

Formation continue interactive sur le focus attentionnel en badminton : impact sur la pratique des entraîneurs

Quentin Gaspard¹, Marc Cloes¹, Guillaume Chauvel², Alexandre Mouton¹

¹ Université de Liège (Liège, Belgique)

² Université Paris-Est Créteil (Créteil, France)

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

Plusieurs études dans différentes activités ont démontré qu'un focus externe, orienté vers l'effet de l'action, apportait de meilleurs résultats en termes d'apprentissage et de performance qu'un focus interne, orienté vers le corps ou le mouvement en lui-même (Wulf, 2013). La littérature scientifique ne s'est pas encore attardée au badminton. Cette recherche-action a pour but d'évaluer l'effet d'une formation continue de trois heures portant sur le focus attentionnel sur la pratique des entraîneurs de badminton.

Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations

La barrière exacte entre le focus interne et externe n'étant pas clairement définie, nous avons réalisé un continuum applicable au badminton reprenant notre interprétation de la littérature (Tsetseli et al., 2016). Le choix d'un clinic de type « interactif » a été posé afin de favoriser la rétention de sept entraîneurs de badminton ayant des expériences différentes (Hourst & Thiagarajan, 2007). Nous avons utilisé des questionnaires, des enregistrements vidéo, des rapports d'évaluation et des entretiens semi-dirigés pour récolter les données avant et après la formation.

Constats et implications

Les entraîneurs utilisent davantage de focus internes lors d'entraînements techniques. Suite au clinic, ils ont déclaré être très satisfaits de la formation mais la partie théorique leur a semblé fort longue. Ils ont appliqué ce qui leur avait été proposé ou comptent appliquer les concepts exposés lors de la formation dans leur pratique. Ils ont précisé que les adaptations matérielles sont plus simples à mettre en place que les changements dans leur vocabulaire pour favoriser le focus externe. Globalement, au vu des explications données par les participants à la suite du clinic, nous pouvons avancer que la qualité et le format du clinic interactif ont permis de transformer leur pratique mais que l'introduction de la thématique doit être améliorée et le nombre d'exercices pratiques augmenté. A l'avenir, il serait judicieux de classifier les images mentales et d'étudier l'effet de l'utilisation d'un focus mixte.

Références bibliographiques

Hourst, B., & Thiagarajan, S. (2007). *Modèles de jeux de formation: les jeux-cadres de Thiagi* (3e éd.). Paris, France : Eyrolles.

Tsetseli, M., Zetou, E., Vernadakis, N., & Michalopoulou, M. (2016). The effect of internal and external focus of attention on game performance in tennis, *Acta Gymnica*, 46, 4, 162–173.

Van der Graaff, E., Hoozemans, M., Pasteuning, M., Veeger, D., & Beek, P. (2017). Focus of attention instructions during baseball pitching training. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13, 3, 391-397. <https://doi.org/10.1177/1747954117711095>

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6:1, 77-104.