

A quoi sert le coach ?...

Il prend en charge et soutient de manière efficace dans une perspective de Performance. Il intervient dans la formation, la préparation sportive, mais surtout, il favorise l'épanouissement de la personnalité.

Il s'investit au niveau individuel et au niveau collectif. Il jongle avec les notions de singularité et de pluralité (deux entités ou des interactions de groupe).

Un coach crée l'environnement qui permet à la performance d'éclorre.

Il peut conseiller et servir de point d'appui ou de communication dans les 3 phases de la performance : Avant, Pendant, Après.

La barrière hiérarchique entre coach et coaché est floue. Le coach a plutôt une vision stratégique des choses, l'entraîneur une vision opérationnelle.

Qu'est-ce qu'un coach efficace ?

Quelles structures de personnalités ?

Quelles attitudes sont porteuses ?

Quelles compétences, capacités conduisent au succès ?

" ESSE SEQUITUR AGERE "

" L'Etre précède l'action. "

L'Homme, son image, son aura, son charisme associés aux exigences spécifiques de la discipline sportive et du contexte (socioculturel, émotionnel).

Les données sont liées au moment, aux circonstances.

Le coach est avant tout un homme d'action.

Son impact est conditionné par l'optimisation de sa personnalité, ses compétences (techniques, méthodologiques, émotionnelles), son engagement au niveau humain, sa capacité de dialogue, sa crédibilité, sa maîtrise de la proxémique (maîtrise de la distance).

Un entraîneur est un spécialiste qui s'appuie sur une planification de l'entraînement de ses athlètes en vue d'une compétition à plus ou moins long terme.

Le coach n'a pas d'une technique aussi pointue. L'optimisation du rendement peut se faire dans des sphères extra sportives.

L'entraîneur dirige le concret; le coach conseille et s'appuie en priorité sur des compétences psychologiques. Il se met légèrement en retrait.

Le coach utilise une préparation à long terme pour construire et donner aux athlètes la capacité d'utiliser les outils importants au moment T. L'athlète bien préparé peut adapter son comportement pour moduler la pression subie. Le tiroir magique plein d'astuces momentanées et immédiates est peu rentable et souvent vide.

L'art du coach, c'est la capacité de se mettre dans la peau de l'autre, de se projeter dans ses réactions probables. Il sait reconnaître et gérer le "money time" en se glissant dans la peau de son interlocuteur au moment décisif. Le coach comprend les finesses tactiques ou comportementales.

Il sait décoder l'état de disponibilité de l'athlète, comprendre les sources et les points de blocages.

Comment créer cet état de grâce et de disponibilité ? c'est une question fondamentale.

La gestion de l'instant clé (money time) est la source du succès en compétition. Cette capacité à la performance tient compte des 3 phases Avant, Pendant, Après.

La préparation de qualité permet le mariage de la concentration, de l'attention juste à l'économie et au plaisir.

Le coach vise l'autonomie, mais reste un point d'appui dans la crise. L'athlète n'est ni un exécutant, ni une marionnette. Toutefois, sous pression, la lucidité devient très évasive.

Le sportif construit sa souveraineté et son indépendance par la connaissance du processus et des principes d'entraînement. Il est acteur, comprend les composantes de la performance (physiques, psychiques,...).

L'athlète doit être en partie son propre coach, ou du moins être capable de l'être.

Un coach peut avoir plusieurs casquettes : conseil, accompagnement, prise en charge, assistance, sur plusieurs plans (techniques, tactiques, psychologiques, économiques). Il dépasse les limites du terrain. Le coach expérimenté a des outils, des astuces, des "insights" Toutefois, il n'est qu'une pièce du puzzle, un pont, un point d'appui.

DES POINTS DU COACHING

- Rechercher une préparation optimale
- Elaborer un ou des rituels qui intègrent les facteurs primordiaux de la performance. Plus le niveau est élevé, plus la complexité est grande.
- Montrer, éclairer le chemin qui peut mener à la réussite.
- Questionner les athlètes sur ce qu'ils considèrent comme incontournable pour la performance.
- Déterminer le degré et les points de focalisation en tenant compte du profil et du type des athlètes.
- Proposer des solutions. Il n'y a pas de problèmes, mais des solutions, ou tout au moins de l'action. Comment gérer et optimiser le flux ordre par rapport au désordre ? Quelle cybernétique pour garder une dynamique positive (un peu trop - pas assez) ?
La compétition est rarement linéaire.
- Partager les responsabilités, éliminer les exercices en utilisant un questionnement qui favorise un éveil permanent.
- Savoir moduler l'impact des émotions, savoir comment harmoniser la colère, les cris, l'abattement et le besoin de maîtrise de soi (typo, degré d'implication...).

Le coach est un conseiller, un catalyseur de solution.

Le coach est une aide à la décision.

Préparer, gérer et analyser la performance

AVANT LA COMPETITION

L'entraîneur est le chef d'orchestre d'une préparation systématisée, une préparation adéquate, standardisée permet de réunir les conditions favorables au succès. Toute réussite est liée à une phase préparatoire bien pensée.

La stabilité est issue d'une préparation systématique et juste. Une préparation standard, scientifique est génératrice de constance.

L'entraîneur utilise un système et protocole précis pour les différentes phases. Il s'appuie sur une planification détaillée des faits et gestes de l'athlète. Il sait intégrer le rituel de l'athlète. Il met en lumière les facteurs de la performance dans sa discipline : condition physique, mental, hygiène de vie, alimentation, matériel.

Le coach s'appuie sur un questionnement de qualité. Il détermine avec l'athlète les points de focalisation, les inquiétudes, les points et les ressentis importants du moment. Ce questionnement permet de faire ressortir les besoins et les secteurs de dépenses d'énergie mentale, émotionnelle (technico-tactique ou physique, mais dans l'optique de rassurer).

Il entame le processus de responsabilisation. Il s'appuie sur des demandes précises, personnalisées, contextualisées.

Il fait ressortir ce qui est important, surtout sur le plan du ressenti, et les facteurs qui feront pencher la balance aux moments importants.

Il permet de comparer l'état du moment à l'état optimal. Il fait aussi ressortir le besoin d'adaptation. Il sait aussi prendre en compte les différences telles le sexe, l'âge. Par exemple, pour les hommes, c'est le résultat qui crée l'ambiance; chez les femmes, c'est l'ambiance qui favorise le résultat.

Dans les sports collectifs, il faut déterminer la part de la préparation collective et la part de la préparation individuelle. L'impact et la façon de préparer est spécifique pour une équipe

féminine ou une équipe masculine.

la qualité du jeu collectif permet la constance, la performance individuelle et conditionne la victoire.

Seule une préparation spécifique est valable.

Le coach recherche un état idéal, il veut éviter le danger de sous motivation ou de sur activation ('épuisement psychique). Le coach utilise des outils et des répertoires de stratégies, de motivation, de relaxation,...(typo, PNL,...).

PENDANT LA COMPETITION

L'entraîneur devient plutôt un coach. Il est très difficile d'apporter des solutions techniques à court terme (les éléments non maîtrisés seront travaillés ultérieurement). Le coach donne des conseils tactiques, des encouragements. Son comportement est important car il endosse une partie des responsabilités. Une attitude négative, une parole déplacée, un mauvais conseil peuvent déstabiliser et coûter cher.

Le coach gère l'environnement

- Minimiser l'impact du public et des arbitres
- Transmettre du courage au travers de paroles fortes et positives. Nous avons le pouvoir et la force, je donne tout jusqu'à la fin.
- Savoir calmer le jeu quand les choses s'emballent, donner un coup de pouce quand l'énergie et la motivation sont en baisse, rassurer ou piquer quand la peur et le doute font leur apparition, individualiser les interventions quand il faut appuyer sur l'accélérateur ou le frein, encourager quand les choses vont mal,...
- Relativiser la victoire ou la défaite.

LE COACH PROPOSE DES SOLUTIONS

- Garder son sang froid et comprendre le poids et l'impact des mots. Eviter les effets contre productifs du langage parlé ou non verbal.

Les phrases comme "Ne fais pas cela." "Ça ne peut pas marcher."

"Cela fait vingt fois que je te le répète." ne peuvent aider.

Il faut donner des solutions simples et accessibles, ne donner qu'une

bonne orientation au lieu de se focaliser sur les problèmes et ce qui ne marche pas.

- Savoir reformuler.
- Transmettre des consignes claires, brèves et trouver des applications pratiques directes.

Le coach exploite les temps morts

- Exploiter les pauses et le temps mort, sources d'inertie positive ou négative (récupération physique ou mentale, installation du doute).
- Proposer des solutions et des remarques orientées sur l'action. Rester dans l'ici et maintenant.

APRES LA COMPETITION

Savoir combiner analyse rationnelle et impact émotionnel.

L'équilibre émotionnel et une lucidité objective prennent du temps.

Le coach sait utiliser les effets de l'évaluation à chaud et à froid.

Toutefois, colère, frustration, joie, plaisir sont rarement de bons conseils. Le coach est un modérateur; il favorise la recherche de solutions.

Le résultat n'est qu'un facteur, le coach doit utiliser tous les aspects de la performance. Les excuses font partie de l'arsenal des perdants.

Tout coaching s'appuie sur un questionnement :

Qu'es-ce qui a marché comme prévu ?

Quand ? Quoi ? Pourquoi ? Comment ?

Qu'est-ce qui a été satisfaisant ?

Qu'est-ce qui a apporté du plaisir ou de la souffrance ?

Que faut-il améliorer ?

Quelles conséquences pour le futur ?

Frontière entre entraîner et coacher

Qu'est-ce que le coaching ?

une intervention ? un encadrement ? un accompagnement ? des

conseils ? une motivation ? des tuyaux pour optimiser la

performance ? des impulsions utiles ? un insight ? des astuces ? des

corrections et des conseils appropriés, tactiques et/ou techniques ?
une approche psychologique ? diriger un match ?

La frontière entre entraîneur et coach est parfois difficile à définir.

Pendant l'entraînement, les deux peuvent donner des impulsions utiles. Le coach travaille plutôt dans le cadre du conseil et de l'encadrement. Plus le niveau augmente, plus le coaching est important. On compare souvent le coach ou l'entraîneur à un chef d'orchestre. Mais les musiciens ne sont pas confrontés à des adversaires.

Un bon entraîneur est au service de la compétition. Il faut anticiper un maximum de situations standards qui nécessitent une mise en place par l'entraîneur suivi de coaching pour affiner et expérimenter les variantes, les options, les possibles....

Le coach essaie de pressentir les réactions. Un coach fait confiance à son intuition qu'il relativise en permanence, qu'il module par rapport à son effet sur l'action. Les matches ne se déroulent jamais comme des entraînements.

Le coach et l'entraîneur sont confrontés aux mystères de la compétition.

Le coaching est un art, donc individuel. La pratique prime sur la théorie.

Il faut échanger des expériences avec franchise, garder un œil et un esprit critique, expérimenter, utiliser des études, faire des études de cas, créer des algorithmes et envisager des alternatives.

Utiliser son expérience

QUELS AVANTAGES PRESENTENT UNE CARRIERE DE HAUT NIVEAU ?

La capacité de se glisser dans la peau des athlètes et de cibler le plan mental. Le vécu permet de comprendre les peurs, de répondre aux interrogations. Il favorise une plus grande adaptation à l'imprévu. Il faut aussi être capable de se dissocier de son expérience.

Les émotions ont un impact important sur la performance.

Dans le sport féminin, émotions, tact, persuasion, communication sont des facteurs incontournables de la performance. Les hommes ont une gestion plus directe des conflits. Avec les femmes, il faut tenir compte de l'état psychique du moment.

Les hommes pardonnent rarement les erreurs de compétences, les femmes sont plus tolérantes s'il y a une relation et une confiance mutuelle.

Dans le sport au féminin, ambiance, climat, respect mutuel, confiance sont des fondamentaux.

Plus le niveau augmente, plus l'environnement et l'ambiance prennent du poids; les athlètes se connaissent, il faut s'appuyer sur leurs ressentis et opinions. Il faut des stratégies de motivation et beaucoup d'entretiens individuels.

Ce qu'apporte le coach

Le coach a besoin de compétences individuelles, sportives, sociales, psychologiques, des savoir-faire de leader et de manager.

L'authenticité et l'intégrité personnelle sont indispensables. Il doit allier proximité émotionnelle et neutralité objective. Il doit se protéger sur le plan émotionnel, avoir du sang froid.

Mais il gère des humains et il est lui-même humain : "*ERARE HUMANUM EST*".

AUX SPORTIFS :

- Comportement : optimisation de la situation, gérer la pression, décontraction
- Compétence technique : information précise et juste, proposer des solutions, insister sur les atouts.
- Capacité émotionnelle : confiance, optimisme, atmosphère positive, calme, attitude juste
- Motivation : réflexion orientée sur le succès, faire ressortir les points faibles adverses et les points forts personnels, pensée positive

- Connaissances personnelles : sur le comportement et le stress, l'utilisation d'outils
- Capacité de dialogue : expression verbale, corporelle, gestuelle, communication

A L'ENTRAINEUR

- Une caisse de résonance, un soutien, un point d'appui,
- Compétence, personne de confiance, modérateur du stress,
- Empathie, connaissance du sportif, sympathie,
- Capacités pédagogiques et psychologiques

Des outils et des tests permettent d'optimiser et de cibler l'intervention du coach.

L'auteur : Ralph HIPPOLYTE – Entraîneur - Coaching