialisation (le joueur appartient à une équipe), doit être également une période de détection. C'est une phase qui débouche sur la spécialisation et dans laquelle doivent être opérées les premières sélections.

Les enjeux de cette étape :

Le joueur doit augmenter l'efficacité de son jeu par le développement de ses ressources (prendre des risques contrôlés, rendre les gestes plus utiles, plus de sûrs et plus rapides). Sa meilleure connaissance du jeu lui permet de prendre part à l'élaboration d'un référentiel d'actions de l'équipe. Les thèmes sont prioritairement choisis dans la circulation des joueurs et du palet pour permettre l'amélioration des règles d'action facilitant le combat et la continuité du mouvement. Les situations proposées au cours des séances doivent permettre l'exploration de nouveaux moyens d'actions. L'entraineur doit donc avoir le souci constant d'aider le joueur à mobiliser et développer ses habiletés mentales par le questionnement, les encouragements, le partage de données théoriques, etc.

3.2.4. Le renforcement des moyens d'action

Les comportements observables à l'évaluation initiale :

Les joueurs sont à l'aise techniquement, physiquement affutés et coordonnés. Le jeu s'accélère et s'intensifie. L'équipe est amenée à faire des choix tactiques et à les multiplier (varier le rythme, la vitesse, le nombre de joueurs qui s'impliquent dans l'action). Les joueurs doivent faire des choix rapides et pertinents, la prise d'information est constante.

Idées fortes :

- L'équipe fait basculer le rapport de force, qu'il soit favorable ou non
- Les joueurs sont « *engagés et réactifs* » voire « *ressources* » (organisateurs et décisifs) pour certains

Objectif général :

C'est la période de spécialisation dans le jeu et de développement optimal de l'ensemble des ressources. L'autonomie des joueurs doit être renforcée.

Les enjeux de cette étape

Inutile de rappeler que l'accession à la haute performance dont fait l'objet cette étape n'est possible que si le joueur a suivi une formation rigoureuse portant sur l'ensemble de ses ressources. Le temps passé pour les processus d'intégration et de maturation du contenu de cette formation représente déjà une véritable expérience pour le joueur. Ce capital représente surtout les meilleures chances de stabilité et d'adaptabilité du joueur aux diverses situations qu'il pourra rencontrer. Toutefois, ce travail peut être encore optimiser. Prenons l'exemple de la technique. L'évolution du matériel conjuguée au génie créatif de certains joueurs permettent des gestes qui étaient impossibles hier.

Vous l'aurez compris, la question de limite ne pose pas...

3.3. Les contenus visés par niveau

	Découverte et entrée dans la discipline	Intégration des principes fondamentaux et des règles de jeu	Maitrise des grands principes d'action	Renforcement des moyens d'action
Conduite du palet et tirs	**Apprendre à voir :** → Se décentrer du palet pour voir son adversaire direct → Se placer et s'orienter à distance utile du palet et d'un partenaire	**Améliorer la prise d'information :** → S'organiser tôt pour voir ses adversaires et ses partenaires et trouver les moments de déclencher les techniques → Savoir se placer sur le terrain en prenant compte du but et s'orienter → Construire les notions de profondeur et largeur	**Anticiper ses déplacements :** → Avoir une prise d'information régulière → Identifier les espaces clés	**Améliorer l'anticipation de ses déplacements :** → Lire le jeu préférentiel de l'adversaire et le mettre en difficulté
	Maitriser et combiner les déplacements : → Se déplacer dans le volume subaquatique → Conduire et varier les manipulations du palet : - être capable de s'arrêter/d'aller vite/de changer de direction avec le palet dans la crosse - pouvoir utiliser toutes les surfaces de la crosse → Réceptionner une passe sans faire de faute → Conduire le palet vers une cible sans le regarder → Passer le palet à un partenaire en tir droit, à l'arrêt ou en nageant lentement, sans regarder le palet	**Maitriser ses déplacements dans un environnement changeant pour garder le palet en mouvement :** → Se démarquer en faisant des appels dans des espaces libres → se placer à distance de passe pour assurer la suppléance par un soutien offensif ou défensif suivant le placement des adversaires → Maîtriser la réception du palet dans un jeu de mouvement	**Prendre des initiatives dans un environnement changeant pour garder le palet en mouvement :** → Améliorer la prise de palet par la préaction (aspect informationnel) : s'orienter, s'équilibrer, s'engager et se replacer en conséquence des infos perçues → être capable de tirer rapidement et à des distances variables pour varier la forme de jeu → Créer par fixation des espaces libres et de les exploiter	**Améliorer la variété et la densité des savoirs faire techniques :** → Améliorer la prise de palet par la préaction (aspect moteur) : prendre le palet en mouvement dans un espace clé, adapter son jeu à l'adversaire (jeu direct ou jeu indirect) → Utiliser le changement de rythme et la précision d'exécution des déplacements, conduite ou non (qualité technique) → Développer le volume de jeu en améliorant l'enchainement des actions (phase de mouvement général)
	Conserver le palet individuellement : → Conserver le palet un minimum de temps (2-3s) dans un espace délimité et réduit (<9m²) utilisant la notion de corps obstacle → Fixer un joueur en se retournant	**Conserver le palet collectivement :** → Protéger son palet en utilisant le corps comme obstacle et garder le palet en mouvement → Fixer un joueur sans se retourner → Apprendre les variétés de tirs (distance, angle et vitesse)		

Animation offensive dans les phases de mouvement général	**Assurer la continuité du mouvement du palet par un jeu en soutien :** → Faire progresser le palet vers le but adverse en assurant au maximum la conservation du palet → Demander le palet dans un espace libre en soutien pour participer à la progression du palet vers le but adverse : -se placer à distance de passe - s'orienter dans le couloir de jeu direct -utiliser des courses croisées en profondeur → Passer et rester disponible, proche du porteur du palet	**Utiliser la prise d'information : occuper l'espace** → Faire progresser le palet vers le but adverse en limitant le plus possible les luttes → Prendre en compte les couloirs jeu direct et indirect et s'organiser : utiliser des appels en profondeur ou les côtés en fonction du placement de l'adversaire direct → Jouer en continuité pour ses partenaires, rupture pour les opposants → Se démarquer en faisant des appels dans des espaces libres et déborder → Se placer à distance de passe ou pour assurer un soutien défensif	**Utiliser la prise d'information : utiliser l'espace (créer par fixation des espaces libres et les exploiter)** → Se placer pour assurer la suppléance en fonction de la prise d'information (appui ou soutien) → Créer des espaces libres (écran dynamique), → Aller plus vite que le replacement des opposants → Se démarquer en faisant des appels dans des espaces libres en appui	**Evaluer les rapports d'opposition et adapter ses intentions suivant la situation :** → Varier les formes de jeu en fonction du placement des adversaires et partenaires → Assurer la continuité du mouvement (palet et joueur)
	Prendre conscience de la dimension collective : → Identifier ses partenaires → Développer le plaisir de joueur ensemble	**Développer l'esprit collectif :** → Apprendre les principes de jeu (à 4 Vs 4) → Développer la polyvalence	**Développer le plaisir de jouer et la rigueur :** → Améliorer les savoirs faire collectifs à 3 Ut. (mettre en œuvre la notion de triangle de force avec un joueur en soutien ou en appui suivant la situation) → Construire des repères de jeu pour l'équipe	**Rigueur dans les principes collectifs :** → Perfectionner les savoirs faire à 2 et à 3 et leurs combinaisons (chercher à créer le déséquilibre de l'adversaire voir le surnombre) → mettre en œuvre la notion de losange de force autour d'un adversaire → Améliorer le poste au jeu (adapter son action à la situation repérée)
Travail défensif	**S'opposer à la progression du porteur du palet :** → Apprendre la motricité spécifique de la défense (se déplacer, intercepter, subtiliser) → Aller sur le porteur du palet → Se placer entre le palet et le but → Harceler et faire commettre une erreur dans la relation des adversaires utilisateurs porteur/futur porteur → Valoriser le rôle de chacun → Attaquer l'utilisateur	**Récupération du palet en passant d'une défense individuelle à une défense à plusieurs :** → Se placer sur la trajectoire entre le palet et le but en tentant d'intercepter → Fermer l'espace au porteur → Monter sur le porteur du palet sans se livrer (maîtriser les techniques d'arrêt du porteur de palet) → Organiser la suppléance et occuper les espaces clés en zone danger : connaitre son rôle dans le projet collectif → Gêner les échanges	**Récupération du palet par la mise en place d'une défense étagée :** → Mettre en place la suppléance et occuper les espaces clés sur l'ensemble du terrain → S'orienter suivant la situation → Récupérer le palet par « pressing » sur le porteur du palet → Rigueur dans le respect des consignes	

Travail physique		Tenir un effort continu de 10 à 20 minutes → travailler sur le 2nd temps d'apnée	Tenir un effort continu de 20 à 30 minutes Se renforcer musculairement (proprioception notamment)	Développer de la souplesse Pouvoir effectuer un grand volume d'actions (habituer le joueur aux efforts intenses et répétés) Se renforcer musculairement (Tonification et résistance aux chocs) Associer systématique la puissance (force et vitesse) avec la technique
Animation stratégique	Mettre en place les premiers lancements de jeu : → Coup-francs offensifs et défensifs simples en pleine eau → Apprendre le timing des changements → Développer l'agressivité offensive	→ Coup-francs offensifs et défensifs simples à 5m du but → Coup-francs offensifs et défensifs élaborés en pleine eau	→ Penalty → CF offensif et défensif élaborés à 5m du but → Départs → Entre deux	→ Améliorer la variété et la densité des lancements de jeu → Mettre en place un ou plusieurs schéma de jeu remarquable dans les phases de mouvement général

3.4. La place de la préparation physique

J'ai choisi de consacrer un paragraphe à ce sujet, non pas que cette ressource soit isolée des autres, mais parce qu'elle dépend avant tout du stade développement physique du joueur.

La préparation physique est « un ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entrainement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. »[59]

La préparation physique d'une activité sportive dépend de l'effort que le sportif va devoir fournir. Ainsi, il est nécessaire de s'appuyer sur l'analyse de l'activité pour mettre en avant les qualités physiques et physiologiques impliquées pendant un match de hockey subaquatique.

Il s'agit donc de développer les habiletés motrices de bases (nager dans le volume subaquatique) et les spécifiques (tirer, bloquer, percuter, arracher, etc.) ainsi que des qualités physiques (force, vitesse, souplesse, etc.), pour toutes les catégories.

- **La préparation physique adaptée au développement du sportif**

Le jeune passe par différentes étapes de développement de son appareil locomoteur qui le rendent vulnérable face aux blessures. L'entraineur doit prendre en compte cette composante importante pour proposer des situations adaptées. Je vous propose ici un extrait du *Guide de l'entraineur de handball*[60] qui répertorie les caractéristiques des différentes classes d'âge :

« **Moins de 11 ans :**

Avant cet âge, l'enfant grandit régulièrement, accompagné par une prise de poids. Son schéma corporel est sans cesse modifié et un travail de coordination perpétuel doit être mis en place au sein des séances en guise de routine d'échauffement. Avec l'augmentation de la taille se développent les grands groupes musculaires. Aussi, il est préférable que le travail de coordination sollicite en premier lieu les habiletés motrices globales et évolue progressivement vers une motricité plus fine.

Au niveau énergétique, les métabolismes sont très peu développés ; les efforts intenses doivent être de courte durée. De plus, il faut être vigilant car l'enfant ne sait pas limiter son effort. Après 9 ans, il est possible de proposer un travail continu et prolongé mais de faible intensité.

De 9 à 12 ans, l'enfant atteint la maturation de la discrimination perceptives. C'est alors la période optimale pour développer la prise d'informations visuelles et le temps de réaction. Pour cette catégorie d'âge, il faut être vigilant à utiliser un matériel adapté (ballon, chaussures)[61], varier les situations et toujours conserver un aspect ludique. Il faut proscrire toute activité de musculation et les sauts car les os et cartilages ne sont pas formés. Les étirements peuvent être réalisés après 9 ans (attention, ils sont à proscrire avant !) mais tout en limitant le temps d'étirement du muscle. Pour terminer, il faut instaurer des temps d'hydratation régulièrement dans la séance ainsi que des règles de vie en groupe (rangement du matériel, cohésion de groupe, entraide, etc.).

De 11à 13 ans

La taille augmente ainsi que la force mais le jeune a une faible tonicité musculaire. Cette période est propice à l'apparition d'attitude scoliotique. Le travail en coordination segmentaire est important car le jeune adolescent doit se réapproprier son schéma corporel. L'éducation posturale passe par un contrôle

[59] Michel Pradet, préparateur physique à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance)

[60] M. Le MENN, R. GUILLET et N. PAQUIER

[61] Pour nous palets et palmes

des ceintures scapulaires et pelvienne et par un travail de proprioception dans cette période où le système vestibulaire s'affine. Les étirements sont importants à ces âges où la souplesse musculaire diminue.

D'un point de vue physiologique, peu de changement s'opère dans cette tranche d'âge. Il faut intensifier le travail de sprints et notamment l'enchainement d'efforts brefs et intenses spécifiques au handball[62].

De 14 à 16 ans

A partir de cette période, la croissance commence à ralentir mais continue son évolution. Le gainage est important pour contrôler sa posture. Le système nerveux central est entièrement développé, ce qui facilite l'apprentissage d'habiletés motrices. Ainsi, c'est la période optimale pour affiner les gestes de tir ou de passe mais également le travail du pied notamment la poussée au sol et l'amortissement lors du changement de direction (technique de course)[63]. […] Des exercices de renforcement musculaire doivent être proposés dans le cadre de l'augmentation de la force et de la masse musculaire (attention, à cadrer les pratiquants qui veulent toujours faire plus !!) Il faut commencer par des exercices sans charges pour apprendre le geste, puis avec charges progressives. Un travail musculaire entraine une perte progressive de l'amplitude articulaire. Il est donc nécessaire d'accentuer les étirements pour conserver son amplitude articulaire et ainsi conserver l'efficacité du geste et prévenir des blessures.

Par ailleurs, puisque les capacités aérobies arrivent à maturation, des exercices de développement de la VO2 max sont à instaurer pour acquérir une base d'endurance.

Plus de 17ans

Sur la plan biomécanique, le joueur atteint sa maturité. Le développement de la force musculaire (musculation avec charge) tout en recherchant une harmonisation des masses musculaires et une stabilité posturale optimale (gainage dynamique) est primordial. La charge et l'intensité de travail augmentent en fonction des capacités du joueur. Les blessures tendineuses liées à une charge de travail élevée ou à une sur utilisation de l'articulation apparaissent. Les blessures musculaires surviennent régulièrement sur des zones mal préparées à l'effort. Un travail de détection des faiblesses et de prévention (étirements, renforcement musculaire, proprioception, etc.) est important pour pallier les blessures.

La maturité sur le plan physiologique est aussi atteinte. Ainsi, tous les systèmes physiologiques peuvent être entrainés. »

[62] Traduire handball par hockey subaquatique ne pose aucun problème puisqu'on s'intéresse au développement de l'enfant indépendamment de l'activité

[63] De même, il est facile de traduire « technique de course » par « technique de nage », les appuis terrestres du handball par les appuis avec les palmes pour le hockey subaquatique qui sont certainement moins traumatisants mais tout aussi important dans la performance.

3.5. La matrice synthétique de construction du joueur

	Découverte et entrée dans l'activité	Intégration des principes d'actions et des règles de jeu	Maitrise des grands principes d'action	Renforcement des moyens d'action
Age idéal	8-12 ans	12 -14 ans	15 ans	+ de16 ans
Physique	• Aérobie • Vitesse de réaction	• Aérobie • Vivacité / explosivité • Souplesse • Finesse technique	• VMA • Force / Souplesse • Vitesse de déplacement	• VMA • Force et Puissance • Vitesse de déplacement
Mental, affectif et émotionnel	• Développer le plaisir de jouer ensemble par le(s) jeu(x) • Valoriser le rôle de chacun	• Développer le plaisir d'apprendre (image réussite, progrès, maitrise) • Apprendre à prendre des initiatives, des risques	• Team building (projet de groupe) • Autoévaluation • Gérer ses émotions • Gérer son agressivité dans le respect des règles	• Développer l'autonomie (remise en question de soi, investissement, engagement, rigueur)

Rapport au terrain	• Explorer le terrain
	  • Se situer
	  • S'orienter
		• Connaitre les différentes zones
		• Occuper l'espace
			• Utiliser l'espace : se placer et s'orienter suivant les différentes zones du terrain et le rapport de force	

Technique individuelle	• Aisance aquatique et subaquatique
	• Maitrise du palet
	  • Changement de direction
	  • Passe /réception
	  • Protection
		• Maitrise du palet
		  • Gestes techniques
			• Affinage des gestes	• Spécialisation par poste

Forme de jeu privilégiée	• 4 Vs 4	• 4 Vs 4	• 6 Vs 6	• 6 Vs 6
Tenir un rôle	• Connaitre l'activité (Apprendre les règles du jeu et les gestes de l'arbitre)	• Faire vivre l'activité (apprendre à arbitrer)	• Développer le jeu (encadrer)	• Partager et développer l'activité (organiser)

Un dernier mot

Votre passion pour le hockey subaquatique ainsi que votre volonté de la partager vous ont poussé à parcourir une partie ou la totalité de ces pages.

Ce document est le fruit d'un travail de synthèse et de réflexion, mêlant apports théoriques et pratiques, appliqués à notre discipline. Habité par le sentiment profond que la formation du joueur passe nécessairement par l'épanouissement de l'individu, je vous ai présenté une conception humaniste, ma conception, de ce que peut être la formation et l'entrainement du joueur. Ce travail met en perspectives des directions à explorer à partir de connaissances scientifiques et ne constituent pas pour autant une injonction.

L'ambition de ce travail est plutôt d'éveiller votre réflexion sur votre intervention. Bien des questions cruciales sont posées et mériteraient d'être davantage étudiées. Je souhaite sincèrement que vous trouverez des éléments de réponses aux questions que vous vous posez mais surtout, que vous serez encore plus curieux et motivés que vous l'étiez en le commençant…

Enfin, j'espère qu'il contribuera à accroitre le plaisir que vous ressentez dans et sur le bord d'un bassin, en voyant ces joueurs plus ou moins jeunes se transformer.

« Tout savoir quel qu'il soit n'est qu'un produit jamais achevé »

Gérard MALGLAIVE

Bibliographie

La liste de références que j'ai établie n'a pas la prétention de se vouloir exhaustive. Elle rassemble certains ouvrages, articles, issus du domaine sportif et de divers champs scientifiques.

- **D. BARBIER,** 2014 **-** *Vers un plaisir de pratiquer en commun le volley-ball au collège. Pistes pédagogiques* - Colloque de Louvain La Neuve 22 et 23 mars 2014 « Vers une éducation au plaisir de pratiquer. Orientations et pistes pédagogiques »

- **M. BALSTER, S. BAZIRE**, 2011 - *Livret d'accompagnement à l'apprentissage du hockey subaquatique*– Mémoire Moniteur Entraineur Fédéral 2nddegré, FFESSM-CNHS

- **X. BEAULIEU**, 2014 -*Structures d'entraînement et livret d'accompagnement*– Mémoire Moniteur Entraineur Fédéral 2nddegré, FFESSM-CNHS

- **L. BENEZECH**, 2015 – *Au-delà de ses propres limites* – Sport et Vie Hors-série n°42, page 16-23

- **D.BOUTHIER, 2016** - *Initiation et perfectionnement en sports collectifs : développer la pertinence des prises de décision en jeu, en lien avec les autres composantes de l'action* - Vie Sportive du LACES, ESPE d'Aquitaine, Université de Bordeaux, France

- **M. CAMPO**, 2017 -*Le rôle de l'entraineur dans l'optimisation de la performance (mentale) en sports collectifs* – Conférence du 12 juin 2017, Université de Bretagne Occidentale

- **R. CATTEAU**, 2008- *La natation de demain : une pédagogie de l'action* – Éd. Atlantica Les cahiers du sport populaire

- **C. CATTENOY, F. GIL,** 2002 – *Ecole de Football : éveil et initiation* – Éd. Amphora

- **Club de Soccer Juvénile de Lachute** - http://www.soccerlachute.com

- **J.F. CILLARD**, 2010 – *Document technique sur la formation du joueur*– Equipe technique départementale du Finistère de Handball

- **Direction technique national de la Fédération Française de Rugby** – *Plan de formation du joueur* – tome 1, 2 et 3

- **F. DUCLOS**, 2015 – *Filmez-vous les uns les autres* - Sport et Vie n°148, page 42-49

- **Equipe EPS 1er degré Seine Saint Denis**, 2012 – *Dossier Enseignant « Sport Collectifs » : livret de compétences EPS cycle 3*

- **Equipe EPS 1er degré Seine Saint Denis**, 2012 – *Mes compétences en handball cycle 3*

- **Equipe pédagogique de Nage avec Palmes** – *Connaissance des différents publics* – Support de cours initiateur NAP UEC2, FFESSM

- **J.C. FERREIRA, L. MICHEL, F. PAINDAVOINE, C. VAUTHIER**, 2003 - *Approche commune des sports collectifs en milieu scolaire Basket-ball, handball, football, volley-ball*

- **K. FRISSE** – *Animer une séance d'entrainement* – Document support de la formation Moniteur Entraineur Fédéral 1er degré 2016/2017 de hockey subaquatique

- **S. GAUDINO, T. ROUSSEL**, 2012 -*Création, évolution et objectifs d'une section jeunes de hockey subaquatique*– Mémoire Moniteur Entraineur Fédéral 2nd degré, FFESSM-CNHS

- **R. GINSBOURGER**, 2015 - *L'utilisation de la vidéo au service d'un travail tactique en hockey subaquatique*– Mémoire Moniteur Entraineur Fédéral 2nd degré, FFESSM-CNHS

- **J.F. GREHAIGNE**, 2014- *L'intelligence tactique : des perceptions aux décisions tactiques en sports collectifs* – Éd. Presses Universitaires de Franche Comté

- **J.F. GREHAIGNE**, 2011– *Des signes au sens : le jeu, les indices, les postures et les apprentissages dans les sports collectifs à l'école* – Éd. Presses Universitaires de Franche Comté

- **J.F. GREHAIGNE,** 2003- *Les principes d'actions de l'attaque et de la défense en sports collectifs* – Éd. AEEPS

- **J.F. GREHAIGNE, M. BILLARD, J.Y. LAROCHE,** 1999- *Enseignement des sports collectifs à l'école* - Éd. De Boeck Université

- **G. LE BOTREF,** 2000 – *Construire les compétences individuelles et collectives* – Éd. Organisation

- **M. LE MENN, R. GUILLET, N. PAQUIER**, 2015 – *Handball, Guide de l'entraineur* – Éd. Amphora

- **C.MANE**, 2015 – *Ils se font des films* - Sport et Vie n°148, page 50-55

- **P. PLAQUIN**, 2011 – *Technique et tactique* - Support de cours UV5, formation initiateur hockey subaquatique

- **D. PONTAL**, 2015 – *Les frontières de la pleine conscience* – Sport et Vie Hors-série n°42, page 8-15

- **J-Y. PRAX**, 2001 – *Rôle de la confiance dans la performance collective*

- **C. RAMOS**, 2014 – *Apprendre à gagner ? La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur* – Éd. Mental Plus

- **L. ROCHE et N. GAL-PETITFAUX**, 2016–*Observation et Régul'@ction en EPS*– http://uv2s.cerimes.fr/media/s1401_supervision/co/module_supervision.html

- **D. THIMEUR**, 2014 – *Introduction à la pédagogie scolaire*- Support de cours, formation BPJEPS AAN 2014/2015, Dinard

- **D. THIMEUR**, 2014 – *Du nageur au terrien*- Support de cours, formation BPJEPS AAN 2014/2015, Dinard

- **M. PEDROLETTI**, 2009 – *Natation, de l'apprentissage aux jeux olympique* – Éd. Amphora

- **J.L. UBALDI,** 2006– *L'EPS dans les classes difficiles, entre fils rouges et lignes jaunes*– dossier EPS n°64.

- **P. VILLEPREUX, F. BROCHARD, M. JEANDROZ,** 2007 - *Rugby : le jeu, les joueurs, les entraineurs ; évolution, apprentissage* - Éd. Vigot

Les dessins des terrains et joueurs sont extrait de l'application :

- ANNEXES -

Les trois moments importants dans un match de hockey subaquatique

J E N A G E

Moment 1 : NOUS AVONS LE PALET

Objectifs

1. Garder la possession du palet
2. Créer des chances de marquer
3. Marquer des buts

Moyens

- Prendre de l'initiative, anticiper la situation, penser à l'avance
- Créer le plus d'espace possible
- Jouer en profondeur aussitôt que possible sinon jouer sur la largeur
- Se replacer après avoir joué le palet

Moment 2 : PHASE DE TRANSITION

Objectif

1. Changer aussi vite que possible d'un objectif de jeu à un autre

ON RÉCUPÈRE LE PALET

Moyens

- Supporter le porteur du palet (appui et/ou soutien)
- Jouer en profondeur le plus rapidement possible sinon élargir le jeu

ON PERD LE PALET

Moyens

- Ralentir le jeu
- Empêcher la longue passe
- Augmentation du nombre de joueur entre le palet et l'axe du but
- Coordination pression sur le porteur adverse et marquage des receveurs potentiels
- Obliger l'adversaire à jouer large, vers les lignes de touche
- Resserrer les lignes

Moment 3 : L'ADVERSAIRE A LE PALET

Objectifs

1. Défendre le but
2. Réduire les chances de marquer pour l'adversaire
3. Récupérer le palet

Moyens

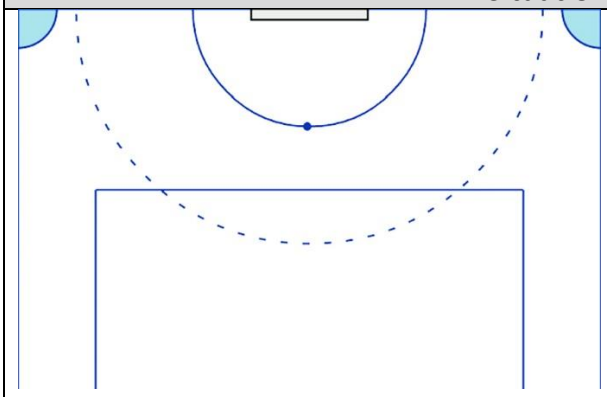
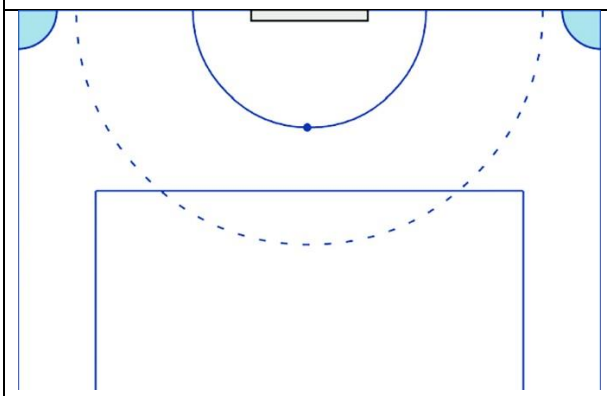
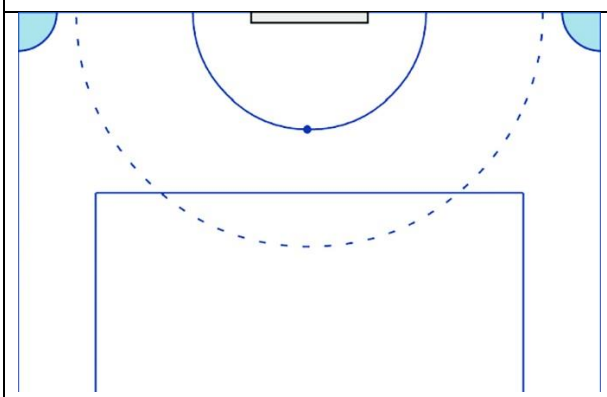
- Fermer les espaces en fonction de la qualité et la force de l'adversaire : pression, repli et resserrement des lignes
- Presser l'adversaire sur sa position
- Isoler le porteur adverse
- Couvrir nos partenaires et occuper les espaces dangereux

Etre utile le plus longtemps possible : ne pas se livrer inutilement

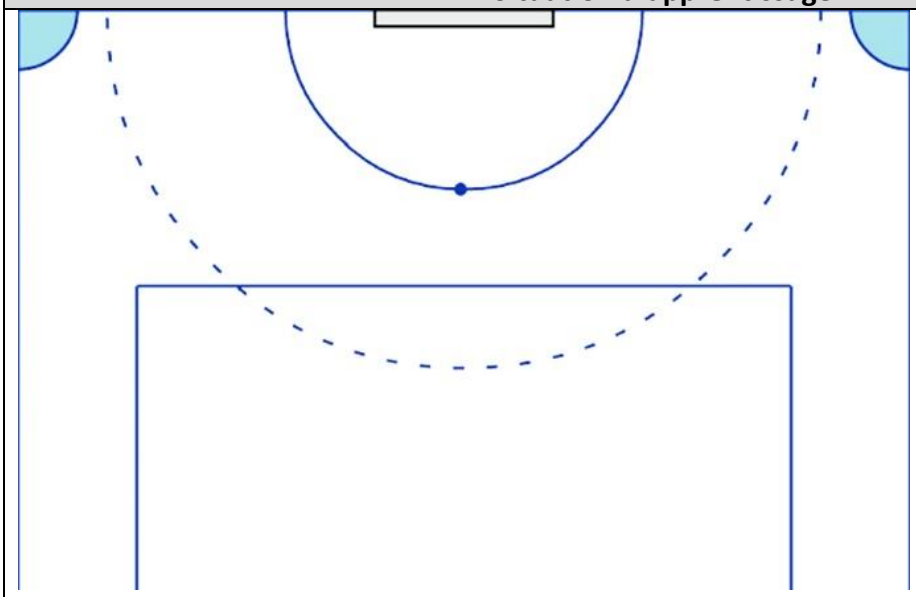
FICHE PLANIFICATION ANNUELLE					
Phase	Date	Thème	Sous thème	Divers	Evènement

Fiche de suivi de séance										
Prénom	**Présences**									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**

Date	**Bilan séances**

Fiche de préparation de séance	
Date :	**Club :**
Thème :	**Séance n°**
	Effectif :
Echauffement	
Situations d'apprentissage	
	Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite :
	Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite :
	Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite :
Bilan / commentaires :	

Fiche de préparation de séance	
Date :	**Club :**
Thème :	**Séance n°**
	Effectif :
Situations	**Schémas**
Echauffement :	
Situation n°1 Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite : Evolutions :	
Situation n°2 Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite : Evolutions :	
Situation n°3 Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite : Evolutions :	
Bilan / commentaires :	

Fiche de préparation de séance	
Date :	**Club :**
Thème :	**Séance n°**
	Effectif :
Echauffement	
Situation d'apprentissage	
	Durée : Objectif pédagogique : Critère de réalisation : Critère de réussite :
Situation de jeu	
Bilan / commentaires :	

Fiche de préparation de séance				
Date :	**Club :**		**Effectif :**	**Séance n°**
Caractéristiques du groupe :			**Niveau du groupe :**	
Thème :				
SITUATION 1	Problème se posant au joueur			
	Objectif visé par l'entraineur			
	Description de la situation			
	Consigne *(fixant le but à atteindre par les élèves)*			
	Capacités nécessaires pour réussir l'action			
	Observables en lien avec cette capacité			
SITUATION 2	Problème se posant au joueur			
	Objectif visé par l'entraineur			
	Description de la situation			
	Consigne *(fixant le but à atteindre par les élèves)*			
	Capacités nécessaires pour réussir l'action			
	Observables en lien avec cette capacité			

SITUATION 3	Problème se posant au joueur		
	Objectif visé par l'entraineur		
	Description de la situation		
	Consigne *(fixant le but à atteindre par les élèves)*		
	Capacités nécessaires pour réussir l'action		
	Observables en lien avec cette capacité		

Niveau envisagé en fin de séance :	**Objectifs de la séance suivante :**

Fiche d'évaluation de la séance de l'entraineur

Nom :

Thème de l'entrainement :

Date :

											Commentaires
Organisation	A	Surface utilisée pour exercices									
		Adéquats						Inadéquats			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	B	Niveau d'activité									
		Elevé						Faible			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	C	Entraînement									
		Réaliste						Non réaliste			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	D	Organisation									
		Simples/claires						Pas claires			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Observation	E	Facteurs clés									
		Identifiés						Non identifiés			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	F	Fautes individuelles									
		Identifiées						Non identifiées			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Enseignement	G	Communication									
		Claires/constructives						Pas claire/négative			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	H	Démonstration									
		Simple et correcte						Complexe/incorrecte			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	I	Facteurs clés du groupe									
		Enseignés						Non enseignés			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	J	Facteurs clés individuels									
		Enseignés						Non enseignés			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Impression Générale	K	Impression									
		Bonne						Mauvaise			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	L	Caractère/style									
		Exigeant/résolu						Modéré			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	M	Voix									
		Stimulante						Ennuyante			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	N	Entraînement									
		Agréable						Désagréable			
		9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Commentaires :											

Description des normes d'évaluation de l'entraineur

ORGANISATION

Ligne A : Surface utilisée (Aire de jeu adéquate/ nombre de joueurs)

L'entraîneur regroupe les joueurs de façon à ce qu'ils puissent mettre en pratique leur technique, leur habileté, demeurer en mouvement et s'améliorer. L'aire de jeu retenue doit permettre aux joueurs d'obtenir du succès tout en étant défiés.

Ligne B : Niveau d'activité élevé

L'entraîneur met les joueurs rapidement en action, évitant de les laisser s'ennuyer à attendre debout en leur parlant trop longtemps. L'entraîneur accorde assez de temps aux joueurs pour pratiquer, entre chacune des interventions présentant un nouveau point d'entraînement ou une progression.

Ligne C : Entraînement réaliste

La séance comprend le plus grand nombre possible des 4 éléments du jeu réel afin d'aider les joueurs à relier l'activité aux situations de match. Les 4 éléments sont les suivants **: l'opposition, joueurs en appui / soutien, direction et cibles**.

Ligne D : Organisation simple et claire

La séance d'entraînement est facile à comprendre pour tout le monde.

OBSERVATION

Ligne E : Identification des facteurs clés

L'entraîneur comprend les facteurs clés élémentaires requis pour la technique, l'habileté ou la tâche à exécuter et reconnaît les erreurs communes au groupe. L'entraîneur corrige le groupe au besoin.

Ligne F : Identification des fautes individuelles

L'entraîneur identifie les fautes individuelles et intervient directement auprès des joueurs pour les corriger.

ENSEIGNEMENT / INTERVENTIONS

Ligne G : Communication claire et constructive

L'entraîneur explique l'organisation et la progression des tâches en démontrant pour assurer une compréhension claire le cas échéant. L'entraîneur prend le temps de voir si l'organisation a bien été comprise par les joueurs avant d'introduire le premier facteur clé. Si ce n'est pas le cas, il répétera l'action. La rétroaction devra mettre l'action sur le « comment » le joueur peut s'améliorer et non sur l'erreur que le joueur a commise.

Ligne H : Utilisation simple et juste de la démonstration

Toute démonstration doit recréer le geste ou l'action désirée, suivie par un parcours de l'éducatif avec le palet. Un entraîneur peut utiliser un joueur pour la démonstration de l'action requise en s'assurant qu'elle est bien exécutée. L'entraîneur utilise des démonstrations élémentaires pour faire comprendre les points d'entraînement et permet aux joueurs de répéter le geste ou l'action. Une démonstration élémentaire est acceptable, toutefois si l'entraîneur ou le joueur qui démontre fait une erreur, elle doit être reprise correctement.

Ligne I : Enseignement des facteurs clés au groupe

L'entraîneur met l'emphase sur les facteurs clés lorsqu'il fait des corrections afin d'obtenir un standard au sein du groupe, surtout lorsqu'une erreur commise est commune au groupe. Chaque correction est faite en utilisant la démonstration (démontrer, reprendre et pratiquer).

Ligne J : Enseignement des facteurs clés aux individus

L'entraîneur fait les corrections des erreurs individuelles qui ne sont pas communes au reste du groupe ou qui aiderait un joueur à raffiner sa performance individuelle. Habituellement, il intervient individuellement auprès d'un joueur lorsque les autres joueurs sont au travail. Chacune des corrections est faite en utilisant la démonstration (démontrer, reprendre et pratiquer)

IMPRESSION GÉNÉRALE

Ligne K : Allure générale

L'entraîneur est vêtu de façon appropriée (il a l'air d'un entraîneur) et il assume la prise en charge de la séance.

Ligne L : Caractère, style est exigeant et décidé

L'entraîneur exige un effort soutenu des joueurs, établit le standard de performance et fait travailler les joueurs en conséquence.

Ligne M : Voix inspirante

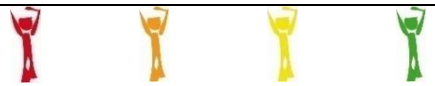
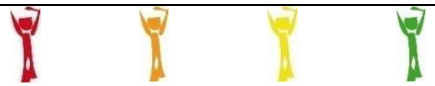
L'entraîneur utilise sa voix de façon à marquer ses interventions auprès des joueurs en variant sa tonalité et en mettant de l'emphase lorsque nécessaire (utilisation de la voix pour démontrer de l'enthousiasme, motiver, inspirer).

Ligne N : Entraînement agréable

L'entraîneur présente un entraînement exigeant tout en étant agréable avec beaucoup d'activité, de pratique et d'enthousiasme.

Fiche d'auto-évaluation du joueur			**Nom :**
Thème	**Définition**	**Appréciation**	**Commentaires**
Prise d'information	J'identifie les espaces libres, les intervalles		
Tactique	J'adapte mes déplacements au contexte (rôle, poste, déplacements des adversaires, zones sur le terrain)		
Conduite	Je me déplace palet en crosse avec aisance (changement de direction, de vitesse)		
Tir/passe	Qualité de mes tirs/passes (technique, trajectoire, précision et efficacité)		
Phases arrêtés	Je connais mon rôle		
Remplacement	Je sais quand tourner		
Volume de jeu	Ma capacité à enchainer les efforts, les actions		
Mobilité	Ma capacité à me rendre disponible comme NP		
Vitesse	De déplacement avec et sans palet		
Puissance	Ma résistance aux impacts dans les duels		
Agressivité	Je m'impose dans les duels, je ne lâche rien		
Attitude	J'accepte les remarques, ma vie dans le groupe		
Assiduité	Je suis présent aux entrainements		

Très difficile Difficile Assez bien Moyen Bien Très bien Parfait

Fiche d'auto-évaluation du joueur			**Nom :**
Thème	**Définition**	**Appréciation**	**Commentaires**
Prise d'information	J'identifie les espaces libres, les intervalles		
Tactique	J'adapte mes déplacements au contexte (rôle, poste, déplacements des adversaires, zones sur le terrain)		
Conduite	Je me déplace palet en crosse avec aisance (changement de direction, de vitesse)		
Tir/passe	Qualité de mes tirs/passes (technique, trajectoire, précision et efficacité)		
Phases arrêtés	Je connais mon rôle		
Remplacement	Je sais quand tourner		
Volume de jeu	Ma capacité à enchainer les efforts, les actions		
Mobilité	Ma capacité à me rendre disponible comme NP		
Vitesse	De déplacement avec et sans palet		
Puissance	Ma résistance aux impacts dans les duels		
Agressivité	Je m'impose dans les duels, je ne lâche rien		
Attitude	J'accepte les remarques, ma vie dans le groupe		
Assiduité	Je suis présent aux entrainements		

Insuffisant Fragile Bien Très bien