



La tactique de course

Intelligence sportive et esprit d'équipe



*Emmanuel BRUNET – CTR Cyclisme
Collectif Bourgogne - Stage de Vogüé 2013*



Les facteurs psychologiques de la performance

• Les caractéristiques psychologiques trouvées sont :

- 1- L'habileté à s'adapter et à contrôler l'anxiété
- 2- La confiance
- 3- La résistance mentale
- 4- L'intelligence sportive
- 5- L'habileté à se concentrer et à bloquer les distractions
- 6- La compétitivité
- 7- Une éthique de grand travailleur
- 8- L'habileté à déterminer et à réaliser des objectifs
- 9- Un haut niveau d'espoir
- 10- L'optimisme naturel
- 11- Un perfectionnisme adapté



Les facteurs psychologiques de la performance



Etude auprès de plusieurs sportifs représentants 37 médailles olympiques (USA)



Les facteurs psychologiques de la performance

- Intelligence tactique (choix des moments clés, des étapes incontournables, des coureurs à surveiller)
- Gestion des efforts / récupérations
- Agressivité et prise de risque
- Motivation à performer (quel classement) ?
Capacité à faire des choix et à la prise de décision rapide (nécessite de bonnes prises d'informations)
- Mais aussi capacité à accepter la défaite ou la déroute et rebondir...
- *L'abnégation d'une équipe, l'agressivité des équipiers, le leadership du favori sont des éléments incontournables*

L'Equipe a un rôle fondamental



Les clés de la réussite collective

Implication de chacun

- Confiance en soi (répétitions)
- Valeur de la tâche
- Sentiment d'auto-efficacité (« être capable de »)

Jeu collectif

- allocation précise des tâches
- coopération
- synchronisation

Communication interne

- L'équipe au centre du projet
- Attentes personnelles des joueurs par rapport à la structure
- Expression sur les engagements de chacun
- Cultiver la technique du « débriefing »
- basée sur le verbe, l'expression et l'écoute de tous.
- Le coach ou le directeur est là pour écouter, formaliser les réponses. Puis il valide les réponses = référentiel commun





Les idées d'entraîneurs renommés

L'esprit d'équipe, ça se construit

Daniel Costantini

« Préalablement à l'action, je commence toujours par **valider la motivation** et les **objectifs** de chacun lors d'entretiens individuels. Il ne peut y avoir de projet commun si chaque membre de l'équipe ne s'y retrouve pas.

Ensuite, **l'adhésion au projet** passe par des séances de **verbalisation collectives**, où les joueurs s'expriment et s'engagent. La force de cet engagement vient du fait que **ce qui est dit est entendu par tous**. Les bases sont jetées pour atteindre l'objectif fixé. »



Jeux Olympiques

- Médaille de bronze aux Jeux Olympiques de 1992 à Barcelone

Championnats du monde de handball

- Médaille d'argent en 1993 en Suède
- Champion du monde en 1995 en Islande
- Médaille de bronze en 1997 au Japon
- Champion du monde en 2001 en France



Les idées d'entraîneurs renommés

Savoir intégrer les nouveaux

Daniel Costantini

« Le nouveau ne doit pas devenir un poids mort, largué sur le terrain. Pour cela, il doit acquérir le plus vite possible **le référentiel de l'équipe** lors des entraînements. Il est suivi par un **tuteur**, avec qui il n'est pas en concurrence directe pour un poste de titulaire.

Ensuite, je le fais débiter contre un adversaire dont le style de jeu lui convient, c'est une **pédagogie de la réussite**. Il faut éviter de s'entêter quand la mayonnaise ne prend pas. Pour l'avoir oublié, j'ai connu une situation où le rejet d'un joueur a conduit jusqu'à l'altercation en plein match. Il ne faut jamais imposer quelqu'un à un groupe si l'assimilation ne se fait pas. »



Les idées d'entraîneurs renommés

Avancer dans le brouillard

Erik Decamp

« Quand la visibilité est mauvaise, même si j'ai déjà fait la course, je prends le temps de m'arrêter fréquemment, de vérifier où on est. Car ce qui est essentiel, c'est d'arriver à bon port et non pas de savoir si on sera au camp à l'heure du repas. Du coup, le temps que l'on met pour y arriver n'est pas important, comparé au fait de se perdre.

Dans de telles situations, **le leader ne doit pas faire de rétention d'informations**, et dire au contraire quand il change de priorités.

Dans l'entreprise, c'est pareil, le dirigeant doit se demander de quelles informations ses collaborateurs ont besoin pour se sentir en confiance. »



Alpiniste
Polytechnicien
Professeur à l'ENSA



Les idées d'entraîneurs renommés

Repérer les leaders .

Frédéric Hantz

« Il est primordial de détecter les relais, les leaders, ceux qui ont vraiment de l'influence sur le groupe.

Très souvent, ce ne sont pas ceux qui parlent le plus fort qu'on écoute le plus. Pour cela, le coach doit laisser au vestiaire ses a priori et accepter la diversité. Parfois, **certains sont leaders sans que l'on comprenne vraiment pourquoi.** »



1998-2001 : Rodez AF

2002-2004 : ESA Brive

2004-2007 : Le Mans UC

2007-2007 : FC Sochaux

2008 2009 : Le Havre AC

2010- : Bastia



Les idées d'entraîneurs renommés

Ecouter les signaux du changement

Erik Decamp

« En montagne, l'orage tant redouté s'annonce par une rumeur très faible, des sortes de bruits d'abeille. Accaparé par l'ascension, il faut pourtant **rester à l'écoute pour ne pas se faire surprendre** en détectant ces signaux - mêmes faibles - du changement. Dans l'entreprise, c'est sans doute au détour des couloirs, à la machine à café, ou lors de déjeuners informels que ces signaux sont audibles. »





Les idées d'entraîneurs renommés

La culture du débriefing

Daniel Costantini

« A Sydney, en 2000, nous avons raté le tournoi olympique. Le débriefing suivant le match de l'élimination a tourné en eau de boudin. Chacun se disculpait, s'auto-justifiait, cherchait des coupables. C'était la passe qui était mauvaise, pas la réception...

Pour que le débriefing soit utile, efficace quand ça va mal, **il faut débriefer quand on gagne, quand tout va bien**, même si on pense que ça ne sert à rien. Ainsi, on écoute mieux après une défaite. »





Les idées d'entraîneurs renommés

Savoir surprendre dans les moments clés

Frédéric Hantz

« Pour marquer les esprits avant un match décisif, il m'est arrivé de faire la causerie d'avant-match dans un vestiaire plongé dans l'obscurité. On sent une écoute particulière, le message passe différemment.

C'est le même objectif que j'ai poursuivi en convoquant les joueurs du Mans dans un hôtel aux premières heures du 1er janvier. Mon but : préparer au mieux - en évitant les excès du réveillon ! - un match décisif trois jours plus tard. Les joueurs ont été surpris, mais cela a soudé le groupe. »





Les idées d'entraîneurs renommés

Assumer ses choix .

Frédéric Hantz

« A la fin de l'entraînement précédant un match, j'annonce toujours moi-même **la composition de l'équipe en regardant dans les yeux tout le groupe.**

A ceux que je ne retiens pas, j'explique toujours que je ne juge pas l'homme, mais que je fais un choix sur un match, une compétence, un **objectif à atteindre.** »





Les idées d'entraîneurs renommés

Donner l'occasion d'être exposé

Erik Decamp

« Lors d'un assaut final vers l'Everest, je n'ai pas hésité à faire demi-tour car les conditions de neige me semblaient trop limites. Faire partager une décision personnelle qu'on ne peut pas entièrement justifier n'est pas évident et certains peuvent résister. Dans une telle situation, je n'hésite pas à proposer à celui qui « râle » d'aller devant et de s'exposer en quittant la « sécurité » du milieu de la cordée. Il a ainsi accès à des informations qu'il n'avait pas. Et cela change souvent son point de vue... »





Les idées d'entraîneurs renommés

Au sommet, ce n'est pas gagné

Erik Decamp

« La satisfaction d'être arrivé au but fixé entraîne souvent du relâchement, une perte de concentration qui risque de se payer cher lors de la descente. Au sommet, **il faut rester vigilant pour gérer la suite.**

Quelle idée se fait-on de la vraie fin d'un projet ? Il y a un risque que la notion de réussite ne soit pas la même pour tous. Ce qui fonde une équipe, c'est d'avoir une vision, une perception commune des projets. »





Les clés de la réussite collective

Implication de chacun

- Confiance en soi (répétitions)
- Valeur de la tâche
- Sentiment d'auto-efficacité (« être capable de »)

Jeu collectif

- allocation précise des tâches
- coopération
- synchronisation

Communication interne

- L'équipe au centre du projet
- Attentes personnelles des joueurs par rapport à la structure
- Expression sur les engagements de chacun
- Cultiver la technique du « débriefing »
- basée sur le verbe, l'expression et l'écoute de tous.
- Le coach ou le directeur est là pour écouter, formaliser les réponses. Puis il valide les réponses = référentiel commun





Les clés de la réussite

- Composition d'une équipe pour gagner le classement général si CLM / équipe :
 - Des équipiers :
 - Grimpeurs assurant le tempo en montagne (*sens aigu de l'abnégation, peu explosifs et étanches aux « agressions »*)
 - Des « super-rouleurs » (*pour créer l'écart décisif dans le CLM / équipe*)
 - Un capitaine de route (*souvent le leadership du groupe. Expérimenté et gérant des situations difficiles*)
 - Un favori (*reconnu et accepté par l'équipe et les adversaires = charismatique, hégémonique, respectueux, fort...*)





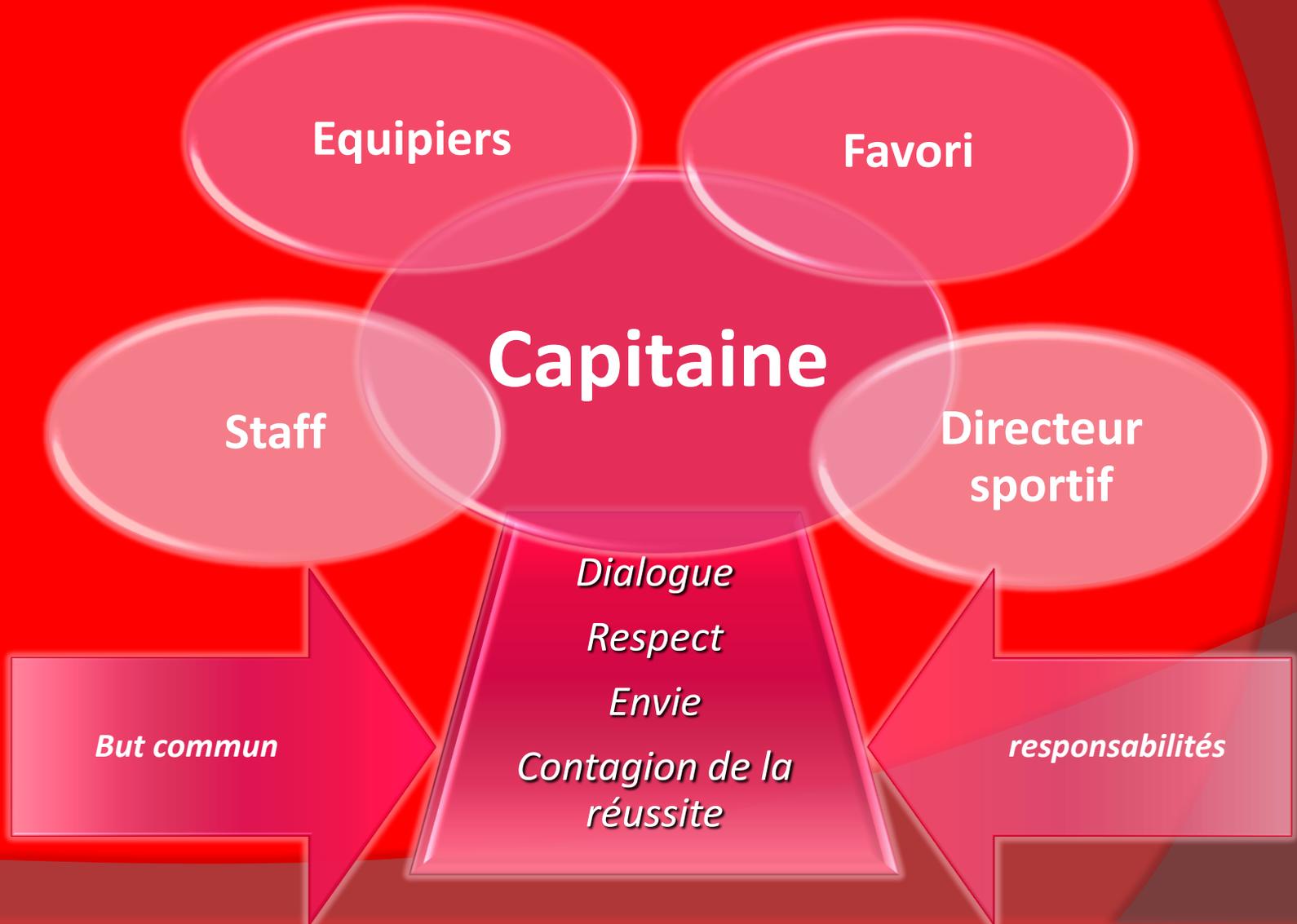
Les clés de la réussite

- **Composition d'une équipe pour gagner des étapes :**
 - **Des équipiers :**
 - **Attaquant** (*baroudeurs assez explosifs, plutôt agressifs et guerriers dans l'âme*)
 - **Des « super-rouleurs »** (*pour emmener le train au sprint, aller chercher les échappées...*)
 - **Un capitaine de route au profil plutôt baroudeur** (*souvent le leadership du groupe. Expérimenté et gérant des situations difficiles*)
 - **Un favori sprinter** (*reconnu et accepté par l'équipe et les adversaires = charismatique, hégémonique, respectueux, fort...*)





Les clés de la réussite





La direction de l'Equipe

Le briefing

Le coaching direct

Le débriefing

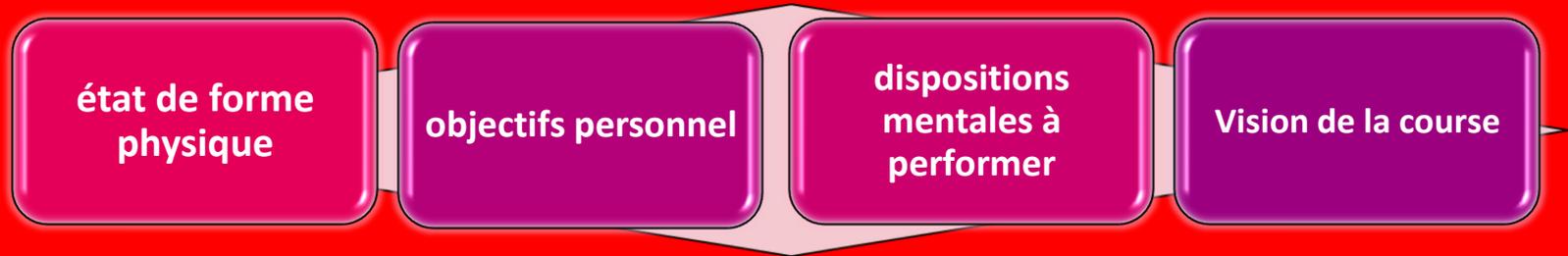




Le briefing

Préalable :

Avant de conduire un briefing, information auprès de chaque coureur sur :



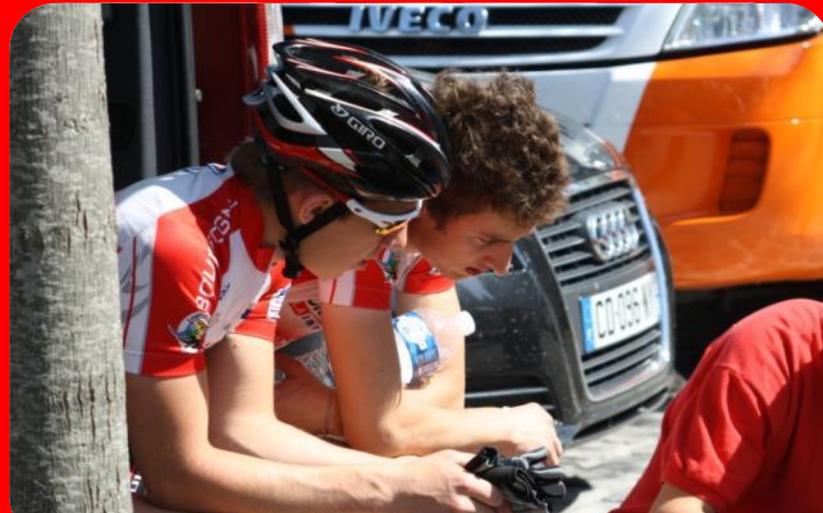
Généralement, cette phase se réalise la veille de l'épreuve, afin de rebondir sur les stratégies à mettre en place avec le staff. Cela nécessite un dialogue confident et chaque membre du staff joue un rôle.



Le briefing

Conditions de déroulement du briefing :

Attention portée à 100% sur les éléments apportés



- Etre à l'écoute (attentive) = ne pas faire autre chose
- Faire part de ses idées et de ses doutes
- S'exprimer au sujet des objectifs...



Etape 1 du briefing

La course – Le parcours :

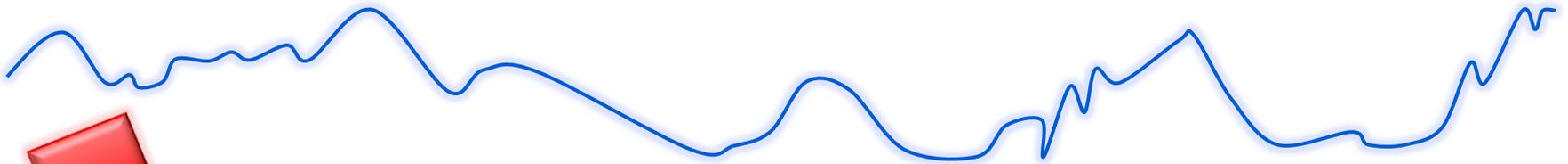
Il est nécessaire de re-délivrer tous les détails pour éviter toute erreur. C'est ainsi que l'on rentre dans le briefing. Le calme et la concentration doivent être de mise à l'issue de cette première partie.

- Horaires :
- _____ : briefing (l'échauffement a été bien fait ! =)
- _____ : présentation + signature
- _____ : appel
- _____ : départ
- _____ : départ lancé (_____ kms neutralisés)
- Distance de la course : _____ kms = durée approximative _____ h _____
- Classements annexes :
- G.P.M. (_____ points sur _____ coureurs)
 - Km _____ ; km _____ ; km _____ ; km _____ ; km _____
- Points (_____ points sur _____ coureurs)
 - Km _____ ; km _____ ; km _____ ; km _____ ; km _____
- Classement par équipe





Etape 1 du briefing



Dessiner le profil

Cartographie avec :
Sens du vent

Points clés



Etape 1 du briefing

Données spécifiques de la discipline et par rapport au type d'épreuves et ses caractéristiques

- Ligne
- Circuit
- Ravitos
- Portions pavées, ribines
- Passages en ville...





Etape 2 du briefing

Autres informations :

Il est nécessaire de re-délivrer tous les détails pour éviter toute erreur. C'est ainsi que l'on rentre dans le briefing. Le calme et la concentration doivent être de mise à l'issue de cette première partie.

- Consignes en cas de dépannage

- Consignes pour le ravitaillement

- A pied : _____

- A la voiture : _____

Conseils du coach éventuels :



Etape 3 du briefing

Les Equipes – les coureurs :

- _____ Equipes au départ - _____ coureurs au départ
- Les positions actuelles aux classements divers

- Les coureurs favoris :

- Les Equipes à surveiller

- Les coureurs à surveiller





Etape 4 du briefing

La vision de la course :

C'est à ce moment que l'expérience et la vision du Directeur Sportif entrent en jeu. Il peut aussi questionner les coureurs avant de verrouiller un ou deux scénari possibles.

- Scénario 1 :



- Scénario 2 :

Imager ce que l'on attend (des guerriers, des combattants, des renards, des calculateurs, des métronomes, des chats...)



Etape 5 du briefing

L'objectif de l'Equipe :

Il est primordial d'énoncer clairement l'objectif de l'équipe. Eventuellement, l'écrire sur un tableau. Puis le faire valider par tous

- Objectif n° 1 : quel(s) résultat(s)

- Objectif n° 2 : quel(s) comportement(s)

- Objectif n° 3 : bonus...





Etape 6 du briefing

Les objectifs individuels :

Pour parvenir à l'objectif énoncé, il est nécessaire que chacun, à son niveau, se sente investi d'une mission particulière. C'est ainsi que l'on augmentera le rendement de chacun pour parvenir à la réussite de l'équipe. Chaque objectif individuel doit être suffisamment élevé pour qu'il soit motivant, et réalisable... (D'où l'impérieuse nécessité, la veille, d'avoir pris la température auprès de chacun).

Attribuer un objectif (en terme de comportement attendu) pour chaque coureur, afin d'arriver à l'objectif final de l'équipe.

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____





Le coaching en compétition

1. Le coaching est cohérent = seules quelques personnes sont **habilitées** (évitez d'écouter d'autres personnes)
2. Le staff prend du recul et n'intervient **que si nécessaire** (si rien à dire, n'intervient pas)
3. Favoriser **l'autonomie** et rassurer dans les **prises de décision**





Le débriefing

1. **Relativiser** les bonnes et les mauvaises performances
2. Laisser la parole à **chacun**
3. Préparer **l'avenir**





Le Dépannage avec véhicule

1. Le coureur a un problème et le **signale** en levant la main.
2. **L'arbitre** annonce le numéro du dossard
3. Le directeur sportif remonte la file (clignotant pour doubler, klaxon pour doubler) en redoublant de vigilance
4. Le coureur **continue de rouler** en attendant de voir la voiture de son équipe juste derrière lui
5. Une fois à l'approche du coureur, le coureur **s'arrête à droite** de la route
6. La voiture reste derrière le coureur, afin de la protéger. Le mécanicien ne descend que lorsque la voiture est arrêtée
7. Le mécanicien dépanne le coureur
8. Coureur et voiture reprennent leurs places.

Que dit le règlement au sujet du retour derrière véhicule ?



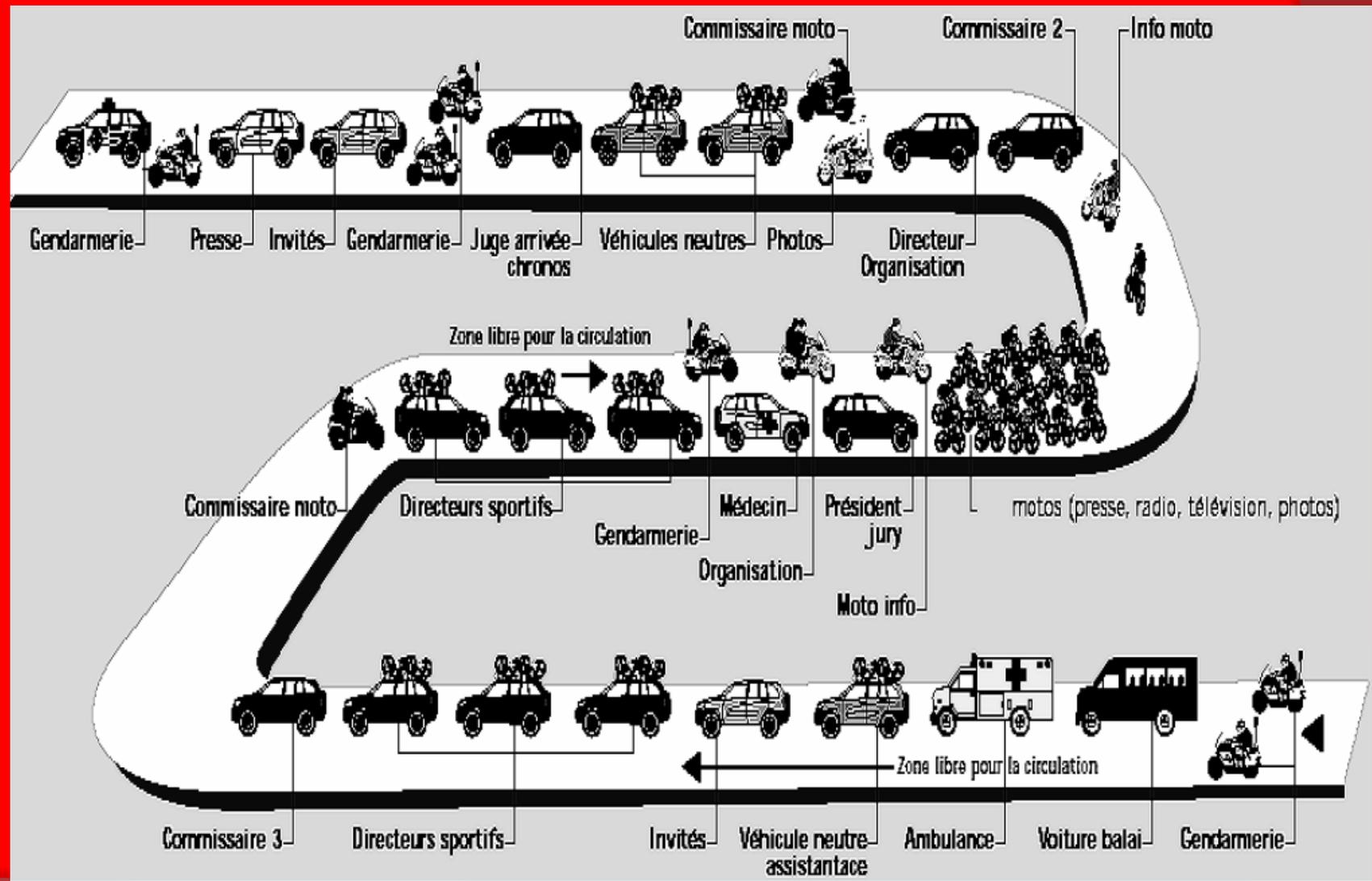


Le Dépannage avec véhicule





Le Dépannage avec véhicule





Le Dépannage avec véhicule





Le Ravitaillement

- De « pied ferme » :
 - Veste de l'équipe
 - Voiture ou camion garé 500 m avant
 - Panier porte bidons, musettes...
 - A DROITE



Attention aux
ralentissements,
attaques



Le Ravitaillement

- À la voiture

- Utiliser les accalmies pour descendre
- Demander aux copains / copines
- Se renseigner / renseigner

- Après 50^{ème} km

- Avant 20 derniers kms





La course offensive

- Choisir les lieux propices pour attaquer :
 - Accroissement des écarts
 - Durée parcourue / restante
 - Après une difficulté
 - Changements de direction
 - Avant la difficulté si le plus fort !
- Choisir les moments propices pour attaquer :
 - Relâchement
 - le « Facteur »
 - Besoin de « souffler »
- Ne pas oublier le rôle du collectif





La course collective

- Coordination de l'équipe
 - Suivre le « Plan de Route »
 - S'adapter avec le « Capitaine » si le plan faillit
 - Coordonner ses choix
- Présence dans les échappées
 - Permet de la sérénité pour tous (rassurance)
 - Attention cependant à qui est présent (adversaires et équipier)
- Envisager et Préparer la contre attaque





La course défensive

- Qu'est ce que l'on protège
 - Le classement général
 - Le classement par points, de la montagne
 - Le classement par équipes
 - Une arrivée au sprint
- Le contrôle de la course
 - Demande de « lâcher » quelque chose
 - « Ouvrir » puis « fermer » la course
 - Contenir une échappée
- Quel niveau de notre leader ?





• Le vélo doit rester un JEU :
Courir, c'est jouer (François Trarieux, Fréjus, 2009)

- Une meilleure gestion de la course :
 - *Utilisation optimale de son potentiel*
 - *Prendre du plaisir dans la course*
 - *Se rassurer collectivement*
 - *Vaincre l'enjeu : rester positif !*

