

# Formation des entraîneurs – Ateliers: Coaching efficace en sport

**Le coaching est un concept très répandu en sport. Mais de quoi s'agit-il exactement? Quelles techniques aident les coachs à optimiser les performances de leurs athlètes?**

Le concept de coaching, en lien avec le sport, émerge dans le monde anglo-américain déjà à la fin du 19e siècle. A travers le sport de performance, il trouve bientôt son chemin dans les pays germanophones (Lippmann, 2006).



Le concept englobe l'encadrement des athlètes dans le sport de performance durant l'entraînement, mais aussi le conseil et la motivation des sportifs. Le tableau ci-dessous expose concrètement les différences entre les rôles d'entraîneur et de coach:

Tableau 1: Différences entre les rôles d'entraîneur et de coach (Biller d'après Lippmann, 2006)

Entraîneur	Coach
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'entraîneur est responsable de la concrétisation des objectifs grâce à la conception méthodologico-tactique de l'entraînement.</li> <li>• Dispose des connaissances spécifiques de la théorie de l'entraînement.</li> <li>• Endosse le rôle de mentor, de modérateur ou de guide de l'apprentissage.</li> <li>• Les méthodes choisies sont issues de la théorie scientifique de l'entraînement.</li> <li>• L'entraîneur garantit l'acquisition et le développement des capacités et des comportements sportifs spécifiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coach délègue autant que possible aux athlètes le choix des thèmes et des objectifs pendant l'entraînement.</li> <li>• Dispose de la compétence de conseil.</li> <li>• Endosse le rôle du questionneur, de l'auditeur et de l'interlocuteur.</li> <li>• Les méthodes appliquées émanent souvent du domaine de la psychologie.</li> <li>• Le coach garantit l'acquisition et le développement des compétences annexes telles que compétences personnelle et sociale.</li> </ul>

## Qu'est-ce que le coaching concrètement?

Le coaching efficace est, d'après Linz, un concept articulé autour de six facteurs: la relation, le contenu, la structure, la langue, les émotions et le temps (Linz, 2004).

## La relation est décisive

La relation entre coach et athlète influence le comportement des deux parties. Si l'athlète a le sentiment de ne

pas être pris au sérieux, il réagira aux critiques de manière différente que s'il se sent accepté.

Pour Linz, une bonne relation se traduit par le sentiment que le coach soutient toujours son athlète ou son équipe, indépendamment de la performance. Cela ne signifie pas que les erreurs doivent être passées sous silence, mais plutôt qu'il faut les analyser en fonction de la situation sans les imputer directement à une personne.

## Travail sur le contenu

Si la relation fonctionne, le coach peut se concentrer sur le contenu. Quel thème veut-il aborder et à quoi doivent réfléchir l'athlète et l'équipe? Quelle action doit être encouragée? Lors de l'élaboration du contenu, le coach doit veiller à le rendre intéressant et orienté vers l'action. Les questions qui incitent les athlètes à réfléchir au contenu facilitent l'adhésion au processus, ce qui influence positivement la mémorisation et la mise en pratique.

Enfin, il est important que les informations se focalisent sur l'essentiel. Le coach devrait se limiter à un, voire deux contenus prioritaires, ce qui s'avère plus judicieux que de tout vouloir changer en une fois.

## Elaboration structurée

Une bonne structure facilite la mémorisation du contenu. L'introduction à la thématique peut se faire par un intitulé du genre: «aujourd'hui, j'aimerais vous parler du comportement défensif». Afin de ne pas perdre de vue la structure, il est judicieux de la consigner par écrit et de souligner l'essentiel par des phrases du type «cela me paraît très important». A la fin, un bref bilan rappelle en deux ou trois phrases le contenu. Une fois le cadre fixé, il est temps de réfléchir au «comment».

## Langage et contact visuel

Le langage joue ici un rôle central. Des formulations positives stimulent les athlètes à adhérer au contenu, des phrases simples et claires facilitent la compréhension. Afin que l'athlète se sente concerné, le coach veillera à établir un contact visuel avec chacun. S'il s'agit d'une équipe, il appellera de temps en temps les athlètes par leur nom. Ils se sentiront ainsi pris en considération et valorisés en tant que partie d'un tout.

## Emotions et métaphores

Les émotions sont un autre facteur qui s'intéresse au «comment». Grâce à des discours chargés d'émotions, de célèbres orateurs parviennent à transmettre leurs visions à un public enthousiaste. Tout le monde se souvient du discours de Martin Luther King «I have a dream».

Eveiller des émotions signifie générer une motivation intrinsèque chez l'athlète ou l'équipe et créer une tension positive. Des images fortes, telles que la présentation d'une équipe sur le podium, la joie de fans, une musique ou l'évocation de symboles («en défense, nous sommes une forteresse!») peuvent libérer les émotions et donner des ailes.

## Facteur temps

Linz intègre enfin l'élément temps dans son modèle. L'homme parvient à se concentrer durant un temps limité, selon son âge et les facteurs environnementaux (lieu, heure de la journée, bruits, etc.). C'est pourquoi le coach devra choisir le bon moment et créer les conditions les plus favorables.

Tandis que les enfants réussissent à se concentrer pendant 15 minutes, les adultes peuvent prolonger leur attention jusqu'à 45 minutes, à condition cependant d'éviter la monotonie. La règle qui prévaut dans ce cas est:

«un bref exposé vaut mieux qu'un long discours».

Un exemple de structuration de dialogue individuel, de même que des techniques de questionnement, sont présentés dans les ressources mises en lien ici. Les éléments constitutifs d'un coaching efficace peuvent ainsi directement s'insérer dans ce processus.

[Coaching: Techniques de questionnement](#) (pdf)

[Coaching: Entretiens individuels](#) (pdf)

---

Source: Jasmin Biller, Heinz Müller, Formation des entraîneurs Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**