



TABLE RONDE TECHNIQUE 03/12/15

BOURGES

SAISON 2015-2016

TRT n°1 – Partie 2

VALERIE GARNIER : L'APPROCHE DES « MATCHS COUPERETS »

Présents (15 personnes)

C Melain, A Kotocova, C Allardi, T Assed, I Ballarini, R Billant, J Colombo, F Crapez, J Egloff, B Faure, A Guppillotte, S Hacquard, G Halin, Ph Urie, J Commères

Compte-rendu de l'intervention de Valérie Garnier rédigé par Jacques Commères

Introduction par Jacques Commères

Comment préparer nos équipes nationales à gagner les rencontres décisives ?

Ce questionnement, proposé par Patrick Beesley - Directeur Technique National, fait suite à l'observation suivante :

Depuis plusieurs années nos sélections s'installent régulièrement sur les podiums et les premières places des compétitions continentales et intercontinentales, le tout se concrétisant par un excellent classement au ranking FIBA.

Lors de chaque compétition internationale, un match dit couperet fait basculer du bon ou du mauvais côté la quête du podium ou de la première place.

Et, trop souvent nos équipes ne franchissent pas certains obstacles que représentent ces matchs décisifs.

A partir de là nous pouvons amorcer un questionnement :

- Doit-on envisager ces matchs comme des rencontres normales et s'inscrire dans une logique « step by step » ou bien devrait-on leur donner un caractère particulier générant par la même une démarche spécifique et si oui laquelle ?
- Prépare-t-on un quart de finale comme on prépare une demi-finale ou une finale ?
- Quels sont les facteurs relevant de l'expression du jeu en général qui sont impliqués dans le résultat de ce match si spécial ?
- Quels sont les éléments se rapportant aux aspects mentaux et comportementaux, à la dynamique individuelle et collective, qui ont influé de manière significative sur cette rencontre ?

Lors du séminaire du 12 et 13 octobre à l'INSEP, Patrick Beesley a invité chaque entraîneur responsable des équipes de France jeunes à formaliser une présentation originale, mais surtout simple et efficace autour du thème suivant:

Comment avez-vous préparé le quart, la demi-finale ou la finale, aussi bien sur le plan technique, physique, tactique et psychologique ?

Selon vous, quels ont été les éléments pertinents de votre démarche qui ont fonctionné et ceux qui vous ont fait défaut ?

Enfin, si vous deviez à nouveau préparer ces matchs, quel serait la démarche que vous utiliseriez ?

L'intérêt se situant dans la réflexion commune, la mutualisation de nos savoirs, nos savoir-faire et nos savoir-être autour de la question de la préparation de ces matchs particuliers.

Nous profitons donc de la Table Ronde Technique organisée à Bourges, dont le sujet principal est l'analyse du basket féminin de haut-niveau par Valérie Garnier, pour l'interroger également sur l'approche des matchs décisifs.

Avant de lui laisser développer son point de vue, voici ci-dessous, une synthèse des débats qui se sont tenus dans le séminaire DTBN du 12 et 13 octobre 2015.

Aspects contextuels

La connaissance ou méconnaissance des conditions de jeu joue un rôle important.

Le résultat du match qui précède peut entraîner des états opposés :

- décompression si le résultat positif est obtenu face à une forte équipe,
- sentiment de revanche, de réaction si déconvenue.

Coach et staff

Les comptes-rendus des entraîneurs expriment des divergences de point de vue qu'il convient néanmoins de relativiser selon la catégorie d'âge des joueurs(ses) concernés(es) :

- Evoquer ou non le match couperet bien en amont ?
- Avancer « step by step » ou positionner notre participation en finale ?
- Organiser son équipe avec une hiérarchie de joueurs(ses) ou pas ?
- Impliquer plus ou moins ses joueurs(ses) dans la stratégie de jeu à utiliser pour le match couperet.
- Prévoir une continuité dans le style de jeu (attaque et défense) par rapport aux matchs qui précèdent ou mettre en place pour le match couperet des éléments tactiques nouveaux ?

Le (la) joueur (se) face à l'enjeu sur le versant émotionnel de la tâche à accomplir

La recherche du « bon » niveau de stress passe par état qui pourrait être caractérisé par ce que l'on nomme la vigilance ; forme d'équilibre entre une absence et un surcroît de stress.

Un débat s'est engagé sur ce qui appartiendrait aux avantages et inconvénients de la « suffisance ».

Comment réguler la charge émotionnelle ? Fait-elle « surjouer » ? Fait-elle « disparaître » le (la) joueur(se) dans le match à enjeu ?

Le (la) joueur (se) face à l'enjeu sur le versant technico-tactique de la tâche à accomplir

La maîtrise technique intervient –elle dans la régulation du stress ? D'autres facteurs sont-ils mis en jeu ?

Peut-on observer et parler de « maturité » ou d'immaturité « technique » ?

Y-a-t-il ou pas, de la part du (de la) joueur(se), reconnaissance et acceptation de la hiérarchie instaurée dans l'équipe ?

Le rôle dévolu est-il exécuté ou le (la) joueur(se) sort-il (elle) de ce qui lui est demandé ?

Le niveau de jeu, l'expression du jeu de l'équipe dans la rencontre décisive

La dépendance du résultat de l'équipe à l'efficacité des joueurs (ses) les plus forts(es) semble incontestable. Y-a-t-il des moyens de faire autrement ?

L'équipe applique t'elle le plan de jeu préalablement défini ou pas ?

La préparation préalable de l'équipe à différents scénarios doit-elle être envisagée afin de limiter le poids de l'émotionnel dans le match à fort enjeu ?

Des constats technico-tactiques reviennent très souvent dans les échecs lors des matchs couperets :

- difficulté collective offensive sur demi-terrain,
- faible scoring,
- manque de capacité à limiter la valeur offensive de certains (es) joueurs(ses) adverses préalablement ciblés.

Conférence de Valérie Garnier

Les aspects contextuels

Plus que le résultat qui précède qui amène soit de la décompression ou soit un sentiment de revanche, Valérie Garnier pense que c'est le nom, la réputation, le passé de l'adversaire que l'on va rencontrer qui est prédominant. La position de favori ou d'outsider que l'on va avoir avant ce match est très importante et Valérie Garnier a observé que pour toutes les équipes qu'elle a coaché, la position d'outsider rend les joueuses plus à leur aise.

C'est plus facile pour un entraîneur de préparer un match contre une équipe plus forte. Une sublimation s'opère avec le sentiment qu'ont les joueuses de ne pas être à la hauteur.

La position de favori est plus délicate. Valérie Garnier vit cela avec l'équipe de Bourges, les adversaires jouent souvent leur meilleur basket contre Bourges et il est difficile pour un entraîneur

de maintenir ses joueuses en permanence concernées face à la dangerosité des adversaires qui peuvent être mal classés en championnat de France.

De multiples exemples sont donnés. Parfois, les joueuses dans des situations difficiles (effectif amoindri par les blessures, adversaire très fort, match événement à domicile) peuvent aller chercher des ressources insoupçonnées... Le statut de favori et d'outsider dans le basket féminin est important et doit être pris en compte.

Au dernier Euro, notre victoire contre la Russie, puis contre l'Espagne, nous place dans une situation où l'on sort de deux excellents matchs. Ces résultats nous positionnent favorablement en finale contre la Serbie qui venait de battre avec difficulté la Biélorussie... Et nous perdons en finale comme la Serbie.

Ceci renvoie donc à beaucoup d'interrogations, à la fois sur le statut (outsider ou favori) mais aussi sur le discours que l'entraîneur doit tenir, le message à véhiculer et l'attitude à prendre (relâché, pas relâché...).

Est-ce qu'on doit maintenir, après un résultat très positif, les joueuses en permanence sous pression par l'engagement dans l'entraînement ? Est-ce qu'il vaut mieux privilégier du repos ?

La connaissance de ses propres joueuses donne aussi des indications importantes. La frustration derrière un match perdu enclenche chez certaines équipes toujours une réaction.

Le coach et son staff

Valérie Garnier a rencontré en équipe de France les joueuses pour définir un objectif commun qui doit conduire de 2014 à 2016 l'équipe de France aux Jeux Olympiques. Une condition essentielle a été évoquée, validée par l'expérience vécue dans le championnat du monde 2014, à savoir, être prêtes du 1^{er} au dernier match. L'Euro 2015 était positionné comme un objectif majeur à fort enjeu. La qualification aux JO donnée au pays vainqueur et la concurrence générale apportée par 13 naturalisations de joueuses allant dans le sens de cette prise de conscience des difficultés.

Valérie Garnier avait présenté la progression de l'équipe étape par étape. On doit avoir de l'ambition mais on doit vivre les étapes les unes après les autres : se situer à la meilleure place possible, se qualifier ensuite pour les quarts de finale et gagner ce quart de finale pour assurer la présence de la France au TQO et enfin accéder à la finale pour la gagner et décrocher directement le billet pour RIO.

Vivre l'instant présent, donner le meilleur de soi-même physiquement et techniquement était l'engagement commun staff-joueuses pour cette progression par palier voulue par tous.

A la veille de l'Euro, une nouvelle réunion a lieu avec la parole donnée aux joueuses. L'importance des matchs de préparation est ressortie pour augmenter encore et toujours le niveau de jeu de l'équipe. La progression par étapes a été validée avec l'impératif de matchs à gagner avant de se projeter. Le projet staff et joueuses était donc bien sur la même longueur d'onde et c'est bien sûr très important pour la suite.

Valérie Garnier pense que la hiérarchie dans une équipe est une chose qui se met en place naturellement et elle croit en tout premier lieu au leadership qui trouve sa justification sur le terrain. Il peut y avoir des « leaders de vie » et des leaders sur le terrain qui peuvent être différents mais elle

croit au leadership qui se montre dans l'implication aux entraînements et aux matchs. Il est important de savoir quel costume on porte en équipe de France car il peut être différent qu'en club.

L'émotionnel

Le problème que l'on a, tant chez les garçons que chez les filles, c'est qu'on a parfois à faire à des joueuses ou des joueurs qui ne savent pas qui ils sont et quelle est leur réelle place dans une équipe nationale.

Les matchs couperets se préparent en amont au niveau de l'état d'esprit. Rassurer l'équipe en s'appuyant sur nos bases est très important. Une joueuse ayant un mental friable a besoin de clés techniques et tactiques. Il ne faut surtout pas laisser ce type de joueuses dans le flou.

Valérie Garnier présente des plans de jeu différents pour rassurer à l'avance. L'émotionnel des joueuses est « rassuré » lorsque dans un match à très fort enjeu on fait des choses que l'on connaît.

La joueuse face à l'enjeu

Nous courrons tous après la recherche du bon niveau de stress, de l'état de vigilance. C'est ce que l'on appelle en psychologie le **flow**, est un état atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité, et se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement. Il y a beaucoup d'écrit qui définissent le flow mais il y a très peu d'écrit qui disent comment l'atteindre. Plus précisément, le flow est une perception et un équilibre entre ses compétences personnelles et le défi à relever. C'est une centration de l'attention sur l'action en cours, ce sont des feedbacks clairs, des sensations de contrôle sur les actions réalisées et sur l'environnement. C'est l'absence de stress, d'anxiété et d'ennui, ainsi que la perception d'émotions positives (bien être, plaisir).

Aborder les matchs couperets dans la psychologie féminine est compliqué. Trop parler peut inhiber... Ignorer un problème est aussi dangereux. Il faut s'adapter aux individus et les préparations à des matchs couperets peut se faire de façon différente. La possibilité d'avoir les joueuses en entretien donne des informations pertinentes. Les entretiens peuvent être réalisés individuellement mais aussi par postes de jeu. Cette dernière formule a amené des choses très intéressantes dans le partage entre les joueuses, dans l'émergence du leadership.

Faire passer un message général à tout le monde est intéressant mais prendre en compte chaque joueuse est important. Dans tous les cas, les mots peuvent être dans le basket féminin très dangereux lorsqu'ils sont mal employés ou mal compris.

Est-ce qu'on préserve nos joueuses cadres, leaders, avant le match couperet pour les faire jouer longtemps dans le match décisif ? Est-ce qu'on les fait jouer de manière identique à tous les matchs sachant que le risque d'accumulation de fatigue est réel ? L'équilibre à trouver est difficile mais il est difficile de gagner un match couperet sans les cadres de l'équipe en pleine possession de leurs moyens.

Questions des collègues à Valérie Garnier

Dans les équipes nationales jeunes espagnoles qui ont souvent un statut de favori, une habitude consiste à faire reposer la joueuse majeure dans la compétition, jusqu'à ne pas jouer une rencontre si nécessaire. Les coachs espagnols sont capables de prendre un risque important sur un match. Nous sommes, nous, plutôt « confortables » dans un statut d'outsider. Nos résultats pourtant, tendent à nous placer dans la situation de favori. Comment apprivoiser ce nouveau statut ?

- Valérie Garnier ne sait pas définir un message pour dire d'emblée : nous serons championnes. Elle préfère par contre argumenter sur des choix tactiques, faire travailler son équipe dans le sens de l'augmentation des capacités techniques. Changer de mentalité pour avoir un mental de « favori » passe par l'augmentation du nombre de joueuses françaises susceptibles d'être de plus en plus fortes dans la maîtrise technique et en particulier dans la qualité offensive. Pour l'instant on a des difficultés pour marquer des paniers et pour créer, donc on ne peut pas arriver en disant que nous allons tout écraser. On ne peut pas se prétendre aujourd'hui être une des meilleures équipes du monde car nous sommes trop tributaires de la haute performance de trop peu de joueuses. Il faut prioritairement que nous développiions des individus rassurés par leur technique.

Est-ce que nous ne devrions pas prendre plus en considération nous-mêmes ? Dans un statut d'outsider on pense beaucoup à l'adversaire. Les favoris pensent beaucoup à eux et savent écraser l'adversaire. Nous ne savons pas gagner avec de très gros écarts même quand la différence de niveau de jeu est flagrante.

- Une des caractéristiques majeures des USA est de s'occuper uniquement de leur jeu et nous, nous ne faisons pas cela. Nous subissons aussi le peu d'intérêt qu'ont nos joueuses pour l'attaque. A partir d'un certain écart de point, le relâchement offensif s'installe et on ne se situe pas dans des dispositions pour scorer chaque fois qu'on le pourrait.

Est-ce que les conséquences d'une défaite en quart de finale des championnats du monde sont-elles les mêmes, dans l'esprit des joueuses, s'il s'agit d'un match joué contre les USA ou contre une nation beaucoup moins forte ?

- En ce qui concerne la défaite, Valérie Garnier abonde bien sûr dans le sens qu'il est moins « humiliant » de perdre contre les USA que contre une nation prétendue faible mais c'est surtout dans l'approche du match que la différence d'évaluation du niveau de jeu de l'adversaire sera très importante dans l'esprit des joueuses. Ceci se situe dans l'inconscient malgré les avertissements « Vous pensez que l'on va jouer une petite nation, mais elle n'est pas là par hasard... ». La leçon que donne par contre les USA se situe dans le comportement constant des joueuses sur le terrain : si le score est à leur avantage à la mi-temps avec 20 points d'écart, elles chercheront à gagner le match avec 40 points d'écart. Valérie Garnier insiste sur le fait que nous n'avons pas cet état d'esprit parce que nous n'avons pas la notion de plaisir de marquer des paniers !

Est-ce que dans un match couperet il n'y a pas des missions à accomplir, moins valorisantes que l'attaque pour mettre toutes les chances de son côté ?

- C'est la notion compliquée de se mettre au service de l'équipe. Pour reprendre le préambule de la première partie de la Table Ronde Technique sur l'évolution cette saison de l'effectif de Bourges (effectif amoindri par les blessures et effectif retrouvé), avec des temps de jeu qui peuvent être maintenant revus à la baisse, certaines joueuses vont mettre en avant certainement un rapport à la confiance qui change et le mental peut devenir friable. Ce n'est pas parce qu'une joueuse qui sort du banc et qui amène de l'efficacité que l'on doit « perdre » celle qui débute le match. On doit, en club comme en équipe de France, lutter contre cela. On essaye donc de faire comprendre aux joueuses que chacune doit agir avec ses qualités dans le sens de la réussite de l'équipe et que toutes les qualités doivent s'ajouter. Est-ce qu'on doit collectivement se pénaliser parce qu'on dispose d'un large effectif et que des frustrations peuvent apparaître ? Notre tâche étant de persuader les joueuses que le titre que l'on peut obtenir en fin de compétition marquera plus les esprits que des événements personnels de jeu.