

# Formation des entraîneurs – Ateliers: Equilibre de vie

Concilier vie professionnelle et vie privée est une thématique centrale qui englobe de nombreux domaines. Comme le montre l'exemple suivant issu de la formation des entraîneurs, un déséquilibre entre travail et vie privée engendre une insatisfaction qui, dans certains cas, conduit à l'absentéisme et à l'abandon de certaines activités.



Le taux de fluctuation au sein des entraîneurs est de 35% pour une période de cinq ans, ce qui est très élevé (Spliss Studie, 2012). Une étude sur les causes de l'abandon a montré que plus de 60% des entraîneurs interrogés invoquaient le manque de temps pour eux et leur famille comme principale raison (Lamprecht & Stamm, 2006). Une autre [étude centrée sur les compétences des entraîneurs](#) a révélé que ces derniers avaient de grands besoins dans le domaine de la compétence personnelle (Brin et al., 2011).

Selon le ministère allemand de la culture, la compétence personnelle s'entend comme

«la disposition et la capacité, en tant qu'individu, à clarifier, penser et apprécier les chances de développement, les défis et les restrictions dans les domaines familiaux, professionnels et sociaux, à faire fructifier ses talents ainsi qu'à appréhender et développer ses objectifs de vie. Elle englobe des qualités telles que l'autonomie, le sens critique, la confiance en soi, la fiabilité, la conscience du devoir et de la responsabilité. Le développement d'idéaux bien pensés et le lien personnel avec ces valeurs relèvent aussi de cette compétence.» ([kmk.org, 2011](#))

Au vu de ces résultats, différentes ressources ont été intégrées à la formation des entraîneurs. Dans l'optique d'un «Realistic Job Preview», elles doivent préparer les entraîneurs à affronter d'éventuels conflits et les renforcer dans leur capacité de réflexion. Pour cela, les questions suivantes ont été abordées dans le cadre de petits ateliers. Elles sont désormais à disposition comme soutien:

- [A quoi ressemble actuellement mon équilibre de vie et comment devrait-il être dans l'idéal?](#) (pdf)
- [Que signifie planifier?](#) (pdf)
- [Comment fixer des objectifs?](#) (pdf)
- [Comment choisir judicieusement des priorités?](#) (pdf)

## Références

- Brin, M., Müller, H., & Bürgi, A. (2011). Die Handlungskompetenz von Trainern im Leistungssport – Untersuchung des Selbst- und Fremdbildes von Trainern an regionalen Leistungszentren. (Master's Thesis). Tiré de la Haute école fédérale de sporty
- Sekretariat der Kultusministerkonferenz. (2011). Handreichung für die Erarbeitung von Rahmenlehrplänen der Kultusministerkonferenz für den berufsbezogenen Unterricht in der Berufsschule und ihre Abstimmung mit Ausbildungsordnungen des Bundes für anerkannte Ausbildungsberufe.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**