RETOUR D'EXPÉRIENCE : LE CARNET DU GARDIEN DE BUT

Par Marie LE MENN
Doctorante I.N.S.E.P
Photos : Picasa

Les gardiens de but sont souvent isolés lors des entraînements et matchs (Approches du Handball, n°78, p.32 et n°116, p.31). Ce manque de considération peut parfois entraîner une baisse de motivation dans leur pratique du handball, un investissement moindre lors des entraînements et, dans le pire des cas, un arrêt de la pratique (Approches du Handball, n°137, p. 43).

A l'instar d'outils de suivis d'entraînement utilisés par les jeunes de certains pôles France (basket et football féminin), un carnet a été testé au cours de la saison 2016-2017 par plusieurs binômes entraîneur-gardien de but volontaires. L'expérience visait plus précisément à tester un outil conçu pour favoriser et faciliter l'investissement des entraîneurs auprès de leurs gardiens de but et des gardiens à l'égard de leur pratique du handball.

Chauray / Cognac, moins de 15 ans

LES PARTICIPANTS

8 entraîneurs dont 1 femme et 12 gardiens dont 2 jeunes femmes volontaires ont participé à l'expérience. La majorité des entraîneurs travaillait avec un(e) gardien(ne) de but, mais 2 entraîneurs œuvraient avec 3 gardiens de but chacun.

BRUNEI

Deux-Sèvres / Charente

› Le fonctionnement du carnet

Le carnet comporte une partie relative à la fixation d'objectifs de travail (tableaux ou calendriers à remplir, au choix) et une partie sur l'application et l'évaluation de ces objectifs. L'entraîneur et le gardien remplissent ce carnet ensemble en début de saison pour la section « planification des objectifs », avant et après chaque entraînement et chaque match pour la section « questionnaires ». Les objectifs de cette expérience sont donc multiples et adressés tant aux entraîneurs qu'aux gardiens. Le tableau ci-dessous organise ces objectifs. →

→ TABLEAU 1. OBJECTIFS VISÉS PAR L'EXPÉRIENCE

	PRÉPARER LA SAISON			PRÉPARER LA SÉANCE ET LE MATCH		DÉBRIEFER LA SÉANCE ET LE MATCH	
Gardien de but	Estimer ses forces et ses faiblesses.	Déterminer des objectifs de travail réalistes mais ambitieux.	Prioriser et planifier ses objectifs de travail sur différents cycles.	Estimer son état de forme physique et mentale.	Aborder sérieusement chaque séance et match en définissant ce sur quoi on veut travailler ou doit se concentrer.	Estimer s'il était possible ou pas de travailler ce qui était prévu, au regard de la configuration de la séance ou du match.	Estimer une progression et se projeter sur la séance suivante.
Entraîneur	Encourager le gardien de but à construire sa saison, l'accompagner si besoin dans cette construction.			Détecter d'éventuels moments ou périodes difficiles.	Encourager le gardien à exprimer ses besoins, identifier les séquences de séances durant lesquelles on pourra se concentrer sur l'objectif de travail du gardien, réguler la planification si nécessaire.	Vérifier que le gardien a bénéficié d'un moment pendant la séance pour travailler son objectif en étant accompagné spécifiquement. Vérifier que les consignes données en match étaient cohérentes avec les objectifs fixés.	Contrôler la progression, encourager le gardien à se prononcer sur la poursuite ou le changement du travail planifié.

Filière 79 - Entente L'Isle / Le palais sur Vienne

Charente / Mayenne

› Résultats

Sur les 12 carnets distribués, 8 ont pu être analysés, tout comme 10 des 20 questionnaires de retour d'expérience. Les propriétaires des carnets évoluent dans un championnat U13 départemental (1 gardien), U15 régional (3 gardiens), U17 région (les 2 gardiennes), U18 région (1 gardien) et s'entraînaient une fois (3 gardiens) ou deux fois (3 gardiens) par semaine.

INITIATEURS DE L'EXPÉRIENCE ET SATISFACTION DES PARTICIPANTS

Le questionnaire de retour d'expérience a permis de savoir que 3 gardien(ne)s de but, 3 entraîneurs, et 4 responsables de club autres que l'entraîneur concerné ont demandé à travailler avec ce carnet. Deux tiers des participants sont satisfaits d'avoir vécu cette expérience et souhaitent la réitérer lors de la saison 2017-2018. L'autre tiers l'a moyennement appréciée et ne souhaite pas poursuivre (2 gardiens arrêtent le handball).

Quant au format général du carnet, 90% des participants l'ont trouvé pratique, 89% ont apprécié le format des questionnaires hebdomadaires et 75% celui des calendriers / tableaux de planification d'objectifs.

POSSESSION ET REMPLISSAGE DU CARNET

Celui du binôme qui conservait le carnet d'un entraînement à l'autre était toujours le gardien. Quant à la fréquence de consultation du carnet, les gardiens le consultaient une fois par semaine ou plus et l'entraîneur ou un autre entraîneur du club une fois par mois ou tous les deux mois. 2 carnets étaient remplis par le gardien et l'entraîneur ensemble et les 8 autres carnets l'étaient par le gardien uniquement. Ce résultat est intéressant dans la mesure où il témoigne d'un certain intérêt porté par les gardiens à leur pratique et d'une capacité ou volonté à travailler en autonomie.

IMPORTANCE ACCORDÉE À LA SECTION « PLANIFICATION D'OBJECTIFS »

80% des participants ont indiqué que la planification des objectifs (format tableau ou calendrier) était importante parce qu'elle favorise l'investissement et la rigueur à l'entraînement et accroît la motivation des gardiens : « lorsqu'on impose les objectifs, on va être plus impliqué. Et, imposer de réaliser les objectifs dans un délai de temps est pour moi une motivation supplémentaire ». Les 2 gardiens qui n'ont pas estimé la planification importante n'avaient « pas compris l'enjeu » ou n'étaient « pas intéressé(e)s ».

IMPORTANCE ACCORDÉE À LA SECTION « QUESTIONNAIRES D'ENTRAÎNEMENTS »

70% des participants ont estimé importantes les questions sur les entraînements portant sur la forme physique et mentale, sur ce qu'on souhaite travailler et si les conditions étaient réunies pour le permettre. Les entraîneurs les ont notamment appréciées pour adapter la séance si besoin « selon les circonstances de l'état du joueur » (forme physique et mentale), pour avoir, a posteriori, « un visuel sur les ressentis de la séance par la joueuse », ou plus généralement parce que ça permet à leur gardien de « prendre conscience de ce qu'il fait, et qu'il ne fait pas que reproduire bêtement ce qu'on lui demande ».

Quant aux gardiens, ils ont indiqué que cela les aidait à « savoir si on atteint l'objectif et s'il faut le retravailler », et qu'indiquer l'état de forme permettait d'expliquer l'éventuelle « difficulté à se concentrer sur certains exercices et par conséquent [la difficulté à] remplir les objectifs ». Un gardien estime qu'elles ne sont pas importantes : « je me les posais déjà dans ma tête ».

Filière 79 / Gramat

Concernant l'évaluation des progrès en fin de séance, un gardien préférerait avoir cette réflexion à l'issue d'un cycle de plusieurs semaines ou mois et coupler l'entraînement et le match pour effectuer cette évaluation. Un autre aurait aimé bénéficier d'un « regard extérieur ».

Côté entraîneur, l'un d'eux avance que cela favorise la communication et la planification : « selon la réponse on va soit recommencer les exercices ou les faire d'une autre manière et si le gardien trouve qu'il s'est amélioré, on va passer sur un autre thème. Si jamais le gardien ne parvient toujours pas à s'améliorer, on va dans ce cas discuter pour voir ce qui ne va pas, et ainsi fixer de nouveaux objectifs ».

IMPORTANCE ACCORDÉE À LA SECTION « QUESTIONNAIRES DE MATCHS »

Pour 70% des participants, le questionnaire du jour de match a été jugé important également. Les questions portaient sur la forme du gardien, sa connaissance des adversaires, ce sur quoi il souhaitait particulièrement se concentrer, et s'il était satisfait de sa prestation.

Un entraîneur estime intéressant d'avoir une réflexion sur « la connaissance des tirs ou des habitudes adverses puisqu'une stratégie est mise en place avant certains matchs ». Un autre cherche à savoir s'ils sont sur la même longueur d'ondes « montre le niveau d'exigence du gardien et son ressenti sur ses performances, et si elles sont identiques aux miennes ».

Les gardiens apprécient que ces questions leur rappellent les consignes principales à respecter : « dire sur quel point je dois me concentrer me paraît intéressant. Cela me permet parfois de m'obliger à faire certaines choses que je n'ai pas l'habitude de faire », « savoir sur quoi je vais devoir me concentrer en match, définir les priorités », et qu'elles leur permettent d'évaluer leurs forces et faiblesses « voir à travers plusieurs matchs qu'on peut me demander souvent la même chose ». Cependant, certains participants estiment qu'elles ne sont pas forcément utiles parce que cela peut conduire « à se donner trop d'objectifs », ou parce qu'ils estiment que ce n'est pas possible de fixer des objectifs de travail en match « tous les matchs sont différents ». 45% des participants ont indiqué parvenir à se concentrer « parfois » sur les objectifs fixés, 18% « souvent », 18% « rarement » et 18% « jamais ». Par ailleurs, 56% des participants effectuaient un bilan du match ensemble à la fin du match, mais pas systématiquement à partir des objectifs posés dans le carnet avant le match.

CHANGEMENT OU MAINTIEN DES OBJECTIFS

Pour 44% des participants, les objectifs de travail fixés pour la séance suivante changeaient d'un entraînement à l'autre, et pour 44% des participants, ils changeaient tous les 2 à 3 mois. Pour les entraîneurs, la question « est-ce que mon objectif de travail sera le même au prochain entraînement ? », présente dans le carnet, permettait « aux gardiens de comprendre qu'il faut maîtriser un objectif avant de passer au suivant », et d'évaluer l'acquisition ou non de la compétence visée : « si la capacité n'est pas maîtrisée, on répète les exercices au prochain entraînement ». En revanche, 55% des gardiens accordent peu d'intérêt à cette question dans le carnet. Ils justifient leur réponse en avançant que leurs objectifs n'étaient pas suffisamment cadrés « j'essaie de progresser en général, je n'ai pas d'objectifs précis », ou parce qu'ils découvraient la configuration de la séance au moment de l'entraînement : « on ne sait pas ce qui est prévu au prochain entraînement. ».

TYPES D'OBJECTIFS FIXÉS

Plusieurs types et exemples d'objectifs étaient suggérés dans la notice d'utilisation du carnet (techniques, tactiques, personnalité, physique,...). En entraînement, →

Lezay / Val d'Egray

Indre / Mayenne

les participants ont indiqué avoir travaillé en moyenne 2 types d'objectifs. 80% d'entre eux ont donc opté pour des objectifs techniques et tactiques. Ces objectifs étaient déterminés par le gardien et l'entraîneur de manière conjointe dans 60% des cas, et par le gardien tout seul dans 30% des cas. 33% des participants estiment avoir rempli 75% des objectifs fixés, 33% pensent en avoir atteint 50% et 33% évaluent leur évolution à 25% d'objectifs atteints à l'entraînement.

› Analyse du contenu des carnets

Chaque carnet a été analysé individuellement et des pistes d'optimisation de son utilisation ont été communiquées à chaque participant. De manière générale, on remarque que les carnets ont été remplis avec sérieux (réponses fournies à toutes les questions, très peu d'oublis), mais que la section « planification d'objectifs » n'a que peu souvent été consultée et utilisée. Concernant la section « questionnaire de match », on observe que ce que les jeunes gardiens (qui remplissent seuls leur carnet) retiennent de leur prestation est leur performance. Ils sont contents d'eux s'ils prennent peu de buts et font beaucoup d'arrêts. Ils sont encore focalisés sur la logique (légitime) d'évaluation lors des matchs. A l'inverse, plus les gardiens sont âgés et/ou expérimentés, plus ils savent identifier les forces et faiblesses qui ont déterminé leur performance. Aussi, afin d'aider les gardiens à réfléchir à leur pratique et pour faciliter le développement de leurs apprentissages, il est important de leur faire prendre conscience qu'une évaluation ne se fait pas exclusivement sur des critères de performance, mais qu'elle peut aussi concerner la pertinence et la qualité des actions effectuées en amont de l'arrêt ou du tir encaissé.

› Conclusions et perspectives

L'objectif de ce travail était d'apporter aux entraîneurs et gardiens de but un outil d'aide pour structurer la formation des gardien(ne)s, dans ces deux contextes que sont les séances d'entraînement et les matchs officiels. Les binômes qui ont estimé ce travail bénéfique pour leur pratique sont ceux qui se sont investis avec régularité durant toute la saison (quelques binômes ont décroché pour cause de blessure, d'autres n'avaient pas suffisamment clarifié les intérêts et enjeux de l'expérience).

Au regard des résultats, on peut avancer que l'intérêt pour ce travail d'accompagnement sur une saison est partagé par les entraîneurs, gardiens de but et responsables de club. Il peut être intéressant que ce carnet soit montré par le gardien à ses différents entraîneurs (club et sélection par exemple) pour harmoniser la dynamique de travail.

Chacun a pu apporter des suggestions d'amélioration du contenu et de la forme de cette version carnet. Les différents retours ont été pris en compte et la deuxième version du Carnet du Gardien est parue. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site internet http://gardien-handball.fr/carnet-du-gardien/. ■