

Micro-comportements, une nouvelle voie vers les apprentissages ?



Il y a deux ans, Patrick La Spina était invité au Real Madrid pour un moment de partage et d'échange avec Zinédine Zidane et son adjoint, David Bettoni.



FOOTLAB

Quelle définition donner à cette nouvelle approche des micro-comportements ?

Elle tient dans l'intitulé, à savoir travailler sur les détails qui font la différence. Ceux-là même qu'on oublie ou qu'on est dans l'incapacité d'aborder lors des séances collectives. C'est une approche qui priorise donc l'individu pour le rendre plus performant et "agissant" au sein du collectif, en s'appuyant sur ses qualités propres et en sollicitant ses ressources spécifiques.

D'autres méthodes ont déjà fait leurs preuves... Oui, mais celle-ci est de nature à répondre plus précisément aux exigences du football de demain pour lequel la notion de crise de temps et d'espace sera toujours plus prégnante. La singularité de cette méthode est qu'elle amène les individus à exploiter l'intégralité de leurs ressources, quelles qu'elles soient, pour répondre à cette double exigence.

Amener le joueur vers un stade supérieur de compréhension et d'exécution **en s'attelant aux détails**. Voilà la teneur de l'approche préconisée par le Suisse Patrick La Spina, fondateur de "Foot Lab", ancien formateur au Servette de Genève et FC Bâle, expert de la méthode Coerver et spécialiste du développement individuel.

Dans les faits, sur quels éléments cette logique de travail repose-t-elle ?

Elle s'articule autour de 5 axes : le choix et la réalisation du geste technique adapté, le profil et les orientations du joueur, l'occupation de l'espace, le déplacement du joueur et enfin la perception de ses sensations et émotions.

Quid de la prise d'informations ?

Il convient de prendre la notion de "déplacement du joueur" dans son sens le plus large. L'information qui va déboucher à terme sur une prise de décision puis sur l'exécution de celle-ci n'est pas séparée du mouvement. Bien au contraire, ces deux aspects sont induits par le mouvement lui-même.

Qu'entendez-vous également par "perception de ses sensations et émotions" ?

Voilà typiquement le genre de "détails" très rarement abordés alors qu'il s'agit d'un élément central

de la performance! Le but des situations présentées vise à amener le joueur dans une situation de bien-être émotionnel et d'éviter les situations de stress et d'alarme.

Avez-vous un exemple précis à nous donner pour illustrer cette idée?

Prenons le cas d'un joueur engagé dans un duel offensif en 1 contre 1. Cette situation peut générer du stress s'il ne sait pas comment engager son action ou, au contraire, du plaisir s'il dispose d'un éventail de feintes et de dribbles. Cette assurance lui permettra d'être relâché dans ses mouvements, son geste sera moins coûteux d'un point de vue énergétique, et sa maîtrise technique individuelle l'autorisera à voir plus loin pour créer des connexions avec ses partenaires. Mais pour cela, encore faut-il qu'il ait vécu ces situations en amont pour ressentir les choses et être tout à fait convaincu que ses qualités suffisent pour sortir vainqueur de ce duel. Cela ne signifie pas qu'il réussira systématiquement à éliminer son adversaire ou à trouver la solution la plus pertinente, mais le fait d'avoir répété ce type d'actions, dans plusieurs situations, favorisera la sensation de maîtrise, donc de bien-être. Cela peut paraître une évidence et pourtant cet aspect là est très rarement évoqué.

La maîtrise technique par la répétition, voilà qui nous renvoie paradoxalement à la méthode analytique, dont on ne peut pas vraiment dire qu'il s'agisse d'une innovation...

Sauf qu'ici on ne se cantonne pas à la seule réalisation technique! L'objectif est même exactement inverse puisqu'il vise à intégrer une action, un geste ou un comportement dans un processus global.

C'est-à-dire?

La première étape a trait à la perception et à l'identification des éléments clés. Autrement dit comment le joueur va hiérarchiser les informations les

plus pertinentes dans une situation donnée. Si l'on poursuit avec l'exemple du 1 contre 1, la priorité pour le joueur offensif, avant même qu'il ne reçoive le ballon, consiste à analyser si l'espace dans le dos du défenseur est "attaquable". La mise en exécution du geste le plus adapté pour y parvenir n'intervient que dans un second temps. J'entends souvent des éducateurs demander à leurs joueurs de "voir vite"; oui bien sûr mais avant, il faut d'abord "voir juste", savoir où et sur quoi porter le regard. Ce n'est pas de l'analytique ça, c'est du football tout simplement.

Comment vous y prenez-vous lorsque vous souhaitez qu'un joueur développe de nouvelles compétences?

L'idée consiste à décomposer les principes de jeu que l'on souhaite faire acquérir en une suite de micro-comportements, puis à aller sur le terrain (voir fiche 1 contre 1 ci-contre, ndlr). La question principale demeure celle du transfert individuel et donc de la posture du coach qui doit d'abord observer le joueur pour comprendre ce qu'il ressent et ce qu'il vit intérieurement. Dans tous les cas de figure, l'objectif demeure de parvenir à se ménager du temps et de l'espace en s'attelant aux notions de supériorités positionnelles, émotionnelles ou numériques dès lors que plusieurs joueurs sont concernés.

Pensez-vous que cette approche soit appelée à se généraliser?

Je le crois oui, principalement parce qu'aujourd'hui tout se joue sur des détails. Au niveau collectif comme individuel, défensivement et offensivement. Je pense même que cet aspect va devenir incontournable et notamment pour les joueurs qui veulent accéder à un certain niveau. ■

Propos recueillis par Olivier Goutard
Pour de plus amples renseignements :
<https://www.foot-lab.com>

Vous avez dit apprentissage différentiel?

Il s'agit d'une méthodologie de travail qui propose un nouveau paradigme de l'enseignement technique. En effet, traditionnellement, l'éducateur propose à ses joueurs d'apprendre les gestes techniques (passe courte, mi longue, longue, contrôle orienté, frappes, dribbles, etc...) comme le ferait un programmeur informatique souhaitant enrichir son ordinateur de différents programmes en vue de les remobiliser ultérieurement. Or, il est aujourd'hui démontré qu'on ne réalise jamais deux fois le même geste. A l'image de l'intelligence artificielle, il peut être intéressant d'apprendre au corps non plus à essayer de restituer un programme, mais bien de se servir de l'ensemble de ses programmes enregistrés pour fabriquer une réponse motrice adaptée à son intention dans un contexte unique... Ainsi, l'enseignement technique ne recherche plus le geste parfait, mais propose au joueur "une palette d'expériences" afin de fabriquer des réponses motrices uniques. Cette vision est reprise dans l'apprentissage différentiel proposé par le Dr Schollhorn.

CAS PRATIQUE DU 1 CONTRE 1

Objectif

Améliorer la capacité à se créer de l'espace lorsque l'adversaire arrive de face.

Point clé

Développer le relâchement dans le mouvement pour :
■ un minimum de dépenses énergétiques (toucher moins et mieux le ballon);
■ libérer les ressources attentionnelles et voir plus loin.

Éléments déterminants

Avant le dribble : identifier les espaces derrière l'adversaire (schéma) et/ou la première

ligne de pression (adversaire direct). Si pas d'espaces, rechercher la Largeur. Intention de créer un déséquilibre : Si peu de vitesse, utiliser le corps (feintes de corps, orientation...). Avec de la vitesse, exploiter la vitesse "de pieds". Fixer et soigner son timing de passe ou du dribble. Se créer de l'espace de chaque côté de l'adversaire. En sortant du dribble : développer sa vision périphérique afin d'enchaîner avec une passe, une conduite, un shoot ou un autre dribble.

Points de coaching

Intégration de la vitesse selon le niveau/âge en structurant

la difficulté. En effet, si on coache la vitesse prématurément, le joueur perdra sa qualité gestuelle. Les joueurs avec un développement pubertaire avancé seront avantagés mais limités dans leur progression et l'expression de leur créativité. La démarche d'acquisition ou de développement se décomposera donc de la façon suivante :

- 1 Déséquilibre.
- 2 Déséquilibre - Vitesse (changement de rythme après le dribble, par exemple).
- 3 Vitesse - Déséquilibre - Vitesse.

