



Les clefs de l'entraîneur(e)

## Fiche 4 : Observer un sportif ou une sportive

Lorsque l'entraîneur.e observe un sportif ou une sportive, il-elle a pour rôle d'aller au-delà de l'observation esthétique, afin de compléter son analyse ou de confirmer ce que révèlent les données chiffrés. Il est donc pertinent de toujours relier les données objectives des données observées.

*Observation : Premier moment scientifique qui permet de percevoir l'objet et de l'étudier de façon alternative - MALLARET*

Les fiches « *observer une discipline* » doivent aider les stagiaires à orienter leur regard et à réaliser une grille d'observation.

### ► Pourquoi ? Dans quel but on observe ? Quels intérêts ?

L'observation a pour but de compléter l'analyse du sportif, de confirmer une impression, ou encore de rassurer le sportif. On peut ainsi expliquer un résultat ou évaluer la technique du pagayeur ou de la pagayeuse.

L'observation peut se faire seul ou avec le sportif ou la sportive si l'on a du matériel vidéo. Dans ce cas, c'est une façon de lui faire prendre conscience de ce qu'il-elle réalise d'un nouveau point de vu.

### ► Où observe-t-on ?

On peut observer en compétition ou à l'entraînement.

Le lieu de l'observation peut influencer ce qui est regardé. Alors qu'on constate la progression de différents petits aspects à l'entraînement, on sera davantage sur une observation globale en compétition.

Le placement de l'entraîneur.e ou de la personne qui filme doit être réfléchi en fonction de ce que l'on veut voir. *De face, latéralement, du dessus, à hauteur de buste, en plongé ...*

### ► Quoi ? Qu'est-ce qu'on observe ?

L'entraîneur.e ne doit pas juste regarder la beauté du geste mais se concentrer sur ce qui est important pour la performance et son évolution. Il est donc préférable d'y réfléchir avant.

Lorsque l'on observe un sportif ou une sportive, on peut se concentrer sur un geste isolé (*biomécanique*) ; un comportement particulier (*geste, contexte*), sur les aspects relationnels (*rapport entraîneur/entraîné, équipe d'encadrement, famille/ équipe d'encadrement*) ou encore sur l'harmonie des équipiers. L'important étant de replacer ses « focus » dans un contexte global.

*Organisation gestuelle, une articulation, le sportif dans son ensemble, la glisse du bateau, la trajectoire, la tactique, les aspects psychologiques ou bien sociaux...*

On peut identifier deux types d'observation qui se complète :

Analyse d'un élément précis du geste du sportif (extrait du mouvement, arrêt sur image)

Analyse systémique : observer le geste dans son ensemble (interactions, enchainement)



## ► Comment on observe ?

Aujourd'hui, l'entraîneur.e a le choix d'observer et d'analyser en direct ou de filmer l'action pour l'analyser plus tard seul ou avec le sportif.

L'outil vidéo permet de revoir une séquence de nombreuses fois pour en tirer un maximum d'information, mais il a l'inconvénient d'être fixe. On ne verra que ce qui est dans le champ. A l'inverse, l'observation à l'œil nu permet de replacer chaque détail dans un contexte complet, et il est facile d'ajuster ce que l'on observe, mais elle est soumise aux émotions.

L'observation prend tout son sens lorsqu'elle est couplé à des informations objectives donnés par le chrono, le GPS, l'accéléromètre...

On peut aussi confier la tâche de filmer à un bénévole qui souhaite s'investir dans l'entraînement et / ou la progression d'un proche. Ainsi l'entraîneur est libre d'observer une première fois à l'œil nu et de refaire une observation et une analyse plus complète par la suite.

## ► Référence

- Pagaies Couleurs
- Echo des pôles n°20

## ► Participation et rédaction

- M. Defrocourt