

Être entraîneur (des compétences et des limites)

L'entraîneur ? Un expert de la performance, un regard aiguisé et un planificateur, en même temps qu'un homme conscient de ses limites et qui sait rester à sa juste place, celle d'un accompagnant de l'ombre.

On en voit de toutes sortes : certains sont envahissants et possessifs, vivent les situations de compétitions ou d'entraînement comme si c'était eux qui combattaient. D'autres semblent à peine élever la voix, ne donnent que peu d'éléments et laissent manifestement à l'athlète la responsabilité de ce qui se passe sur le tapis. Ce sont les entraîneurs. Quel rôle jouent-ils ?

Quelles sont leurs responsabilités ? L'entraîneur expert doit savoir observer le niveau de compétence de l'athlète. Il sait aussi analyser et expliquer les facteurs qui déterminent la performance. Pour chacun de ces paramètres, il est en mesure de proposer une progression en termes d'apprentissages à effectuer étapes par étapes. Il sait donc concevoir un parcours de formation clairement balisé.

Il est en mesure d'évaluer, de situer le niveau atteint momentanément par son athlète et il peut programmer les étapes suivantes de façon cohérente et accessible.

En analysant sa propre expérience (de l'entraînement et de la compétition), en confrontant son vécu aux différents champs des connaissances théoriques, et surtout en poursuivant quotidiennement l'observation et l'analyse de l'activité à travers les athlètes qu'il a en charge, l'entraîneur se construit progressivement un ensemble de repères, d'indicateurs qui lui permettent d'évaluer sans cesse l'efficacité du processus de formation et d'entraînement en cours.

Il devient capable de diagnostiquer que telle habileté technique

(ex : « ta liaison debout-sol ») ou mentale (ex : « régler ton niveau d'activation, de hargne et de vigilance, avant le premier combat ») nécessite de prolonger le processus d'apprentissage et d'entraînement car le niveau de référence (ex : « être efficace en liaison debout-sol au niveau d'un championnat de France juniors ») n'est pas encore atteint. Il est capable de diagnostiquer que tels exercices utilisés pendant le processus d'entraînement sont ou ne sont pas efficaces, rentables, pertinents, au regard du but à atteindre (ex. : quel est l'intérêt du randori « global » lorsque le problème essentiel que je rencontre à chaque compétition est une situation de kumi-kata que je ne sais pas résoudre ?..).

Ce que doit être l'entraîneur : le garant de la qualité et de la clarté du programme, de la pertinence des contenus.

L'entraîneur n'est pas un gourou, c'est un formateur

Il peut transmettre une certaine énergie aux athlètes dans la relation, mais en aucun cas il ne peut faire à leur place. Il doit donc respecter l'individualité de chacun, en acceptant que les évolutions ne puissent pas se faire pour tous avec la même facilité, les choix de vie de l'athlète. En aucun cas, il ne doit se sentir personnellement gratifié par la réussite de l'athlète qu'il accompagne (ou prendre un échec pour une atteinte personnelle).

L'entraîneur n'est pas un gourou ou un second père, c'est un formateur, un expert de la discipline qui met à disposition un savoir théorique et méthodologique, une expérience. Un entraîneur a forcément des limites dont il doit prendre conscience et qu'il doit assumer avec modestie. Ainsi il les dédramatise – il ne doit pas se sentir humilié de « ne pas savoir » – et peut poursuivre sa propre formation, améliorer sa capacité à analyser les athlètes, leur personnalité, leurs caractéristiques, poursuivre son étude de la science de l'entraînement et de l'enseignement. Quand son énergie n'est pas tournée vers l'assujettissement de l'athlète et la confiscation de sa performance à son profit, il peut s'investir utilement pour améliorer le processus d'entraînement.

Une saine confiance peut naître alors entre un athlète responsabilisé et « désillusionné » de son propre désir infantile d'être entièrement pris en charge et un entraîneur efficace, conscient de ses responsabilités et de ses limites et qui sait encourager les initiatives de ses athlètes. Et le coaching ? Il n'est que le dernier élément d'une chaîne positive ou négative, la trace visible de ce qui a été bien ou mal mis en place auparavant. À ce moment-là, dans un sens ou dans un autre, il est trop tard car le « coach », envahissant ou sobre, ne contrôle plus grand chose de ce qui se passe sur le tapis. ■

PATRICK ROUX, 6^e dan, formateur de l'École française de judo-juïtsu