Des épreuves multiples à la spécialisation : la prise en compte de la dimension psychologique

Nadine Debois

▶ **To cite this version:**

Nadine Debois. Des épreuves multiples à la spécialisation : la prise en compte de la dimension psychologique. AEFA, 2004, 173, pp.40-47. hal-01996430

HAL Id: hal-01996430
https://insep.hal.science//hal-01996430

Submitted on 28 Jan 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Des épreuves multiples à la spécialisation : la prise en compte de la dimension psychologique

Nadine Debois
Ancienne internationale d'athlétisme
Enseignant-chercheur, agrégée d'EPS et Docteur en STAPS
Labo. de Psychologie du Sport, INSEP, Paris

Article publié dans la Revue AEFA, *173*, 40-47

Les années 80 ont donné lieu à de nombreuses tentatives d'élaboration de modèles de détection des talents en sport, dans le but d'identifier des critères, principalement morphologiques, physiologiques et physiques, prédicteurs de la réussite dans un sport ou une spécialité donnée. Aucun modèle n'a vraiment fait la preuve de son infaillibilité et certains en ont conclu que les dimensions psychologiques et environnementales n'avaient sans doute pas été suffisamment prises en compte. Il en va de même pour la spécialisation en athlétisme : il s'agit d'orienter chaque athlète vers la spécialité qui semble être la plus en adéquation avec son potentiel. Si l'on veut passer d'une phase de « pratique de l'athlétisme » à celle de la « performance athlétique », cette spécialisation est incontournable. Mais les seuls critères physiques et techniques ne suffisent pas à garantir que l'orientation prise est la bonne et qu'elle arrive au bon moment. La dimension psychologique est fondamentale également, notamment pour les athlètes qui montrent à leurs débuts un panel assez large de potentialités.

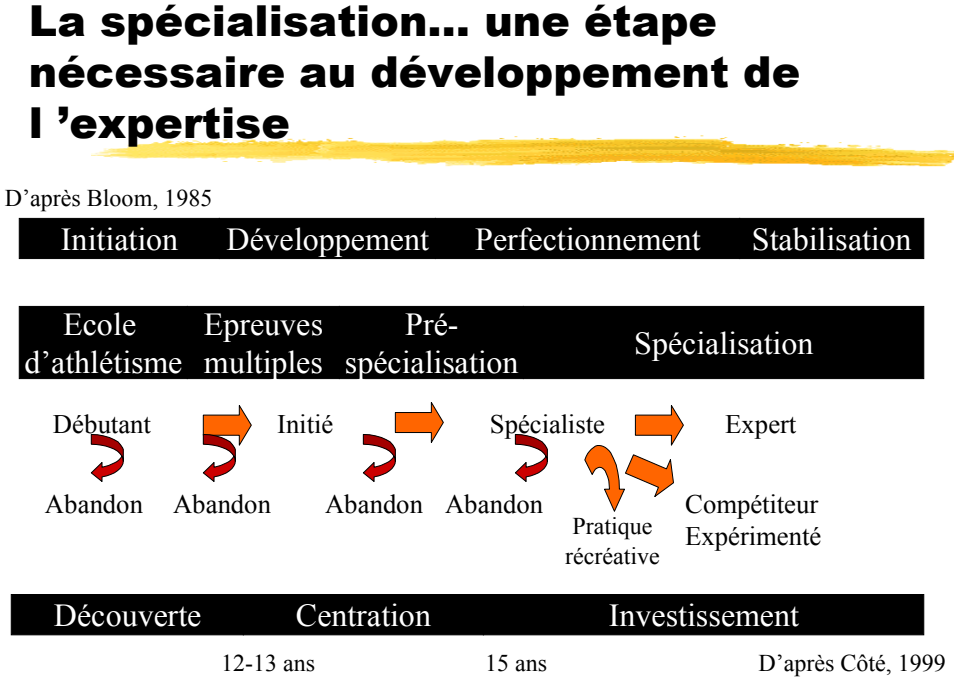
Or, quand l'entraîneur d'athlétisme envisage la spécialisation de ses athlètes, les critères qu'il retient sont le plus souvent d'ordre physique et technique. En revanche, la dimension psychologique est rarement prise en compte. Il est vrai que pour un bon nombre d'athlètes, la spécialisation ne pose pas de problèmes particuliers. Mais on sait aussi que dans cette phase de spécialisation, on perd des athlètes, y compris des athlètes présentant un très bon potentiel. On perd des athlètes pour différentes raisons, et ça n'est pas propre à l'athlétisme, on le retrouve dans d'autres sports. Mais plutôt que de considérer cela comme une fatalité, on peut essayer de s'interroger sur ce qu'implique pour l'athlète la spécialisation, notamment sur le plan psychologique. S'assurer que l'athlète est psychologiquement prêt à cette spécialisation, puis évoluer dans cette spécialisation en veillant à garder à l'esprit la dimension psychologique, constituent des garants supplémentaires de la réussite du projet. Dans cet esprit, le contenu de mon intervention vise à proposer, comme cela m'a été

demandé, quelques éléments de réflexion issus à la fois de mon expérience de terrain et des connaissances que j'ai pu acquérir en tant que spécialiste de psychologie du sport, relatives aux questions que les entraîneurs, et plus largement l'encadrement institutionnel et sportif, peuvent être amenés à se poser sur la dimension psychologique de la spécialisation.

I. La spécialisation …une étape nécessaire au développement de l'expertise

Quand on parle du développement de l'expertise, on sait que, quel que soit le potentiel d'un athlète au départ, il ne pourra exprimer pleinement ce potentiel qu'après des années de pratique où on distingue trois stades fondamentaux : l'initiation, le développement, et le perfectionnement (Bloom, 1985). On peut y ajouter une phase de stabilisation permettant de prendre en compte l'allongement actuellement constaté de la carrière des athlètes de haut niveau.

La pratique de l 'athlétisme s'inscrit dans cette logique du développement de l'expertise: l'école d'athlétisme, les épreuves multiples, une période au cours de laquelle l'athlète commence à se spécialiser dans une famille ou dans un panel d'épreuves complémentaires (sprint-haies, ou longueur-haies), puis la spécialisation à part entière (Figure 1).



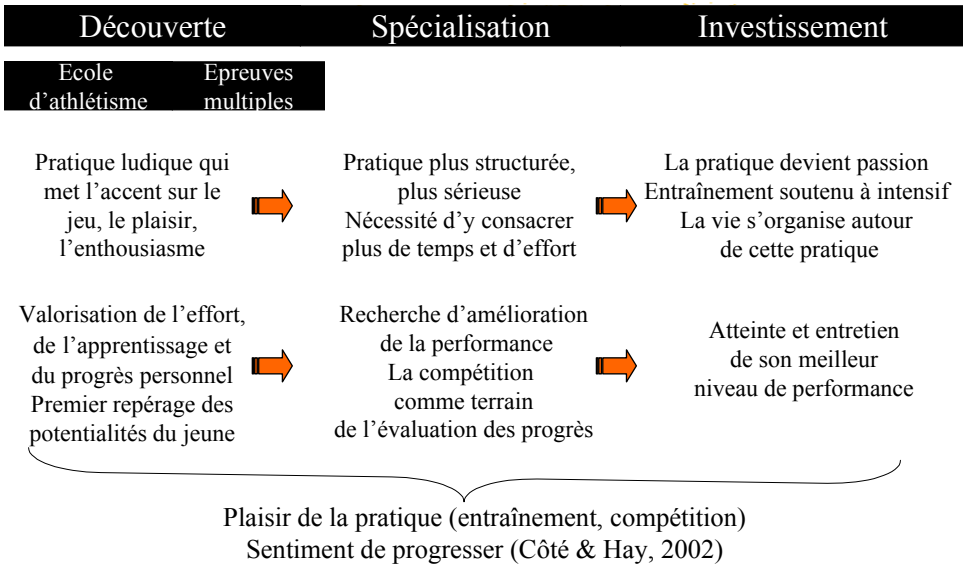
Dans cette progression, le schéma idéal, c'est de pouvoir donner à tous les athlètes la possibilité d'effectuer l'intégralité du parcours…tout en sachant que ce n'est pas possible, dans la mesure où tous les athlètes n'ont pas le potentiel pour devenir experts. Cependant, même s'ils n'atteignent pas ce statut d'expert, on peut penser que quand un athlète persiste dans la pratique de l'athlétisme, soit en tant que compétiteur expérimenté de niveau régional, ou national, soit en continuant à pratiquer de manière récréative, juste pour son plaisir, c'est que sur le plan psychologique, les étapes ont été bien franchies.

Pourtant, tous les athlètes n'effectuent pas l'intégralité du parcours : à chaque stade, on constate des abandons. Cela n'est pas anormal a priori, notamment dans les débuts de la pratique. En effet, d'un point de vue psychologique, on distingue trois phases dans la carrière d'un sportif (Côté, 1999):

- les années de découverte jusqu'à 10-12 ans, où la pratique du sport se fait essentiellement pour expérimenter l'activité, et s'amuser dans une activité organisée. Dans cette période l'enfant peut pratiquer plusieurs activités (sports, musique, etc…). L'abandon de l'athlétisme dans cette période peut tout simplement être liée au fait que l'enfant a envie d'aller expérimenter d'autres sports.
- les années de spécialisation ou de centration, vers 12 à 15 ans, où l'intérêt de l'enfant va se porter plus particulièrement sur une ou deux activités, auxquelles il va consacrer plus de temps. On sait qu'à ce stade, qui débouche en athlétisme sur le début de la spécialisation, le choix du jeune de privilégier telle activité plutôt que telle autre se fait à la fois sous l'influence du support social qu'il reçoit (amis, frères et sœurs, parents, entraîneur) et en fonction du plaisir, et du défoulement que lui procure la pratique elle-même. L'abandon de l'athlétisme au tout début de ce stade peut être due au fait que l'enfant a choisi de privilégier une autre de ses pratiques. En revanche, on peut s'interroger sur les raisons, notamment psychologiques, qui peuvent amener le jeune à abandonner en cours de route l'athlétisme où il avait pourtant fait le choix de s'investir.
- les années d'investissement (vers 15 ans), où la pratique choisie devient vraiment un élément important dans la vie de l 'athlète. En athlétisme, on rentre vraiment dans la phase de spécialisation. Et là, à ce stade, il importe vraiment d'essayer de mieux comprendre les causes d'abandon.

II. La spécialisation … une étape délicate à négocier

Quand on observe l'évolution de la pratique de l'athlétisme, depuis la phase de découverte jusqu'à la préparation au plus haut niveau (Figure 2), on constate que du point de vue des formes de la pratique, on évolue d'une pratique ludique, à raison d'une ou deux fois par semaine, qui met l'accent sur le jeu, le plaisir, l'enthousiasme, vers une pratique plus structurée, qui nécessite plus de temps, plus d'efforts, qui apparaît plus sérieuse. Ensuite, la



pratique devient passion. On s'adonne à des entraînements soutenus voire intensifs, et on organise sa vie au quotidien autour de cette pratique. A chaque étape de la carrière de l'athlète correspond donc une forme de pratique différente. Si l'athlète n'est pas prêt à évoluer vers une pratique plus structurée ou plus contraignante, ou si la transition d'une forme de pratique à une autre (par exemple du « jouer à l'athlétisme » à « s'entraîner en athlétisme ») est trop brutale, les risques d'abandon sont augmentés.

Le regard porté sur la performance diffère également. Chez le jeune athlète, on valorise plutôt l'effort, l'apprentissage et le progrès personnel. Par exemple, dans le projet d'action jeunes lancé par la FFA, les kangourous ou les écureuils distribués aux enfants de l'école d'athlétisme sont attribués sur la base du nombre de participations aux rencontres, et non pas sur la base des performances réalisées. Il y a bien sûr lors des rencontres des

performances mesurées, chiffrées, qui permettent à l'enfant de constater ses progrès personnels, mais on valorise davantage sa participation et ses efforts que sa performance en tant que telle. Dans la période dite de spécialisation, on entre dans une logique d'amélioration de la performance, et la compétition devient le terrain privilégié de l'évaluation des progrès. Enfin, dans la phase d'investissement, la quête de l'athlète, c'est d'atteindre son meilleur niveau de performance, ainsi que de trouver la place qui lui semble devoir être la sienne dans la hiérarchie nationale ou internationale et de s'y maintenir. Donc, là encore, à chaque étape de la carrière de l'athlète correspond un rapport à la performance différent, et la persistance ou l'engagement dans l'activité repose en partie sur l'adéquation entre le « climat » de performance instauré dans le groupe d'entraînement ou le club et ce qui motive l'athlète à pratiquer l'athlétisme (progrès personnels versus comparaison sociale).

Enfin, quand on interroge des athlètes qui sont devenus experts et/ou qui constituent des modèles de carrières réussies d'athlètes (Côté & Hay, 2002), on constate qu'il y a deux éléments qui les ont portés tout au long de leur carrière : le plaisir de la pratique, et le sentiment de progresser. Ces deux éléments apparaissent comme des conditions incontournables de la persistance et du plein engagement de l'athlète dans son activité.

La notion de plaisir ne doit pas être confondue avec celle de dilettantisme, ou de laisser aller. Le plaisir peut s'exprimer de diverses façons : sentiment de s'amuser, de se détendre, ou de se défouler physiquement et mentalement à travers l'athlétisme, plaisir d'apprendre à maîtriser une technique, plaisir de l'effort, ou de ce que l'on éprouve après l'effort, etc. Il faut également distinguer les sources de plaisir liées à l'entraînement et celles propres à la compétition. Par exemple, un athlète qui aime disputer des compétitions mais s'ennuie à l'entraînement ne fournira pas assez d'efforts pour progresser. Peu à peu rattrapé ou devancé par les autres, il finira par abandonner sa pratique. L'entraîneur doit donc être vigilant à entretenir un sentiment de plaisir à l'entraînement comme en compétition.

La notion de progrès renvoie quant à elle aussi bien aux progrès de performances (par rapport à ses propres records, par rapport aux autres), qu'au sentiment d'évoluer personnellement et socialement au travers de sa pratique (épanouissement physique et mental, développement personnel). Mettre l'accent sur cette notion de développement personnel est important, notamment dans les phases critiques ou de transition d'une carrière sportive (ex : phases de palier voire de régression de performances, périodes à fortes contraintes scolaires, professionnelles ou familiales, périodes de blessures).

Les principales causes psychologiques de persistance ou d'abandon de l'athlétisme

L'école d'athlétisme et les épreuves multiples

Qu'est-ce qui incite, d'un point de vue psychologique, les enfants à continuer l'athlétisme au cours de cette période ? Le plaisir qu'ils ont à venir au stade et à se défouler au travers d'une activité physique, l'intérêt qu'ils trouvent dans les activités athlétiques en elles-mêmes, et le sentiment de progresser. Or, à cet âge, les enfants n'évaluent pas leur progrès comme les adultes. Avant 10-12 ans, quand ils réalisent une performance, ils ne savent pas trop faire le lien entre cette performance et les efforts qu'ils ont fourni, leur habileté ou tout simplement la chance qu'ils ont pu avoir. Du coup, le sentiment qu'ils ont de progresser ou de ne pas progresser dépend fortement des feedbacks qu'ils reçoivent de la part des adultes (l'animateur, les dirigeants, leurs parents). A cet âge, être encouragé, être félicité pour ce qu'on a fait, s'entendre dire par l'adulte qu'on fait des progrès, ou être encouragé dans ses tentatives, contribue à renforcer l'envie qu'a l'enfant de continuer à pratiquer pour continuer à s'améliorer (Harter, 1978, 1981). En revanche, si les parents ou l'animateur ne procurent pas suffisamment de support et d'encouragements aux tentatives de maîtrise des enfants, notamment par rapport aux efforts fournis, les enfants risquent d'en déduire qu'ils manquent de capacité dans ce domaine, et ils seront tentés d'abandonner l'athlétisme.

La phase de spécialisation

Dans la phase de spécialisation, le but de l'entraîneur est d'orienter l'athlète vers le groupe de spécialités puis la spécialité où il pourra le mieux exprimer son potentiel. On passe donc d'une logique du loisir sportif et de la découverte à celle de l'entraînement sportif et de la recherche de la performance. Au cours de cette période de spécialisation, on retrouve comme condition de persistance dans la pratique de l 'athlétisme le plaisir que l'on éprouve dans les entraînements, et le côté défoulement-détente recherché par l'adolescent. En revanche, les principales causes d'abandon évoquées sont le manque de temps d'amusement dans l'entraînement, la trop grande importance accordée à la compétition dans le programme d'entraînement et l'importance exacerbée accordée aux victoires.

La phase de spécialisation s'assimile à une période plus sérieuse de l'athlétisme. Cette plus grande rigueur est nécessaire puisqu'on fait un travail plus fin. Mais en même temps il faut veiller à ne pas calquer le déroulement des séances sur ce que font les adultes. Pour éviter

que certains adolescents ne se désintéressent de l'athlétisme dans cette période, il faut essayer de faire en sorte qu'il y ait un équilibre entre la pratique de type « jeu » et l'entraînement.

Par ailleurs, quand des enfants ou des adolescents disent pratiquer leur sport parce que cela les amuse, les détend,… pour le plaisir. Il importe d'essayer d'en savoir plus. Pour certain, la notion d'amusement peut faire référence aux aspects ludiques de la pratique du sport qu'ils ont choisi, tandis que pour d'autres cette notion d'amusement peut se référer au plaisir qu'ils éprouvent à disputer des compétitions. Or, quand on commence à penser à la « spécialisation », on met davantage l'accent sur le versant de la recherche de la performance. En athlétisme, la performance, c'est le score, le chiffre, et le classement en compétition. Pour certains jeunes, c'est génial, ils aiment çà. Mais d'autres viennent surtout à l'athlétisme pour se défouler, s'amuser et retrouver des copains. Pour ceux-là, hâter la spécialisation, c'est peut-être précipiter l'ennui qui les conduira à l'abandon. La question est alors pour l'entraîneur de se demander comment glisser des épreuves multiples à la spécialisation tout en ne basculant pas du même coup du « jouer ou se former à l'athlétisme » à « chercher la performance dans sa spécialité ».

Il importe également de préserver l'estime de soi et le sentiment de compétence des jeunes athlètes. On sait que la phase de l'adolescence est une phase où le jeune présente une certaine « fragilité », mais qui est une fragilité « normale ». C'est une période où il est assez susceptible, et où il a besoin de se valoriser auprès de ceux de son âge. Or, le fait de pratiquer un sport est pour beaucoup une source de valorisation. Par le sport, on façonne son corps, et chez les adolescent, c'est important. En revanche, la manière d'évaluer sa compétence n'est plus la même que celle de l'enfant plus jeune. On a vu que les plus jeunes enfants se rallient davantage aux feedbacks procurés par les adultes signifiants, incluant les parents et entraîneurs, ainsi qu'au résultat du match pour former la perception de leur compétence. Dans les années plus avancées de l'enfance et jusqu'au milieu de l'adolescence, les enfants accordent plus de crédit aux comparaisons avec leurs pairs (i.e., les jeunes de leur âge) et à l'évaluation que leur renvoient ces pairs pour juger de leur compétence. Or, on sait qu'à âge chronologique identique, il peut y avoir des écarts importants d'âge biologique entre deux athlètes. En tant qu'entraîneur, nous savons donc que certains jeunes sont moins performants, non pas parce qu'ils ont moins de potentialités, mais simplement parce qu'ils sont moins matures. Mais si on fait évoluer tous les athlètes à l'entraînement en fonction de leur catégorie d'âge, et qu'on leur fait disputer les mêmes compétitions, chacun va juger de sa compétence par rapport à ce qu'il fait en comparaison avec ceux de son âge, et en fonction des retours que

lui font ses camarades. En outre, quand on se spécialise, on réduit les critères d'évaluation de sa compétence et de ses progrès. Un « raté » ou une phase de palier sur une spécialité n'est plus compensée par des progrès dans une autre spécialité. Un sportif peu confiant en lui risque alors davantage de se décourager, d'autant que la spécialisation accentue le phénomène de comparaison sociale (la performance individuelle prend l'ascendant sur la performance d'équipe). Il importe donc pour l'entraîneur de veiller à limiter l'effet de ces comparaisons, notamment en retardant la spécialisation des moins matures, et en veillant à préserver à l'entraînement des critères d'évaluation « personnelle » des progrès techniques ou de performance réalisés par l'athlète.

Enfin, Henri Léglise écrit dans la revue AEFA en parlant de l'entraîneur : « Quand rien n'est imposé, on donne beaucoup plus ». Ce qui vaut pour l'entraîneur vaut pour l'athlète. Et ceci rejoint ce qui a été dit plus haut sur la motivation. Le plaisir de la pratique ne doit-il pas primer sur la logique de la performance ? Il ne s'agit pas bien évidemment de rejeter la notion de performance : disputer des compétitions, battre des records personnels, monter sur des podiums,…est source d'une multitude d'émotions dont il serait dommage de se priver. Mais l'auto-détermination, et ce que l'on appelle dans notre jargon de psychologie la « pratique délibérée » apparaissent comme des éléments incontournables de la réussite à ne pas négliger. Quand j'ai débuté l'athlétisme, en cadette, c'est au 800m que j'ai montré les meilleures dispositions. Ma première sélection en stage s'est faite sur un stage départemental de ½ fond…Le problème, c'est que je n'aimais pas le 800m, je n'y trouvais pas de plaisir. Heureusement, je faisais aussi des épreuves combinées, et çà j'aimais beaucoup. Pendant mes deux années junior, j'ai progressé partout sauf au 800m où je me contentais d'être régulière entre 2'16 et 2'20. Je n'ai commencé à m'entraîner pour le 800m de l'heptathlon que cinq ou six ans plus tard quand j'ai commencé à stagner dans les autres épreuves… et je suis descendue à 2'1''84 avec le sentiment de pouvoir encore progresser. Tout au long de ma carrière, où j'ai été internationale dans plusieurs disciplines (heptathlon, longueur … mais aussi 400-800m), je me suis demandée quelle était vraiment ma spécialité, et si je n'avais pas tort de rester aux épreuves combinées, où mon niveau très faible au lancer du javelot constituait un réel handicap à l'échelon international (je perdais 300 points sur cette seule épreuve). Quinze ans après, je pense que c'est sans doute sur 800m que j'avais le plus de potentiel, mais le potentiel ne suffit pas sans la passion. Les épreuves combinées étaient ma spécialité de cœur, et je ne regrette pas mon choix. Ainsi, il me semble qu'en tant qu'entraîneurs, nous ne devons jamais oublier que l'engagement de l'athlète dans sa pratique

dépend avant tout du plaisir qu'il y trouve. L'entrée dans la spécialisation s'accompagne d'une augmentation de la fréquence et de la charge des entraînements, elle implique donc un investissement en temps et en énergie plus importants. Sans une réelle attirance pour la spécialité vers laquelle on les oriente, certains athlètes ne parviendront pas à consentir le plein engagement nécessaire pour vraiment atteindre leur meilleur niveau de performance.

III. Quelques réflexions sur la spécialisation

Dans l'idéal la spécialisation en athlétisme devrait reposer sur une seule logique : celle de l'athlète. En fonction de ses qualités physiques, de sa morphologie, de ses goûts,… l'athlète devrait pouvoir disposer pour se spécialiser dans les meilleures conditions de toute la palette des spécialités de l'athlétisme au sein du club, ou dans un rayon proche. Dans les faits, ce n'est pas le cas. Tous les clubs ne couvrent pas l'ensemble des spécialités, et les regroupements de clubs voisins sont rares, chacun préférant souvent garder ses athlètes, surtout quand ils sont talentueux. La spécialisation se fait alors sur un choix restreint et dépend davantage des particularités du contexte que des potentialités de l'athlète.

Par ailleurs, bien que la formation des entraîneurs s'efforce de couvrir l'ensemble des domaines de l'athlétisme, beaucoup d'entraîneurs sont « hyper-spécialisés », souvent d'ailleurs dans la spécialité qu'ils ont eux-mêmes pratiquée. La passion de l'entraîneur pour son travail, dans « sa » spécialité, ne l'amène-t-elle pas parfois à proposer trop tôt, et de manière trop ciblée, « leur » spécialisation aux athlètes ? On peut aussi s'interroger sur les critères de reconnaissance des entraîneurs qui tendent plutôt à valoriser les « spécialistes de spécialités » que les « formateurs athlétiques ». On passe parfois très vite des épreuves multiples à la spécialisation, sans phase intermédiaire, notamment dans les clubs où, après l'école d'athlétisme, il n'y a que des entraîneurs de spécialités. Par ailleurs, la pénurie d'entraîneurs et surtout le manque de moyens des clubs sportifs font que dans certains clubs, des jeunes, dès minimes s'entraînent avec des seniors.

Aussi, la réflexion sur le passage des épreuves multiples à la spécialisation ne me semble pas devoir être seulement une question que doit se poser l'entraîneur. Cette réflexion peut aussi être menée sur le plan institutionnel, à l'échelon tant fédéral que régional. Quelles formes de compétitions développer chez les jeunes qui se spécialisent ? Quelles formes de regroupements imaginer pour conserver à l'athlétisme chez les jeunes un aspect festif et convivial ? Comment sensibiliser les entraîneurs à l'importance qu'il y a à prendre en compte

lors de la spécialisation les particularités psychologiques du jeune athlète, et non pas seulement ses potentialités physiques et techniques ? Le programme d'action jeunes proposé par la FFA est à ce titre très intéressant (Cf site internet de la FFA), dans la mesure où il suggère des formes d'animations et de compétitions spécifiques des jeunes catégories. Ces réflexions doivent cependant déboucher sur des actions concrètes menées à tous les niveaux (entraîneurs, clubs, régions) si l'on veut parvenir à glisser et non pas basculer de la découverte de l'athlétisme à la spécialisation, à offrir aux athlètes différents parcours possibles adaptés à leur profil et à leurs goûts, et enfin à orienter la spécialisation sur une seule logique : celle de l'athlète.