ESPORTS RESEARCH NETWORK CONFERENCE 2022

Un cadre optimisé pour accompagner la performance et la santé dans un contexte esport-études

Yannick Daviaux
Benoît Amédée
Yoann Rousset

Education Gaming School (EGS Sport-Study)

Version bilingue FR / EN
Traduction française intégrale suivie de la version originale anglaise

Publication officielle : Esports Research Network Conference 2022 - Book of Abstracts, pp. 33-35.

VERSION FRANÇAISE

Un cadre optimisé pour accompagner la performance et la santé dans un contexte esport-études

Yannick Daviaux · Benoît Amédée · Yoann Rousset

CONTEXTE

L'éducation dans l'esport constitue l'un des moyens essentiels pour assurer la pérennité des joueurs (Hong, 2022). Il est notamment primordial de soutenir leurs performances tout en préservant leur santé au cours de leur carrière, et de préparer leur transition réussie hors de l'esport. L'Education Gaming School (EGS) poursuit cet objectif en tant qu'école française de type sport-études, faisant partie des 13 % de programmes d'enseignement supérieur dans le monde axés sur la performance esport tout en délivrant un diplôme (Jenny et al., 2021a).

Un enjeu majeur pour répondre conjointement aux impératifs de performance et de santé réside dans l'absence actuelle de formation destinée aux coachs esport (ECs) permettant de garantir leur sensibilisation aux sciences du sport (Jenny et al., 2021b). Comme l'enjeu performance-santé ne peut attendre que la prochaine génération de coachs esport soit formée, l'EGS a déjà intégré à son équipe des coachs spécialisés (SCs), aux côtés des ECs. Toutefois, à notre connaissance, aucun cadre n'avait encore été établi pour organiser une telle équipe d'encadrement au sein d'une structure éducative.

Nous avons donc cherché à déterminer comment les ECs et les SCs pouvaient fonctionner ensemble afin de maximiser la performance et la santé des joueurs à l'EGS. Par exemple, les ECs sont dédiés à l'entraînement esport en jeu, tandis que les SCs accompagnent le bien-être en dehors des sessions esport, conformément aux domaines identifiés comme déterminants pour le bien-être et la performance des joueurs : préparation physique et mentale, entraînement cognitif, conseils en nutrition, sommeil et régulation du stress (Emara et al., 2020). Nous avons émis l'hypothèse que les pratiques réelles des coachs seraient suffisamment convergentes pour permettre de cartographier un cadre général, centré sur l'esport, articulant performance et santé, puis de l'optimiser en répondant aux besoins et aux points de difficulté identifiés.

MÉTHODES

Les coachs esport impliqués dans cette étude étaient 15 experts reconnus des jeux vidéo : Rainbow Six (n=4), FIFA (n=2), League of Legends, CS:GO, Fortnite, Rocket League, Super Smash Bros, Apex, Overwatch, Valorant et Call of Duty (n=1 pour chacun), avec 4,9 ± 3,3 années d'expérience en tant que coach. Les coachs spécialisés étaient des préparateurs physiques (n=2), un préparateur mental, un préparateur cognitif et un naturopathe (n=1 pour chacun), avec 3,2 ± 0,4 années d'expérience dans l'esport.

Un guide d'entretien semi-directif a été conçu, cette méthode permettant d'assurer une cohérence entre les entretiens tout en laissant la possibilité d'explorer des problématiques spécifiques lorsque cela était nécessaire (Patton, 2002). Les questions portaient sur les pratiques de coaching ainsi que sur les besoins et points de difficulté associés, en confrontant le travail prescrit au travail réellement effectué (méthode issue de l'ergonomie appliquée aux organisations du travail ; Faverge et al., 1972). Les thèmes abordés couvraient les pratiques visant à améliorer les performances esport des joueurs, leur santé et leur bien-être, ainsi que l'adéquation des pratiques de coaching avec les besoins permettant aux joueurs de progresser au-delà des seules sessions d'entraînement esport.

Les entretiens ont été retranscrits sous forme de verbatims puis codés en actions. Ces actions ont ensuite été séquencées et cartographiées afin de créer une carte des interactions représentant l'écosystème de coaching de l'EGS, notamment les interactions entre SCs, ECs et joueurs. Les besoins et points de difficulté ont été recensés pour chaque action, puis regroupés en catégories à traiter. La carte des interactions a ensuite été ajustée en conséquence.

DISCUSSION

À l'issue de l'optimisation du cadre, les actions et interactions de coaching à l'EGS ont été regroupées en trois étapes : une phase de préparation avant la saison scolaire esport [création des contenus de coaching et des contenus académiques, planification] ; une phase correspondant aux sessions d'entraînement esport [ajustements pour une session donnée, échauffement, temps d'entraînement, retour au calme et actions de suivi] ; et une phase de coaching en dehors des sessions esport [mise en œuvre de pratiques de santé, amélioration des performances esport au moyen d'entraînements hors esport, et développement de l'autonomie autour des pratiques de santé et de

performance].

Les principaux ajustements du cadre ont été réalisés à partir de deux grands groupes de points de difficulté :

• Premièrement, l'hétérogénéité et la diversité des niveaux, objectifs de carrière, besoins et degrés d'engagement des joueurs ont nécessité de faciliter le suivi, par les coachs, du parcours de chaque joueur en matière de performance et de santé au fil d'une saison. Cela a conduit à proposer un renforcement des interactions entre ECs, SCs et joueurs, avec la création de ressources et de processus partagés (par exemple : fiche individuelle du joueur permettant aux coachs de partager des indicateurs clés de performance et des notes ; consignation des événements importants concernant les joueurs afin d'ajuster les plans d'entraînement), ainsi qu'à favoriser le développement de l'autonomie sur les questions de performance et de santé (par exemple : cours et tutoriels consacrés aux bonnes pratiques, avec les coachs en supervision, en complément des séances appliquées).

• Deuxièmement, ECs et SCs s'accordent sur la nécessité de pouvoir s'appuyer mutuellement les uns sur les autres afin que la performance et la santé des joueurs bénéficient de contenus d'expertise spécifiques, quelle que soit l'étape du coaching. La collaboration ECs-SCs pourrait être améliorée grâce à la co-création de contenus lors de la préparation de la saison (par exemple : routines mentales et physiques à appliquer pendant l'échauffement des sessions esport ; sensibilisation des SCs, par les ECs, aux blessures et risques spécifiques à l'esport), ainsi que par l'intervention ponctuelle des SCs pendant les sessions esport (par exemple : intervention du préparateur mental afin d'identifier des leviers permettant d'améliorer la communication entre ECs et joueurs).

Des coachs spécialisés dans l'e-réputation, les parcours de carrière et la santé mentale ont également été intégrés à l'équipe.

RÉFÉRENCES

Emara, A.K., Ng, M.K., Cruickshank, J.A., Kampert, M.W., Piuzzi, N.S., Schaffer, J.L., & King, D. (2020). Gamer's health guide: optimizing performance, recognizing hazards, and promoting wellness in esports. Current Sports Medicine Reports, 19(12), 537-545.

Hong, H.H (2022). eSports: the need for a structured support system for players. European Sport Management Quarterly, DOI: 10.1080/16184742.2022.2028876

Jenny, S., Gawrysiak, J., & Besombes, N. (2021a). Esports.edu: An Inventory and Analysis of Global Higher Education Esports Academic Programming and Curricula. International Journal of Esports, 1(1).

Jenny, S., Gawrysiak, J., & Besombes, N. (2021b). Current Landscape of Higher Education Performance and Health-Related Esports Academic Programming. In the Proceeding of the Esport Research Network Conference, 9-10 Dec. 21.

Faverge, J.M. et coll. (1972). L'analyse du travail. In Traité de Psychologie Appliquée, tome 3, Presses Universitaires de France, Paris.

Patton, M. Q. (2002). Qualitative research & evaluation methods. California: Sage Publications.

ORIGINAL ENGLISH VERSION

An Optimized Framework to Coach for Performance and Health within an Esports Sport-Study Context

Yannick Daviaux · Benoît Amédée · Yoann Rousset

BACKGROUND

Education in esport is part of the core ways to ensure gamers sustainability (Hong, 2022). Of main importance are the support of their performances while maintaining health during careers, and preparing for successful transitions out of esport. The Education Gaming School (EGS) aims to do so, as a french sport-study school part of the 13% of world's higher academic programs focused on esports performance while graduating (Jenny et al., 2021a).

A major concern to meet the challenge of performance and health is that no training course still exists for esport coaches (ECs) to ensure their awareness about sport sciences (Jenny et al., 2021b). Since the performance-health couple cannot wait for the next generation of ECs to be trained, EGS has already involved specialized coaches (SCs) in its team along ECs. However, to our knowledge no framework has been established yet on organizing such a coaching team in an educational structure.

Thus we aimed at addressing how ECs and SCs could operate to maximize performance and health of gamers at EGS. For instance ECs are dedicated to esport-ingame training while SCs support wellness out of esport sessions, according to the identified domains for gamers' wellness and performance (physical and mental preparation, cognitive training, advice on nutrition, sleep, and stress regulation, Emara et al., 2020). We hypothesized that coaches' actual practices would be convergent enough to map a general, esport-centered performance and health framework that can be optimized by solving needs and pain points.

METHODS

Esport coaches involved in this study were 15 recognized experts in video games for Rainbow Six (n=4), FIFA (n=2), League of Legends, CS:GO, Fortnite, Rocket League, Super Smash Bros, Apex, Overwatch, Valorant, and Call of Duty (n=1 each) [4.9±3.3 years of experience as coach]. Specialized coaches were physical trainers (n=2), mental trainer, cognitive trainer and naturopath (n=1 each) [3.2±0.4 years of experience for esport].

A semi-structured interview guide was designed as it offers consistency in interviews while allowing to explore specific issues when needed (Patton, 2002). Questions were approaching practices for coaching and the related needs and pain points through matching their job-as-prescribed vs. job-as-done (method from ergonomics for work organizations, Faverge et al., 1972). Themes were covering practices for improvement of esport performances of gamers, health and wellness of gamers, and adequacy of coaching practices with needs for gamers to graduate out of the esport training sessions.

Interviews were transcribed into verbatims and coded into actions. Actions were sequenced then mapped to create an interactions map that represent the coaching ecosystem at EGS, with interactions between SCs, ECs, and gamers. Needs and pain points were listed for every action, then merged in categories to be solved. The interaction map was then adjusted accordingly.

DISCUSSION

Following the optimization of the framework, the coaching actions and interactions at EGS were grouped under 3 stages: preparation stage before school-esport season [creation of coaching contents and academic contents, planification], esport training sessions stage [adjustments for a given training session, warm-up, training time, cool-down, and follow-up actions], and coaching out of esport sessions stage [application of health practices, improvement of esport performances through non-esport training, and improvement of autonomy around health practices and performances].

The key framework adjustments were made mainly based on two groups of pain points:

- First, heterogeneity and versatility of gamers' levels, career goals, needs, and engagement has required facilitating how coaches can follow up gamers' journey for performance and health along a season. This led to suggestions around enhancing interactions between ECs, SCs, and gamers with creation of shared resources and processes (e.g., gamers' individual sheet for coaches to share KPI and notes; notes on gamers' key events to adjust training plans), and promoting improvement in autonomy around performance and health questions (e.g., courses and

tutorials for best practices with coaches as supervisors, in addition to applied sessions).

- Second, ECs and SCs both agree on their needs to be carried by each other, for gamers' performance and health to be supported with specific expert content whatever the coaching stage. ECs-SCs collaboration would be improved through the co-creation of contents in the stage of the season preparation (e.g., mental and physical routines to be applied during warm-up in esport sessions; sensitization around esports' specific injuries and hazards by ECs to guide SCs), and through punctual involvement of SCs during esport sessions (e.g., mental preparator to find keys for better communication between ECs and gamers).

Coachs for e-reputation, career path, and mental health were also involved in the team.

REFERENCES

Emara, A.K., Ng, M.K., Cruickshank, J.A., Kampert, M.W., Piuzzi, N.S., Schaffer, J.L., & King, D. (2020). Gamer's health guide: optimizing performance, recognizing hazards, and promoting wellness in esports. Current Sports Medicine Reports, 19(12), 537-545.

Hong, H.H (2022). eSports: the need for a structured support system for players. European Sport Management Quarterly, DOI: 10.1080/16184742.2022.2028876

Jenny, S., Gawrysiak, J., & Besombes, N. (2021a). Esports.edu: An Inventory and Analysis of Global Higher Education Esports Academic Programming and Curricula. International Journal of Esports, 1(1).

Jenny, S., Gawrysiak, J., & Besombes, N. (2021b). Current Landscape of Higher Education Performance and Health-Related Esports Academic Programming. In the Proceeding of the Esport Research Network Conference, 9-10 Dec. 21.

Faverge, J.M. et coll. (1972). L'analyse du travail. In Traité de Psychologie Appliquée, tome 3, Presses Universitaires de France, Paris.

Patton, M. Q. (2002). Qualitative research & evaluation methods. California: Sage Publications.