

LA RÉTROACTION

Objectif de la rétroaction

La rétroaction (ou feedback) vise à aider l'athlète à comprendre ce qu'il a fait, comment l'améliorer et pourquoi.

Elle doit permettre à l'athlète de devenir acteur de son apprentissage, pas seulement d'exécuter des consignes.

Faire de bonnes rétroaction lors d'un entraînement

1. Choisir le bon moment

Toutes les rétroactions ne se donnent pas au même moment.

Avant l'exécution

Rappel technique, consigne clé ► *Concentre-toi sur ton regard à la sortie du saut.*

Pendant (plus rare)

Feedback gestuel ou mot-clé ► Un signe de main pour corriger une position

Immédiatement après

Questionnement ► *Comment t'es-tu senti à l'atterrissage?*

Observation rapide ► *Belle amplitude!*

Encouragement ► *Essaie maintenant de garder ton tronc plus stable à l'impact.*

Après plusieurs essais

Analyse plus complète

Revue vidéo, discussion sur les sensations, ajustement du plan

En fin de séance

Rétroaction globale ► *Ce que j'ai aimé aujourd'hui, c'est ta constance sur le deuxième saut. Prochain objectif, stabiliser ton atterrissage!*

2. Les trois piliers d'une bonne rétroaction

Spécifique

Évite les "Bravo!" ou "C'était pas pire!". Dis plutôt ce qui a bien été et pourquoi ► *Ta deuxième bosse était très bien contrôlée, ton haut du corps est resté stable.*

Constructive

Mentionne ce qu'il faut améliorer, sans juger ► *Tu perds un peu de vitesse à l'approche du saut, essaie de garder tes genoux plus souples.*

Actionnable

Propose une solution claire et concrète ► *Pense à serrer tes jambes en sortie de saut pour mieux stabiliser ton atterrissage.*



LA RÉTROACTION

Faire de bonnes rétroaction lors d'un entraînement

3. Adapter la rétroaction selon l'athlète

Âge et expérience :

- les jeunes ont besoin d'images simples ► *colle tes genoux comme un ressort*
- les plus avancés veulent des détails précis ► *meilleur timing de pop à la rampe*

Profil d'apprentissage : certains apprennent mieux par vision, d'autres par ressenti.

Confiance et état émotionnel : un athlète stressé ou frustré n'assimile pas les mêmes messages qu'un athlète confiant.

4. Favoriser la rétroaction bidirectionnelle

Inviter l'athlète à s'exprimer sur sa propre performance :

- *Comment as-tu senti ta rotation?*
- *Qu'est-ce que tu voudrais ajuster au prochain essai?*

Cela permet :

- d'évaluer sa compréhension technique
- de renforcer sa responsabilisation
- et de créer une relation de confiance entraîneur-athlète

5. Utiliser les bons outils

Vidéo au ralenti : très utile pour visualiser immédiatement les points à corriger.

Repères visuels sur le site : marquer un point d'appel ou de réception.

Langage corporel : montre le mouvement, fais un parallèle avec une sensation.

6. Structure simple et efficace : la méthode « sandwich »

Une méthode très utile sur le terrain.

Positif ► *Ton approche est très stable, bon contrôle de la vitesse*

À améliorer ► *Garde ton tronc plus droit à la réception*

Encouragement ► *Tu es tout près du résultat parfait, continue comme ça!*

7. Encourager la réflexion et l'autonomie

Demander à l'athlète de formuler lui-même sa rétroaction ► *Qu'est-ce qui a changé entre ton premier et ton deuxième saut?*

Encourager la prise de notes ou journaux d'entraînement après les séances.

8. Adapter la quantité de rétroaction

Trop de commentaires peut saturer l'athlète.

- **Sur neige :** une seule consigne clé à la fois.
- **En débriefing :** analyse plus détaillée, quand le calme revient.

En résumé

Une bonne rétroaction en ski acrobatique est spécifique, constructive, orientée vers l'action, donnée au bon moment et adaptée à l'athlète.

Elle vise avant tout à favoriser l'apprentissage et l'autonomie, pas simplement la correction technique.



LA RÉTROACTION

La rétroaction par questionnaire

Objectif

Amener l'athlète à analyser sa propre performance, à identifier ses forces et ses points à améliorer, et à trouver lui-même les solutions.

Le but n'est pas que l'entraîneur donne les réponses, mais que l'athlète les découvre.

1. Pourquoi utiliser le questionnaire?

- Développe la pensée critique et la conscience corporelle.
- Favorise la rétention à long terme des apprentissages.
- Stimule la motivation intrinsèque (l'athlète se sent impliqué).
- Permet à l'entraîneur de mieux comprendre les perceptions de l'athlète.
- Encourage la prise d'initiative et la responsabilisation.

2. Quand l'utiliser?

- Après une exécution (saut, descente, run de slopestyle).
- Pendant une pause d'observation ou un visionnement vidéo.
- Lors d'un débriefing de fin de séance.
- Après une erreur répétée (pour comprendre la cause, pas seulement la corriger).

3. Les types de questions

Questions descriptives

Aident l'athlète à observer ce qu'il a fait.

- ▶ *Qu'as-tu remarqué pendant ta rotation?*
- ▶ *Où regardais-tu à la sortie du saut?*
- ▶ *Quelle était ta vitesse à l'approche du module?*

Questions d'analyse

Favorisent la compréhension des causes et effets.

- ▶ *Pourquoi crois-tu que tu as perdu de la stabilité à la réception?*
- ▶ *Qu'est-ce qui a changé entre ton premier et ton deuxième essai?*
- ▶ *Qu'est-ce qui t'a aidé à réussir ce saut plus proprement?*

Questions d'auto-correction

Amènent l'athlète à identifier une solution.

- ▶ *Qu'aimerais-tu ajuster au prochain essai?*
- ▶ *Quelle sensation veux-tu retrouver dans ton mouvement?*
- ▶ *Si tu refaisais le saut, que ferais-tu différemment?*

Questions de projection

Aident à transférer l'apprentissage.

- ▶ *Comment pourrais-tu appliquer ce que tu viens d'apprendre dans ton prochain run?*
- ▶ *Dans quelles conditions penses-tu que ce mouvement serait plus difficile?*



LA RÉTROACTION

La rétroaction par questionnement

4. Quelques conseils pratiques

Poser une seule question à la fois (claire, ouverte, sans jargon).

Laisser un temps de réflexion à l'athlète avant de parler à nouveau.

Valoriser la réponse, même si elle est partielle ou incorrecte.

Orienter ensuite doucement vers la bonne piste ► *Intéressant! Et si tu essayais de... ?*

Encourager les questions inversées ► *As-tu des idées pour améliorer ce point?*

5. Exemples concrets selon la discipline

Bosses

- *Qu'est-ce qui t'a permis de mieux garder ton rythme sur la deuxième section?*
- *Comment ton haut du corps a bougé dans cette descente?*

Saut

- *Qu'as-tu senti dans le timing de ton appel?*
- *Quelle a été ta principale différence entre les deux rotations?*

Slopestyle

- *Quelle ligne as-tu choisie et pourquoi?*
- *Qu'est-ce que tu pourrais faire pour mieux contrôler ton grab à la sortie du rail?*

6. À éviter

Questions fermées : dont les réponses possibles sont oui ou non ► *As-tu bien sauté?*

Questions multiples ► *Qu'as-tu senti et pourquoi penses-tu que tu as manqué ta réception?*

Laisser plutôt le temps à l'athlète de réfléchir et de répondre après chaque question.

En résumé

La rétroaction par questionnement est un outil d'apprentissage réflexif : elle transforme la relation entraîneur-athlète en un dialogue de co-construction. Elle développe des athlètes autonomes, conscients et capables de s'auto-corriger, ce qui est essentiel en ski acrobatique.

