

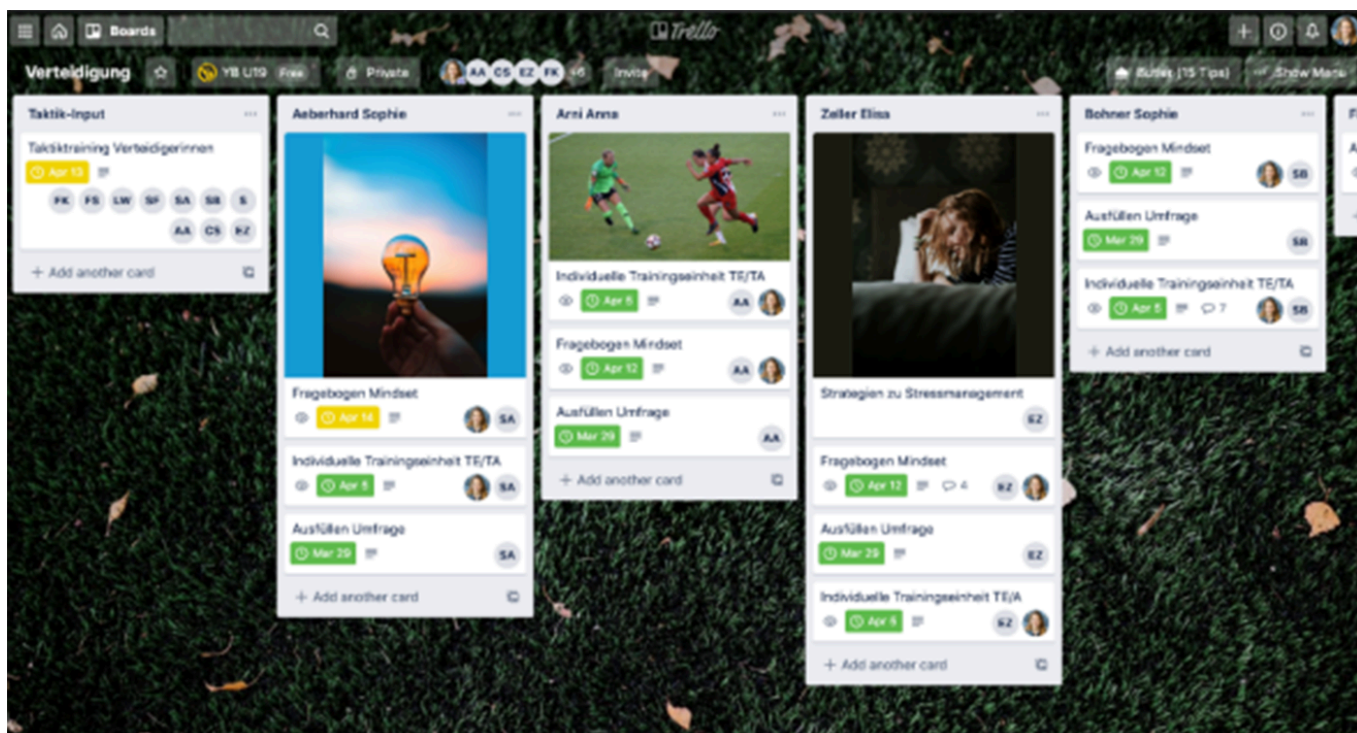
## Coaching sportif: Coacher à distance

Dans certains sports comme le triathlon, la course à pied et le cyclisme, le coaching à distance se pratique depuis assez longtemps avec succès. Dans d'autres, cette forme de coaching s'est imposée tout récemment en raison des événements, confrontant les intéressés à un changement abrupt. Dans cet article, nous vous présentons quelques outils numériques qui pourraient vous être utiles dans le contexte actuel.

### Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)



**Auteurs:** Jasmine Schweer, ancienne stagiaire universitaire de la Formation des entraîneurs Suisse et Mark Wolf, responsable de la Formation des entraîneurs Suisse

Pour pouvoir trouver les bons outils, les entraîneurs doivent d'abord définir leurs besoins et s'interroger sur les fonctions que l'application doit posséder, les conditions cadres qu'elle doit respecter, etc.

## Besoins envisageables

- J'aimerais rester en contact avec mon équipe.
- J'aimerais pouvoir chatter individuellement avec mes joueurs, mais aussi avoir la possibilité d'organiser des discussions de groupe.
- J'aimerais renforcer les contacts au sein de l'équipe.
- J'aimerais entretenir ou renforcer la cohésion de l'équipe.
- J'aimerais pouvoir annoncer les entraînements.
- J'aimerais pouvoir recevoir des feed-back de mes joueurs.
- J'aimerais pouvoir recevoir des feed-back sur l'entraînement en temps réel.

## Quels types d'outils numériques existe-t-il pour le coaching?

Si on fait une recherche sur Internet, on trouve de très nombreuses applications de coaching. On notera la multiplication, ces dernières années, des applications d'entraînement dédiées au sport. Sur la base des renseignements pris auprès des entraîneurs, nous avons retenu les outils suivants (liste non exhaustive):

Outils de communication	Outils polyvalents	Outils dédiés au sport
WhatsApp	Google Suite	Dartfish
SMS	Dropbox	Strava
E-Mail	Doodle	AthleteMonitoring
Telefon	Trello	TrainingPeaks
Microsoft Teams	Hazu	MyTeam App
Skype		Total Coaching
Zoom		XPS Sidelinsports
		Polar Flow
		Athlyts

Remarque: cette sélection est dépourvue de tout jugement de valeur. La Formation des entraîneurs Suisse ne donne aucune recommandation quant à l'application à utiliser.

Bon nombre d'entraîneurs ne se contentent pas d'un seul outil, mais préfèrent en combiner plusieurs. C'est le cas de Jasmin Schweer, entraîneuse de l'équipe féminine des M19 de YB. Vous découvrirez plus loin la combinaison numérique qui lui permet de coordonner l'entraînement de son équipe et de renforcer sa cohésion à distance.

## Quels autres points faut-il prendre en considération pour choisir la bonne application?

Avant de faire son choix sur la base d'exigences fonctionnelles, il convient d'examiner les points suivants:

1. **Politique de confidentialité de l'application:** La plupart des applications sont disponibles à l'international et ont également été développées dans cette perspective. Cela signifie que, souvent, elles ne sont pas soumises au droit suisse. Ce n'est pas une mauvaise chose en

soi, mais il faut le savoir quand on choisit son application. Les politiques de confidentialité diffèrent d'un pays à l'autre et même celles en vigueur chez nous ne sont pas toujours connues des utilisateurs. Ce qui compte, c'est que les entraîneurs et les athlètes soient conscients des implications de la politique appliquée et sachent utiliser l'outil en conséquence.

2. **Aide à la familiarisation avec l'application:** La plupart des athlètes sont des enfants du numérique. Cela ne signifie pas pour autant qu'ils maîtrisent toutes les applications, quelles qu'elles soient. Lorsqu'on introduit de nouveaux processus et de nouveaux outils, il est important d'aider les intéressés à se familiariser avec ces nouvelles manières de faire en leur donnant des instructions et en leur proposant p. ex. des tutos vidéos, des exercices modèles et des sessions d'apprentissage par la pratique.
3. **Formulation claire des attentes et des directives:** Ce n'est pas parce qu'on a pris l'habitude de communiquer par Whatsapp (entre autres) qu'on doit être connecté 24 heures sur 24. Par ailleurs, la distance nous oblige à formuler plus clairement et plus précisément nos attentes et nos objectifs, nos consignes et nos directives, vu qu'on ne peut plus improviser ou rectifier le tir sur le terrain. D'où l'importance de planifier soigneusement les entraînements en amont et de communiquer avec toute la clarté voulue.
4. **Agilité et tolérance à l'erreur:** Dans le monde numérique, les choses changent à la vitesse grand V, raison pour laquelle il faut faire preuve d'agilité dans l'utilisation des applications de coaching. Il est important de tester les outils pour s'assurer qu'ils répondent aux attentes avant de les proposer au groupe. Mais si l'outil choisi ne fonctionne pas comme prévu, il faut en changer sans perdre de temps. Il est normal de procéder par tâtonnements et il faudrait informer d'emblée toute l'équipe du bien-fondé de cette démarche. Cela ne veut pas dire qu'on va changer chaque jour d'outil, mais qu'on va consulter les intéressés, après deux semaines d'utilisation p. ex., pour procéder aux ajustements nécessaires.
5. **Version gratuite ou version Premium:** De nombreux outils numériques étant gratuits, on peut les tester facilement. Mais les versions gratuites ne suffisent pas toujours pour diriger toute une équipe et certaines d'entre elles sont assez limitées. Il y a parfois aussi de grandes différences dans la politique de confidentialité des données entre la version gratuite et la version Premium, d'où l'intérêt de lire aussi les clauses en petits caractères quand on opte pour la première. Avant d'introduire une version Premium (autrement dit une version payante), il faudrait en discuter avec le club et l'équipe et s'assurer que ce choix ne préjudicie personne sur le plan financier.

---

## Synthèse

Jede Trainerin und jeder Trainer hat eigene Anforderungen an die digitalen Helfer. Dies führt dazu, dass keine generelle Tool-Empfehlung gegeben werden kann. Neben funktionellen Anforderungen sollte auch der Datenschutz, das Enabling des Teams, die klare Kommunikation bei der Verwendung und die Kosten bei der Auswahl der digitalen Applikationen berücksichtigt werden.

## Trello, l'outil de gestion de projet adopté par l'équipe féminine M19 de Young Boys

«Quand on ne voit plus ses joueuses tous les jours, il ne reste plus qu'à trouver une stratégie de communication numérique. C'est ce que nous avons fait pour garder le contact avec l'équipe féminine M19 de YB.



Jasmin Schweer, entraîneur U19 Femmes BSC Young Boys

D'abord, tous les membres du staff continuent de communiquer régulièrement avec les joueuses via WhatsApp. Avec mon assistante, nous avons décidé en plus de nous entretenir personnellement par téléphone avec chacune des 23 joueuses une fois tous les quinze jours. Ces échanges nous permettent de savoir comment elles vivent cette situation inhabituelle et inédite et de connaître leurs besoins.

La situation actuelle a aussi des bons côtés. Elle nous a amenés à trouver de nouvelles formules et stratégies pour communiquer les contenus d'entraînement - physique, technique et tactique - et poursuivre la formation. En plus des canaux déjà cités, nous utilisons Trello, une application qui nous permet d'attribuer des tâches individuelles, des tâches de groupe et des tâches d'équipe et qui nous sert aussi de plateforme d'échange.

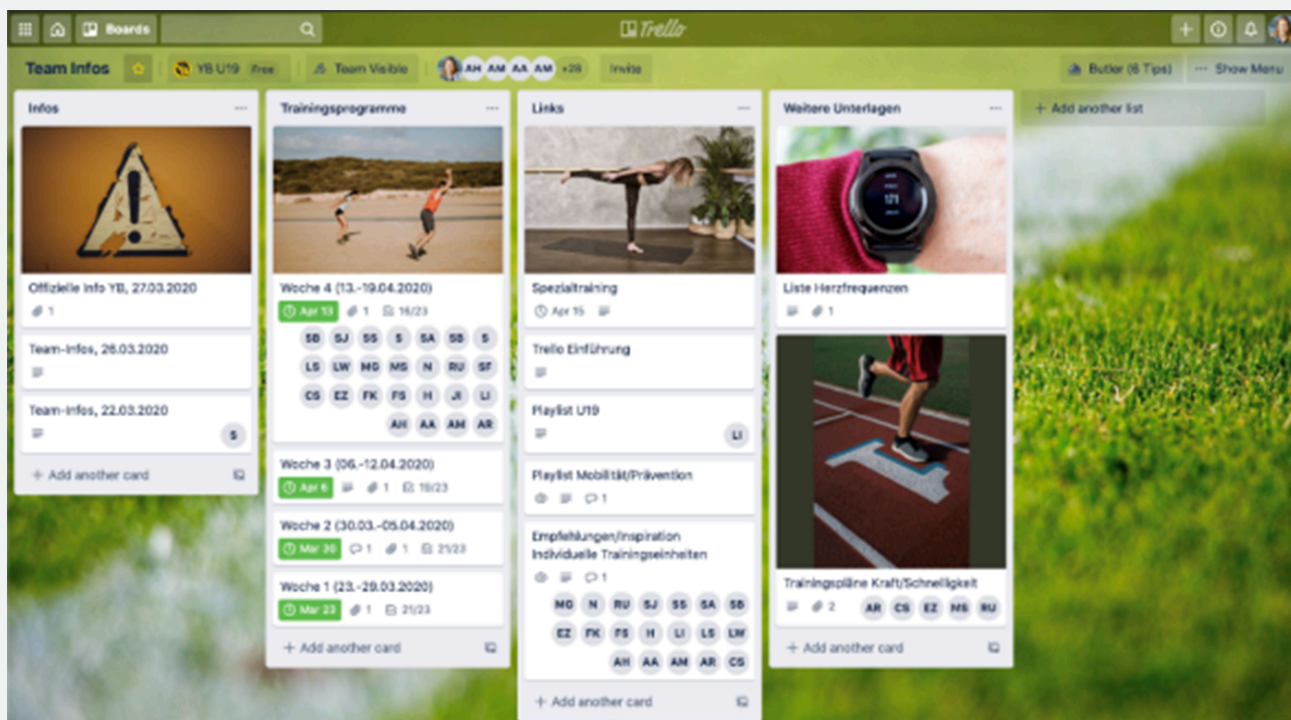


Fig.1: Tableau d'équipe Trello

En plus de la préparation physique, nous essayons de poursuivre le formation technique et tactique des

joueuses. Chacune d'elles entraîne deux fois par semaine un élément technique de son choix (prise de balle, tête, tir au but, etc.).

Tous les dimanches, les joueuses reçoivent le programme d'entraînement physique de la semaine à venir, programme qu'elles peuvent télécharger. Nous essayons de respecter le programme hebdomadaire classique. Celui-ci comprend deux pics d'effort qui servent à simuler le rythme de jeu et d'entraînement normal.

Nous avons aussi commencé, en groupes, à donner des impulsions tactiques en utilisant des analyses vidéos sur Dartfish.

Pour entretenir le mental, nous attribuons régulièrement des tâches personnalisées, en fonction de l'état d'esprit des filles et de leurs besoins respectifs. Au cours des prochaines semaines, nous allons leur demander d'élaborer des stratégies pour gérer le stress et la récupération. Grâce à Trello, nous sommes en mesure de leur fournir un suivi individuel dans l'exécution des tâches qu'elles ont choisies.

Et, grâce à la fonction de communication de cette application, nous pouvons aussi discuter directement avec chacune d'elles du travail accompli. Le fait que tout le monde puisse consulter les tâches de tout le monde favorise les échanges d'idées et d'expériences.

### Individuelle Trello Boards der Spielerinnen

Fig. 2: Tableaux individuels des joueuses

Toute l'équipe se retrouve au moins deux fois par semaine pour s'entraîner sur Zoom. Cette séquence est très appréciée de toutes. Les joueuses se retrouvent aussi certains soirs sur Zoom pour discuter entre elles.»

*Jasmin Schweer, entraîneur M19-Femmes BSC Young Boys*

---

Fonte: [Formazione degli allenatori \(in tedesco e francese\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**