

INSEP

# Réflexions Sport

Scientifique & technique

# 20  
Juillet  
2018

# EXTRAIT

Apprendre  
par les  
intentions



# Apprendre par les intentions



Par Jean-Philippe Thomas

Formateur en méthodologie de l'entraînement à l'INSEP,  
entraîneur de handball.



**L'**entraîneur possède de nombreuses manières de faire passer son message. En insistant sur les intentions du sportif, il peut l'aider à acquérir une motricité particulière et à mieux réaliser une action.

“ ... s’interroger sur l’intention que l’entraîneur doit donner au sportif pour qu’il exécute l’action attendue. ”

## Contexte

Que ce soit pendant une compétition ou dans le cadre d’un apprentissage moteur à l’entraînement, une des problématiques de l’entraîneur, qui veut amener le joueur à réaliser une action, est l’identification à la fois de « de ce qu’il faut dire » audit joueur et « ce qu’il faut mettre en place » pour qu’il produise le geste ou l’enchaînement attendu. En partant du principe que les actions sont déclenchées par des intentions, il apparaît pertinent de s’interroger sur l’intention que l’entraîneur doit donner au sportif pour qu’il exécute l’action attendue.

Tout d’abord, il convient de s’arrêter sur les notions : d’intention et d’action. La première nommée peut être considérée comme la volonté d’un individu d’atteindre consciemment un but et ceci, indépendamment de sa réalisation. L’action quant à elle, se veut le moyen de réaliser le

but fixé. Elle vise l’atteinte d’un résultat. Dans le domaine des pratiques sportives, les actions nécessaires à l’accomplissement des objectifs compétitifs sont généralement complexes et sont elles-mêmes constituées de « sous-actions » que l’on pourrait aussi qualifier de « mouvements ». On peut ainsi considérer que les actions réalisées « sont contrôlé(e)s par le but fixé : (elles) sont programmé(e)s et éventuellement ajusté(e)s et corrigé(e)s en fonction de ce but »<sup>1</sup>. [Cf. Figure 1a]

En outre, chaque « action globale » constituée de plusieurs sous-actions (mouvements) peut elle-même être l’objet d’une intention, c’est-à-dire représenter un but à atteindre pour le joueur. Par exemple, ce dernier peut avoir l’intention de marquer un but. Cette intention nécessite celle de tirer pour engager l’action de tir. De fait, elle met en jeu des « sous-actions » pour pouvoir s’effectuer (armé du bras tireur, engagement de l’épaule libre, prise d’information sur le gardien de but...) [Cf. Figure 1b pour une modélisation].

Le développement qui suit se situe dans le cadre de l’entraînement et s’appuie sur l’exemple d’une situation d’apprentissage où on demande à un joueur de handball attaquant, porteur de balle, dos à un défenseur à son

1—Pacherie E, Les niveaux d’explication de l’action (<http://pacherie.free.fr/papers/explication-actionPDF.pdf>).

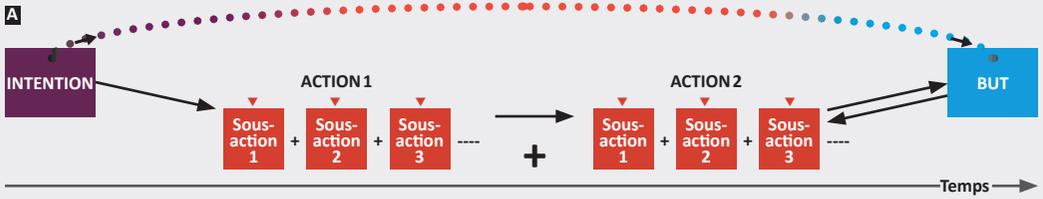


Figure 1a – Le but, objet de l'intention, contrôle les actions qui sont nécessaires pour l'atteindre.



Figure 1b – L'action de tir issue de l'intention de tirer met en jeu les sous-actions nécessaires au tir.

contact placé à la zone, de se mettre en situation de tir pour marquer. Pour se retrouver seul face au but et tirer, l'attaquant doit parvenir à se retourner,

à pivoter (Cf. Figure 2). La séquence a ainsi pour objet d'acquérir la motricité de rotation spécifique à ce type de situation. ▶

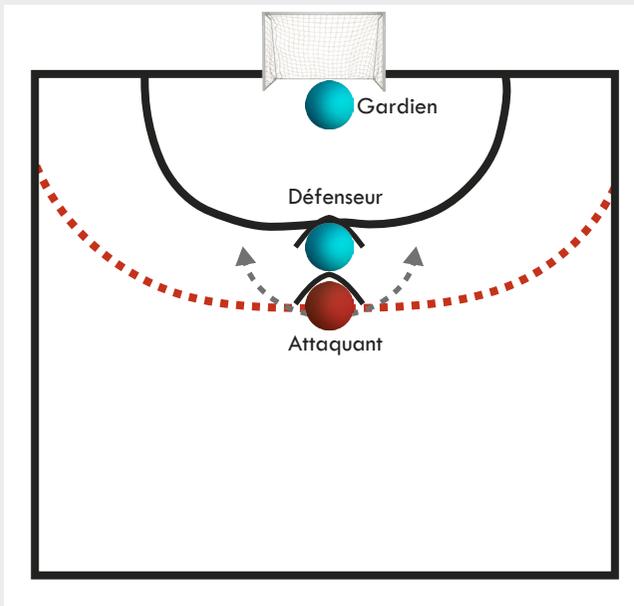


Figure 2 – Représentation de la situation d'apprentissage.

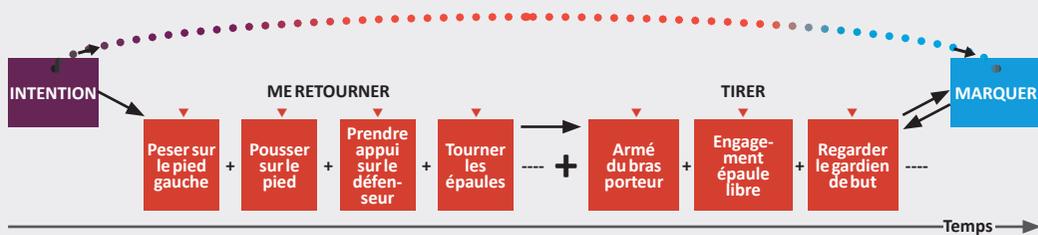


Figure 3 – Dynamique intention-action de pivotement d'un tireur dos à son défenseur.

La figure 3 ci-dessus représente, à partir de la modélisation présentée par la figure 1, la dynamique intention-action de la situation de jeu proposée dans l'exercice précédent.

## Les interventions de l'entraîneur

Comme nous avons commencé à le voir, l'entraîneur a divers moyens de faire passer son message. On considère qu'il peut intervenir, auprès du joueur, à trois niveaux différents :

### 1. Les « sous-actions » constituant l'action motrice globale

L'entraîneur décrit les mouvements à accomplir. Il guide pas à pas le joueur dans le déroulement « analytique » de son action : « *pèse sur ton pied gauche et pousse, prend appui sur le défenseur puis tourne tes épaules vers la droite...* ».

L'objectif ici est d'amener le joueur à « ressentir » les mouvements pour en permettre l'apprentissage en utilisant

un faisceau attentionnel interne (centré sur soi) et étroit (orienté précisément sur une sous-action).

### 2. L'intention d'action

Ici, l'entraîneur ne donne pas une consigne pour chaque « sous-action » composant l'action de pivotement autour du défenseur pour se retrouver face au but. Il centre le joueur sur une action globale : « *Dès que tu reçois la balle, retourne-toi le plus vite possible* ».

Le faisceau attentionnel change. On ne demande plus au joueur d'utiliser un faisceau interne mais d'adopter une focale plus large dans la mesure où l'attention n'est plus orientée sur une sous-action précise mais sur un ensemble.

### 3. L'intention de résultat, c'est-à-dire du but recherché

L'entraîneur concentre l'attention du joueur sur la performance à obtenir : « *Tu dois marquer le but du côté où tu pivotes* ».

Le faisceau attentionnel devient externe. L'attention du joueur n'est plus centrée sur la réalisation de ses actions au niveau interne mais bien vers l'extérieur (externe). Cette attention externe peut ne pas être orientée sur un point précis comme dans l'exemple précédent (champ attentionnel « large ») ou, au contraire, fixée sur un objectif déterminé : « *Tu dois marquer le but du côté où tu pivotes à la hanche du gardien* » (champ attentionnel étroit), par exemple.

### Remarque

De manière concomitante, l'entraîneur peut également agir sur « l'environnement » notamment sur « l'organisation matérielle » en modulant l'espace (réduction ou augmentation de l'espace de rotation par exemple) ce qui peut guider le joueur et l'aider à construire l'action. Ce type d'intervention ne sera, toutefois, pas abordé ici.

“ ... amener le joueur à « ressentir » les mouvements pour en permettre l'apprentissage... ”

## Démarches de l'entraîneur et conséquences sur l'activité du joueur

Nous avons pu nous rendre compte que la réussite de l'apprentissage repose rarement sur un seul niveau d'intervention. Deux démarches sont possibles où l'entraîneur utilise successivement ces différents modes d'interventions dans un ordre différent.

### 1<sup>re</sup> démarche

#### Des « sous-actions » aux intentions

sous-actions → intentions

L'entraîneur commence à intervenir au niveau de l'action (guidage par description des « sous-actions »). À partir d'un certain nombre de répétitions, il est possible d'observer une forme de blocage dans la motricité. Le joueur n'arrive plus à enchaîner de manière efficace les différents mouvements constituant le geste sportif recherché. Il y a comme une perte de coordination qui rend le geste peu fluide et, au bout du compte, inefficace.

L'entraîneur change alors de « niveau d'intervention » et oriente le joueur vers une intention d'action, une motricité plus globale (se retourner le plus vite possible). On peut constater alors que le geste se réalise plus naturellement comme si le joueur avait ▶

remis en ordre et dans le bon timing les différentes actions qui le composent, actions qu'il avait, de manière plus analytique en quelque sorte, identifiées, ressenties et mises en œuvre précédemment.

Lorsque l'exercice se prolonge, il est possible d'observer une régression de la motricité de rotation qui devient moins rythmée comme si elle était devenue « routinière ». Une des conséquences immédiates est alors de ne pas créer les bonnes conditions du tir qui doit suivre. À ce stade de l'apprentissage, une des hypothèses explicatives peut être la baisse de motivation du joueur.

L'entraîneur change alors à nouveau de niveau d'intervention en donnant une intention de résultat (marquer le but du côté de la rotation lors d'un tir en pivot). Cette nouvelle intention permet de remotiver le joueur et de redonner un timing plus efficace à l'action. Focalisé avant tout sur le duel avec le gardien de but, « il ne

pense plus » à la technique de rotation objet de l'apprentissage. C'est alors un moyen pour l'entraîneur d'en vérifier l'acquisition.

## 2<sup>e</sup> démarche

### De l'intention aux « sous-actions »

intention



sous-actions

Cette démarche part du postulat qu'il est possible de construire un nouveau savoir-faire, que l'on appellera A, en donnant une intention « globale » au joueur. Pourtant, « avoir l'intention de réaliser A suppose un minimum de savoir-faire. On ne peut avoir l'intention de faire A si on n'a pas l'idée des mouvements nécessaires pour faire A »<sup>2</sup>. Ainsi, avoir l'intention de tirer après une rotation permettant de se dégager d'un défenseur suppose de maîtriser les mouvements qui le permettent. Mais pour autant, notre expérience nous amène à penser que donner l'idée, à un joueur qui ne l'a jamais fait, de tirer en étant dans cette situation dos au but et à un défenseur, engage ce joueur à construire des mouvements pour y parvenir, autrement dit l'intention que l'on induit chez le sportif ou la sportive permet de commencer à fabriquer la technique, nécessaire à l'accomplissement du geste recherché. Voyons comment cela se met en place.

<sup>2</sup>—Op. cit.

“ ... se dégager d'un défenseur suppose de maîtriser les mouvements qui le permettent. ”

➔ **L'entraîneur peut d'abord donner au joueur une intention de résultat**

La seule consigne que l'entraîneur donne au joueur est, dans cette situation, de marquer un but. On peut observer que le joueur enclenche des actions de pivotement qui lui permettent de se retrouver plus ou moins régulièrement en situation de tir face au but. Cependant :

- le règlement n'est pas souvent respecté. Le joueur a en effet besoin de multiplier les appuis, le piétine, se

déplace latéralement à droite et à gauche le long de la zone. Il fait donc souvent plus de trois pas ce qui est interdit ;

- le joueur « transforme » la situation. Il s'éloigne en « se décollant » du défenseur pour pouvoir facilement se retourner. Il se retrouve alors face à lui et tente alors de le déborder en avançant.

On observe alors que le joueur, bien qu'il n'ait jamais été confronté à cette situation, réussit à se retourner face au but. En conséquence, on peut ►



supposer que le joueur possède en lui les différents mouvements (ou « sous-actions ») nécessaires à la réalisation de la technique de rotation mais :

- qu'il n'en a pas encore le ressenti précis ;
- qu'il lui est difficile de les ordonner (coordination) et de les réaliser dans le bon timing (synchronisation des actions du train inférieur avec le train supérieur par exemple).

→ **L'entraîneur donne ensuite au joueur une intention d'action puis décrit les « sous-actions » successives**

De par le constat de la première intervention, il s'avère ensuite intéressant de tendre vers un discours plus analytique en focalisant l'attention du joueur sur les actions et « sous-actions » afin qu'il soit davantage concentré sur leur réalisation et

leur expression kinesthésique et proprioceptive (ressenti).

Selon nous, un des intérêts de cette deuxième démarche réside dans le fait qu'elle permet au joueur de « prendre conscience » de la globalité de la situation et ainsi « de comprendre » les interventions « analytiques » qui suivront. Les consignes de l'entraîneur deviennent alors plus significatives et leur impact est renforcé, améliorant de fait l'apprentissage, l'exécution et à terme l'efficacité.

## Conclusion

Pour aider le joueur à réaliser une action, l'entraîneur verbalise des consignes qui donnent des intentions qui peuvent être plus ou moins précises et qui focalisent l'attention du joueur différemment. Ces différentes consignes ont chacune un intérêt dans l'apprentissage et aident à l'action motrice. De plus, il n'existe pas de modèle arrêté. Ainsi, ces consignes peuvent être distillées à l'appréciation de l'entraîneur et dans l'ordre qu'il juge le plus pertinent au moment où il s'adresse à son athlète.

En tout état de cause, l'expertise de l'entraîneur repose ici sur sa capacité à utiliser et à articuler ces différents types d'intentions en fonction du joueur et de sa production motrice tout au long de l'exercice afin d'obtenir l'action attendue. ▶



**Consigne 1**

Type d'intention

## « Sous-actions » ←

- Orientation de l'attention

↳ Focaliser l'attention sur les « sous-actions » constituant une action

- Faisceau attentionnel

↳ Interne / étroit

- Intérêt

↳ Construire les sous-actions de l'action « globale »

- Fonctionnement

↳ Favorise le ressenti des actions

**Consigne 2**

Type d'intention

## Intention d'action ←

- Orientation de l'attention

↳ Focaliser l'attention sur une « action globale »

- Faisceau attentionnel

↳ Interne / large

- Intérêt

↳ Rendre l'action « fluide » en coordonnant les « sous-actions »

↳ Donner du sens aux consignes analytiques liées aux « sous-actions »

- Fonctionnement

↳ Décentre l'attention du joueur des « sous-actions »

**Consigne 2**

Type d'intention

## Intention de résultat ←

- Orientation de l'attention

↳ Focaliser l'attention sur la performance à obtenir

- Faisceau attentionnel

↳ Externe / large **ou** externe / étroit

- Intérêt

↳ Motiver le joueur

↳ Permettre de vérifier l'acquisition des actions et « sous-actions »

- Fonctionnement

↳ Décentre l'attention du joueur des « sous-actions » et des actions



© Icon sport

## Bibliographie

NIDEFFER RM, « Test of attentional and interpersonal style », *Journal of personality and social psychology*, 1976, 34(3), p.394-404, doi:10.1037/0022-3514.34.3.394.

PACHERIE E, Les niveaux d'explication de l'action (<http://pacherie.free.fr/papers/explication-actionPDF.pdf>).



# INSEP

INSTITUT NATIONAL DU SPORT, DE L'EXPERTISE ET DE LA PERFORMANCE  
11, AVENUE DU TREMBLAY - 75 012 PARIS -TÉL. 01 41 74 41 00

WWW.INSEP.FR    

