

LA DÉLICIEUSE INCERTITUDE

Par Christian Bulota, B.Sc.

Qu'il s'agisse d'un savoir théorique, d'habiletés mentales ou techniques, apprendre signifie rompre avec nos conceptions et nos connaissances actuelles. Un bon entraîneur saura bien faire apprendre s'il use de son jugement dans la planification de cette rupture.

Un nouvel élément risque de ne pas être appris ou mémorisé s'il est trop simple ou qu'il ne représente pas de défi. De la même façon, comment apprendre une nouvelle habileté ou manœuvre si celle-ci est trop complexe ou demande un niveau d'expertise trop élevé?

Pour assurer un apprentissage efficace, les athlètes doivent constamment être engagés dans des exercices leur procurant un bon taux de réussite. Ils doivent pouvoir atteindre l'objectif fixé sans trop de facilité, ni trop de difficulté.

Ce que l'on désire faire apprendre à un élève ou un athlète doit se situer dans une zone de difficulté optimale. Une habileté trop simple à maîtriser provoquera désintérêt et ennui alors qu'une habileté trop complexe développera des sentiments d'inquiétude et d'anxiété.

Lors de vos prochains entraînements, surveillez les réactions de vos élèves afin de vous assurer que ce que vous leur demandez de faire se situe dans la zone de « délicate incertitude ».

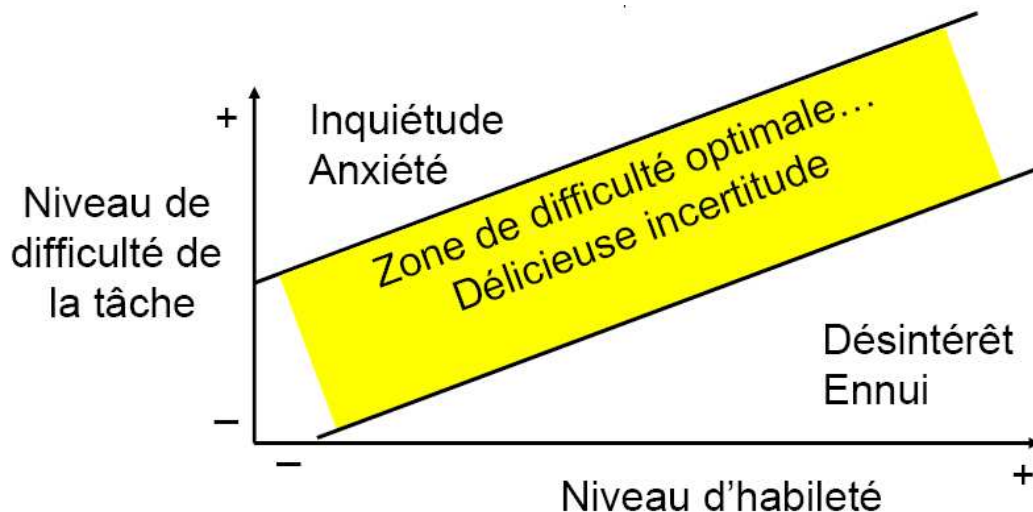


Figure 1. Modèle illustrant la zone de difficulté optimale entre l'exigence de la tâche et le niveau d'habileté de l'athlète (Brunelle et coll., 1988)