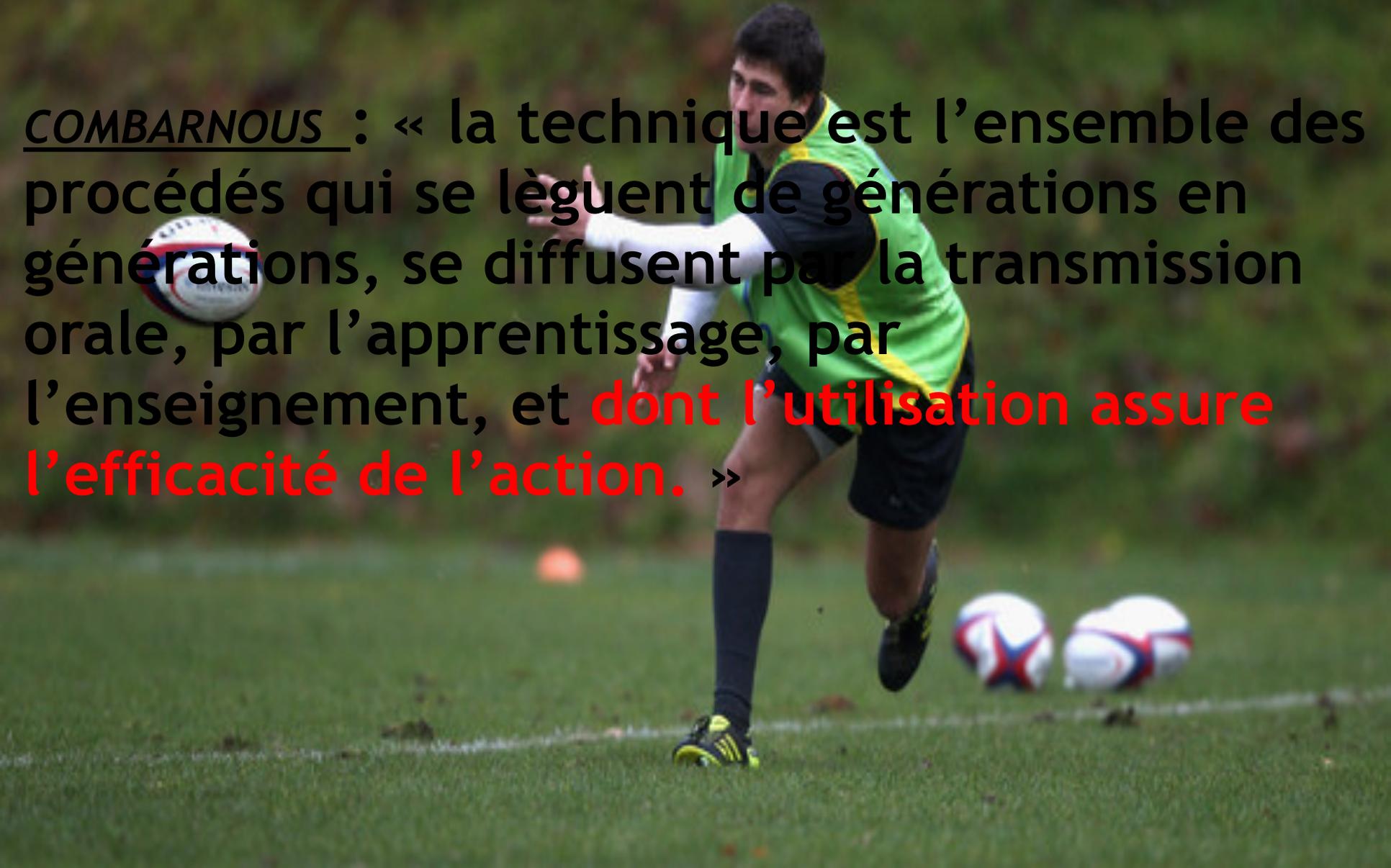




# La « Technique »

## Définition généraliste de la technique

COMBARNOUS : « la technique est l'ensemble des procédés qui se lèguent de générations en générations, se diffusent par la transmission orale, par l'apprentissage, par l'enseignement, et dont l'utilisation assure l'efficacité de l'action. »



La « technique »  
Quelques définitions

Senach : « Manières de faire, procédés visant **l'efficacité** »

Vigarelo: La technique c'est « l'ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre par l'homme, pour effectuer le plus **efficacement** possible une **tâche motrice donnée** »

Garassino : « La technique est **dans le sujet et son activité**, non dans l'objet qu'il produit, qu'il s'agisse d'une table ou d'une relation à d'autres joueurs sur un terrain de sport par exemple ».

Durand: l'habileté est la « capacité, acquise par l'apprentissage, à élaborer et à réaliser une réponse **efficace** et économique pour **atteindre un objectif précis** ».

Bouthier : « il n'est pas légitime de réduire la partie transmissible que constituent les techniques aux seules formes extérieures des gestes efficaces. Bien **d'autres composantes de l'action sont généralement aussi engagées** ».

Plan de Formation du Joueur FFR : « le bagage technique est défini classiquement comme l'ensemble des habiletés gestuelles nécessaires à la **résolution efficace des tâches exigées par le jeu** ».

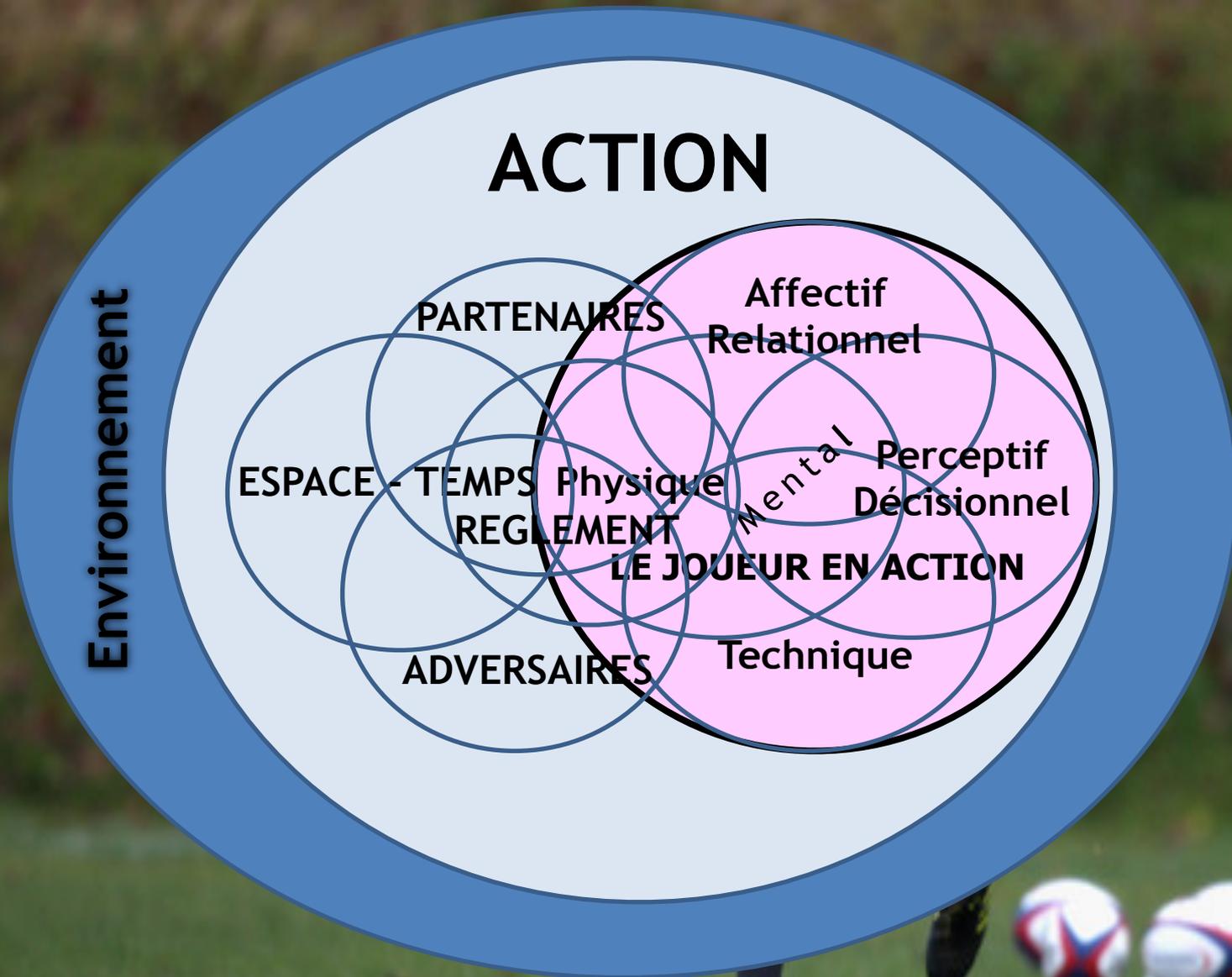
Motricité: Ensemble des mouvements qui permettent de modifier sa position, de se déplacer, d'agir sur son environnement ou d'interagir avec autrui.



Par delà la diversité des travaux et des auteurs il apparaît un consensus :

**« étudier l'action d'un joueur nécessite d'appréhender le joueur et le contexte ».**





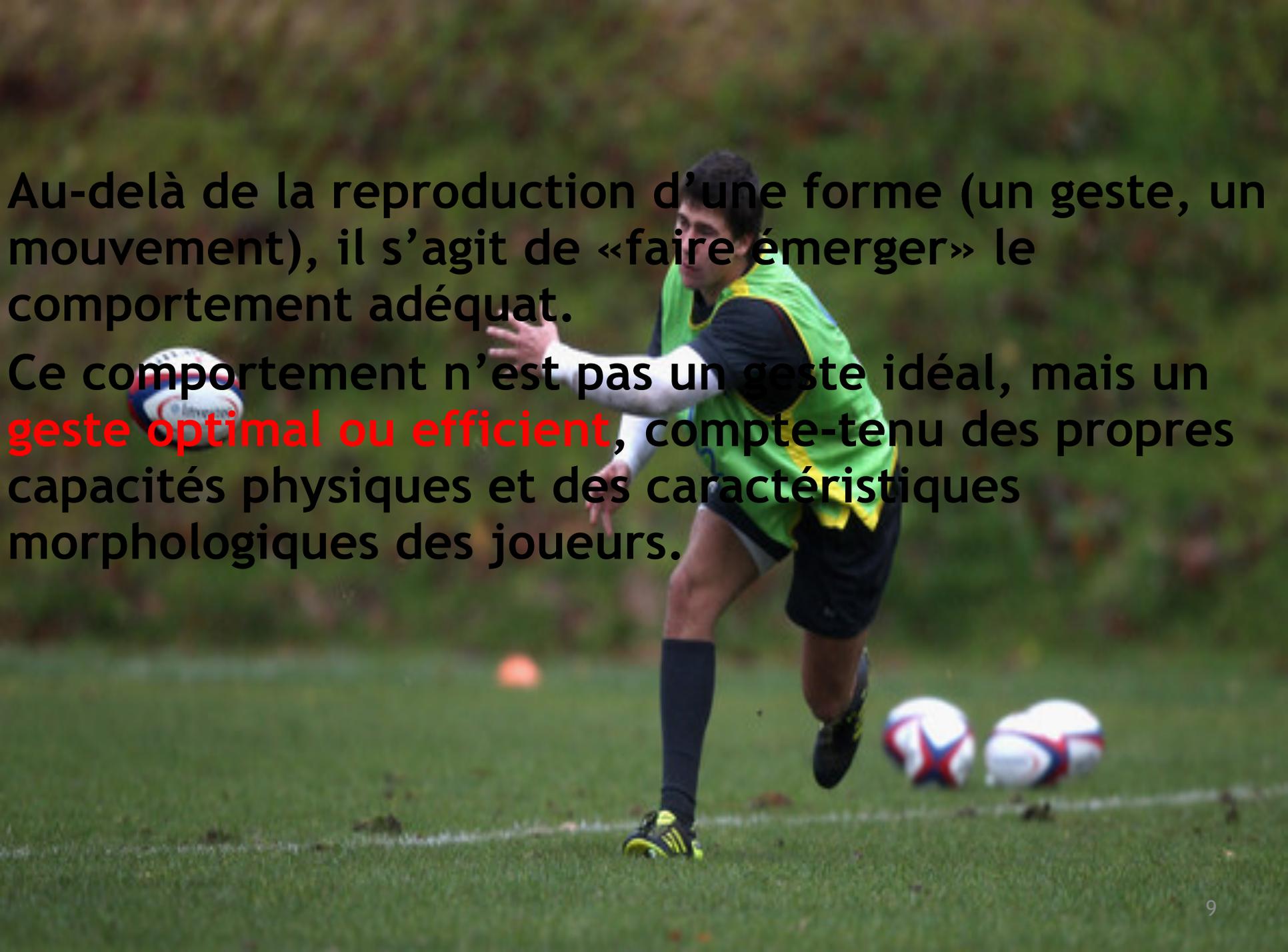
L'action: un ensemble complexe

Le processus d'interaction entre le joueur et ses différents environnements devient l'aspect significatif de l'entraînement.



Au-delà de la reproduction d'une forme (un geste, un mouvement), il s'agit de «faire émerger» le comportement adéquat.

Ce comportement n'est pas un geste idéal, mais un **geste optimal ou efficient**, compte-tenu des propres capacités physiques et des caractéristiques morphologiques des joueurs.



Composantes macroscopiques	Activités et systèmes biologiques concernés		Sous systèmes ou éléments constitutifs
Composante perceptive et décisionnelle	Activité cognitive		Intention - Attention - Compréhension - Représentation - Mémorisation - Planification - Communication
	Activité perceptive		Sensibilité extéroceptive (vue, toucher, ouïe) Sensibilité proprioceptive Sensibilité interoceptive
Composante motrice affective (posturale)	Activité musculaire tonique		Tonus postural Tonus d'action Equilibre
	Etat émotionnel		Desir - Rejet - Joie - Tristesse - Sérénité - Crainte
Composante motrice spatio temporelle	Activité musculaire phasique (variant dans le temps)	Composante spatiale	Mobilisation du corps dans l'espace (forme des déplacements) Mobilisation des différentes parties du corps les unes par rapport aux autres avec sans ballon - tête - tronc - membres sup (dextérité) - membres inférieurs (appuis)
		Composante temporelle	- Structure rythmique du mouvement - Durée - Vitesse
Composante	Activité énergétique		-Filières (A, AAL, AL) Puissance

## Complexité des relations entre les composantes

Un exemple à propos des liens affectivité - mémoire :

« Un lien s'établit entre mémoire et affectivité :

- on ne retient que les circonstances à forte charge affective.

- ce qui est neutre du point de vue affectif est peu mémorisé.

Si le sportif a accumulé bon nombre d'essais, ceux où son résultat lui est apparu tout à fait ordinaire ne resteront pas longtemps mémorisés.

Il est maintenant bien établi que les circuits nerveux de l'affectivité étaient en partie communs avec ceux de la mémoire ».

d'après Collet.

*Magil et Schonenfelder-Zohdi (1995) :*

Démonstration, tâches de contrôle, tâches de coordination.

Les **tâches à buts de coordination**. Le joueur ne dispose pas de solution et doit construire une nouvelle coordination.

Les **tâches à but de contrôle** : le problème du joueur est d'adapter à la situation présente une coordination déjà acquise

Dans le cas des **habiletés fermées** à but de forme, le guidage par des consignes se référant aux actions ou par des démonstrations est crucial.

Dans le cas des **habiletés ouvertes**, on recherchera la **diversification des contextes d'action** et des guidages par la connaissance des résultats.

# Démarche déductive ou inductive ?

**Déductive:** technique constituée, « transmise » par l'entraîneur. Le joueur est supposé acquérir la technique qui peut être consolidée par des situations diverses.

**Inductive:** le point de départ est l'expérience, l'observation, la manipulation, le questionnement. Guidé par l'entraîneur, après essais et erreurs, le joueur construit progressivement sa technique.