

QUELS ENVIRONNEMENTS D'APPRENTISSAGE FAVORISENT LA PRISE DE DÉCISION ?

Dans un contexte sportif, toute action motrice efficace est généralement précédée d'une prise de décision pertinente. La capacité à utiliser des informations appropriées provenant du jeu pour guider le geste est en effet une composante fondamentale de la performance. En pratique, bien que le développement des compétences techniques semble être principalement dépendant du volume d'entraînement et de la répétition, concernant les compétences tactiques, en revanche, les meilleures stratégies et environnements pour leur développement font encore l'objet de nombreux travaux de recherche.

Sur la base d'observations systématiques des conditions d'entraînement notamment en sports collectifs, il a été montré qu'un large pourcentage du temps consacré au développement des joueurs était dédié à des exercices isolés réalisés dans un environnement sans pression au cours desquels les entraîneurs transmettaient en continu et de manière directe leurs consignes. Cette approche d'entraînement dite « centrée sur l'entraîneur » donne en effet à celui-ci le sentiment d'un contrôle plus précis de la séance d'entraînement et l'impression d'une utilisation plus efficace du temps.

Cependant, un problème majeur associé à cette approche, dont les instructions sont majoritairement explicites, est le risque d'une moindre stabilisation des habiletés sollicitées durant ces séances et d'une diminution des performances dès lors que les joueurs sont sous pression temporelle ou autre. Or, lorsque les joueurs ont à réaliser une performance en situation de compétition où la pression est en l'occurrence élevée, le plus grand challenge pour les entraîneurs est de fournir aux joueurs le moins de consignes possibles afin qu'ils puissent résoudre seuls les problèmes qu'ils rencontrent.

De nombreux chercheurs en sciences du sport ont suggéré que des approches, mettant principalement l'accent sur l'utilisation de jeux réduits pour le développement d'habiletés motrices spécifiques, pouvaient aussi améliorer les compétences tactiques et stratégiques des joueurs. Ces approches favorisent l'apprentissage à travers la création d'environnements « centrés sur le joueur », par lesquels l'interaction joueur-environnement facilite la compréhension et la résolution de problème.

Dans cette approche, l'entraîneur cherche à réduire le nombre de consignes directes en encourageant l'apprentissage par le questionnement. Plutôt que de dire aux joueurs ce qu'ils ont à faire, l'entraîneur a ainsi recours à des questions ouvertes, des suggestions, et des feedbacks pour les aider à trouver des solutions « par eux-mêmes » aux problèmes spécifiques rencontrés. Il a en effet été montré sur la base de preuves scientifiques qu'une approche moins prescriptive et directive et davantage orientée sur le questionnement améliorerait le développement tactique et la prise de décision notamment par la stimulation auprès des joueurs de niveaux de réflexion bien supérieurs.

Bien que ces approches, basées maintenant sur des données objectives, soient fortement recommandées en particulier dans le cadre de la formation de jeunes sportifs, il a été observé un décalage important entre les intentions et les pratiques réelles, les entraîneurs étant bien souvent hésitants à les adopter.

Une étude australienne récente basée sur l'observation de séances d'entraînement en sport collectif a d'ailleurs mis en évidence que bien que des stratégies favorisant les processus de prise de décision (questionnement, méthodes implicites, formes d'activité jouées) étaient proposées par les entraîneurs, ces derniers avaient toujours tendance à « sur-coacher » avec une quantité importante de consignes données aux joueurs et des périodes d'inactivité et d'arrêts trop fréquents durant la séance. Pour conclure bien que des méthodes efficaces d'entraînement soient proposées et validées notamment en sport collectif pour le développement des habiletés tactiques et de prise de décision, en pratique la mise en œuvre de celles-ci par les entraîneurs reste un réel challenge.