

LE DÉBRIEFING

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le débriefing consiste en une projection sur le passé (bilan sur un événement, une compétition) en vue d'être performant dans l'avenir. Il est souvent réalisé avec l'entraîneur et l'athlète; il peut également l'être avec le sportif et l'intervenant en psychologie du sport ou entre sportifs.

Il peut avoir lieu juste après l'événement (débriefing à chaud), ou le soir, le lendemain, après la compétition (débriefing à froid).

Il peut être plus ou moins long : de quelques minutes à 45 minutes.

En sport d'opposition, il comporte deux phases : une phase de préparation, qui consiste en l'analyse de la performance et des actions réalisées, et une phase de présentation qui vise à faire un retour aux sportifs et échanger avec eux afin de s'assurer qu'entraîneur et sportifs partagent leur compréhension des réussites et des échecs et des possibilités pour améliorer la performance.

A QUOI ÇA SERT

Le débriefing a deux dimensions : (a) une dimension bilan de la performance passée, et (b) une dimension amélioration de la performance future.

Le débriefing porte sur des aspects physiques (gestion de l'effort), techniques, tactiques et mentaux (perte de confiance lors d'une période particulière).

Il permet d'évaluer l'atteinte des objectifs, d'analyser les causes possibles des réussites et des échecs, la mise en œuvre et la pertinence des perspectives d'action proposées dans le briefing (voir fiche briefing), l'engagement du(des) sportif(s), le sentiment d'appartenance à l'équipe.

Il permet aux sportifs de se projeter dans la compétition future et/ou d'ajuster une programmation d'entraînement lorsque les actions réalisées et les résultats obtenus apparaissent en décalage avec la programmation.

COMMENT FAIRE ?

La dimension bilan du débriefing porte sur les performances, et actions réalisées par le(s) sportif(s), leurs attitudes, la pertinence des perspectives d'action proposées par l'entraîneur au(x) sportif(s).

Il s'appuie sur :

- des observations en cours de compétition réalisées par l'entraîneur, les membres du staff (adjoind, kinésithérapeute.) qui portent sur les actions réalisées par les sportifs, les attitudes des sportifs avant, pendant et après l'épreuve;
- des prises de notes sur les actions réalisées par les sportifs, leurs attitudes, et en sport d'opposition, celles de l'adversaire ;
- des échanges sur le ressenti des sportifs et du staff sur la compétition ou l'événement, les actions et attitudes des sportifs ;
- des analyses vidéo qui portent sur l'ensemble des événements/épreuve/compétition envisagé dans la continuité ou sur des séquences préalablement choisies par l'entraîneur et/ou les sportifs en relation avec des difficultés rencontrées, l'efficacité des actions, du plan de jeu proposé lors du briefing, la cohésion de groupe en sports collectifs.
- des statistiques d'efficacité des sportifs dans les différentes actions préalablement identifiées (pourcentage de réussite au service en volley-ball). Dans la mesure où les statistiques ne prennent pas directement en compte le contexte des actions de jeu (rapport de force), il est souvent utile d'analyser, puis de présenter les statistiques en relation avec les situations dans lesquelles elles sont ancrées (situation optimale/situation de crise.).

Le bilan porte également sur l'état mental des sportifs ressenti par les différentes personnes de l'équipe et du staff. Le kinésithérapeute observe et écoute les sportifs lors des épreuves, des soins et peut ainsi relever des informations importantes sur l'état mental des sportifs (anxiété, problèmes relationnels.). La connaissance de ces états mentaux spécifiques permet à l'entraîneur d'adapter la présentation des points importants en vue de les rendre pertinents et acceptables pour les sportifs : par exemple, associer des situations d'échec à des situations de réussite pour les amener à se projeter sur des progrès possibles.

La dimension prospective du débriefing porte sur des possibilités de progrès des sportifs et des moyens pour les réaliser (modification de la programmation, évaluation de la pertinence du plan d'action).

Elle s'appuie sur le niveau actuel du(des) sportif(s), ses possibilités de progrès et les objectifs poursuivis à moyen ou long terme

COMMENT FAIRE ? (SUITE)

COMMENT FAIRE ?

(qualification ou médaille).

Le bilan porte également sur l'état mental des sportifs ressenti par les différentes personnes de l'équipe et du staff. Le kinésithérapeute observe et écoute les sportifs lors des épreuves, des soins et peut ainsi relever des informations importantes sur l'état mental des sportifs (anxiété, problèmes relationnels.). La connaissance de ces états mentaux spécifiques permet à l'entraîneur d'adapter la présentation des points importants en vue de les rendre pertinents et acceptables pour les sportifs : associer des situations d'échec à des situations de réussite pour les amener à se projeter sur des progrès possibles. La connaissance d'une baisse de confiance ou de sur-confiance de certains athlètes peuvent amener l'entraîneur à réaliser un/des débriefing(s) individuel(s) ou un/des débriefing(s) semi-collectif.

Le débriefing à chaud doit être court, car entraîneur et sportifs sont encore dans «l'émotionnel». Le débriefing à froid permet de prendre du recul sur les émotions liées aux événements et ainsi être plus réceptif, plus critique et plus constructif à l'égard de la performance. Ils doivent être réalisés dans un lieu calme.

ÉLÉMENTS DE REFLEXION

Le débriefing est un outil pour faire un bilan sur le passé et une projection sur l'avenir. Il est en lien direct avec le briefing : il est un moyen d'évaluer l'efficacité du briefing.

Les débriefings doivent permettre à chacun de s'exprimer, quel que soit son rôle, ses performances et son statut dans l'équipe.

Certains éléments du débriefing peuvent être repris à l'entraînement pour illustrer ce qui s'est passé et ce vers quoi on veut aller.

La présentation du débriefing doit prendre en compte l'état de fatigue des sportifs, leur niveau de compétence sportive, leurs capacités attentionnelles.

Le débriefing peut porter sur une programmation, sur les actions réalisées par le staff dans une compétition (débriefing de staff).

LIMITES

Le débriefing peut être unidirectionnel : l'entraîneur donne son point de vue sur la compétition, sans réellement échanger avec l'athlète (cf. fiche communication).

Il peut ne s'appuyer que sur des statistiques et renvoyer des aspects négatifs de la performance. Il doit également présenter des aspects positifs et des possibilités de progrès. Des débriefings trop longs (supérieurs à 45 minutes) et trop nombreux nuisent à leur efficacité (dépassement des capacités attentionnelles des sportifs) et à la récupération des athlètes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Flanagan, J. C. (1954). La technique de l'incident critique. *Revue de Psychologie Appliquée*, 165-183.

