



Les facteurs de développement

L'essentiel en bref



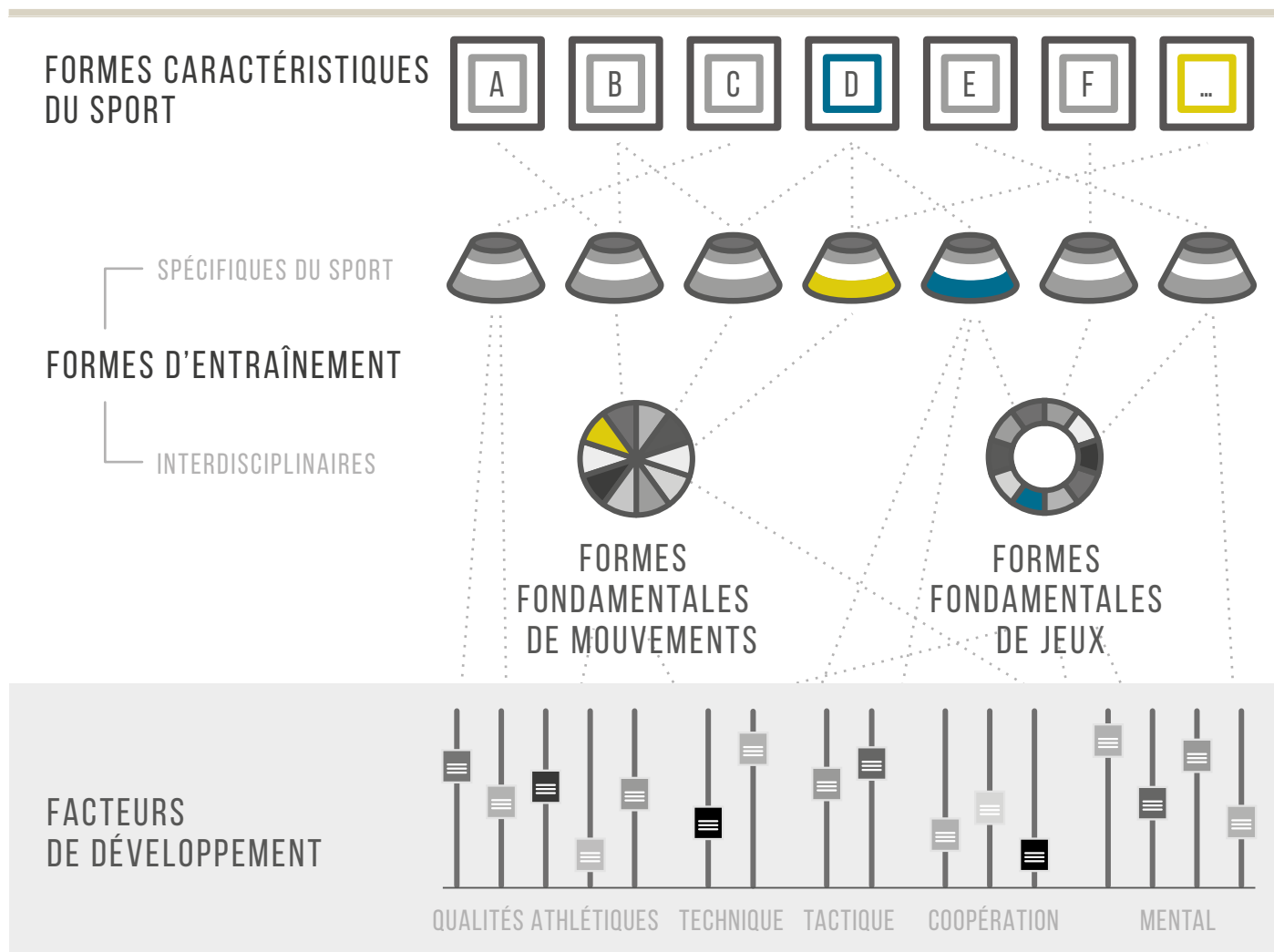


Illustration 1: Comprendre le sport à la lumière des formes caractéristiques, des formes d'entraînement et des facteurs de développement

Graphique interactif



S'appuyant sur le concept cadre FTEM Suisse, les fédérations sportives élaborent leurs contenus de formation pour chaque domaine clé et chaque phase. Ce faisant, elles se concentrent sur les formes caractéristiques (cf. illustration 1), c'est-à-dire sur les modèles de mouvements ainsi que sur les comportements et schémas de jeu types dans le sport concerné. Les enfants et les jeunes doivent s'entraîner pour acquérir ces formes caractéristiques. Les moniteurs J+S recourent à cette fin à des formes d'entraînement interdisciplinaires ainsi

qu'à des formes d'entraînement spécifiques du sport. Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement reposent sur les facteurs de développement, lesquels s'articulent autour de cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental. J+S a défini seize facteurs de développement déterminants qui jouent un rôle majeur dans presque chaque sport. Ces facteurs de développement sont en interaction complexe et influencent en conséquence les formes caractéristiques propres au sport (cf. tableau 1).

		Forme caractéristique (exemple du football): Un joueur conduit le ballon de différentes façons en s'adaptant à la situation (de jeu).	
		Facteurs de développement	Importance
Qualités athlétiques	Endurance		
	Mobilité/Stabilité		
	Force		
	Explosivité		
	Vitesse		
Technique	Coordination motrice		
	Perception		
Tactique	Intelligence tactique		
	Créativité		
Coopération	Communication		
	Objectifs/Valeurs		
	Leadership		
Mental	Motivation		
	Confiance en soi		
	Régulation des émotions		
	Concentration		

Table 1: Influence des facteurs de développement sur une forme caractéristique du football

Le présent document offre aux moniteurs J+S une mise en perspective des 16 facteurs de développement déterminants. Un traitement approfondi de ces facteurs est prévu dans le cadre de la formation continue J+S ainsi que dans les séquences d'apprentissage numériques que l'OFSPPO et les fédérations partenaires ont pour tâche d'élaborer ces prochaines années (tool. jeunesseetsport.ch).

Axe de développement

Qualités athlétiques

Des qualités pas seulement importantes en athlétisme

Si, dans l'antiquité, le mot athlétique désignait, dans sa forme substantive, des combats entre athlètes, l'adjectif se réfère aujourd'hui plus généralement à la capacité de performance physique et au développement de celle-ci. Dans la plupart des sports, les qualités athlétiques sont indispensables à la réalisation d'une bonne performance sportive.

Les exigences en matière de capacité de performance physique diffèrent d'un sport à l'autre. Ainsi, pour un vététiste qui voudra être performant sur une durée prolongée, le facteur de développement «endurance» sera important, alors que pour un spécialiste de saut, ce sont les facteurs «explosivité» et «vitesse» qui seront déterminants. De nombreux sports demandent toutefois une combinaison des différents facteurs de développement qui composent les qualités athlétiques.

Si la capacité de performance physique et la capacité de charge qui en découle agissent sur la performance sportive, elles influent également dans une large mesure sur la santé et le bien-être général. En conséquence, elles sont importantes toute la vie durant.

Effets positifs à long terme de l'entraînement physique chez les enfants et les jeunes

L'organisme possède l'incroyable faculté de s'adapter aux charges tout au long de l'existence. Alors pourquoi ne pas en profiter dans le cadre de l'entraînement sportif? Lorsque l'on axe l'entraînement physique sur les exigences du sport pratiqué, l'organisme réagit par des adaptations qui permettent à l'individu de satisfaire plus facilement auxdites exigences et donc de réaliser une meilleure performance sportive. Quiconque débute dans un sport, en particulier pen-

dant l'enfance, ressent d'abord les effets positifs directs sur la santé et le bien-être avant de constater une amélioration de la performance sportive. L'entraînement physique chez les enfants et les jeunes conduit également à des adaptations importantes à long terme pour l'évolution des performances, la prévention des blessures ainsi que la santé. L'entraînement des formes fondamentales de mouvements englobe les cinq facteurs de développement déterminants qui composent les qualités athlétiques. En ce sens, il constitue un élément essentiel du développement athlétique global. Avec les années, l'entraînement des qualités athlétiques se concentre de plus en plus sur les facteurs de développement qui jouent un rôle important dans le sport pratiqué. L'entraînement physique chez les enfants et les jeunes crée aussi les conditions requises pour appliquer, plus tard, des formes d'entraînement spécifiques très efficaces.



Grâce à un entraînement régulier des qualités athlétiques, les enfants et les jeunes

sont capables de sauter plus haut, de changer de direction plus rapidement et d'exécuter plus facilement de nombreux mouvements. C'est très motivant pour eux. Au début, les formes fondamentales de mouvements et de jeux conviennent à merveille pour développer, sous une forme ludique, une large base athlétique. Au fil du temps, tu devrais intégrer toujours plus de formes d'entraînement athlétiques spécifiques de ton sport de façon à entraîner les facteurs de développement importants.»

L'axe de développement «qualités athlétiques» compte cinq facteurs de développement déterminants

Endurance

L'endurance permet de réaliser et de maintenir une performance physique sur une durée prolongée (de plus de 1 minute jusqu'à plusieurs heures). Elle aide aussi à récupérer rapidement d'efforts intensifs répétés (p. ex. sprints) et donc à prévenir la fatigue.

Conseil: Conçois l'entraînement d'endurance de manière ludique et variée. Si tu ne pratiques pas un sport d'endurance, ne propose pas un tel entraînement à tes participants. Au travers de contenus d'entraînement spécifiques de ton sport proposés par exemple sous forme de jeux ou de combats, tu obtiens déjà un stimulus d'entraînement d'endurance suffisant.

Mobilité/Stabilité

Chaque mouvement se caractérise par une amplitude optimale. Pour pouvoir tirer pleinement parti de celle-ci, il est conseillé d'entraîner spécifiquement l'amplitude de mouvement des articulations en améliorant leur mobilité. Par mobilité, il faut entendre ici la mobilité articulaire dynamique qui permet de déployer de la force de manière ciblée avec la plus grande amplitude possible tout en contrôlant au mieux le mouvement. Ce déploiement de force requiert de la stabilité pour maintenir une posture fonctionnelle même lors d'exercices complexes tels que des rotations ou des mouvements de freinage / d'accélération. La mobilité et la stabilité sont étroitement liées. Une grande amplitude de mouvement au niveau d'une articulation et de la musculature adjacente n'est utile que si ladite musculature assure à l'articulation une stabilité suffisante.

Conseil: Demande aux participants d'exécuter les mouvements avec la plus grande amplitude possible. Prends conscience de la liberté de mouvement qu'offrent théoriquement les différentes articulations en testant leur amplitude et en «jouant» avec cette dernière. Quelles articulations sont particulièrement sollicitées dans ton sport et nécessitent donc une grande stabilité? Les genoux? Les chevilles? Les épaules plutôt? Propose régulièrement des exercices mobilisant les muscles de maintien et de soutien de ces articulations. Par ailleurs, le tronc compte plusieurs articulations et, en tant que partie centrale du corps, joue un rôle majeur dans de nombreux sports. Ainsi devrais-tu aussi penser à développer régulièrement la stabilité du tronc.

Force

Dans la majorité des sports, la force constitue un facteur de développement «athlétique» important. Nécessaire pour vaincre, freiner ou bloquer de grosses résistances, elle est également indispensable pour accélérer son propre corps ou un objet ainsi que pour accomplir un geste de manière explosive.

Conseil: Entraîne la force sans utiliser d'haltères au début. Il existe, pour pratiquement tous les muscles, des exercices à réaliser avec le propre poids du corps ou avec un partenaire, éventuellement sous une forme ludique. Avant d'intégrer les haltères dans ton entraînement de force, assure-toi que les participants ont acquis une technique correcte.

Explosivité

L'explosivité intervient dans les gestes qui requièrent de la force et une grande vitesse d'exécution. Dans bien des sports, les mouvements explosifs (p. ex. accélération, saut, lancer, tir, frappe) sont essentiels à une bonne performance. Si les mouvements explosifs exercent de fortes contraintes sur l'organisme, ils augmentent aussi la capacité de charge de l'appareil locomoteur (p. ex. os, tendons, muscles), prévenant ainsi durablement les blessures.

Conseil: Choisis des exercices au cours desquels le corps ou un objet est accéléré dans un mouvement rapide et explosif. Planifie ces exercices au début de l'entraînement, quand les organismes ne sont pas encore fatigués. Limite le nombre de mouvements explosifs lors des premiers entraînements. Tu pourras ensuite augmenter progressivement ce nombre, en t'assurant toutefois que les participants exécutent correctement les mouvements et supportent la charge sans problème.

Vitesse

La vitesse est la capacité à se déplacer avec une rapidité maximale. Accélérer, bouger le plus vite possible ou encore changer de direction rapidement et habilement sont des formes caractéristiques de la vitesse. La force, l'explosivité et la coordination motrice influencent le développement de la vitesse.

Conseil: Demande aux participants de donner le meilleur d'eux-mêmes lors des entraînements de vitesse et veille à ce qu'ils réalisent tous les exercices à une intensité maximale. Accorde-leur des pauses suffisamment longues pour récupérer. Les petites compétitions sous forme d'estafettes ou de courses chronométrées conviennent à merveille.

Axe de développement

Technique

La base d'une pratique sportive durable alliant plaisir et réussite

Le service lifté de Roger Federer et le virage de slalom géant de Marco Odermatt dans les pentes raides sont deux exemples de techniques spécifiques brillamment maîtrisées. Par techniques, il faut comprendre des mouvements efficaces permettant d'accomplir des tâches sportives. Les techniques correctes ne sont pas seulement à la base de performances sportives solides, elles contribuent également à se prémunir contre les blessures. Par ailleurs, qui possède un vaste répertoire de techniques correctes dans plusieurs sports prend plaisir à pratiquer une activité sportive tout au long de son existence.

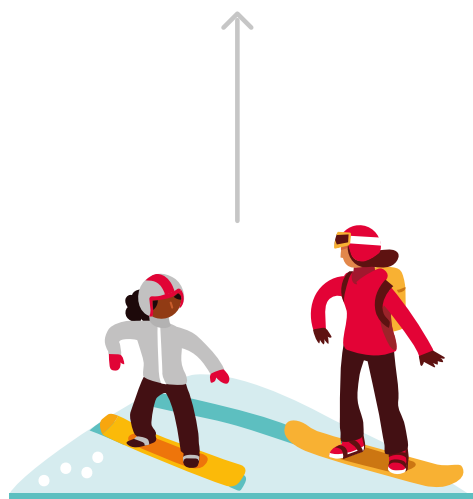
Des formes fondamentales de mouvements aux techniques spécifiques

Sur le long terme, il est possible de développer des techniques spécifiques du sport par le biais d'exercices – simples dans un premier temps – impliquant les formes fondamentales de mouvements. On entend par formes fondamentales de mouvements les mouvements fonctionnels élémentaires (p. ex. courir et sauter, lancer et attraper, glisser et dérapier). Ceux-ci sont essentiels à l'acquisition des techniques spécifiques fondamentales (cf. manuel J+S Bases, p. 28).

Un simple coup droit en tennis ou un virage parallèle en ski alpin sont deux exemples de techniques spécifiques. Le perfectionnement de ces techniques permet de réaliser des tâches plus complexes dans ces sports, comme par exemple jouer un passing avec un coup droit lifté ou descendre à grande vitesse et avec maîtrise une pente raide en enchaînant les virages parallèles coupés.

Entraîner systématiquement la technique

Lors de l'entraînement de la technique, il est important de stimuler l'engagement des participants et de leur donner des tâches motrices attrayantes (cf. manuel J+S Bases, p. 43). Ils peuvent ainsi découvrir par eux-mêmes comment résoudre ces tâches motrices et développer des modèles de mouvements, ou techniques, stables et durables. Prenons pour exemple cet exercice destiné à de jeunes hockeyeurs: les enfants s'affrontent en 3 contre 3 et essaient de marquer à travers un «but» libre en contrôlant totalement le puck. Ce faisant, ils découvrent et développent des techniques de conduite du puck sans même s'en rendre compte (implicitement).



Lorsqu'ils apprennent des mouvements et des techniques, les participants recourent en principe à des modèles de mouvements connus, qu'ils adaptent, améliorent et combinent entre eux. Voilà pourquoi les expériences antérieures faites dans le cadre de l'acquisition des formes fondamentales de mouvements sont essentielles pour développer un vaste répertoire de compétences techniques.

Les moniteurs J+S stimulent le processus d'apprentissage en donnant aux participants des tâches motrices attrayantes et accompagnent ces derniers dans la découverte active des solutions ainsi que des modèles de mouvements. Par des instructions appropriées et des feedback pertinents sur les éléments clés d'un mouvement ou d'une technique, ils permettent aux participants de progresser en général rapidement. Une monitrice peut ainsi montrer, elle-même ou à l'aide d'une vidéo, un appui renversé en insistant sur les éléments clés et demander ensuite à ses participants de reproduire le mouvement. Les instructions et feedback sont particulièrement efficaces lorsqu'ils se concentrent sur l'effet que produit le mouvement à apprendre. Aussi, lors d'un entraînement de football consacré aux coups francs, par exemple, l'accent sera-t-il mis sur la trajectoire du ballon (effet) plutôt que sur la position de la cheville.



«C'est surprenant de constater les progrès réalisés dans l'apprentissage de la technique

lorsque l'on donne des consignes sous forme de métaphores. En judo, par exemple, la métaphore du «balai» est utile pour les techniques de balayage du pied, alors qu'en ski alpin, celle de la «part de pizza» donne une image claire du chasse-neige.»

Illustration 2: Des formes fondamentales de mouvements aux techniques spécifiques simples puis complexes

L'axe de développement «technique» compte deux facteurs de développement déterminants

Coordination motrice

La coordination motrice dépend de la qualité de la conduite, du contrôle et de la perception des mouvements. Pour arriver à conduire avec précision, à contrôler et donc à bien coordonner les mouvements les plus divers, il est utile d'apprendre un grand nombre de formes fondamentales de mouvements variables et fonctionnelles. La forme «lancer» (par-dessus la tête), par exemple, aide à développer des compétences de coordination qui peuvent servir dans le cadre de l'entraînement de la technique – notamment pour apprendre à smasher en volleyball, en tennis et en badminton ou à lancer le javelot. De manière générale, une bonne coordination motrice est importante aussi pour l'entraînement des qualités athlétiques. Un déroulement de mouvement efficace sur le plan biomécanique, fluide et bien coordonné lors de la réalisation d'un squat garantit en effet un entraînement de la force efficace et sûr.

Conseil: Entraîne, avec les enfants, la coordination motrice nécessaire aux techniques de sprint et de saut en t'appuyant sur les formes fondamentales de mouvements «courir et sauter» ainsi qu'en leur proposant des tâches variables et adaptées. Pense également à varier les formes fondamentales de jeux (p. ex. jeux de réaction ou de poursuite, estafettes).

Perception

L'exécution d'une technique (p. ex. un virage parallèle en ski alpin) est étroitement liée à la perception de l'environnement (p. ex. la qualité de la neige ou la déclivité de la piste). Ainsi, l'exécution technique du virage est adaptée activement en fonction de l'environnement perçu (p. ex. la déclivité de la piste). Dans ce contexte, la qualité de la perception a un impact direct sur la qualité d'exécution de la technique.

Au cours du processus d'apprentissage, la perception s'améliore, tout comme la capacité à anticiper les mouvements et leurs effets, permettant ainsi aux participants d'agir de manière adéquate et au bon moment. Cela explique pourquoi un skateur inexpérimenté, par exemple, a du mal, au début, à prévoir les effets de ses mouvements sur sa planche et perd souvent l'équilibre. Avec le temps, la capacité d'anticipation et le contrôle des mouvements s'affinent.

Conseil: Varie les expériences motrices pertinentes lors de l'entraînement de la technique et améliore dans le même temps la perception ainsi que la capacité d'anticipation de tes participants. Si tu entraînes la technique de passe au volleyball sous forme de jeux, par exemple, ceux-ci arriveront à anticiper toujours mieux la trajectoire du ballon.

Axe de développement

Tactique

Plans d'action

«Ma tactique a été payante» ou «L'équipe a réalisé une performance tactique incroyable» sont des phrases souvent lâchées en sport. Qu'entend-on toutefois par «tactique»? Prenons l'exemple du joueur de handball Andy Schmid, demi-centre de l'équipe suisse, qui, après avoir contourné trois défenseurs, envoie une passe à effet dans la zone à son pivot alors que le match touche à sa fin. On peut dire ici que la tactique a été payante. Idem pour Marie et Sandra (12 ans), joueuses de unihockey, dont le une-deux permet à l'équipe de marquer un but. Dans les deux cas, il et elles sont parvenus à trouver, dans la situation donnée, une solution adéquate et efficace parmi les multiples possibilités offertes et à planifier l'action en conséquence.

Dans les sports de combat et les sports collectifs, les interactions entre coéquipiers et avec les adversaires étant permanentes, les composantes tactiques jouent un rôle clé. Elles peuvent parfois revêtir une importance tout aussi grande dans les autres groupes de sports.

En alpinisme, il s'agit, notamment pour des raisons de sécurité, de planifier soigneusement chaque pas, voire chaque geste et de s'adapter constamment à la situation du moment (p. ex. fatigue ou conditions). L'approche est différente en aviron ou en cyclisme, sports dans lesquels, en compétition, le sportif devra plutôt adapter sa tactique au comportement de ses adversaires.

De bonnes compétences tactiques sont indispensables pour mettre tous les atouts de son côté et avoir du plaisir lors des jeux ou des formes de jeux. Compétences et plaisir peuvent, par ailleurs, renforcer la motivation à faire du sport tout au long de la vie.

Des formes fondamentales de jeux aux tactiques propres au sport

À long terme, il est possible de développer les tactiques propres au sport au travers des formes fondamentales de jeux (cf. manuel Bases p. 28) et des tactiques de base. On entend par formes fondamentales de jeux les formes de jeux élémentaires interdisciplinaires ou, plus précisément, les formes de jeux permettant de développer les compétences telles que la prise de décisions ou le sens du jeu. Dans les sports collectifs, les tactiques de base renvoient aux compétences interdisciplinaires telles que le démarquage ou la capacité à jouer en équipe. Lors d'actions plus complexes, comme le une-deux en football ou les croisements en handball, on parle de tactiques propres au sport.

Entraîner systématiquement la tactique

Comme pour l'entraînement technique, nous recourons, au début, au principe méthodologique «du plus facile au plus difficile». La simplification des exercices passe par une réduction du nombre d'options envisageables ou des facteurs de stress (p. ex. temps à disposition).

En adaptant intelligemment les conditions d'apprentissage et en donnant des tâches attrayantes, les moniteurs J+S doivent pouvoir amener les participants à des situations leur permettant de trouver eux-mêmes implicitement la solution. Ainsi, dans les sports collectifs, le démarquage, par exemple, peut-il être abordé, dans un premier temps, avec des formes fondamentales de jeux telles que «Viens – Va-t'en» ou «Qui a peur du loup?» avant d'être approfondi à l'aide de formes interdisciplinaires de lutte pour le ballon (bonnes pratiques). Et en basketball, le démarquage peut être amélioré au travers de la forme de jeu «3:3 – Streetball» assortie d'une interdiction de dribble.



«En adaptant les règles ou la surface de jeu, il t'est possible de travailler plus particulièrement certaines tactiques. Tu désires améliorer la capacité à jouer en équipe? Propose alors un jeu de lutte pour le ballon et accorde un point à chaque fois qu'une équipe réussira à enchaîner cinq passes. Tu souhaites que tes footballeurs perfectionnent l'attaque par les ailes? Choisis un terrain moins long et plus large.»

L'axe de développement «tactique» compte deux facteurs de développement déterminants

Intelligence tactique

Les sportifs dotés d'une intelligence tactique sont en mesure de trouver la bonne solution dans une situation donnée. Toute action tactique est étroitement liée à la perception de l'environnement ou de la situation présente, la qualité de la perception ayant une influence directe sur l'action. Avant de réceptionner un ballon, un joueur de volleyball ou de unihockey, par exemple, devrait avoir une idée précise de son environnement et de la situation de jeu du moment.

On appelle vitesse d'intervention la capacité à décider le plus rapidement possible sur la base de paramètres visuels, techniques, tactiques ou athlétiques et à agir de manière adéquate.

Conseil: Aie recours aux formes de jeux pour développer l'intelligence tactique et la vitesse d'intervention. Les participants y seront amenés à choisir constamment entre diverses actions possibles et apprendront, en jouant, à prendre seuls les bonnes décisions. Pousse-les ponctuellement, au moyen de questions pertinentes, à analyser les situations de jeu.

Créativité

«Dans chaque enfant, il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant» (Pablo Picasso). Nombre de sportifs d'exception comme Andy Schmid, Roger Federer ou Andri Ragettli sont considérés comme des «artistes» dotés d'une grande créativité dans leur discipline. Ces sportifs sont en mesure d'apporter de nombreuses solutions à une situation donnée ou à un problème, des solutions pouvant être qualifiées d'originales ou de surprenantes.

Conseil: Laisse suffisamment de liberté aux enfants et aux jeunes; limite les corrections ou les feed-back au strict minimum pour ne pas freiner leur créativité ou leur enthousiasme. À l'enfance et à l'adolescence, les moments de jeu et d'activité libres devraient faire partie intégrante de chaque entraînement. Idéaux pour multiplier les expériences, ils donnent l'occasion aux participants d'explorer différentes pistes de solution, parfois inhabituelles.

Axe de développement

Coopération

Tous ensemble et non chacun pour soi

L'être humain est naturellement social. Il grandit et s'épanouit en société aux côtés de ses semblables. Sans le concours d'autres personnes, bien des formes caractéristiques sportives n'existeraient pas, ou ne seraient que difficilement envisageables. Seule une action conjointe coordonnée et ciblée rend nombre d'activités sportives possibles. Sans un minimum de coopération, aucune compétition sportive ne peut non plus avoir lieu. Le cas échéant, il faut que les parties concernées, deux au minimum, se mettent d'accord sur un certain nombre de points, à savoir les règles, le début et la fin de la compétition.

En effet, il ne pourra y avoir de match si la joueuse de tennis adverse refuse systématiquement de retourner le service. À partir du moment où des groupes s'adonnent ensemble à des activités sportives, il devient encore plus compliqué de coopérer. Plus le nombre de personnes impliquées est élevé, plus le degré de coopération requis augmente.

La coopération s'apprend

Une bonne coopération ne va pas de soi. Elle requiert certaines capacités qui peuvent s'acquérir et qui entrent en jeu également en dehors du sport – en fait à chaque fois que des individus veulent arriver ensemble à quelque chose. Les facteurs de développement essentiels à la coopération influent donc aussi sur d'autres domaines de la vie en tant que compétences psychosociales. C'est la raison pour laquelle les moniteurs J+S stimulent systématiquement la coopération de leurs participants dans les tâches qu'ils leur confient, les formes d'entraînement et

les feed-back. Il va sans dire que cette «démarche collective» s'exerce toujours en lien avec des formes caractéristiques sportives ou propres au sport. Les cyclistes sur route, par exemple, s'entraîneront ensemble à rouler en groupe, à «sucer la roue», à passer le relais et à se laisser glisser à l'arrière du peloton.



«J'ai beaucoup aimé l'entraînement d'aujourd'hui.

Pour atteindre notre objectif et réussir les vingt passes de suite, nous devons, à chaque fois, appeler le nom de la joueuse à laquelle nous voulions envoyer la balle. Au début, c'était un peu le chaos, mais dès que la monitrice a eu défini l'ordre des frappes, cela a fonctionné. À la fin, nous ne jouions même plus dans l'ordre. C'était comme si nous avions toujours joué ensemble.»

L'axe de développement «coopération» compte trois facteurs de développement déterminants

Communication

Pour pouvoir collaborer intelligemment, l'échange ou la transmission d'informations d'une personne à une autre est indispensable. Cet échange est communément appelé communication. La communication peut être verbale (mots) ou non verbale (mimique, gestuelle, posture, signes, actions). L'émetteur du message code l'information en utilisant des mots, des signes ou des actions et le récepteur le décode en extrayant de celui-ci une information qui a un sens pour lui.

Conseil: Vérifie toujours que le message compris par le récepteur est le même que celui transmis par l'émetteur. En effet, le message parvenant au récepteur peut être différent de celui envoyé par l'émetteur en raison du codage et du décodage des mots, des signes et des actions. Insiste, à l'entraînement, pour que tout le monde s'applique à utiliser les mêmes mots, signes et signaux.

Objectifs/Valeurs

Les valeurs communes, autrement dit la conviction partagée de ce qui est important et précieux, constituent une sorte de code de conduite pour les membres d'un groupe. La globalité dans laquelle ces valeurs s'inscrivent permet alors à un individu de décider quel est le comportement judicieux à adopter. Grâce à la définition d'objectifs communs, toutes et tous peuvent travailler ensemble en vue du résultat souhaité.

Conseil: Partage les valeurs et les objectifs avec les participants et présente-les comme un intérêt commun.

Leadership

On entend par leadership les actions d'une personne incitant d'autres personnes à poursuivre un objectif commun ou des valeurs communes. Dans un groupe, chaque membre peut prendre le leadership, soit, en d'autres termes, assumer une part de responsabilité. Quand des cyclistes roulent ensemble, par exemple, c'est la personne devant qui exerce le leadership, littéralement qui conduit le peloton. En se repliant à l'arrière du peloton, elle abandonne le leadership à la suivante.

Conseil: Permetts aux participants, à l'entraînement, d'assumer chacun leur tour de petites responsabilités telles que gérer un groupe, organiser un jeu, etc.

Axe de développement

Mental

Unité du corps et de l'esprit

Il y a cent ans, le poète allemand Christian Morgenstern affirmait déjà que «le corps est l'expression visible de l'âme». Osons ici un parallèle avec le sport. Les processus physiques sont indissociables des processus cognitifs et émotionnels lorsqu'il s'agit de réaliser des performances sportives. Cette corrélation se manifeste par des réactions de stress typiques. Ainsi, quand un tireur commence à trembler de nervosité ou qu'une grimpeuse a les doigts engourdis par le stress, on peut dire que les émotions ont une influence directe sur la performance.

L'axe de développement «mental» porte sur le «fonctionnement interne» de l'être humain et notamment sur tout ce qui touche à l'esprit et à ce que l'on appelle plus communément l'intellect et les émotions. Dans le domaine clé «Foundation», l'accent est mis sur quatre facteurs de développement: la motivation, la régulation des émotions, la confiance en soi et la concentration.

Entraînement systématique du mental

Les aptitudes psychologiques se développent et s'entraînent à l'instar des aptitudes physiques. Partant de ce constat, les moniteurs J+S prennent des mesures systématiques pour améliorer les compétences *ad hoc* de leurs participants. Ils rattachent l'entraînement mental à des situations concrètes propres au sport (p. ex. s'acquitter d'une tâche motrice dans une situation de stress). Le cerveau fonctionne comme un muscle: en l'entraînant, on le renforce. L'activation répétée des amas cellulaires consolide les liaisons entre ces cellules. Il en résulte une sorte de réaction en chaîne positive; les processus psychiques s'intensifient.



«La psychologie du sport distingue trois techniques fondamentales de l'entraînement psychologique: la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration. La visualisation consiste en la simulation mentale de situations ou de mouvements. Le monologue intérieur dicte les pensées et les actions. La régulation de la respiration permet à l'athlète de contrôler son niveau d'activation. Familiarise-toi avec ces trois techniques fondamentales. Elles te serviront à maîtriser tous les facteurs de développement de la psyché.»

L'axe de développement «mental» compte quatre facteurs de développement déterminants

Motivation

La motivation est le moteur du comportement humain. Elle peut être stimulante (avec pour objectif d'atteindre un état visé) ou restreignante (avec pour objectif d'éviter un état non souhaité). Les moniteurs J+S privilégieront la motivation stimulante, qui se révèle plus forte et durable.

Conseil: Définis des objectifs avec et pour chaque participant. Les objectifs jouent le rôle de motivateur. Ils doivent être ambitieux tout en restant réalistes.

Confiance en soi

La confiance en soi, c'est-à-dire avoir confiance en ses capacités, savoir ce dont on est capable ou pas, constitue la base de l'assurance et par là même de la performance sportive. Les personnes qui affichent une belle assurance se fixent des objectifs élevés et se sentent suffisamment en confiance pour les relever.

Conseil: Mets en place des feed-back vidéo en faisant ressortir ce qui a bien réussi. La perception positive de ses propres actions renforce la confiance en soi.

Régulation des émotions

En règle générale, les émotions déclenchent des réactions spontanées systématiques, qui ne sont pas toujours légitimes. Les athlètes accomplis savent reconnaître et gérer leurs émotions de manière à pouvoir fournir, au moment voulu, leur meilleure performance.

Conseil: Simule, à l'entraînement, des situations de compétition et de pression (p. ex. un seul essai possible). Discute avec les participants des émotions ressenties et montre-leur des techniques d'activation ou de relaxation.

Concentration

La concentration désigne la mobilisation consciente de l'attention. L'athlète peut porter son attention sur sa propre personne, auquel cas elle est dirigée vers l'intérieur, ou sur ce qui l'entoure (p. ex. fixer l'anneau du panier de basket) et elle est alors dirigée vers l'extérieur.

Conseil: Evite de donner des instructions trop générales telles que «concentre-toi»; cherche plutôt à canaliser l'attention à l'aide d'instructions concrètes et précises telles que «essaie de te placer face à ton adversaire».

Editeur: Office fédéral du sport OFSP
www.ofspo.ch

Direction du projet: Andreas Steinegger
Auteurs: Tobias Bächle, Daniel Birrer, Jörg Fuchslocher, Tim Hartmann,
Adrian Rothenbühler, Jsabelle Scheurer, Sara Seiler, Markus Tschopp
Rédaction: Duri Meier, Yael Schönmann
Traduction: Service linguistique OFSP

Illustrations: Christof Frei
Conception graphique: Médias didactiques

Edition: 2021

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion – même partielle –
requiert l'autorisation écrite de l'éditeur et l'indication des sources.