

# LE BRIEFING

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le briefing consiste en une projection sur l'avenir en vue d'aider l'athlète à être plus performant. Il s'agit d'anticiper des événements possibles concernant une compétition, un travail, et de proposer des solutions ou des perspectives pour être performant.

Le briefing est souvent réalisé avec l'entraîneur et l'athlète et quelques fois entre sportifs ou entre un(des) sportif(s) et son(leur) préparateur(s) physique ou mental. Il vise à préparer physiquement (gestion de l'effort dans la durée...), tactiquement (plans de jeu/d'actions) et mentalement (motivation, engagement.) les sportifs pour les événements à venir.

Les briefings peuvent être individuels, semi-collectifs (par ligne de joueurs sur le terrain) ou collectifs (l'équipe). Ils peuvent avoir lieu dans les heures ou le jour qui précèdent la compétition (briefing à froid) ou juste avant (briefing à chaud).

Ils peuvent être de durée variable : de quelques minutes à 45 minutes.

En sports d'opposition, ils comportent une phase de préparation et une phase de présentation des événements probables d'une part, et des propositions d'action (si l'adversaire fait ceci, je fais cela), des rappels techniques, des informations concernant la gestion de l'effort physique (accélérer à tel moment) et de la gestion mentale (être patient, rester concentré sur un élément technique particulier), d'autre part.

## A QUOI ÇA SERT

Le briefing permet de prévoir les événements les plus probables pour aider l'athlète à être performant. Le briefing vise également à renforcer leur motivation, leur engagement, à partager des focalisations sur le travail à faire, mais aussi sur le résultat à atteindre. Il permet d'insister sur les attentes à l'égard des sportifs, leur rôle, la cohésion du groupe.

En sport d'opposition directe, le briefing révèle les tendances, les forces et faiblesses des adversaires, les actions que les sportifs devront réaliser (systèmes de jeu,) et les attitudes qu'ils devront adopter pour être performants (rester concentré malgré les difficultés).

## COMMENT FAIRE ?

Le briefing consiste à évaluer les besoins de ses propres sportifs en relation avec leur état physique et mental et leurs capacités à exploiter les informations fournies (que sont-ils capables de réellement faire sur le terrain ?). En sports d'opposition directe, il consiste également à évaluer les besoins des sportifs en relation avec les tendances, les forces et faiblesses de(s) adversaire(s).

Il vise à proposer aux sportifs des solutions liées à des actions et des attitudes qu'ils seront capables de mettre en œuvre, et de prévoir une flexibilité dans ces actions et attitudes afin de s'adapter aux imprévus (le plus souvent l'adversaire se comporte ainsi, alors tu peux faire cela; parfois, il fait ceci., alors tu dois être prêt pour pouvoir faire cela).

L'évaluation des besoins du(des) sportif(s) passe par des observations du(des) sportif(s) par l'entraîneur, le staff et d'autres sportifs ainsi que par des échanges qui portent sur l'état physique et mental du(des) sportifs (fatigue, confiance en lui/elle.). En sports d'opposition directe, l'évaluation des besoins du(des) sportif(s) passe par des observations et analyses des tendances de l'adversaire, ses forces et faiblesses. Les analyses peuvent être réalisées à partir de vidéo de tout ou partie de compétition, des statistiques sur l'efficacité des actions adverses, de l'expérience de l'entraîneur ou des sportifs vécue avec l'adversaire/les adversaires.

Le briefing consiste ensuite à présenter aux sportifs des perspectives, des actions et attitudes à adopter pour être performant (rester concentré sur le maintien de l'effort dans le temps). En sport d'opposition, la présentation des actions ou plan de jeu sont souvent réalisées à partir d'un support vidéo qui illustre les tendances, les forces et faiblesses de(s) adversaire(s) et d'un tableau (noir, à feuilles ou magnétique) sur lequel sont présentées les solutions possibles face à des situations typiques chez l'adversaire (petit corner en hockey sur gazon).

COMMENT FAIRE ? (SUITE)

## COMMENT FAIRE ?

Le briefing consiste également à renforcer le travail mental avec les athlètes, en s'assurant :

(a) du partage des focalisations sur des éléments pertinents (un adversaire à surveiller), (b) de la mobilisation des sportifs, et plus particulièrement de leur confiance, de leur niveau d'activation, de leur gestion de l'enjeu du match et du sentiment d'appartenance à l'équipe, et (c) de leur sentiment de compétence et de leur motivation qui peut être centrée plutôt sur le résultat ou plutôt sur les moyens à mettre en œuvre pour atteindre ce résultat. L'entraîneur, l'intervenant en psychologie du sport peuvent être amenés à renforcer les focalisations, la mobilisation et la motivation du(des) sportif(s), ou aussi parfois à refréner l'ardeur ou la sur-confiance de certains sportifs qui pourrait être contre-productive (négliger les forces de l'adversaire et les risques encourus).

Le briefing à froid porte plutôt sur la présentation des objectifs liés aux aspects physiques, techniques et tactiques, tandis que le briefing à chaud porte d'avantage sur un rappel des objectifs et sur le travail psychologique.

## ÉLÉMENTS DE REFLEXION

Le briefing est un outil pour se projeter dans la compétition à venir.

Sa durée dépend de l'échéance de l'épreuve : plus l'épreuve est proche, plus le briefing est court.

Pour favoriser la focalisation sur les objectifs, il est préférable que le briefing soit réalisé dans l'intimité avec les athlètes (éviter les media..).

Il permet à l'athlète de savoir ce qu'on attend de lui.

Il doit prendre en compte le niveau des sportifs et leurs capacités attentionnelles et mnémiques (durée et complexité des informations apportées).

Les briefings sont adaptés aux besoins des sportifs. Ils peuvent ainsi insister davantage sur des aspects motivationnels (match alors que la qualification est perdue), techniques (en relation le programme d'entraînement), physiques (en liaison avec la forme du moment). En sports collectifs, le briefing insiste aussi sur les rôles de chaque membre de l'équipe et renforce le sentiment d'appartenance au groupe.

## LIMITES

Le briefing peut être unidirectionnel : seul l'entraîneur parle (cf. fiche communication, lien fiche débriefing).

Il doit présenter des actions réalisables par les athlètes. Il prend du temps à préparer et à présenter aux sportifs. Il ne peut pas remplacer l'entraînement.

## POUR ALLER PLUS LOIN

[Fiche sur le débriefing](#)

[Fiche sur la communication](#)

