



## **Ressource de Hockey sur gazon Canada : Les quatre phases du mouvement Donner de la rétroaction et faire des interventions**

### **Les quatre phases du mouvement**

Les athlètes accordent une importance à l'apprentissage de la bonne technique de hockey sur gazon. Cependant, l'entraîneur ne devrait pas insister pour que les athlètes développent une technique parfaite.

Si un athlète est capable de produire de bons résultats malgré une technique incorrecte, c'est acceptable! L'objectif est de former des athlètes créatifs, inventifs et agiles passionnés par le jeu.

- Si le résultat est bon, alors la technique parfaite n'est pas forcément essentielle.
- Si le résultat n'est pas bon, les entraîneurs doivent donner une rétroaction constructive et faire des interventions avisées pour soutenir l'athlète dans son apprentissage.

Lorsqu'un entraîneur apprend quand et comment formuler des corrections constructives et précises dans sa rétroaction, il est utile pour lui de comprendre les quatre phases du mouvement. Ce concept est également abordé dans le module Initiation à l'entraînement sportif du PNCE.

**Préparation** – La phase de préparation comprend la mise en place nécessaire pour exécuter correctement l'habileté, et peut concerner le positionnement du corps de l'athlète par rapport au terrain (vision), la flexion des genoux, le jeu de pieds, le positionnement de la crosse, la prise, la position de la balle ou l'élan arrière avec la crosse.

**Production de la force** – Cette phase comprend l'action nécessaire à l'exécution de l'habileté, et peut impliquer un changement de prise, un changement de position ou de mouvement de la balle, un transfert de poids, une rotation du tronc, des mouvements corporels précis pour créer, modifier ou contrôler la vitesse de la balle ou du joueur.

**Instant critique** – Cette phase comprend l'instant précis où l'habileté est exécutée, et le début de la transition vers la phase ou l'habileté suivante. Par exemple, le contact de la crosse ou de la balle lors du relâchement dans le cadre d'une habileté de distribution (poussée, coup, balayage), ou l'instant précis où la crosse et la balle se rencontrent dans la réception pour maintenir le contrôle de la balle.

**Accompagnement** – Cette phase est la récupération ou la transition après l'exécution technique de l'habileté précise. Il peut s'agir d'éléments comme l'accompagnement de la crosse, l'élan du corps/l'étape suivante d'une habileté de distribution, OU la transition entre la réception de la balle et le passage à une habileté de transport de la balle.



Toutes les habiletés peuvent être décomposées en ces phases précises. Il est utile de les connaître pour déterminer où les erreurs sont commises et formuler les commentaires les plus importants pour améliorer les performances.

### Utiliser les quatre phases du mouvement pour une rétroaction constructive.

Toutes les habiletés peuvent être décomposées en quatre phases précises :

1. Préparation
2. Production de la force
3. Instant critique
4. Accompagnement

Il est utile de les connaître pour déterminer où les erreurs sont commises et formuler les commentaires les plus importants pour améliorer les performances. Pour vous aider à mieux comprendre les quatre phases du mouvement, et la manière de donner de la rétroaction aux athlètes dans chaque phase, examinons deux exemples :

#### Exemple 1 : Coup de manche long

Phase	Habiletés de distribution – Coup de manche long	Erreurs courantes
Préparation	La phase de préparation d'un coup comprend le transport de la balle en mouvement en tenant compte des éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"><li>• Positionnement du corps : bonnes positions de hockey sur gazon et de transport de la balle, genoux pliés, yeux levés</li><li>• Séquence du jeu de pieds pour préparer le côté à tirer (pied gauche en avant et pied droit en arrière)</li><li>• Positionnement de la balle sur le pied droit, mais déplacement en ligne vers la cible</li><li>• Prise : prise de base, mains jointes au sommet de la crosse</li><li>• Élan arrière : poignets et coudes à 90 degrés, et la face de la crosse ouverte (pas face au sol)</li><li>• Poids sur le pied arrière</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essayer de frapper une balle immobile</li><li>• Pieds (orteils) orientés dans la mauvaise direction</li><li>• Mauvaise prise : mains tordues ou en V pointant vers la face plate de la crosse</li><li>• Mains écartées</li><li>• Pas de transfert de poids : poids sur le pied avant ou équilibré</li><li>• Positionnement de la balle trop en avant ou en arrière de la position de jeu</li><li>• Positionnement de la balle trop près des pieds</li><li>• Torsion de la poignée et de la crosse lors de l'élan arrière : la face de la crosse pointe vers le sol.</li></ul>
Production de la force	La phase de production de la force consiste à créer de la puissance en tenant compte des éléments suivants :	<ul style="list-style-type: none"><li>• La balle est immobile</li><li>• L'élan est initié avec le mouvement du bras, en</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La balle se déplace vers l'avant de la position, vers le pied gauche, à une distance confortable du corps (pas trop près des pieds)</li> <li>• L'élan vers l'avant commence par une rotation de la hanche, du tronc et de l'épaule (similaire à un élan de baseball)</li> <li>• Le déplacement du poids s'effectue du pied arrière (droit) vers le pied avant (gauche)</li> </ul>	<p>forçant la crosse à frapper la balle avec la force du bras seulement</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de rotation du tronc</li> <li>• Pas de transfert de poids</li> </ul>
Instant critique	<p>La phase d'instant critique est le moment où la crosse frappe la balle dans l'élan avant. Considérez ce qui suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'angle de la face de la crosse, à 90 degrés par rapport au gazon et d'équerre par rapport à la balle et à la cible</li> </ul>	<p>La face de la crosse n'est pas perpendiculaire à la balle au moment de l'impact.</p>
Accompagnement	<p>La phase de suivi de l'exécution est l'action entreprise immédiatement après l'instant critique de l'habileté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La crosse en direction de la cible</li> <li>• Un léger retournement de la main droite</li> <li>• Avancer avec le pied droit vers la cible (l'erreur la plus fréquente est de se tenir debout et de faire un pas derrière la jambe gauche au lieu d'avancer vers la cible et de compléter l'exécution dans une position athlétique et prête)</li> <li>• La tête et les épaules basses, les genoux pliés</li> <li>• La crosse suit le mouvement vers la cible</li> <li>• Un jeu de pieds vers l'avant pour porter l'élan vers la cible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La jambe arrière (pied droit) passe derrière la jambe avant (pied gauche) après l'impact</li> <li>• La tête et les épaules se relèvent pour se mettre en position debout</li> <li>• La crosse ne suit pas jusqu'à la cible ou suit de façon surélevée et par-dessus l'épaule de l'athlète</li> </ul>

Exemple 2 : Réception ouverte de l'avant-main.



Phase	Réception ouverte de l'avant-main	Erreurs courantes
Préparation	<p>La phase de préparation d'une réception ouverte comprend la prise en compte des éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionnement du corps : bonne position de hockey, genoux pliés, yeux levés et crosse au sol</li> <li>• Prise de base avec les mains écartées</li> <li>• Anticipation du positionnement et du jeu de jambes pour être dans l'espace pour la réception</li> <li>• Anticipation de la vitesse et de la trajectoire de la balle</li> <li>• Faire un pas vers la trajectoire de la balle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète est immobile</li> <li>• L'athlète a les deux pieds plantés directement derrière la trajectoire de la balle</li> <li>• La crosse de l'athlète n'est pas au sol</li> <li>• Position verticale/debout</li> </ul>
Production de la force	Il n'y a pas de production de la force dans une habileté de réception.	
Instant critique	<p>La phase d'instant critique est le moment où la crosse entre en contact avec la balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les réceptions ouvertes entrent en contact avec la balle sur le pied droit, ce qui permet à la balle de se déplacer avec l'élan de la distribution.</li> <li>• L'angle de la face de la crosse, à 90 degrés par rapport au gazon et d'équerre par rapport à la balle et à la cible.</li> <li>• L'action de la crosse pour amortir l'impact.</li> <li>• Le premier contact avec la balle permet de préparer le prochain mouvement ou l'habileté suivante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète n'amortit pas la balle, par conséquent celle-ci rebondit sur la crosse.</li> <li>• L'athlète arrête la balle dans une position fermée; pas de vision du terrain.</li> <li>• L'athlète doit effectuer plusieurs contacts pour contrôler la balle.</li> <li>• Le premier contact met l'athlète sous pression.</li> </ul>
Accompagnement	<p>La phase de l'accompagnement est l'action entreprise immédiatement après que la crosse s'est emparée de la balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le « bâton sur la balle »</li> <li>• Passer immédiatement à une position de transport de la balle ou à la prochaine distribution mise en place</li> <li>• Changer la direction de la balle/de l'angle d'attaque pour créer de l'espace et du temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'athlète n'est pas en mouvement</li> <li>• Les yeux sont baissés et il n'a pas de vision des prochaines étapes</li> <li>• L'athlète est lent à passer à l'habileté suivante.</li> </ul>

### Donner de la rétroaction

La rétroaction est une information que les athlètes reçoivent au sujet de leurs performances relatives à une habileté ou à une activité. La façon dont la rétroaction est donnée peut avoir un effet important sur



l'estime personnelle d'un athlète. Les recherches ont montré à plusieurs reprises que les athlètes sont particulièrement affectés par les commentaires de leurs entraîneurs. La rétroaction doit par conséquent être constructive et avoir pour but d'aider l'athlète à améliorer l'exécution de sa technique et ses performances.

Voici quelques lignes directrices à prendre en compte :

1. **Utilisez la forme de rétroaction la plus appropriée.** La rétroaction peut prendre plusieurs formes, veillez donc à la varier. Si la plupart des rétroactions sont verbales, la démonstration et le renforcement des habiletés peuvent être plus efficaces à certaines étapes du processus d'apprentissage.
2. **Soyez bref et simple.** Utilisez des mots simples et un langage facile à comprendre.  
**Plus n'est pas toujours mieux.** Donner trop souvent de la rétroaction aux athlètes peut nuire à leurs performances s'ils en deviennent dépendants et que vous n'en donnez plus.
3. **Évitez de vous presser de donner une rétroaction : laissez aux athlètes le temps de comprendre comment les choses se passent.** Donner trop rapidement une rétroaction peut empêcher les athlètes de réfléchir à leurs actions et nuire à leur capacité à évaluer leurs propres performances.  
**Avant de donner une rétroaction, demandez aux athlètes de décrire leurs propres erreurs.** Les athlètes pourront ainsi mieux évaluer leurs propres performances.
4. **Formulez des commentaires positifs et constructifs, évitez les commentaires négatifs.** Trouvez le juste milieu entre encourager les choses bien faites et signaler les points à améliorer. Par exemple : « Ta passe à rebond s'est améliorée depuis le dernier entraînement. L'étape suivante consiste à essayer de diriger la balle là où se trouvera ton coéquipier. »
5. **Soyez précis et informatif.** Les commentaires vagues n'aident pas les athlètes autant que les commentaires concis et précis. Au lieu de dire à un attaquant qui n'a pas assez tourné de faire plus d'efforts, dites plutôt quelque chose comme : « Tu n'as pas assez tourné en t'élançant; la prochaine fois, essaie d'effectuer un repli plus serré » et au lieu de dire « Bien joué! », dites : « J'aime la façon dont tu t'es emparé de la balle avec les deux mains. »
6. **Concentrez-vous sur ce que vous voulez améliorer.** Indiquez ce que vous voulez qu'il se passe, par exemple, dites : « La prochaine fois que tu fais une passe à rebond, je veux que tu étendes tes bras. » Évitez de parler de ce que vous ne voulez pas qu'il arrive, comme : « Arrête de laisser tomber la balle » ne fera qu'introduire la suggestion de faire exactement cela!
7. **Ne ciblez que ce que les athlètes peuvent contrôler.** Ne donnez une rétroaction que sur les aspects des performances que les athlètes peuvent réellement améliorer.

### QUE formuler comme rétroaction?

Au niveau communautaire, les entraîneurs devraient se concentrer sur ce qui suit :



- Habiletés liées aux fondements du mouvement
- Habiletés sportives/Prise de décisions
- Habiletés sportives/Techniques

Au niveau de la compétition, les entraîneurs devraient se concentrer sur le développement des habiletés sportives, des techniques, de la prise de décisions et de l'application tactique des habiletés.

### **TYPES de rétroaction**

Il existe plusieurs types de rétroaction différents qui peuvent et doivent être combinés pour vous aider en tant qu'entraîneur communautaire à constater une amélioration des performances de votre athlète.

#### **Rétroaction simultanée**

La rétroaction simultanée est une information fournie à l'athlète pendant ses performances.

- Il peut s'agir de questions verbales, de conseils, de rappels et de simples corrections qui peuvent être communiqués en permanence tout au long de chaque activité.
- Les questions et les commentaires verbaux peuvent viser un athlète en particulier ou s'adresser à l'ensemble du groupe. Tous les athlètes entendront ces commentaires, qui leur rappelleront de réfléchir à leur propre technique et à leur exécution.

#### **Rétroaction finale**

La rétroaction finale est une information fournie à l'athlète avant ou après la fin de ses performances.

- Peut être donné en privé à un athlète individuel – arrêtez son activité, prenez-le à part et donnez-lui de la rétroaction
- Peut être donné à l'ensemble du groupe
- Généralement utilisé lorsqu'une erreur courante est commise, ou pour renforcer les points d'entraînement et les détails clés à un point d'arrêt de l'activité.

#### **Rétroaction intrinsèque**

La rétroaction intrinsèque est une information donnée à l'athlète concernant son mouvement et son exécution en utilisant les sens kinesthésiques (sensations des muscles, des articulations, de l'équilibre).

- Comprend les ajustements apportés à des détails techniques, comme la prise, le positionnement du corps, le positionnement de la balle, la production de la force, l'accompagnement, la vision et d'autres éléments liés à leurs phases de mouvement (préparation, action ou récupération).

#### **Rétroaction extrinsèque**

La rétroaction extrinsèque est une information qui n'est pas inhérente au mouvement de l'athlète lui-même, mais qui améliore la rétroaction intrinsèque, comme les éléments suivants :

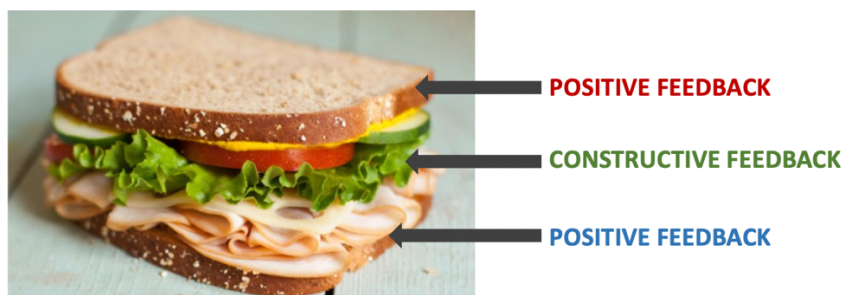
- L'utilisation de la rétroaction ou de l'analyse vidéo : permet à l'athlète d'établir une référence kinesthésique pour le mouvement approprié. L'athlète peut voir que sa prise est incorrecte et que le positionnement de la balle ne permet pas un bon relâchement pour son coup.
- L'utilisation du temps, du nombre de répétitions ou de la distance parcourue dans les résultats de la rétroaction. Par exemple, l'athlète peut voir que dans une activité de passes chronométrée, il a fait 15 passes réussies dans la première série et 23 passes réussies dans la deuxième série.



## COMMENT fournir de la rétroaction

Une rétroaction communiquée efficacement est essentielle au développement de vos athlètes. Si un athlète se sent en sécurité et soutenu, il est plus susceptible de réagir positivement à la correction et d'apporter des changements à ses performances. La meilleure façon de s'en assurer que est de toujours présenter la réaction en « SANDWICH ».

Dans le sandwich, l'entraîneur dit d'abord quelque chose que l'athlète accomplit correctement, puis il fait une correction précise et informative concernant une chose que l'athlète peut tenter de faire afin d'améliorer ses performances. Enfin, l'entraîneur termine la rétroaction par une autre déclaration encourageante pour motiver l'athlète.



Le tableau ci-dessous présente quelques exemples de la méthode en « sandwich » :

Situation	Sandwich de rétroaction
Un athlète fait une passe techniquement correcte, mais au mauvais joueur.	Wow! Belle vitesse de balle sur cette passe! Assure-toi de garder les yeux levés pour envoyer la passe à un coéquipier ouvert. Essaie encore une fois, je sais que tu peux le faire!
Un athlète termine l'activité en premier, mais a manqué des parties de l'activité.	Tu étais si rapide, je n'avais jamais vu quelqu'un aller aussi vite. Bravo! Puisque tu as fini si tôt, pourquoi ne pas réessayer l'activité? Cette fois, assure-toi de faire deux fois le tour des cônes. Comme il ne s'agit pas d'une course cette fois-ci, tu peux y aller doucement et travailler ta technique. Excellent travail!
Un enfant pousse un autre enfant lors d'une course.	Johnny, j'ai bien aimé la manière dont tu balançais tes bras quand tu courais. Quand tu balances tes bras, tu dois les garder près de toi. Il n'est pas approprié de pousser quelqu'un d'autre. Penses-tu que tu peux balancer tes bras sans toucher ni pousser personne? Je pense que tu es capable.
Un enfant se met à pleurer après avoir échoué l'exécution d'une habileté.	C'est une habileté difficile à acquérir, n'est-ce pas? Même si la balle n'est pas allée là où tu le voulais, ton jeu de jambes était excellent! Allons-y doucement maintenant. Si tu accompagnes la balle avec la crosse vers la cible, la balle ira dans la bonne direction. Je parie que tu peux le faire! Es-tu prêt à réessayer? Je vais t'aider.
Un athlète a peur d'essayer l'activité et se faufile à l'arrière de la	Parlez à l'enfant à l'écart, en lui disant, par exemple : Jane, tu es toujours très rapide pour apprendre de nouvelles techniques.



ligne pour éviter son tour.

Veux-tu pratiquer ici lentement, et quand tu te sentiras prête, tu pourras revenir te mettre dans la file?  
Je sais que tu seras excellente à cet exercice!

Voici quelques exemples de rétroactions inefficaces :

- ◆ Positive, mais pas instructive ni constructive : « Bien essayé. »
- ◆ Une rétroaction instructive qui se concentre sur ce qu'il ne faut PAS faire : « Arrête de lever ton bras. », « Ne fais pas X chose », etc.
- ◆ Commentaires critiques ou négatifs au sujet de la personne : « Si tu n'étais pas si paresseux, tu serais capable de le faire. », « C'est si facile, pourquoi n'arrives-tu pas à le faire? », etc.

Lorsque vous communiquez une rétroaction, tenez compte des éléments suivants :

- ✓ Soyez positif.
- ✓ Soyez précis sur ce que vous voulez que l'athlète effectue.
- ✓ Pensez au moment; quel est le meilleur moment pour donner cette rétroaction?
- ✓ Commentez positivement l'effort.
- ✓ Souvenez-vous qu'il s'agit toujours du comportement ou de l'action; jamais de l'athlète
- ✓ Communiquez en prenant conscience du niveau des athlètes. Les enfants ne sont pas de petits adultes.
- ✓ Assurez-vous que votre langage corporel, votre ton et vos mots racontent la même histoire.

Après avoir donné une rétroaction, laissez toujours les athlètes essayer à nouveau l'habileté ou l'activité. Regardez/observez et encouragez-les lorsqu'ils essaient de nouvelles choses!