

CONNAÎTRE SA PEUR POUR MIEUX LA MAÎTRISER

CÔTÉ TERRAIN

LA PEUR EST-ELLE RÉDHIBITOIRE
POUR L'ACCESSION À LA PERFORMANCE
OU UNE ÉTAPE DANS L'APPRENTISSAGE ?

Par Arnaud Hays*

De jeunes gardiennes présentant des qualités morphologiques ont parfois peur. Sont-elles des exceptions ? L'analyse de la peur et des fondamentaux qui la sous-tendent va nous conduire sur la piste de la lecture et de l'incertitude ainsi que sur le mode de fonctionnement des entraîneurs et formateurs de gardiennes.

* Adjoint au pôle espoir féminin de Marseille et responsable de la formation des gardiennes de but.

E-mail : arnaud.hays@orange.fr

CONNAÎTRE SA PEUR POUR MIEUX LA MAÎTRISER



La peur de prendre la balle dans la tête

© Sportissimo/Phllo/ist

➔ **25 gardiennes ont répondu à une série de questions pour mieux comprendre leur relation à la peur :** 3 gardiennes de division 1 ; 2 gardiennes France juniors et 2^e division, 1 gardienne de 2^e division étrangère, ancienne internationale ; 2 gardiennes de pôle espoir ; 2 gardiennes de nationale 1 ; une dizaine de gardiennes de sélections départementales et régionales.

• Question 1 Avez-vous déjà eu peur dans les buts ?

C'est l'unanimité : « oui, j'ai eu peur et j'ai encore peur du ballon ». Selon les gardiennes, cette peur est plus ou moins prononcée. Certaines la minimisent par accoutumance. Quelques-unes la limitent à certains cas. D'autres l'amoindrissent par « honte » d'avoir peur. Les seniors avouent avoir peur, tout en la maîtrisant en match.

• Question 2 De quoi avez-vous peur ?

Toutes disent avoir « peur de prendre la balle dans la tête, mais surtout dans le buste ». Il y a aussi la peur de l'échec, en particulier sur les parades des tirs à l'aile. L'angle fermé réunit toutes les conditions de la peur : le risque de prendre le ballon sur soi, l'obligation de rester immobile, la pression de l'entraîneur. S'ajoute la peur de sortir de leur zone pour stopper une contre-attaque qui paraît plus liée à l'appréhension de la percussive avec l'attaquante et qu'à la peur de prendre le but.

• Question 3 Dans quelles situations avez-vous le plus peur ?

Sur les tirs déclenchés dans un secteur externe ou proche. Ils ont davantage d'intensité que les autres. Par exemple, quand :

- les arrières tirent à l'aile, avec de la puissance et sans stratégie particulière,
- les tireuses sont déséquilibrées, ne sachant pas elles-mêmes où elles vont tirer,
- les pivots tirent sans prendre d'informations.

• Question 4 Comment faites-vous pour combattre la peur ?

Par « l'habitude, l'expérience ». Parfois par la concentration, le mouvement, le piège. Cette peur est mieux affrontée en compétition qu'en match.

• Question 5 Pouvez-vous donner votre avis sur ces affirmations ?

- Piéger diminue la sensation de peur. Les réponses sont unanimes : « piéger me permet de ne pas avoir peur car je sais où va le ballon. C'est rassurant ».

- Ouvrir le premier poteau à l'aile est rassurant. Les tireuses s'engouffrent facilement au premier poteau et sont relativement précises. Elles tirent souvent à mi-hauteur ou en bas. Ouvrir revient à piéger le tireur.

- L'incertitude produit la peur. Quand une trajectoire de tir est connue, il n'y a aucune crainte. La gardienne peut s'organiser sur le plan moteur pour arrêter la balle tout en se protégeant. Mais l'incertitude n'explique pas toutes nos peurs. L'appréhension du choc reste forte.

- Le tir d'une droitière à droite fait peur. « Oui » car c'est là qu'il y a le plus de risques de prendre le ballon sur soi. Et c'est la situation dans laquelle la gardienne doit le moins bouger. C'est difficile de ne pas bouger quand on a un projectile qui arrive droit sur vous !

- Être en mouvement permet de lutter contre la peur. « Oui » car la gardienne ne réfléchit plus. C'est très efficace sur les tirs forts comme les tirs à 6 mètres. « Ça donne du courage pour attaquer la balle ».

• Question 6 Comment avez-vous lutté contre la peur ?

La réponse la plus significative est l'expérience. « La peur fait partie de notre job. Il faut juste apprendre à la maîtriser et avec l'expérience elle s'atténue ». La connaissance des tireuses permet de prédire leur fonctionnement. L'attaque de la balle nous aide aussi car l'immobilité, c'est difficile, surtout à l'aile.

MIEUX LIRE POUR DIMINUER LA PEUR

La peur ne serait pas réhibitoire. Elle fait partie intégrante du poste. Il faut apprendre à vivre avec, la maîtriser, la minimiser. Les clefs données par les gardiennes sont l'apprentissage de la lecture, le mouvement et la protection de soi. C'est l'incertitude de la trajectoire de balle qui pose problème car la vitesse des tirs ne permet pas toujours de réagir et de s'organiser. Dès que la lecture se fait, l'organisation devient plus simple.



Une émotion d'anticipation

D'après Boris Cyrulnik ⁽¹⁾, « ce qui nous fait peur, c'est l'idée que nous nous faisons des choses, bien plus que la perception que nous en avons ». La peur nous avertit d'un possible danger. Elle est très précieuse et même indispensable à la vie. C'est une émotion d'anticipation. Ce n'est pas ce qui se produit dans le présent qui représente un danger, mais ce qui pourrait survenir dans un avenir plus ou moins rapproché (quelques secondes, des jours...).

“ Ce qui nous fait peur, c'est l'idée que nous nous faisons des choses, bien plus que la perception que nous en avons ”

Boris Cyrulnik

CARACTÉRISTIQUES DE LA PEUR	ILLUSTRATIONS, INTERPRÉTATIONS
<p>• L'ÉVALUATION DU DANGER EST SUBJECTIVE Considérée, dans un premier temps comme objective, la peur, comme toutes les émotions, est subjective. Cette différence d'interprétation du danger repose sur l'expérience et les habiletés.</p>	<p>Une gardienne expérimentée verrait dans les tirs de l'aile de nombreuses variations de tirs alors que la débutante ne pensera qu'à celle qui va la percuter. Elle ne lit pas. Elle imagine une possibilité parmi des dizaines.</p>
<p>• RÉALISTE OU IRRÉALISTE La peur est déclenchée par la perception d'un danger. Cette perception n'est pas toujours réaliste, même si le danger est vécu comme inéluctable. L'imagination joue un rôle important dans la formation de la perception. C'est l'anticipation, le fait d'imaginer ce qui pourrait se produire, qui déclenche l'émotion.</p>	<p>Cette notion rejoint la crédulité des gardiennes sur les tirs à 6 mètres. La probabilité que le tir aboutisse dans la tête est infime. Il suffit que cela arrive une fois pour que les émotions transforment toute lecture en cette interprétation.</p>
<p>• MANIFESTATIONS PHYSIQUES DE LA PEUR La peur s'accompagne d'une série de réactions physiques qui préparent l'organisme à la fuite ou à la défense : accélération des battements du cœur, augmentation de l'acuité mentale, décomposition des graisses pour fournir plus d'énergie, etc. Ces réactions fonctionnelles peuvent handicaper. La paralysie peut être une réaction protectrice efficace.</p>	<p>La paralysie est rare et inquiétante : les gardiennes ne bougent plus, se recroquevillent, ferment les yeux.</p>
<p>• L'ÉVITEMENT Il permet d'occulter tout ce qui fait peur mais restreint le périmètre d'existence. Pour gagner en liberté, il est nécessaire d'appivoiser ses peurs. Pour décider de ce que l'on fait avec une peur, il faut évaluer le prix pour l'appivoiser comparativement à celui de l'éviter.</p>	<p>Le plus célèbre des comportements du gardien qui correspond à cette réaction de la peur est la « porte à l'aile » qui est une fuite et une protection du visage et de la poitrine.</p>
<p>• LA NÉGATION DU DANGER À l'opposé de l'évitement, on trouve les comportements où la personne fonce, tête baissée, apparemment insensible au danger. Elle aborde le danger en le minimisant ou en ne le considérant pas comme réel. Une telle attitude amène ces personnes à se lancer dans des aventures qui sont nettement au-delà de leurs forces ou encore à négliger de prendre les précautions nécessaires pour minimiser les dangers.</p>	<p>Cette approche de la peur se caractérise par des explosions de la gardienne, tête baissée vers la tireuse sans prendre d'informations. Cette négation du danger peut être efficace à court terme, ressemblant à une attaque de ballon. Mais c'est un leurre car ce n'est pas la tireuse qui organise la gardienne, mais sa peur.</p>

CONNAÎTRE SA PEUR POUR MIEUX LA MAÎTRISER

Peur et handball



La peur sur les tirs de près.

« Pour combattre la peur il faut apprendre à lire le jeu en se rapprochant de la réalité de l'activité, même si « la vérité est toujours un pari sur l'incertitude » »

➔ Le manque de lecture des trajectoires engendre une incertitude et la peur. Pour la combattre il faut apprendre à lire le jeu en se rapprochant de la réalité de l'activité, même si « la vérité est toujours un pari sur l'incertitude ». Il faut donner aux gardiennes les moyens pour que ce pari soit le plus pertinent possible. La première étape sera d'accepter de lire. « Lire, c'est déjà poser l'équation de l'incertitude » (Kant). Là est la première difficulté. Car accepter de lire centre l'individu sur ses peurs qui doit accepter de réagir après.

En nous basant sur une étude menée sur le thème de la lecture de trajectoire, nous allons essayer de la modéliser pour

la rendre pragmatique et en faire un outil de terrain.

Modélisation de la tâche de la gardienne

Des auteurs qui ont réalisé des expériences sur le duel tireur-gardien de but vont nous permettre de modéliser l'activité de la gardienne de but et en particulier la notion de lecture des tirs et de temps réel pour le faire.

Une tâche d'anticipation-coïncidence

Pour se retrouver sur la trajectoire de la balle, la gardienne doit effectuer une tâche d'anticipation-coïncidence (Belisle, 1963). D'après Laurent et Montagne (1992, 211), la gardienne devra :

« déterminer les caractéristiques spatio-temporelles de la trajectoire d'un mobile pour produire une réponse motrice et entrer en coïncidence avec lui. Cette habileté repose sur un dialogue perceptivo-moteur modulé par les contraintes spatio-temporelles de la tâche. » « Contrairement à l'idée généralement admise dans les sports de balle, "suivre la balle des yeux" n'est pas forcément la stratégie la plus adaptée. Les contraintes temporelles auxquelles le sujet doit faire face doivent donc dicter le type de stratégie à adopter. » Laurent et Montagne (1992, 221).

Un environnement à fortes contraintes temporelles

Dans la situation du duel tireur-gardien, le temps que met la balle pour atteindre la cible est souvent très réduit. À quel moment le gardien doit-il déclencher sa réponse pour rentrer en coïncidence avec la balle ? Avant, au moment ou après le déclenchement du tir ? (Cottin 1989, 84) : « en attente de réalisation d'une parade, le gardien de but à tout intérêt à prendre le risque de prévoir une localisation particulière de sa parade plutôt que de considérer toutes les localisations possibles comme équiprobables. »

LA GESTION DE L'ACTIVITÉ PERCEPTIVE ET DÉCISIONNELLE

Pour Paolini et Portes (1990), l'activité perceptive du gardien est définie par quatre sources d'informations :

- celles recueillies par la voie extéroceptive sur l'état et les possibilités encore ouvertes de l'ensemble « tireur - ballon » ;
- celles recueillies par la voie proprioceptive sur son état et les possibilités encore ouvertes de projection de telle ou telle surface corporelle ;
- celles préalablement mémorisées sur les tendances, points forts et faibles du tireur, et les résultats des duels précédents ;
- celles produites par sa représentation de l'état de l'ensemble « gardien - cible » vu par le tireur.



Modélisation de l'activité de parade

➔ **Premier type : lire et agir.** Le lentur et l'éloignement du tir permettent une identification de la trajectoire et l'organisation d'une parade. Cette approche, très présente chez les jeunes et les débutants, disparaît quasi complètement à haut niveau.

Deuxième type : prédire et réagir. C'est la forme la plus courante pour s'opposer aux tirs à 9 mètres à haut niveau car le temps d'action est trop court pour lire la trajectoire. La gardienne/statisticienne prend en compte toutes les informations du jeu, sa propre action et sa mémoire pour prédire une trajectoire et réagir en fonction de la confirmation de ce qu'elle a prévu. Ce qui ne l'empêche pas de réagir sur d'autres. Le placement est très important car il permet de réagir sur le maximum de trajectoires sans la poussée latérale qui prend de temps.

Les théories de la perception-action⁽²⁾ montrent que l'on ne perçoit réellement que s'il y a intention. La gardienne doit avoir des intentions de jeu et peser sur le tir pour obliger la joueuse à tirer. Elle vérifiera ensuite que son choix marche.

“ Avec la montée en puissance des tireurs le mode préférentiel, qui laisse du temps à la lecture et à l'action, n'est plus utilisable ”

Troisième type : agir. Cette forme est utilisée pour les parades où le temps qui sépare le tir de l'impact est tellement réduit que la lecture de la trajectoire n'est plus possible. Si la lecture existe, la parade se fait sans attendre la lecture de la trajectoire de balle, déclenchée en même temps que le tir.

Avec la montée en puissance des tireurs, le mode préférentiel, qui laisse du temps à la lecture et à l'action, n'est plus utilisable. Il plonge les gardiennes dans l'incertitude et induit la peur. L'objectif de la formation sera de faire évoluer la gardienne du premier type de fonctionnement aux deux suivants qui s'appuient sur les intentions et la participation active de la gardienne.



© Sportissima/Pillaud



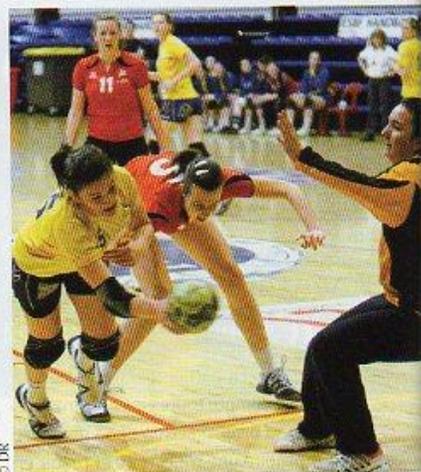
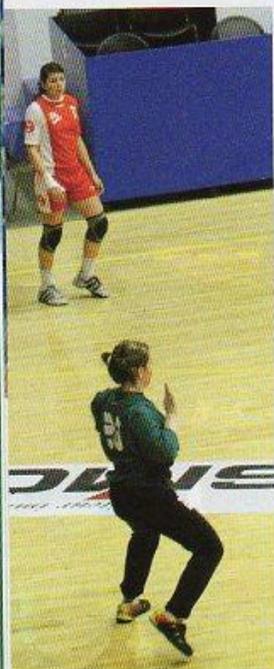
© DR



© Sportissima/Pillaud

CONNAÎTRE SA PEUR POUR MIEUX LA MAÎTRISER

Former pour lutter contre la peur



➔ Nous allons proposer une démarche active de la formation de la gardienne de but. Elle s'appuie sur une expérimentation de terrain et sur des bases théoriques. Il n'en reste pas moins qu'il existe d'autres démarches.

Se protéger

L'élément essentiel à étudier le plus tôt possible est la protection de soi alors qu'on parle surtout de la protection du but. Ceci évitera à la gardienne de connaître la peur avant d'apprendre à se protéger. La première zone sera la tête, puis la poitrine et le bas ventre. Une attention particulière sera portée au coude.

Comment se protéger ?

• La position des bras et des mains sont devant le champ de vision et permettent une action rapide de fermeture au niveau de la tête.

• Trop de jeunes gardiennes, mal placées, ont tendance à aller chercher les ballons en hyper-extension des bras ce qui fragilise leur articulation des coudes. Un bon placement associé à la poussée des jambes diminuera les traumatismes.



• Un renforcement permettra d'encaisser les chocs sans oublier le rôle de l'équipement auquel les jeunes ne sont pas assez sensibilisées.

Lire et induire pour réduire l'incertitude

L'ensemble des gardiennes indique que les principaux repères se situent au niveau du segment porteur de balle (ligne d'épaules, bras, coude, poignet, ballon) à mettre en relation avec la vitesse latérale de la tireuse et son inclinaison.



© Sportissimo/Pillaud



© Sportissimo/Pillaud

“ Le dernier facteur d'action à aborder contre la peur est l'automatisation d'un comportement, limite réflexe conditionné style « Pavlov » ”

Sur les tirs de près, lorsque la tireuse a du temps, un dialogue va pouvoir s'installer. Il nécessite pour chacun des protagonistes de se mettre à la place de l'autre pour envisager ses intentions.

Sur les tirs de loin, ou quand la tireuse n'a pas le temps de prendre des informations sur la gardienne de but, celle-ci va davantage programmer son action à partir d'informations prises uniquement sur la tireuse et ses défenseurs.

Indices produits par l'ensemble « gardien-cible »

Il s'agit des informations produites par la représentation que se fait le gardien de sa propre position par rapport à la cage et à l'ensemble tireur-ballon. Le gardien se met en quelque sorte à la place du tireur. Cela lui permet de se rendre compte des possibilités qu'il offre au tireur.

Portes (1996) mentionne l'importance, dans le cadre de la formation du joueur, d'exclure toute spécialisation à quelque poste que ce soit. Faire vivre aux enfants des expériences au poste de gardien de but les place dans des conditions de spectateurs privilégiés des oppositions attaquants-défenseurs. Ainsi, ils saisissent

mieux les difficultés et les exigences du jeu défensif. D'autre part, dans le rôle de gardien de but, les enfants créent des difficultés, des obstacles au tireur. Leur formation à la marque est plus complète.

Si passer gardien de but est favorable au joueur de champ, réciproquement, le gardien de but tirera profit de ses expériences de tireurs. Il construit une représentation de « gardien-cible » vu par le tireur. Il aura alors la possibilité de savoir quelles informations il est susceptible de donner au tireur.

• Pourquoi induire

Les travaux de Berthoz montrent l'importance de l'intention dans la perception. Il n'est pas question de piège mais bel et bien d'influence sur la tireuse pour affiner les statistiques de trajectoires

possibles. Elle diminuera ainsi, par son action, les possibles du tireur et recherchera la trajectoire la plus probable. Cela permet d'analyser aussi plus vite une autre trajectoire et de réagir, à condition que le placement le permette. Le deuxième intérêt est que la gardienne est une actrice et pas une victime. Son action canalise de l'énergie et son cortex imagine des scénarii de tir, ce qui évite la peur.

• Automatiser

Le dernier facteur d'action à aborder contre la peur est l'automatisation d'un comportement, limite réflexe conditionné style « Pavlov ». Cette technique peut être efficace face aux tirs de l'aile dont les parades peuvent être mathématiques en fonction du bras du tir et de l'équilibre de la tireuse. L'automatisation doit se faire dans un respect des codes du jeu et des repères réels d'action.



© DR

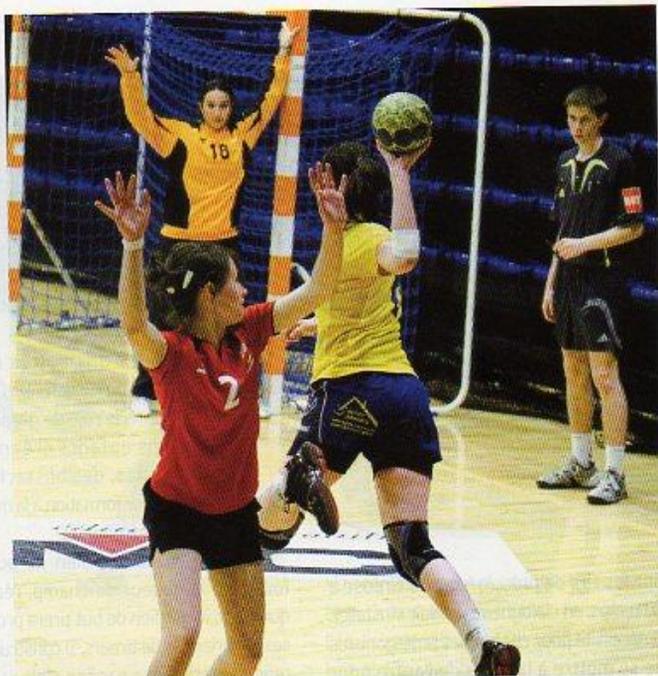
CONNAÎTRE SA PEUR POUR MIEUX LA MAÎTRISER

En conclusion

➔ L'apprentissage consiste à donner des repères pour que l'athlète se construise. Par méconnaissance du poste de gardien, de nombreux entraîneurs débutants sacrifient la lecture du jeu du tir et ne parlent que de la trajectoire. Ils forment des gardiennes passives qui commencent à agir quand la balle arrive dans leur secteur alors que la gardienne doit avoir une véritable influence sur le jeu.

La peur n'est pas rédhibitoire. Elle est souvent la conséquence d'une formation délaissée dans les clubs. On parle sans cesse de l'activité perceptivo-décisionnelle des joueurs mais on focalise l'apprentissage des gardiennes sur la motricité en oubliant l'essentiel : la lecture. Or, elle aussi doit apprendre à construire ses repères dans le jeu.

- (1) Boris Cyrulnik est ethnologue, psychanalyste, psychologue, neuropsychiatre et écrivain français.
(2) Théories exposées par Alain Berthoz.



APPRENDRE À GAGNER

Peut-on vraiment apprendre à gagner ? C'est la question posée par Christian Ramos. Dans un ouvrage qui vient de paraître, le préparateur mental de l'équipe de France féminine s'adresse aux jeunes sportifs. Christian Ramos prévient les jeunes pousses : « A l'heure de la stérilisation, il ne s'agit surtout pas de proposer des recettes pour devenir un champion. Plus modestement, mon objectif est de donner la possibilité d'élaborer progressivement sa propre démarche quel que soit son niveau de compétition. » À travers des définitions simples, des exemples pratiques, des exercices organisés par thèmes et des conseils d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau, le jeune pourra élaborer un certain nombre de repères pour l'aider à se construire. « Autour des axes principaux, la motivation et la concentration, tu identifieras une à une les compétences mentales du sportif de haut niveau. Tu découvriras sa personnalité à travers la compétitivité, la confiance en soi ou encore la gestion de ses émotions. Tu comprendras ce qui le freine ou le stimule de façon à pouvoir t'approprier correctement les différents processus mentaux qui t'accompagneront vers le plaisir de jouer et de réussir, quelle que soit ta catégorie, en sachant élever ton niveau d'attention et de détermination. »



TARIF 22 € (+ 3 euros de frais de port) et commande auprès de : mental.plus@wanadoo.fr