

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Le coach est un penseur de solutions
Autor: Venzl, Reto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995962>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Cinq astuces pour un bon coaching

1

Les bons coachs veillent à une préparation optimale

Elaborez un rituel de préparation au sein duquel vous intégrez les facteurs primordiaux de la performance. Plus les athlètes sont expérimentés, plus le schéma préparatoire peut être complexe.

2

Les bons coachs montrent le chemin qui mène à la réussite

«Que dois-tu faire pour que l'épreuve à laquelle tu participes ait le succès escompté?» Laissez à chaque athlète le soin de nommer 2 ou 3 éléments importants sur lesquels il concentrera spécialement son attention.

3

Les bons coachs proposent des solutions

Les problèmes n'ont pas de place dans la compétition! Quand les plans ne se déroulent pas comme souhaité, le coach intervient comme force positive. Montrez à l'athlète le chemin qui peut le ramener sur la voie du succès, donnez-lui la clé pour le replacer dans une dynamique positive.

4

Les bons coachs se comportent comme des modèles

Les débordements émotionnels (colère, cris, abattement) n'appartiennent pas au répertoire du bon coach. Vous devez toujours dégager une image positive et un comportement sportif irréprochable.

5

Les bons coachs responsabilisent les athlètes

Si vous n'impliquez pas activement les athlètes durant les phases préparatoires et post-compétition, vous perdez une occasion unique de les mener sur la voie de l'indépendance en tant qu'individu et ce, aussi chez les adultes. Questionnez, bousculez de manière à ce que les esprits soient toujours en éveil.

Le coach est un penseur de solutions

Le coach est constamment mis au défi. Avant, pendant ou après la compétition, il doit prendre les bonnes décisions et les transposer à différents niveaux.

Reto Venzl

Avant la compétition

La préparation spécifique au concours est un facteur de réussite fréquemment sous-estimé: l'athlète qui vise une performance optimale doit être prêt à 100% au moment voulu. Seule une préparation consciente, standardisée même, permet de réunir les conditions favorables. Augmentez les chances de réussite en consacrant du temps à cette phase préparatoire, et ce pour chaque niveau et tranche d'âge.

Une préparation systématique apporte la stabilité

Le sportif qui se prépare à chaque fois d'une manière différente à la compétition risque aussi de récolter des résultats fluctuants. Si vous voulez mener votre athlète sur la voie de performances constantes, travaillez avec lui un système de préparation standard qui établit avec une certaine précision le protocole qui semble judicieux pour chaque phase. Prenez comme point de départ le début de la compétition et planifiez à l'envers: par exemple les cinq dernières minutes, le dernier quart d'heure, la dernière heure, deux, trois heures avant, le matin de la compétition, la veille au soir, etc.). Ce travail conduit à l'établissement d'un répertoire de possibilités, comme par exemple l'ensemble des faits et gestes effectués par l'athlète jusqu'au début du concours ou la description du rituel de certains sportifs de pointe. Chaque athlète choisira ensuite dans cet éventail le procédé qui lui convient le mieux.

Reconnaître les principaux facteurs de la performance

Il s'agit de se poser les bonnes questions:

- Quel matériel apporter avec soi (boissons, habits de rechange, etc.)?
- De quoi le corps a-t-il besoin pour être préparé de manière optimale (échauffement, nourriture, etc.)?
- Quel créneau voulez-vous utiliser en tant que coach dans le domaine mental (concentration, relaxation par exemple)?

L'expérience montre que beaucoup d'athlètes maîtrisent bien certaines des conditions inhérentes au succès mais en négligent d'autres tout aussi importantes. Le travail du coach consiste à corriger ce manque. Mettez en lumière avec votre athlète les facteurs indissociables d'une bonne performance dans la discipline en question (alimentation, condition physique, mental, matériel, etc.).

Valoriser la responsabilité individuelle

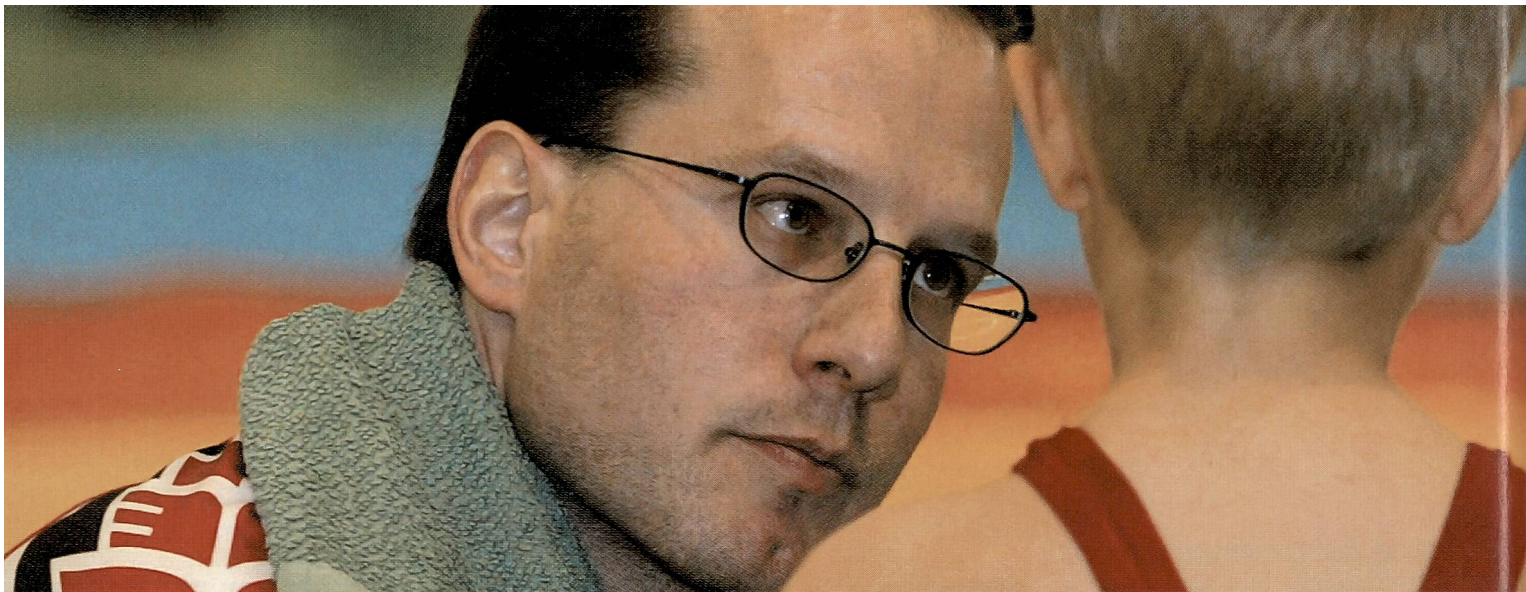
«Quelle est ta contribution personnelle pour réussir un bon concours? A quoi dois-tu particulièrement faire attention? Qu'est-ce qui est important pour toi en ce moment?» Ces quelques questions posées avant la compétition par le coach aident l'athlète à focaliser son énergie sur la performance à venir et à endosser la responsabilité pour sa réussite. Des demandes précises et personnalisées s'avèrent beaucoup plus efficaces que de longs discours théoriques trop généraux. Juste avant le début de l'épreuve, l'athlète devrait ressentir ce qui est important pour lui à ce moment crucial.

Trouver une solution sur mesure pour chaque athlète

Dans les sports d'équipe en particulier, les entraîneurs et coachs tendent à exiger de chacun la même préparation d'avant-match. Cela se justifie d'un côté par la volonté de renforcer l'esprit d'équipe, mais entrave de l'autre la préparation optimale de chaque joueur dans son individualité. Certaines parties de l'échauffement peuvent se dérouler en commun, mais à l'approche du début de la compétition, chaque joueur devrait pouvoir s'orienter vers une préparation plus spécifique. Le but: lorsque le match débute, chaque joueur doit être à 100% de ses possibilités.

Atteindre l'état de performance idéal

L'objectif recherché par le coach au travers de cette phase préparatoire complète est la quête de l'état idéal réunissant les conditions optimales pour la performance. Lors de compétitions considérées comme moins importantes (match contre le dernier du classement par exemple), le danger de sous-activation guette les joueurs. Cette attitude peut se traduire par de la fatigue, une absence d'énergie, de réaction. Au contraire, à l'approche d'une échéance importante, voire décisive (match de promotion, épreuve de sélection, championnat scolaire, etc.), l'état de nervosité risque d'engendrer une dépense d'énergie excessive, suivie d'un épuisement psychique fatal. La tâche du coach consiste à travailler durant l'entraînement un répertoire de stratégies de motivation et de relaxation. Le jour de la compétition, le coach avisera de l'opportunité de telle ou telle méthode.



Pendant la compétition

L'importance du coaching durant la compétition dépend de la discipline sportive: tandis que pour la course d'orientation le compétiteur disparaît durant une heure dans la forêt, coupant tout lien avec son coach, les joueurs de volleyball peuvent en tout temps disposer des conseils tactiques ou des encouragements de leur mentor. Une donnée reste cependant claire: les éléments que les athlètes ne maîtrisent pas avant le concours ne trouveront pas de solution une fois la compétition entamée. Le coach endosse lui aussi une grande responsabilité de par son comportement durant l'épreuve. Une parole déplacée, une attitude négative peuvent déstabiliser l'équipe ou l'athlète à tout moment. Les règles suivantes s'imposent durant une compétition:

Garder son calme

Le coach qui attend de ses athlètes une certaine force mentale (pensée positive, contrôle des émotions, etc.), doit jouer le rôle de modèle. La retenue n'entrave en aucun cas l'engagement personnel du coach. Il est en effet peu probable qu'un pantin désarticulé au bord du terrain apporte des solutions viables à son équipe. Ce que vous exigez de vos athlètes doit naturellement émaner de votre personne. Quelques exemples:

- De la première à la dernière minute, transmettre des paroles fortes et positives («je crois en notre force et je donne tout, jusqu'à la fin»).
- Eviter toute remarque négative sur le public, les décisions arbitrales, etc.
- Rester calme et objectif même dans la phase finale, lorsque le match ou le concours s'emballent.
- Continuer à encourager même si la compétition ne se déroule pas selon les prévisions.
- Savoir relativiser, car finalement, tout cela reste une compétition sportive. Une défaite ne signifie pas la fin du monde.

Proposer des solutions

Dans le feu de l'action, certains coachs perdent leur sang-froid et ne réfléchissent plus au poids des mots. Les effets d'un certain langage s'avèrent parfois contre-productifs: évitez à tout prix les commentaires du genre: «Ne fais pas cela» ou «Ça ne marche pas comme ça!». Ne pointez pas le doigt sur ce qui ne fonctionne pas, sur les problèmes, mais proposez une solution simple et accessible pour redonner une bonne orientation à la suite de l'épreuve. Veillez à transmettre des indications claires susceptibles de trouver une application directe dans la pratique.

«Les recettes» prêtes à l'emploi sont dangereuses

Le recours à des stratégies de diversion «de dernière minute» perturbe souvent plus l'équipe elle-même que l'adversaire. Ces manœuvres faussement tactiques destinées à donner une tournure nouvelle aux événements ne parviennent que rarement à leurs fins. Même s'il est clair que tout doit être entrepris pour parvenir au succès, seule une préparation rigoureuse intégrant tous les facteurs de la performance garantira un succès durable: les accents porteront sur un entraînement structuré, une préparation optimale et l'adoption d'un comportement orienté vers la compétition. Sans oublier un élément important: le «fair-play!».

Exploiter les pauses

Dans les sports collectifs avant tout, le coach dispose de brèves coupures, sous forme de temps-morts ou de pauses plus longues, pour réunir son équipe. La gestion de ces instants est primordiale. Ne perdez pas de vue que la pause sert avant tout à la récupération mentale et physique des joueurs. Laissez-leur le temps de respirer avant de prendre la parole. Les conseils que vous donnerez ensuite doivent être soigneusement triés. Pas de grande théorie, mais des remarques directement orientées sur le jeu et les aspects importants à mettre en pratique. En résumé: proposez des solutions aux éventuels problèmes.

Après la compétition

L'action du coach ne s'arrête pas à la fin du concours. La période qui suit est une phase réflexive qui cherche à tirer les enseignements du vécu. Elle permet de réajuster certains objectifs et de trouver des solutions aux points négatifs rencontrés en compétition.

La compétition comme étape vers le développement

Un dicton chinois dit ceci: «Nous pouvons faire tellement d'erreurs dans la vie qu'il n'est pas nécessaire de répéter la même deux fois.» Seul un travail conscient et constructif à l'entraînement permet de faciliter pas à pas l'intégration des éléments indispensables à la progression. L'évaluation systématique de la performance conduit à reconnaître les erreurs et à chercher la solution pour les éviter. Chaque détail a son importance et le soin que vous y portez contribuera à une amélioration progressive de la performance.

L'analyse relève avant tout du domaine rationnel. Une évaluation objective suppose de laisser d'abord le temps à l'athlète de retrouver la stabilité émotionnelle. La frustration, la colère ou même la joie sont de mauvaises conseillères. Le coach joue ici le rôle du modérateur, du garant de l'objectivité indispensable à la recherche de vraies solutions. Une décharge verbale suite à la déception engendrée par une contre-performance risquerait d'entamer la relation de respect et de confiance entre les deux partenaires.

Le résultat n'est pas tout

Au moment de l'analyse, beaucoup de coaches se focalisent sur l'aspect chiffré du résultat. Si l'équipe a remporté son match, le jeu était bon. Si au contraire elle a dû s'incliner, seuls les aspects négatifs seront relevés. Le coach doit essayer de se démarquer du résultat brut pour poser un regard objectif sur la performance intrinsèque de son équipe à différents niveaux: physique, technique, tactique, mental. Cette évaluation rétablit un certain équilibre entre les aspects positifs et négatifs et permet de garder intacte la motivation, même en cas de défaite.

Pas d'excuses extérieures à soi

Sur le coup de la déception, l'athlète ou l'équipe invoquent souvent le manque de chance pour justifier le mauvais résultat: «L'arbitre a sifflé contre nous...» ou «Dans ces circonstances, on ne peut pas gagner». En tant que coach, n'entrez pas dans ce jeu stérile, mais partagez avec votre athlète ou votre équipe la responsabilité de l'échec. C'est le premier pas vers un nouveau départ. Souciez-vous des facteurs déterminants – avant tout physique, technique, tactique et mental – que vous et vos protégés pouvez influencer.

Poser les bonnes questions

En tant que coach évitez la tentation de procéder seul à l'analyse de la performance. Certes, le regard extérieur est indispensable, mais il ne peut se passer de celui de l'athlète directement impliqué dans l'action. Une évaluation en commun systématique est indispensable pour réunir toutes les expériences, sensations et opinions relatives au déroulement de l'épreuve. Il revient au coach de poser les bonnes questions au départ:

- Qu'est-ce qui a marché comme prévu durant le concours?
- Qu'est-ce qui n'a pas été satisfaisant, que devons-nous encore améliorer?
- Qu'est-ce que cela signifie pour le prochain entraînement, la prochaine échéance?

Prenez toujours les opinions des athlètes au sérieux, même s'ils sont jeunes et encore inexpérimentés. Ils s'impliqueront beaucoup plus dans le processus d'entraînement s'ils sentent que leur analyse personnelle est susceptible d'apporter une pierre à l'édifice.

Au travail!

Une fois l'analyse terminée, l'athlète «prend congé» du concours passé et tourne son regard vers la prochaine échéance. Cela signifie en premier lieu récupération physique et mentale, puis reprise des entraînements avec focalisation sur les points faibles relevés à l'analyse, et enfin retour au cycle évoqué plus haut: préparation à la compétition, concours, évaluation. Tout au long de ce processus, vous apportez en tant que coach une contribution primordiale au développement sportif et extrasportif de vos athlètes.

m

Reto Venzl psychologue ESP et psychologue du sport SASP travaille depuis 1987 dans le domaine du sport de performance (jeunesse jusqu'au niveau mondial).
Son adresse e-mail: reto.venzl@performance-institute.ch