



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

| INTRODUIRE | DÉVELOPPER | SOLIDIFIER | PERFECTIONNER | MAINTENIR |
|--|---|---|--|--|
| Éléments clés à considérer | | | | |
| <p>Le premier contact de l'athlète avec l'habileté.</p> <p>L'athlète n'a peut-être aucune idée de ce qu'il faut faire pour exécuter cette habileté.</p> <p>L'athlète a une idée générale de l'habileté et de la manière de l'exécuter (mouvements clés).</p> | <p>L'étape préliminaire d'apprentissage où l'athlète devient capable de (1) coordonner les éléments clés des mouvements et (2) de les exécuter dans le bon ordre, réalisant ainsi une forme approximative de l'habileté. Les mouvements ne sont pas bien synchronisés ou ne sont pas bien contrôlés et ils manquent de rythme et de fluidité. L'exécution est inégale et manque de précision. L'athlète doit réfléchir à ce qu'il fait quand il ou elle exécute l'habileté.</p> <p>La forme et les performances ont tendance à se détériorer de manière marquée quand l'athlète tente d'exécuter des mouvements rapides ou quand il ou elle est sous pression, comme cela peut être le cas en situation de compétition.</p> | <p>L'athlète peut maintenant exécuter les mouvements de l'habileté de manière convenable. Quand il ou elle l'exécute dans des conditions confortables et stables, l'athlète a un bon contrôle des mouvements, une bonne synchronisation et un bon rythme. Dans de telles conditions, les mouvements peuvent être répétés avec constance et précision.</p> <p>Certains éléments de performance peuvent être maintenus quand l'athlète est sous pression, quand les conditions changent ou quand les exigences augmentent. Cependant, les performances sont généralement inégales dans de telles situations.</p> <p>L'athlète commence à développer un peu plus son propre style.</p> | <p>Cette étape est atteinte uniquement par les meilleurs athlètes au monde.</p> <p>L'athlète parvient à exécuter les mouvements de manière presque parfaite en termes de forme et de vitesse, mais il peut aussi développer un style personnel efficace en fonction de ses caractéristiques physiques. Par exemple, deux joueurs peuvent posséder le même genre d'habiletés, mais ils utiliseront des techniques différentes dans une situation donnée en raison de différences de stature, de vitesse, d'endurance, de force et de souplesse. Seuls des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour obtenir une exécution optimale.</p> <p>Les performances sont très constantes et la précision est excellente, même dans des conditions très exigeantes et dans des situations à la fois complexes et variées.</p> <p>L'exécution de la technique/tactique est pratiquement automatique, ce qui permet à l'athlète de se concentrer sur son environnement et de détecter des repères visuels qui lui permettront de rapidement faire les ajustements nécessaires. Les joueurs peuvent maintenant lire et réagir de manière appropriée aux situations tactiques changeantes.</p> | <p>Une fois la technique/tactique perfectionnée ou que l'objectif est atteint, il faut absolument s'assurer qu'elle ne se détériore par un manque de pratique au cours de la saison.</p> |



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>L'interprétation personnelle des mouvements ou les mouvements personnels peuvent être combinés dans des modèles uniques en réponse à des situations de compétition spécifiques.</p> <p>L'athlète peut réfléchir de manière critique à ses performances afin d'apporter des correctifs.</p> | |
|--|--|--|---|--|

| INTRODUIRE | DÉVELOPPER | SOLIDIFIER | PERFECTIONNER | MAINTENIR |
|--|--|--|---|--|
| À cette étape, les athlètes doivent... | | | | |
| <p>Être dans un état de repos.</p> <p>Être initié(e) à une technique ou à une tactique dans des conditions contrôlées, constantes, confortables et prévisibles.</p> <p>Avoir une image mentale claire de ce à quoi ressemble une bonne exécution.</p> <p>Comprendre les positions, les postures et les modèles fondamentaux du sport ou de la technique.</p> | <p>Comprendre clairement ce qu'ils doivent faire et avoir une bonne image mentale de l'exercice à effectuer.</p> <p>Effectuer de nombreuses répétitions à leur rythme et dans des conditions stables, confortables et sécuritaires, de sorte que l'exécution de base de l'habileté devienne fiable et constante.</p> <p>Les activités d'entraînement sont supervisées par l'entraîneur(e) et se caractérisent généralement par un « apprentissage par bloc » qui se traduit par un nombre élevé de répétitions de l'exercice. L'habileté peut ensuite être intégrée à des activités similaires à ce qui se produit dans un match afin de pouvoir transposer l'environnement d'un</p> | <p>Avoir des objectifs clairs autant pour la forme (bonne exécution) que pour le résultat des actions.</p> <p>Faire face à des conditions variées qui reproduisent les exigences d'une compétition (lecture et réaction, exécution rapide du jeu, conditions stressantes, conditions environnementales différentes, dans un état de fatigue, etc.) et qui simulent différentes situations d'un match</p> <p>Trouver plus de solutions par essais et erreurs en ayant moins de commentaires de l'entraîneur(e).</p> <p>Pour ajouter à leur répertoire sportif, travailler sur le développement de la puissance et de la précision</p> | <p>Continuer à consacrer de nombreuses heures à l'entraînement dans des situations de compétition complexes et/ou exigeantes qui nécessitent une excellente exécution de l'habileté.</p> <p>S'entraîner régulièrement et utiliser l'ensemble de leurs habiletés au plus haut niveau de compétition afin de repousser leurs limites de performance.</p> <p>Apprendre à résoudre les problèmes auxquels ils font face.</p> <p>Utiliser les blocs d'apprentissage pour améliorer/maintenir la maîtrise des habiletés et corriger les erreurs techniques, mais effectuer la majorité des entraînements dans des conditions aléatoires.</p> <p>Ajouter un stress mental à l'entraînement (c'est-à-dire nécessitant un certain taux de réussite) afin de repousser leurs limites.</p> | <p>Surveiller et évaluer régulièrement les performances pour détecter toute détérioration dans l'exécution des habiletés ou du conditionnement physique.</p> <p>Mettre en œuvre un entraînement ou une mise en forme afin de remédier à toute détérioration des habiletés ou des capacités en utilisant un niveau d'entraînement</p> |



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>Se sentir en sécurité dans l'exécution de l'habileté.</p> <p>Atteindre un niveau de confort avec des mouvements ou des sensations qui peuvent être inconnus et qui font partie de l'apprentissage de l'habileté.</p> <p>Se concentrer sur l'exécution globale de la technique/tactique à une vitesse bien inférieure à celle d'un match.</p> | <p>entraînement vers l'environnement d'un match. (Par exemple, attraper un roulant et savoir quel jeu effectuer quand il y a plusieurs coureurs sur les buts).</p> <p>Pratiquer avec les deux côtés du corps, le cas échéant.</p> <p>Trouver certaines solutions eux-mêmes, par essais et erreurs, en bénéficiant des conseils et correctifs d'un(e) entraîneur(e) qualifié(e).</p> | <p>dans l'exécution de l'habileté en compétition, sur demande.</p> <p>Établir un lien entre le taux de réussite au moment des exercices/activités à l'entraînement et dans le cadre de performances dans un match.</p> <p>S'entraîner en utilisant les blocs d'apprentissage jusqu'à ce qu'une maîtrise relative de l'exécution de l'habileté soit atteinte (7 sur 10). Ensuite, des conditions aléatoires peuvent être introduites par l'entraîneur(e).</p> | <p>Explorer toutes les facettes de l'entraînement, y compris celles qui ne sont pas visibles sur le terrain, mais qui améliorent les performances, telles que la diète et la nutrition, la musculation et les programmes de développement de la souplesse et de la flexibilité.</p> | <p>ou de pratique inférieure à celui nécessaire pour atteindre l'étape de perfectionnement.</p> |
|---|---|--|---|---|

INTRODUIRE (PREMIER CONTACT)

Le terme introduire signifie que le joueur ou la joueuse apprend un élément (technique ou tactique) pour la première fois et qu'il ou elle a une idée générale de la nature de l'habileté et de la manière de l'effectuer (mouvements clés). Les joueurs doivent être initiés à une technique ou à une tactique dans des conditions contrôlées, constantes, confortables et prévisibles. La poursuite de cet objectif nécessite une concentration dans un état de repos. L'accent est mis sur une exécution globale de la technique/tactique à une vitesse bien inférieure à celle d'un match.

DÉVELOPPER (APPRENDRE)

Une fois que les joueurs ont été initiés à une technique/tactique et qu'ils ont une assez bonne compréhension de ce à quoi elle devrait ressembler, la technique/tactique doit être continuellement et correctement répétée afin de la rendre fiable. Il s'agit encore d'une étape préliminaire de l'apprentissage où l'athlète apprend à coordonner les éléments clés du mouvement et à les effectuer dans le bon ordre afin d'exécuter une forme approximative de la technique/tactique. Les mouvements ne sont pas bien synchronisés ou ne sont pas bien contrôlés et ils manquent de rythme et de fluidité. L'exécution est inégale et manque de précision. L'athlète doit réfléchir à ce qu'il ou elle fait quand il ou elle exécute l'habileté. La forme et les performances ont tendance à se détériorer de



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

manière marquée quand l'athlète tente d'exécuter des mouvements rapides ou qu'il ou elle est sous pression, comme cela peut être le cas en situation de compétition. L'étape du développement fait toujours partie du processus d'apprentissage, l'accent étant mis sur l'amélioration du taux de réussite (résultat).

À cette étape du développement des habiletés, les composantes fondamentales de la technique ou de la tactique sont généralement apprises au moyen de séances d'entraînement ou pratiques structurées. Cependant, la technique doit aussi être exécutée dans des activités similaires à des situations de match afin de pouvoir transposer l'environnement d'un entraînement vers l'environnement d'un match. L'objectif principal est d'automatiser les performances de base afin que le joueur puisse exécuter la technique avec une certaine constance (taux de réussite modéré) et une mécanique relativement satisfaisante. Les activités d'entraînement sont supervisées par l'entraîneur(e) et se caractérisent généralement par un « apprentissage par bloc », qui se traduit par un nombre élevé de répétitions de l'exercice. La vitesse d'exécution augmente progressivement, passant d'une vitesse inférieure à celle d'un match à une vitesse similaire à celle d'une partie. Cependant, la vitesse d'exécution doit être réduite si le joueur ou la joueuse affiche des taux de réussites plus faibles. Au cours de cette étape du développement de l'apprentissage, les joueurs doivent constamment pratiquer la technique/tactique afin que l'exécution de base devienne fiable et constante. De nombreuses heures d'entraînement seront nécessaires et il faudra avoir des occasions d'appliquer les techniques/tactiques dans des contextes d'entraînements et de compétitions. Des entraîneurs qualifiés doivent superviser des séances d'entraînement afin que les joueurs puissent bénéficier de conseils et de correctifs appropriés concernant la technique/tactique. Les techniques/tactiques peuvent ensuite être intégrées à des situations de match, créant ainsi un lien entre la « théorie et la pratique » (par exemple, capter un roulant et savoir quel jeu effectuer quand il y a plusieurs coureurs sur les buts).



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

SOLIDIFIER (STABILISER)

Au cours de cette étape du développement, l'athlète peut maintenant exécuter les mouvements de la technique/tactique de manière convenable. Quand il ou elle l'exécute dans des conditions confortables et stables, l'athlète a un bon contrôle des mouvements, une bonne synchronisation et un bon rythme. Dans de telles conditions, les mouvements peuvent être répétés avec constance et précision. Certains éléments de performance peuvent être maintenus quand l'athlète est sous pression, quand les conditions changent ou que les exigences augmentent. Cependant, les performances sont généralement inégales dans de telles situations.

Au cours de cette étape du développement de la technique, l'athlète doit maintenant être mis au défi de performer dans différentes conditions (exécution de la vitesse de jeu, conditions stressantes, conditions environnementales différentes, etc.). Pour ajouter à son répertoire sportif, le joueur ou la joueuse travaille sur le développement de la puissance et de la précision dans l'exécution de la technique en compétition, sur demande. L'entraîneur(e) aide à établir un lien entre le taux de réussite au moment des exercices/activités à l'entraînement et au moment des performances au cours d'un match. Les blocs d'apprentissage seront encore utilisés jusqu'à ce qu'une maîtrise relative de l'exécution de l'habileté soit atteinte (7 sur 10). Ensuite, des conditions aléatoires doivent être introduites. L'entraîneur(e) doit créer des conditions d'entraînement qui obligent les joueurs à performer dans des conditions similaires à celles d'un match (lecture et réaction, à la vitesse d'un match, etc.) en simulant différents éléments d'une rencontre.

PERFECTIONNER (PARFAIRE)

Cette étape du développement de la technique est atteinte uniquement par les meilleurs athlètes. L'exécution de la technique/tactique est pratiquement automatique, ce qui permet à l'athlète de se concentrer sur son environnement et de détecter des repères visuels qui lui permettront de rapidement faire les ajustements nécessaires. L'athlète parvient à exécuter les mouvements de manière presque parfaite en termes de forme et de vitesse, mais il ou elle peut aussi développer un style personnel efficace en fonction de ses caractéristiques physiques. Par exemple, deux joueurs peuvent posséder le même genre d'habiletés, mais ils utiliseront des techniques différentes dans une situation donnée en raison de différences de stature, de vitesse, d'endurance, de force et de souplesse. À cette étape, l'exécution de la technique peut varier d'un joueur ou d'une joueuse à l'autre. L'interprétation personnelle des mouvements ou les mouvements personnels peuvent être combinés dans des modèles uniques en réponse à des situations de compétition spécifiques. Les performances sont très constantes et la précision élevée, même dans des conditions très exigeantes et dans des situations à la fois complexes et variées. Seuls des ajustements mineurs peuvent être nécessaires pour obtenir une exécution optimale. L'athlète peut réfléchir de manière critique à ses performances afin d'apporter des correctifs pendant un match. On s'attend à ce que les joueurs impliqués dans les exercices/matches soient en mesure de lire et de réagir de manière appropriée aux situations tactiques changeantes.



STADES DE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS

Comme pour toutes les étapes du développement d'une habileté, de nombreuses heures d'entraînement sont nécessaires dans divers contextes d'entraînement et de compétition afin de la perfectionner. La grande différence est que les joueurs doivent s'entraîner régulièrement et utiliser l'ensemble de leurs habiletés au plus haut niveau de compétition afin de repousser leurs limites de performance. Les blocs d'apprentissage peuvent être utilisés pour améliorer/maintenir la maîtrise des habiletés et corriger les erreurs techniques, mais la majorité des entraînements doivent s'effectuer dans des conditions aléatoires. L'entraîneur doit ajouter un stress mental aux exercices (c'est-à-dire nécessitant un certain taux de réussite) afin de repousser les limites des joueurs. L'amélioration des performances peut dépendre en partie de certaines facettes de l'entraînement non visibles sur le terrain, telles que la diète et la nutrition, la musculation et les programmes de développement de la souplesse et de la flexibilité.

MAINTENIR (PRÉSERVER)

Quand la technique/tactique est perfectionnée ou que l'objectif est atteint, il faut absolument s'assurer qu'elle ne se détériore pas en raison du manque de pratique au cours de la saison. Les joueurs qui se trouvent à cette étape du développement des habiletés peuvent conserver une constance dans l'exécution de la technique/tactique ou du niveau de conditionnement avec un régime d'entraînement généralement inférieur à celui nécessaire pour atteindre l'étape de perfectionnement.