

## Les problématiques d'entraîneurs

Il convient de bien faire la différence entre les sciences qui apportent des éclairages parcellaires – orientés, du phénomène global que constitue l'entraînement sportif.

Il reste important d'avoir un homme qui serve d'interface entre ces savoirs et l'action sportive.

### **La genèse de l'expertise d'un entraîneur**

*Je reproduis ce que j'ai vécu en tant que sportif !*

Phase naturelle de l'acte d'animation.

*Que vais-je faire faire aux sportifs ?*

Phase de questionnement préalable durant laquelle l'entraîneur recherche et expérimente des méthodes d'entraînement au regard des facteurs de la performance liés à l'activité.

Il est réducteur de se concentrer uniquement sur les facteurs physiologiques. Il convient de bien les appréhender et de les relativiser au regard des autres facteurs de la performance.

Le principal piège est de penser qu'il y a une recette pour la préparation physique ou pour la technique.

Les formations initiales s'attachent généralement à ces sujets, ou accordent une part importante aux facteurs physiologiques en s'appuyant sur des contenus scientifiques approfondis. Il faut apprendre à les relativiser afin de les transposer dans l'activité sans faire fi de l'empirisme et à pouvoir les actualiser en cours de carrière.

A la fin de cette phase l'entraîneur arrive au constat que :

« L'important ce n'est pas ce que l'on fait, mais comment on le fait. »

*Comment vais-je leur faire faire l'entraînement ?*

Phase de rationalisation

Mesurer, évaluer, Comparer etc....

Lors de cette phase, l'entraîneur cherche à rationaliser l'entraînement avec tous les outils qui sont à sa disposition. Il mesure la cadence, la vitesse, les angles de la pagaie, les forces, la fréquence cardiaque, il utilise la vidéo etc.... Il note ces éléments, mesure de la charge d'entraînement à priori, à posteriori etc....

Le piège de cette étape est encore une fois de penser qu'il existe des recettes.

*Entraîneur, qui es-tu ?*

*Qui suis-je ? Quels impacts ai-je sur les sportifs dont je m'occupe ?*

Quelle est mon histoire ?

Quelles sont mes forces et mes faiblesses ? (Relationnelles, technique, scientifique, humaines...)

Comment je réagis en situation de stress, face à l'imprévu ?

Qu'est ce que j'attends de l'acte d'entraînement ? L'acte d'entraînement me permet-il de satisfaire mes attentes ?

Qu'est-ce que je veux apporter aux sportifs ?

Qu'est-ce que je ne veux pas leur apporter ?

Qu'est-ce que je peux leur apporter ?

Qu'est-ce que je ne peux pas leur apporter ?

Quelles sont les ressources que j'ai à ma disposition ?

Quelles sont les ressources dont j'ai besoin ?

Je me connais donc je suis capable de demander de l'aide.

Je suis capable d'écouter un avis contradictoire, d'échanger des savoirs faire

*Qui sont les sportifs dont je m'occupe ? D'où viennent-ils, où vont-ils ?*

Quelle a été leur formation sportive initiale ?

Quel est leur plan de carrière ?

Quelles sont leurs forces et leurs faiblesses ? (Physique, technique, psychologique, social, relationnel, attitude etc....)

Quelles sont leurs typologies ? (Morphologique, Motrice, psychologique, relationnel etc....)

*Comment l'entraîneur adapte sa démarche en fonction de lui, de chaque sportif ?*

Individualiser dans la dynamique collective

S'adresser dans les termes appropriés par rapport à l'impact que je veux avoir.

Comment je m'adresse au sportif pour qu'il produise le meilleur de lui-même, qu'il réalise son potentiel ?

Comment je m'adresse au sportif pour qu'il gagne ?

Comment je le motive ?

- Quelles sont ses sources de motivation ?
- Comment je fixe aux individus et au collectif des objectifs à très court terme (la situation), court terme (l'entraînement), moyen terme (saison) et long terme (carrière) ?
- Comment j'accompagne le sportif pour renforcer sa motivation ?
- Comment je gère l'amotivation et la sur motivation ?
- Quelles sont les particularités entre les motivations féminines et les motivations masculines ?

*L'entraîneur reproduit ses expériences, les solutions empiriques qu'il s'est construites en tant qu'entraîneur ?*

Je reproduis ce que j'ai vécu en tant qu'entraîneur.

Quels sont les indicateurs que j'utilise pour définir et mettre en œuvre une stratégie par rapport à une situation ? Quels indicateurs je choisis ?

Quelle capacité d'analyse ?

*L'entraîneur apporte des réponses innovantes face à une situation*

Quelle capacité d'élaborer une stratégie innovante ?

*En conclusion*

Les scientifiques conviennent que l'entraîneur a un véritable savoir faire autour du sport et qu'il doit devenir une sorte d'expert (capacité à extraire les informations pertinentes d'une situation complexe, situation technique, humaine, sociologique, etc. ...).

En conclusion, les différents exemples ci-dessus ne sont ni de bonnes situations, ni de mauvaises. L'entraîneur expert est celui qui s'est posé et continue de se poser l'ensemble de ces questions et qui y apporte ses propres réponses.