

# FICHE THÉORIQUE N° 8

## Le cheminement vers le haut niveau sportif

### SOMMAIRE

---



- ▶ Introduction
- ▶ La première phase
- ▶ La deuxième phase
- ▶ La troisième phase

### INTRODUCTION

---



Le chemin qui mène vers le haut niveau est long et difficile. Parmi, la multitude de cas particuliers, d'histoires de vie sportive qui semblent si différentes les unes aux autres, il est possible de distinguer des grandes étapes menant au sommet de la hiérarchie sportive.

### LA PREMIERE ETAPE

---



Elle concerne la nécessité pour l'entraîneur de susciter l'adhésion et de se préoccuper davantage de la participation plutôt que du résultat immédiat. Les progrès réalisés chez les jeunes doivent avant tout être associés à des expériences affectives positives qui façonneront ensuite une base de procédures et de connaissances susceptibles d'enclencher des efforts intentionnels venant du joueur lui-même. Si précocement il associe que pour réussir, il faut en baver et que c'est " marche ou crève ", le jeune " décrochera " rapidement même s'il avait certaines dispositions. C'est l'image positive des premiers progrès réalisés par le jeune qui le rend progressivement mordue. Ce pré-requis est indispensable, il prépare la seconde phase des transformations.

## LA DEUXIEME ETAPE



Elle se caractérise par la capacité du jeune à accueillir favorablement des critiques perspicaces de l'entraîneur. Le joueur devient capable d'évaluer ses progrès et la relation avec l'entraîneur se caractérise à ce moment par le respect mutuel. A ce niveau l'entraîneur veillera à ne pas perdre de vue ce jeune qui, à cause d'incidents fortuits (blessures, crise d'adolescence...) pourrait le tourner vers d'autres activités. D'après Csikszentmihalyi (1986 et 1993) même à un niveau de perfectionnement assez avancé, les qualités naturelles (talent brut et traits de personnalité qui contribuent à la concentration) sont moins importantes que le rôle des parents et d'un environnement agréable caractérisé par :

- La reconnaissance sociale des aptitudes des jeunes ; la prise de conscience du conflit entre le dépassement au travail et les relations avec les pairs, l'insertion dans des familles qui apportent aides et défis, le soutien propice au développement offert par les compétences de l'entraîneur, les récompenses, le fait de vivre des expériences positives optimales.

- La présence de ces différents ingrédients est capitale chez des jeunes qui gravitent autour des sélections nationales de jeunes, elle constitue un préalable favorable pour aborder la phase suivante.

## LA TROISIEME ETAPE



Elle se caractérise par le fait que le sport domine la vie de l'athlète et c'est à ce moment lui qui à l'initiative et qui se déclare prêt à s'accorder du temps et faire les efforts requis pour atteindre son but dans un climat de respect élevé envers l'entraîneur. Le joueur qui atteint ce niveau de développement devient alors responsable de ses progrès ( ce qui n'était pas le cas à la phase précédente). D'après Bloom (1985) et Ericsson (1993), 10.000 heures de pratique (près de dix ans d'entraînement) sont nécessaires pour atteindre cette phase (il n'est donc pas surprenant que les internationaux des catégories jeunes n'en soient pas encore là.)

Toujours d'après les mêmes auteurs, il semblerait qu'il y ait une quatrième phase qui demande, elle aussi, une dizaine d'années de travail pour permettre d'aller au-delà des connaissances admises dans la discipline et apporter en qualité d'entraîneur une contribution technique, unique propre à leur discipline.

Revenons aux joueurs, l'entraînement prolongé, n'amène pas automatiquement l'atteinte d'une performance exceptionnelle ; la pratique doit incorporer les efforts délibérés de toutes les parties présentes pour améliorer la performance, elle doit se différencier du travail et du jeu pour le plaisir, et nécessite la maîtrise de 3 contraintes :

1. que l'environnement donne aux joueurs les ressources matérielles humaines, financières ainsi que le temps suffisant.
2. que les joueurs sachent renoncer au plaisir pour améliorer leur performance.
3. qu'ils acceptent un travail intense prolongé et surpassent la contrainte d'effort (en maintenant un niveau qualitatif suffisant) dans un contexte qui assure récupération et équilibre.

Les aptitudes naturelles sont loin d'être le facteur décisif d'accession à des performances exceptionnelles. Une carrière sportive est le fruit de l'aboutissement d'une évolution qui respecte une chronologie, aux entraîneurs de la respecter aussi pour ne pas avoir des niveaux d'exigences décalés par rapport à ce cheminement.

Si les entraîneurs ne veulent pas encombrer les structures d'entraînement de haut niveau avec des jeunes aux motivations incertaines, ils doivent veiller à ce que les structures d'encadrement ou d'environnement jouent pleinement leur rôle auprès de ceux dont les potentialités deviennent progressivement repérables.