

Savoir optimiser  
la relation  
entraîneur-athlète:  
un travail continu

---

Madeleine Hallé  
Novembre 2014

# Relation ?



Lien, rapport

- ✦ Entre au moins 2 personnes,
- ✦ Qui prend différentes natures, ( amitié, performance, affaires )
- ✦ Basé sur la communication
- ✦ Dans un environnement donné

# Composantes



- ✦ Caractéristiques des personnes impliquées: statut, valeurs, caractéristiques de personnalité. Qui suis-je, qui sont mes athlètes
- ✦ Nature du lien : désir de performance, développement personne . Athlètes-amis ? Mentor-athlète ?
- ✦ Qualité de la communication ; sur **tous** les aspects requis par la nature du lien
- ✦ Environnement dans lequel s'établit ce rapport

# Modèle sportif



Relation basée sur une entente entre une personne qui veut atteindre des objectifs et un guide qui peut l'y amener.

L'entraîneur doit connaître sa discipline sportive, les facteurs de performance, développer une procédure pour favoriser l'apprentissage et la maîtrise des habiletés, planifier le travail dans le temps .

L'entraîneur doit donc organiser, planifier, gérer et contrôler.

# Qualités nécessaires



- ✦ La compétence : savoir, savoir être et savoir faire
- ✦ La confiance: à réaliser la tâche, être intègre dans les décisions, stable émotionnellement, respecter ses engagements
- ✦ La communication: organisationnelle, sur la tâche, sur le performant et sur la relation
- ✦ Le respect: de l'athlète, de son environnement.

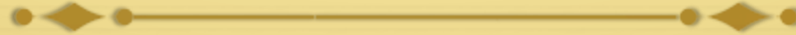
# Modèle management



Relation visant l'efficacité des travailleurs

- ✦ Gestion de l'environnement
- ✦ Gestion des modalités de travail : organisation, équipes,
- ✦ Gestion des personnes
- ✦ Le gestionnaire doit planifier, organiser, gérer et contrôler.

# Qualités d'un bon gestionnaire



- ✦ Sensibilité
- ✦ Vision
- ✦ Souplesse
- ✦ Meneur
- ✦ Patience

# Relation d'aide



- ✦ Relation visant à aider une personne à utiliser des ressources pour solutionner un problème et augmenter son bien-être
- ✦ Inspirer confiance,
- ✦ Savoir communiquer,
- ✦ Être respectueux et savoir se faire respecter
- ✦ Avoir un contrôle émotif efficace



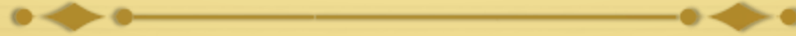
# Coaching de vie



Relation visant à amener une personne à réaliser des objectifs et assurer le soutien pour y arriver

- ✦ Relation visant l'atteinte d'objectifs
- ✦ Basé sur la communication entre le coach et le client
- ✦ Traite de tous les aspects pouvant affecter l'atteinte des objectifs

# Commun



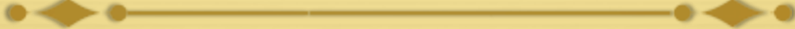
- ✦ Importance de la communication entre les personnes
- ✦ Respect de l'autre
- ✦ Confiance
- ✦ Respect

# Bilan des habiletés de relation des entraîneurs



- ✦ Positif, dans un environnement et des situations favorables
- ✦ L'expérience contribue à ces habiletés

# Interférence ou bris de communication



À l'entraînement

1. Quand le cadre d'intervention n'est pas précis ou pas suivi
2. Quand on laisse perdurer des malaises, insatisfactions

En situations stressantes

3. Quand il y a des enjeux, obligations de résultats
4. Quand il y a perception d'impuissance

En situation de conflits

# Raisons fréquentes de bris de communication



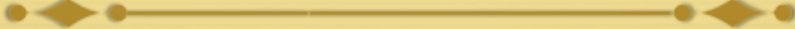
- ✦ Manque d'écoute, verbal et non-verbal: physique, technique, stratégique, émotif, mental et social. Collecte d'informations fausses, incomplètes. mauvaises interprétations, mauvaises décisions
- ✦ Mauvais style de coaching selon l'athlète, son âge et son niveau de performance : autocrate vs coopératif
- ✦ Absence d'intégration de l'athlète dans le processus de planification
- ✦ Émotions négatives amenant la justification et l'imposition
- ✦ Instabilité émotive de l'entraîneur en situation stressante
- ✦ Mauvais niveau de communication : fait, personne, relation

# Habiletés de gestion de stress



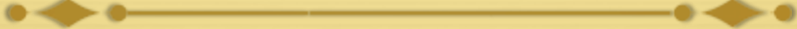
- ✦ Habiletés générales : techniques de relaxation, respiration
- ✦ Etre prêt : objectifs connus et acceptés, routines avant et pendant la compétition, plan B, en cas de difficultés, habiletés de gestion des émotions ( frustration, impatience, colère, impuissance : tolérance, force émotive, résilience, optimisme)
- ✦ Habiletés de gestion des pensées : auto-correction en cas d'erreurs de pensées, habiletés de focus en cas de surcharge, habiletés d'adaptation en cas d'imprévus ou de changements, centré sur l'action

# Gestion de stress



- ✦ Philosophie générale, valeurs, règles de fonctionnement, capacité de mettre les événements en perspective: définir son territoire
- ✦ Habiletés de débriefing : écoute, retour au cadre et aux objectifs, reconnaître les sentiments, tirer des leçons

# Habiletés d'adaptation



- ✦ Préparation, anticipation : scénarios A, B et C avec plan d'action
- ✦ Attitude : comment tirer profit de la situation
- ✦ Comparaison , dédramatisation, ressources



# Habiletés de gestion de la colère



- ✦ Préparation de scénarios
- ✦ Connaissance des limites de tolérance
- ✦ Pratique de réactions appropriées
- ✦ Plan d'urgence

# Gestion des conflits



- ✦ 1. Oser une rencontre
- ✦ 2. Résumer les faits
- ✦ 3. Demander les sentiments et le point de vue de l'autre
- ✦ 4. Donner ses sentiments et son point de vue
- ✦ 5. Susciter les solutions de la part de l'autre
- ✦ 6. Accepter nouvelles solutions et ce qui en découle

# Inacceptable



- ✦ Perdre le contrôle, crier après l'athlète
- ✦ Tricher
- ✦ Travailler seul...

# Répercussions



- ✦ Attentes des parents : résultats, gestion
- ✦ Perte de confiance des partenaires
- ✦ Doutes des athlètes; déception
- ✦ Résultats insatisfaisants

# Références



- ✦ Salmela, J. Great job coach !
- ✦ Harrity, M. coaching wisdom
- ✦ Haworth, What great coaches do differently