

FICHE THÉORIQUE N° 35

La perception du sportif

SOMMAIRE



- ▶ **Introduction**
- ▶ **Les 5 sens et plus encore...**
- ▶ **De la sensation à la perception**
- ▶ **L'attention**
- ▶ **La perception de l'expert et du débutant**

INTRODUCTION



A la base de toute action motrice, le pratiquant doit recueillir des informations sur l'environnement qui l'entoure. Trajectoires de balle, limites du terrain, positions des partenaires et des adversaires, emplacement de la cible (but, panier, etc.), espaces libres sont analysés le plus rapidement possible pour pouvoir atteindre une certaine efficacité. Cette description pourtant importante et montrant la complexité de l'action sportive, minore la réelle complexité des exigences perceptives sportives. En effet, l'athlète est la plupart du temps, lui-même en mouvement, ce qui nécessite deux traitements : tout d'abord, adapter sa perception aux changements incessants de tous les éléments de l'environnement ce qui renvoie à l'importance de l'attention et de la concentration, mais également se percevoir soi-même dans l'espace, ce qui renvoie à la notion, de psychomotricité (ou de schéma corporel).

LES 5 SENS ET PLUS ENCORE...



Nous recevons des informations de l'environnement par nos 5 sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, et le toucher. Bien évidemment, la vue est le sens le plus important dans la pratique sportive. Cependant, certains sports accordent beaucoup d'importance au toucher, au contact, que ce soit sur les mains pour le judo, pour l'aviron par exemple, ou sur la peau, pour la natation par exemple. L'audition peut aider dans certains cas à traiter l'information, par exemple, sur des rebonds (tennis) ou sur des impacts de balles (football). Il existe des sports où la vitesse de mouvement du corps est telle que la vision n'est plus d'une aucune utilité. C'est le cas du trampoline, de la chute libre, du plongeon, ...

Comment dans ces conditions l'athlète peut-il se repérer dans l'espace et percevoir son environnement ? L'athlète se sert de son corps comme repère. Ce sont les informations provenant de son propre corps qui lui indiqueront sa position dans l'espace et par conséquent, les objets de l'environnement. Cette capacité, ce sens supplémentaire se nomme la **proprioception**. Des informations nous proviennent de nos articulations, de nos muscles de notre peau en fonction du niveau de pression qu'ils subissent. Par cette proprioception je peux connaître (avec plus ou moins de précision selon mon niveau de compétence) la position de mon corps dans l'espace sans avoir besoin d'ouvrir les yeux. Cette perception de soi en mouvement est, on le devine, capitale dans le sport. Directement liée à la psychomotricité et au schéma corporel, elle détermine donc l'efficacité des athlètes face à de nouveaux apprentissages.

DE LA SENSATION A LA PERCEPTION



- **Explication**

La sensation est une information traitée par les organes sensoriels, qui sont de fait excités, mais qui ne parviendra pas à la conscience. Quand une sensation devient consciente, elle se transforme en perception.

La perception est plus qu'une sensation. Percevoir, du latin, *percipere*, c'est "prendre ensemble", "récolter", c'est-à-dire organiser des sensations en un tout signifiant.



3 visages en 1

La perception est "*l'acte par lequel un individu, organisant immédiatement ses sensations, les interprétant et les complétant par des images et des souvenirs, s'oppose un objet qu'il juge spontanément distinct de lui, réel et actuellement connu de lui*". (Lalande)

- **Exemple des images subliminales (en dessous du seuil de perception)**

L'image subliminale est une image qui est indécélable à l'œil nu mais que le cerveau traiterait malgré tout. La législation interdit ce type d'images dans la publicité.

Les scientifiques sont unanimes, la perception subliminale (sous le seuil de perception, c'est à dire qu'on a pas conscience de les avoir vues) existe donc bel et bien avec des effets que l'on peut mesurer. Malheureusement les scientifiques se divisent ensuite sur ces effets, certains prétendent qu'ils sont forts, d'autres prétendent qu'ils sont faibles comme un scientifique appartenant au "laboratoire de sciences cognitives et psycholinguistiques", ces images n'ont pas réellement un impact fort sur le comportement des gens. Les effets seraient très faibles et l'influence exercée par les **images subliminales resterait minime**.

L'ATTENTION



L'attention est un phénomène dont on peut faire quotidiennement l'expérience puisque chacun a pu constater combien il était difficile de mener à bien deux choses à la fois. De plus il semble que lorsque nous sommes concentrés sur un objet, cette concentration soit très labile (c'est-à-dire fragile, évanescence). Inutile de préciser que dans les activités physiques et sportives, ce concept est utile à la compréhension des déterminants de la performance. Comment comprendre que l'expert soit capable de traiter plusieurs choses à la fois ! C'est qu'il a su automatiser le traitement de certaines informations ou en réduire leur demande attentionnelle.

Mais qu'est-ce que l'attention? « C'est le placement volontaire de la conscience sur un objet ».

Ceci présente un avantage : le traitement est plus profond, plus complet. Lorsque je lis un livre et si je suis concentré sur ma lecture, je peux décoder beaucoup d'informations.

L'attention possède en revanche un coût : je suis obligé de faire des choix et écarter des informations non pertinentes (des informations sonores par exemple). C'est la notion de filtre attentionnel. Ce filtre est placé relativement tard dans le traitement de l'information, c'est-à-dire qu'il ne peut empêcher que des informations non souhaitées parasitent la perception.

FAITES EN L'EXPERIENCE

Soit le mot « **NOIR** » écrit en encre ROUGE. Nous vous demandons comme exercice de dénommez la couleur dans laquelle les mots sont écrits. Ici, pour **NOIR** il faudra dire « rouge ».

Attention, c'est à vous ! Dénommez les couleurs des lettres le plus vite possible.

vert bleu rouge jaune bleu jaune rouge jaune rouge rouge vert
rouge jaune jaune bleu bleu bleu jaune vert vert bleu rouge
rouge jaune bleu vert bleu bleu rouge rouge vert jaune bleu
rouge jaune vert bleu bleu jaune bleu jaune rouge rouge vert
rouge bleu rouge jaune bleu jaune bleu jaune rouge vert rouge
jaune vert jaune bleu bleu vert rouge vert vert bleu rouge jaune
bleu jaune jaune

La difficulté que vous avez eu pour dénommer ces couleurs d'écriture de mots montrent qu'on ne peut empêcher des informations parasites (la lecture des mots) de gêner la perception demandée (dénomination des couleurs).

LA PERCEPTION DE L'EXPERT ET DU DEBUTANT



Très souvent, l'entraîneur est surpris par les erreurs de jugements des trajectoires de balles de la part de ces pratiquants. Ainsi, il n'est pas rare d'observer un joueur de tennis débutant se faire régulièrement lobber par le rebond de la balle ou bien un gardien de football en faire de même. Ce qui différencie les capacités perceptives des experts et des débutants repose sur deux processus différents. Tout d'abord, l'expert perçoit plus tôt l'information et ensuite il la structure beaucoup plus rapidement.

- **Recherche d'informations tôt dans le déroulement de l'action**

Prenons l'exemple du tennis, l'expert est capable de percevoir la zone d'arrivée de la balle avant que celle-ci ne franchisse le filet. Il peut savoir si c'est une amortie, une balle profonde ou une balle désaxée et de fait se placer en conséquence. De plus, cette information lui permet de ne plus suivre constamment la balle des yeux mais par exemple de regarder ce que fait l'adversaire ou de penser à une stratégie. Le débutant, lui, fixe constamment la balle des yeux sans percevoir pour autant la bonne trajectoire et risque d'être en retard pour frapper son coup.

- **Organisation des informations**

Prenons l'exemple, d'une situation de jeu en football. Le débutant est incompetent pour repérer des structures simples d'actions (Hors-jeu à jouer pour ses défenseurs, deux contre un, contre-attaque, etc.), et ne verra que peu d'éléments de son environnement, on pourrait dire lui et le ballon. A l'inverse, les mêmes informations perceptives vues par l'expert seront d'emblée structurés en une organisation connue. Pour ce dernier, le jeu semble alors une succession de situations connues (attaques placées, défense à plat...).