

Le TEMPS MORT, mettre de l'ordre dans le désordre

Par Olivier JORDY - CTF à la Ligue de Provence

LE CONSTAT = C'EST LE DÉSORDRE

L'entraîneur commence à donner des consignes avant que tous les joueurs ne soient là. Ce qui laisse à penser que l'information aura du mal à circuler ou qu'elle devra être répétée pour être entendue. **DÉSORDRE !**

L'attitude de l'entraîneur est en décalage avec son discours. "Calmez-vous !!!" dit-il en hurlant...

Le nombre d'intervenants (assistant, capitaine) qui prennent la parole est souvent important et désordonné. Qui dit quoi ? => qui écoute quoi ? **DÉSORDRE !!!**

L'organisation spatiale du banc est telle que des joueurs sont debout, d'autres sont assis. Certains parlent entre eux, d'autres s'isolent... **DÉSORDRE !!!**

Le nombre de consignes données est bien souvent en trop grand nombre et traite aussi bien de technico-tactique, de stratégie que du mental, du physique... **DÉSORDRE !!!**

Les consignes deviennent même trop techniques : ne pas refaire le basket ! **DÉSORDRE !!!**

Les critiques négatives fusent et altèrent le niveau d'évaluation, on peut se demander si celles-ci sont retenues. **DÉSORDRE !!!**

Les schémas technico-tactiques s'emmêlent sur la plaquette, de nouveaux systèmes de jeu apparaissent... **DÉSORDRE !!!**

LE CONTEXTE

Les temps-morts sont utilisés généralement en période de crise (stopper une spirale négative, réajustement tactique, option à prendre en fin de match...), d'excitation, de stress (sur-pression ou sous-pression), d'anxiété pour son équipe. Ils se déroulent souvent dans une atmosphère bruyante et excitée... et l'entraîneur ne doit en aucun cas surenchériser cette excitation.

Ils sont au nombre maximal de 5 par équipe, ce qui implique peut-être une gestion différente lorsqu'on prend un temps-mort où lorsque l'adversaire en prend un...

Il semble intéressant de mettre une stratégie en place dans les deux cas. Celle-ci est principalement ciblée sur l'attention qui "constitue un filtre permettant de sélectionner certaines informations (cibles) et d'interdire aux autres (distracteurs) l'accès au système central de traitement, dont la capacité est limitée." (Broadbent)

Elle peut également se définir comme étant "un réservoir limité d'énergie mentale dans lequel nous puisons. Du fait de cette limitation, nous ne pouvons pas exécuter simultanément plusieurs tâches qui épuiserait ces ressources. Donc, certaines tâches sont prioritaires et les autres, retardées ou suspendues." (Kahneman)

Dans ces deux modèles, les opérations de traitement s'effectuent de manière séquentielle (les uns après les autres) car la capacité humaine à traiter de l'information (filtre attentionnel) est limitée.

Le temps imparti est restreint (une minute à laquelle on doit enlever quelques secondes pour l'arrivée sur le banc et les dix secondes avant la reprise). Ce qui demande une optimisation et donc une mise en place de principes, de routine, élaborés lors des entraînements.

CE TEMPS MORT DOIT ÊTRE UTILISÉ/OPTIMISÉ :

- a) *Par le joueur* : instituer (ou non) une routine : prendre sa bouteille (déficit hydrique + prévention blessure), s'asseoir et "souffler" (cohérence cardiaque).
- b) *Par l'entraîneur* : seul : pour préciser une situation avec un ou deux mots clés (en défense, en attaque...); avec le groupe : pour donner une réponse à la situation constatée.

LA MÉTHODE = ON MET DE L'ORDRE

Avant de parler l'entraîneur prend les avis de ses assistants et retient ce qu'il veut présenter ou confie ladite présentation à l'un d'eux. S'il est seul, il prend quelques secondes pour cibler son discours. Les joueurs viennent en courant et les remplaçants passent les bouteilles et les serviettes.

Les remplaçants sont debout de part et d'autre de l'entraîneur, les joueurs assis face à lui : mise en place de la "bulle" autour du projet d'équipe. Le cercle est fermé par les assistants et le staff médical. Il est possible que les joueurs soient assis par postes de jeu (le meneur au centre, les extérieurs d'un côté et les intérieurs de l'autre) afin de pouvoir aussi donner des consignes par poste de jeu et être sûr qu'elles seront entendues. Les assistants ne font que répéter ce qui est dit et n'accaparent en aucun cas l'attention d'un joueur en particulier pendant que l'entraîneur parle. Il est important de créer des habitudes qui seront synonymes de gain de temps et seront prises pour l'ensemble d'une carrière.

Le discours est concis avec l'utilisation de notions connues et automatisées par le joueur : le moment n'est pas propice à l'innovation et à la mise en place d'outils non maîtrisés. Un travail a été élaboré en amont pour une identification rapide des consignes.

Les consignes peuvent s'adresser à un joueur pour cibler une problématique en rapport à un poste de jeu spécifique, par exemple...

La tonalité est capitale pour capter l'attention : modérée au début du temps-mort et stimulante en fin de temps-mort pour créer l'émulation, l'encouragement... l'entraîneur est l'image ressource/calme dont a besoin le joueur et il est également le catalyseur d'énergie positive. Dans un temps-mort pris pour secouer une équipe apathique, a contrario, il est possible de commencer en "secouant les gens" en leur expliquant que l'engagement fera la différence dans différents domaines et de terminer par un discours plus posé afin de montrer sa croyance dans ce qui est avancé.

Il est important de reconnecter les joueurs sur les tâches à accomplir, afin qu'ils repartent avec des images concrètes de ce qu'il y a à faire pour changer le sens du jeu (si temps-mort en notre faveur) ou confirmer les actes (si temps-mort en faveur de l'adversaire). Les joueurs sont certainement plus en attente de réconfort, d'apaisement et n'ont pas besoin de se sentir "attaqués" par leur propre camp. Ce qui est fait est fait, passons dans "l'après", l'action d'après qui sera, on s'en doute, meilleure !

L'utilisation de croquis, ou non, dépend du mode de fonctionnement de l'entraîneur et de l'utilisation d'outils de communication qui lui paraissent efficaces. L'usage de la plaquette est tout de même un moyen pour l'entraîneur de focaliser l'attention des joueurs et de recentrer son discours, l'accroche

visuelle amplifiant l'accroche auditive. Cela permet de rassembler les joueurs et l'entraîneur autour du projet d'équipe, de se synchroniser. Chez les jeunes, l'usage de la plaquette sera limité autant que faire se peut afin de pouvoir essentiellement rectifier ou modifier des comportements ou attitudes. On s'attachera à ce que chacun écoute les consignes et soit attentif (y compris les remplaçants qui ne devront pas discuter entre eux pendant l'intervention de l'entraîneur.)

Ainsi, "c'est par une attention tournée vers la tâche, qu'elle soit focalisée ou distribuée sur différents éléments de la scène du jeu, que le joueur pourra mieux résister à bon nombre de perturbations externes ou internes, liées à l'intensité de ce qui doit être accompli." (Raimbault-Pion).

On pourrait résumer la démarche de la façon suivante :

- > Période d'activation = retour au calme et reprise d'énergie.
- > Période de concentration avec une évaluation de la situation qui demande de la lucidité, s'ensuit le moment d'écoute puis se concentre sur l'action immédiate à venir.

LES PISTES DE TRAVAIL À L'ENTRAÎNEMENT

Un travail d'interaction est entrepris à l'aide d'une rencontre de l'équipe périodique pour "nettoyer ses lunettes". Permettre l'expression des sentiments : recadrage, vérifications des représentations et interprétation de chacun, résolution de conflits...

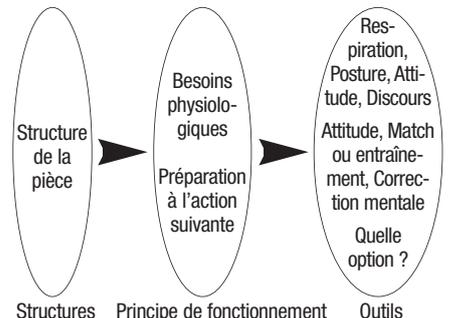
Une mise en place de routine est nécessaire avec un cri rassembleur, une bulle qui permet de reconcentrer chaque coéquipier sur un même niveau d'activation et d'action.

Des temps-mort dans les oppositions d'entraînement, dans les exercices (avec ou sans plaquette) sont instaurés et gérés par l'entraîneur ou par les leaders définis par le groupe.

La détermination et l'explicitation du projet d'équipe permet de définir et faire connaître le rôle de tous les postes. La détermination du leadership est primordiale.

Apprendre à se connaître, se connaître soi-même... Développer le sentiment de propriété chez les joueurs : il s'agit de leur équipe et non celle de l'entraîneur ; impliquer les joueurs dans les décisions collectives, également à titre individuel. Leur avis est important.

L'entraîneur, qui sait ajuster la difficulté de la tâche au niveau d'habileté des joueurs pour les amener à être, de façon consistante, "sur le point de réussir la tâche", augmente les chances d'amélioration de la performance à long terme.



Références :

Miller, Broadbent, Kahneman, Target, Raimbault, Pion, Collignon, Kahler, Nideffer, Guidi, Hacquard.