

## Méthode de coaching entretiens individuels

Les entretiens individuels avec les athlètes sont indispensables à plus d'un titre. Ils permettent de faire le point de la situation, renforcent la relation entre le coach et l'athlète, stimulent la capacité de réflexion ainsi que la compétence personnelle du sportif.

L'aperçu ci-dessous propose une structure qui peut être appliquée à un entretien individuel avec un accent sur les points essentiels.

Forme de question	Exemple
<b>Introduction, établissement de la relation</b>	Lieu (tranquille, pas de dérangement) Attitude (authentique et ouverte) Langage (adapté à l'athlète) Langage non verbal (contact visuel, amical) Estime (percevoir l'athlète dans son monde)
<b>Questions/contenu</b>	Clarifier le problème, saisir la toile de fond
<b>Concevoir l'objectif</b>	Fixer des objectifs SMART
<b>Organisation de la mission</b>	Clarification des ressources, partage des tâches
<b>Mise en réseau prospective, Focalisation sur la solution</b>	Trouver les critères pour une „bonne“ solution Comment est-ce que ce serait si tu vivais cette situation nouvelle? Que se passerait-il si tu agissais différemment?
<b>Transfert de comportement, Elaboration de solutions</b>	Quand vas-tu mettre en pratique cette nouvelle donnée? Comment vas-tu t'y prendre exactement? Etablir l'état des lieux actuel
<b>Etablissement de mesures concrètes</b>	Que voudrait accomplir exactement l'athlète et jusqu'à quand? Comment vérifie-t-il ses propres réussites?
<b>Suivi des changements</b>	Qu'est-ce qui a changé? Qu'est-ce qui s'est amélioré? Qui a réagi à cela et comment? Quelle est la prochaine étape? Des modifications sont-elles nécessaires?

Tableau 1: Structuration d'un entretien individuel (Biller d'après Radatz, 2010)

Lors de l'entretien, le coach doit en principe poser des questions orientées plutôt que dicter des solutions. Si l'athlète élabore lui-même des solutions, il s'engagera plus facilement à les appliquer. Plusieurs techniques de questionnements en lien avec les méthodes de coaching sont présentées [ici](#).

**Auteurs:**

Müller H., Biller J.

**Référence:**

Radatz, S. (2010). [Einführung in das systemische Coaching](#). (4e édition). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.