

Empowerment – Recommandations d'action

Si de nombreux entraîneurs font déjà un excellent travail avec les athlètes qu'ils encadrent, les résultats révèlent une bonne marge d'optimisation au niveau relationnel, précisément. Afin d'aider les entraîneurs sur ce point, la Formation des entraîneurs Suisse a élaboré des recommandations d'action.

	Recommandations d'action	Pistes de réflexion
1 Objectifs/Valeurs/Attitude	<p>Gagner des médailles ou s'occuper des athlètes?</p> <p>La réussite à tout prix? Surtout pas. Le bien-être et la santé mentale des athlètes sont ta plus haute priorité. Garantir et promouvoir la santé mentale de tes athlètes en créant un climat de respect, d'estime, d'appartenance, de confiance mutuelle et de clarté par rapport aux attentes de chacune. C'est aussi de cette façon que tu poseras les bases de l'excellence. L'objectif est donc de s'occuper des athlètes ET de gagner des médailles.</p>	<p>Imagine tes athlètes dans dix ans: que diront-elles de leur entraîneur?</p>
2 Développement global	<p>Coach, va au-delà de l'apparence des athlètes en compétition!</p> <p>Ne leur donne pas l'impression que chaque entraînement ou chaque exercice est un test qui aura des conséquences directes ou indirectes. Place plutôt au centre l'évolution de la personne humaine, et pas seulement de l'athlète. Elles doivent te faire confiance pour oser te parler de leurs points faibles, leurs pensées et leurs sentiments. En tant que coach, tu les aides à mieux exprimer leurs forces, à travailler sur leurs points faibles de façon ciblée et à croire en elles-mêmes et en leur parcours.</p>	<p>Quand as-tu, pour la dernière fois, demandé à une athlète comment elle se sentait et ce qui se passait dans sa vie en dehors du sport?</p>
3 Orientation processus	<p>Le chemin plutôt que le résultat</p> <p>Les femmes ont tendance à accorder plus d'importance à leur progression au fil du temps qu'à la comparaison avec les autres. La plupart des athlètes ne veulent pas se mesurer ou se comparer aux autres en permanence et préfèrent largement obtenir de la reconnaissance ou des compliments par rapport à leur manière de procéder et à leurs propres progrès. Des critiques constructives ainsi qu'un climat d'entraînement qui tolère les erreurs leur apportent un soutien supplémentaire.</p>	<p>Quels nouveaux progrès de tes athlètes t'es-tu contenté de constater sans les complimenter?</p>
4 Situation sociale au sein du groupe/Attention	<p>Les relations sociales, piliers du bien-être sportif</p> <p>Pour la quasi-totalité des athlètes, l'ambiance dans le groupe ainsi que la relation avec l'entraîneur constituent des prérequis essentiels afin de pouvoir développer pleinement leurs capacités et leur personnalité. Consacre toute ton attention à chaque athlète au moins une fois par entraînement et souligne son implication et ses progrès. Ton estime pour leur travail aura un impact positif sur la motivation et le climat de l'entraînement.</p> <p>Il est recommandé de prévoir, en plus de l'entraînement, des activités qui renforceront l'esprit d'équipe. Pas besoin d'organiser forcément de grandes sorties qui prennent tout le week-end: pourquoi ne pas instaurer un rituel, comme fêter les anniversaires ou organiser un apéro en commun pour Noël? Lorsque les athlètes ont le sentiment de faire partie d'un groupe et évoluent dans un bon esprit d'équipe, leur motivation s'améliore considérablement.</p>	<p>Quand as-tu, pour la dernière fois, accordé ton attention à l'athlète la moins performante de ton groupe et l'as-tu complimentée pour ses efforts et ses progrès?</p> <p>Quelles activités pourrais-tu mettre en place dans ton groupe d'entraînement pour renforcer l'esprit d'équipe?</p>

	Recommandations d'action	Pistes de réflexion
5 Ecoute active	<p>La parole est d'argent, l'écoute est d'or</p> <p>Prête une oreille attentive à ton athlète et intéresse-toi vraiment à ce qu'elle veut te dire. Pose des questions et prends-la au sérieux. En faisant preuve d'empathie, de compassion et de compréhension, aide-la à trouver les solutions qui lui conviendront.</p>	Que répondrait ton athlète à la question de savoir si tu lui assures une bonne écoute?
6 Gestion des émotions	<p>Parlons un peu des émotions</p> <p>Les émotions sont essentielles à notre survie, mais bon nombre d'entre nous avons du mal à en parler ouvertement. Bien souvent, exprimer ses sentiments et en parler sans restriction s'avère très libérateur. Ce besoin est souvent plus marqué chez les femmes que chez les hommes. En tant qu'entraîneur, tu ne peux pas te permettre de l'ignorer: au contraire, tu dois parler franchement avec tes athlètes de leurs émotions et sentiments.</p>	Comment réagis-tu quand ton/une de tes athlète(s) pleure pendant un entraînement ou une compétition?
7 Sincérité et confiance	<p>Aie le courage d'aborder des sujets spécifiquement féminins</p> <p>Cycle menstruel, contraception, tenue sportive, fuites urinaires, poids optimal pour la discipline pratiquée, ou encore fortes réactions émotionnelles: tous ces thèmes préoccupent les athlètes et ont un impact non négligeable sur leurs performances ainsi que sur leur pratique sportive. Aie le courage d'aborder ces sujets! C'est en effet l'occasion d'accompagner ton athlète dans son développement de manière encore plus ciblée, par exemple en adaptant la planification de son entraînement.</p> <p>Nous te conseillons d'évoquer régulièrement ces points avec les athlètes, de manière respectueuse lors d'entretiens individuels. Parmi les moments propices, citons par exemple les entretiens d'évaluation/d'analyse en fin de saison qui permettent de discuter de ces éléments importants de la performance sportive. Qu'est-ce qui était bien? Où avons-nous encore du potentiel d'amélioration? Ces questions ne doivent pas se limiter aux aspects classiques comme la technique, la tactique, la force, l'endurance ou le mental, mais s'appliquent aussi aux sujets typiquement féminins. Ces entretiens s'appuient sur une relation entraîneur-athlète professionnelle et empreinte de confiance.</p>	Quand as-tu, pour la dernière fois, parlé de sujets spécifiquement féminins avec tes athlètes?
8 Assurance/Autonomisation	<p>Yes you can!</p> <p>Encourage tes athlètes à sortir régulièrement de leur zone de confort.</p> <p>Aide-les à vaincre les obstacles, à repousser leurs limites et à redéfinir la norme. Incite-les à accomplir des choses exceptionnelles, à suivre leur propre chemin et à sortir du lot. Donne-leur la force de défendre leur point de vue, de prendre leurs propres décisions et de faire ce qui les rend heureuses et épanouies.</p>	Qu'as-tu fait cette semaine pour renforcer l'assurance de tes athlètes?