AOÛT 2024

TROUSSE POUR UN COACHING DE QUALITÉ

Entraîner pour favoriser la performance dans la vie et le sport

Canada

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

INTRODUCTION

Le sport a l'extraordinaire pouvoir d'être rassembleur, de contribuer au développement holistique des jeunes et de procurer un grand sentiment d'accomplissement[1,2]. Toutefois, pour que ces avantages se concrétisent, les participants doivent se sentir en sécurité, inclus, respectés et pris en charge[3]. La montée de la prise de conscience des expériences de maltraitance[4] dans le sport a permis de soulever des questions sur la création de milieux sportifs qui sont non seulement exempts d'abus, mais qui offrent également des expériences enrichissantes.

Plusieurs avancées ont été réalisées pour lutter contre la maltraitance dans le sport canadien, notamment la création du programme Sport Sans Abus, du Bureau du Commissaire à l'intégrité dans le sport, la mise en œuvre du Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport et les modules de formation sur la sécurité dans le sport. Beaucoup de ces interventions sont axées sur le repérage et la correction des « mauvais » comportements; cependant, à l'heure actuelle, il existe peu de ressources qui donnent l'exemple de « bons » comportements et aux stratégies visant à optimiser les meilleures pratiques.

Tout comme le comportement des enseignants a changé au cours des 30 dernières années, celui des entraîneurs a aussi changé et continuera d'évoluer. Ce changement répond à l'évolution des mœurs et des attentes sociétales, par exemple l'attention croissante portée à l'équité, à la diversité et à l'inclusion, ainsi qu'aux droits de l'enfant. En outre, la recherche sur le développement des jeunes a conduit à des changements dans les pratiques d'enseignement et de coaching, qui sont davantage centrées sur l'enfant[5] aet utilisent le renforcement positif[6]. En outre, les commentaires des athlètes ont révélé que les méthodes de coaching « traditionnelles » (les approches telles que « qui aime bien, châtie bien », le commandement et le contrôle) ne sont pas aussi efficaces qu'on le croyait et peuvent être nuisibles à long terme[7]. Même si par le passé, il était acceptable dans un contexte sportif de perdre son sang-froid, de crier et de hurler en réaction à une mauvaise performance, tout comme dans l'enseignement, ce n'est plus une pratique exemplaire du coaching. Cette trousse d'outils permet d'illustrer les pratiques exemplaires pour les entraîneurs qui cherchent à améliorer leurs méthodes.

DÉFINITIONS

Maltraitance : Toutes les formes de mauvais traitements physiques et/ou affectifs, de sévices sexuels, de négligence ou de traitement négligent, ou d'exploitation commerciale ou autre, entraînant un préjudice réel ou potentiel pour la santé, la survie, le développement ou la dignité du jeune participant dans le contexte d'une relation de responsabilité, de confiance ou de pouvoir (Organisation mondiale de la Santé, 2020)

DÉFINITIONS CLÉS

Sport sécuritaire :

Environnement dans lequel les personnes bénéficient d'une sécurité physique, contextuelle, relationnelle ou psychologique et d'un développement holistique.

Athlète :

Participant à un sport de loisir ou athlète d'élite – ces termes peuvent être utilisés de manière interchangeable.

Définir le sport sécuritaire :

Selon Gurgis et coll.,[8] (2023), Un environnement sportif sécuritaire est un environnement respectueux, équitable et sans violence pour tous les individus impliqués dans le sport. Il comprend **trois composantes** :

1. **Environnement et sécurité physique :** Un environnement sécuritaire, exempt de tout danger physique lié à l'équipement et au dopage
2. **Sécurité relationnelle :** Des relations exemptes d'abus sexuels, d'abus physiques et d'abus émotionnels ou psychosociaux
3. **Optimiser le sport :** Des programmes qui donnent la priorité au développement positif, aux droits d'inclusion, à l'accessibilité, à l'équité et à la sécurité

Safe-Sport-Lit-Review.-FINAL.pdf (sirc.ca)

RÉSUMÉ

La sécurité reste une priorité absolue dans le sport canadien, l'ancienne ministre des Sports ayant affirmé que le sport est en crise[9]. Conformément aux études internationales, les données canadiennes indiquent que la violence psychologique et la négligence sont les types de maltraitance les plus souvent signalés. La prévalence élevée de ces formes de maltraitance est souvent attribuée à la normalisation de ces comportements, à la croyance que ces comportements améliorent la performance et qu'ils reflètent une mentalité de victoire à tout prix.

Ce guide, qui s'appuie sur la thèse d'Erin Willson, a été préparé pour le compte de l'Association canadienne des entraîneurs. Un rapport de recherche, Appuyer l'excellence, décrivant ces résultats, **est disponible pour être consulté ici**[10]. L'objectif de ce guide est de sensibiliser les entraîneurs et les athlètes à la manière de concevoir la réussite et aux facteurs qui favorisent la réussite sportive, le développement personnel et l'épanouissement dans et par le sport.

Pour contrer ces comportements, des styles de coaching positif qui favorisent l'autonomie[11] ou qui sont axés sur l'athlète[12] ont été proposés. Bien que le coaching positif puisse optimiser la satisfaction et la fidélisation des athlètes, le lien entre ces approches et les résultats de haute performance n'a pas encore été démontré. Tant qu'il ne sera pas démontré que les styles de coaching positif améliorent les performances, les entraîneurs hésiteront à les adopter, surtout si la sécurité de leur emploi dépend des performances de leurs athlètes ou équipes. Par conséquent, l'objectif de cette étude est de comprendre comment des médailles internationales peuvent être obtenues grâce à une expérience sportive positive. Nous avons donc cherché à explorer les caractéristiques d'une expérience sportive saine qui influencent la performance (p. ex., les comportements, l'environnement, les techniques de coaching).

Des entretiens ont été menés auprès de 13 athlètes olympiques et paralympiques ayant remporté au moins une médaille aux Jeux olympiques ou paralympiques, championnats du monde ou Jeux panaméricains ainsi qu'auprès de 11 entraîneurs olympiques et paralympiques de médaillés internationaux. Les participants ont été sélectionnés à dessein pour avoir remporté des médailles dans un environnement de coaching positif.

Les résultats indiquent que des médailles peuvent être gagnées sur la scène internationale dans des environnements qui favorisent le bien-être holistique. Un environnement positif présente également d'autres avantages, notamment la perception d'une amélioration de la performance, la satisfaction relative à la performance, la facilité d'entraînement, la résilience, le plaisir et la longévité dans le sport. Ces avantages créent un effet cyclique qui contribue à améliorer encore plus la performance. En revanche, les participants qui avaient auparavant évolué dans des environnements sportifs malsains ou des environnements axés seulement sur la performance ont fait état d'une diminution de leur performance, de leur motivation et de leur bien-être. Même lorsque des médailles ont été obtenues dans des environnements négatifs, les participants ont spécifiquement indiqué que l'atteinte de la performance souhaitée ne valait pas les aspects malsains. De nombreux participants ont donc refusé de rester dans des environnements où règne une mentalité de victoire à tout prix.

Le coaching favorisant l'autonomie offre aux athlètes des choix et des justifications pour les tâches, intègre les points de vue des athlètes et les encourage à agir de manière indépendante.

Le coaching axé sur l'athlète place l'athlète au centre de son expérience. Les athlètes sont encouragés à s'approprier leur apprentissage en ayant l'occasion de prendre des décisions et d'exercer leur leadership.

Les 24 entraîneurs et athlètes interrogés ont discuté de quatre facteurs interdépendants d'un environnement sportif sain :

1. soit le tempérament de l'athlète
2. le tempérament de l'entraîneur
3. la relation entraîneur-athlète
4. l'environnement d'entraînement

Enfin, l'une des conclusions les plus remarquables de cette étude est que la **définition de la réussite** chez les athlètes ne se limite pas aux médailles obtenues. Une nouvelle définition de la réussite est donc proposée et intègre les cinq composantes d'une expérience sportive réussie :

1. **Indicateurs de performance personnelle**

2. **Développement personnel**

3. **Bien-être**

4. **Plaisir**

5. **Volonté de rester dans le sport**

En conclusion, cette étude prouve que les athlètes peuvent réussir dans des environnements sportifs sains. Ce constat est important, car il combat les croyances prédominantes selon lesquelles les entraîneurs doivent utiliser des tactiques abusives, comme crier, rabaisser et forcer la soumission des athlètes pour obtenir des résultats. Les conclusions des athlètes et entraîneurs de haut niveau de cette étude indiquent une préférence pour des environnements sportifs sains, qui peuvent contribuer à de bonnes performances et au développement personnel.

Nous espérons que ce guide encouragera tous les participants à réfléchir à leur définition de la réussite dans le sport et aux meilleurs moyens d'y parvenir.

A PROPOS DE CETTE BOÎTE À OUTILS

Cette boîte à outils a été élaborée pour l'Association canadienne des entraîneurs sur la base des résultats du **rapport Appuyer l'excellence**. L'objectif de cette boîte à outils est de fournir aux entraîneurs et aux organisations sportives des moyens concrets à mettre en œuvre dans leur environnement sportif.

En particulier, elle vise à élargir les définitions actuelles de la réussite dans le sport et à fournir des suggestions aux entraîneurs pour mettre en œuvre des méthodes d'entraînement plus positives dans leur répertoire. Nous espérons que cette boîte à outils encouragera tous les participants au sport à réfléchir à leur définition de la réussite dans le sport et aux meilleurs moyens d'y parvenir.

Cette boîte à outils est conçue pour fournir aux entraîneurs de compétition des suggestions fondées sur des pratiques d'entraînement afin de favoriser des environnements sportifs sûrs, inclusifs et accueillants.

Cette boîte à outils peut être utilisée comme base pour reconnaître vos points forts et en tant qu'entraîneur à identifier les priorités de quoi changer.

Bien que cette boîte à outils ait été élaborée à partir de recherches menées auprès d'athlètes olympiques et paralympiques canadiens, son contenu peut être appliqué dans n'importe quel environnement sportif de compétition.

CONTENU

Quels sont les avantages d'utiliser cette trousse d'outils? 2

Principaux points à retenir 2

QUESTIONS FAVORISANT LA RÉFLEXION .. 3

ASPECTS DE LA RÉUSSITE À PRENDRE EN CONSIDÉRATION 5

ACTIVITÉS DE RÉFLEXION 9

NOTE 11

AUTORÉFLEXION 12

Promouvoir une performance et un bien-être optimaux : La méthode HIGHER 14

ACTIVITÉS 20

ACTIVITÉS 22

Conclusion 33

QUE RÉSERVE LA SUITE? 33

Annexe A : Intégrer la méthode HIGHER 34

Annexe B : Cartes aide-mémoire Connaissez vos athlètes 43

Annexe C : Guide de plan de séance d'entraînement hebdomadaire 44

Annexe D : Formuler votre philosophie de coaching 49

Annexe E : Liste de vérification de l'examen des politiques 51

Références 52

QUELS SONT LES AVANTAGES D'UTILISER CETTE TROUSSE D'OUTILS?

Un environnement sportif positif a été associé à la satisfaction des athlètes, au développement des compétences de la vie quotidienne et à la pratique du sport[1,2]; toutefois, jusqu'à présent, le lien avec l'amélioration des performances sportives demeurait dans l'ombre. Cette trousse d'outils et le **rapport Appuyer l'Excellence** prouve qu'un environnement sportif positif et des méthodes de coaching positives sont efficaces pour obtenir de bonnes performances tout en favorisant le bien-être physique, émotionnel et social des athlètes.

Les points de vue des entraîneurs et des athlètes qui ont servi de base à ce rapport font état d'avantages significatifs pour la performance dans les environnements sportifs positifs. Un environnement sportif positif favorise le plaisir, la motivation, la résilience, la longévité de la carrière, le développement personnel et le sentiment d'être pris en charge. Toutes ces caractéristiques se traduisent par une augmentation des performances. L'inverse est également vrai. Les athlètes qui évoluent dans un environnement sportif négatif ont constaté une diminution de ces mêmes caractéristiques, ce qui a eu des répercussions négatives sur leurs performances.

DÉFINITION

La performance : « la recherche de l'excellence où un sportif mesure sa performance quantitativement ou qualitativement pour se rapprocher l'objectif qu'il s'est fixé. »[13]

PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

La performance et le sport positif (ou le développement personnel) ne se situent pas aux deux extrémités d'un continuum. Au contraire, c'est dans un environnement sportif positif que l'on obtient les meilleures performances.

Citation d'un médaillé d'or olympique :

« Il ne s'agit pas d'une théorie abstraite voulant que si on traite mieux les gens, ils feront mieux. Non, c'est quelque chose de bien tangible. Il existe des preuves. J'ai une médaille d'or à l'étage qui prouve que c'est possible. Il faut donc adhérer au programme et arrêter de traumatiser les athlètes. »
— Champion olympique

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

PARTIE 1 :

ÉLARGIR LA DÉFINITION DE LA RÉUSSITE

QUESTIONS FAVORISANT LA RÉFLEXION

Exercice 1 : S'il vous arrivait de rencontrer à l'épicerie un athlète que vous avez entraîné dix ans après sa retraite, comment se déroulerait cette interaction et qu'aimeriez-vous entendre de sa part à propos de son expérience?

Exercice 2 : Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Comment définissez-vous le succès en tant qu'entraîneur?

2. Comment pensez-vous que vos pairs (les autres entraîneurs avec qui vous travaillez, avec qui vous interagissez, contre lesquels vous êtes en compétition) définissent le succès?

3. Quelles sont les raisons qui vous poussent à être entraîneur? (Autres questions : Pourquoi vous êtes-vous lancé dans le coaching? Qu'est-ce qui vous plaît dans cette activité? Quel est l'aspect le plus amusant? Quel est l'aspect le plus gratifiant?)

4. Comment décririez-vous votre philosophie d'entraînement?

DÉFINITIONS

Philosophie d'entraînement

Un ensemble de croyances et de principes qui guident votre comportement et vous aident à rester fidèle à vos valeurs tout en prenant des centaines de décisions. La philosophie d'entraînement sous-tend les comportements d'un entraîneur et peut influencer les spécificités et les particularités de sa pratique[14].

ASPECTS DE LA RÉUSSITE À PRENDRE EN CONSIDÉRATION

Les entraîneurs et les athlètes qui ont participé à cette étude ont insisté sur le fait que la performance n'était pas la seule définition du succès :

> *« Plutôt que de vouloir produire des athlètes olympiques, peut-être devrions-nous déterminer ce qu'est l'excellence. Les médailles ne déterminent pas si mes expériences sont des succès ou des échecs… nous devons redéfinir ce qu'est le succès. »*
> *— Citation d'un médaillé des championnats du monde*

Cinq thèmes principaux ont été abordés par les entraîneurs et les athlètes lorsqu'ils parlent de réussite. En réfléchissant à leurs définitions de la réussite, pensez à ce que vous ajouteriez à votre propre définition.

1. Mesures des performances personnelle

La réussite est mesurée en fonction du potentiel et des progrès individuels plutôt que des résultats à une compétition. Chaque athlète a son propre potentiel de performance et son propre niveau athlétique, ce qui devrait contribuer à personnaliser la mesure de la réussite. Il peut s'agir de respecter le potentiel de chaque personne, de les aider à se développer à leur propre rythme, de comprendre que les objectifs peuvent changer en fonction des circonstances personnelles et de célébrer les meilleurs résultats personnels.

> *« Je pense que pour moi, gagner ou être le meilleur n'est jamais le but. C'est plutôt de donner le meilleur de soi-même, d'essayer d'atteindre un certain résultat ou d'acquérir une nouvelle compétence… »*
> *— Entraîneur olympique*

2. Développement personnel

Mettre l'accent sur l'importance de « créer de meilleurs êtres humains » en tant qu'indicateur d'une participation sportive réussie. Il peut s'agir de donner la priorité au développement personnel plutôt qu'à la seule performance, de soutenir les athlètes dans leurs projets humanitaires, de les encourager à faire preuve d'esprit sportif et d'avoir le désir d'avoir une influence positive sur leur vie.

> *« Ma philosophie est que je veux que mes athlètes performent bien, mais plus important encore, je veux qu'ils soient bien. S'ils sont bien, ils vont bien performer. »*
> *— Entraîneur olympique*

3. Assurer le bien-être

La priorité est accordée au bien-être physique, émotionnel et social des athlètes et des entraîneurs. La recherche de l'excellence ne doit pas se faire au détriment du bien-être. Les entraîneurs sont encouragés à s'éloigner de la mentalité de « victoire à tout prix ».

> *« Même si je veux gagner une médaille d'or aux Jeux olympiques, je veux être en bonne santé physique et mentale, sentir que mon bien-être est pris en compte. »*
> *— Entraîneur olympique*

4. Assurer le plaisir dans la pratique sportive

Les athlètes et les entraîneurs devraient apprécier leur expérience sportive à tous les niveaux. Il est possible de donner la priorité à la création d'une expérience agréable tout en maximisant le potentiel d'un athlète.

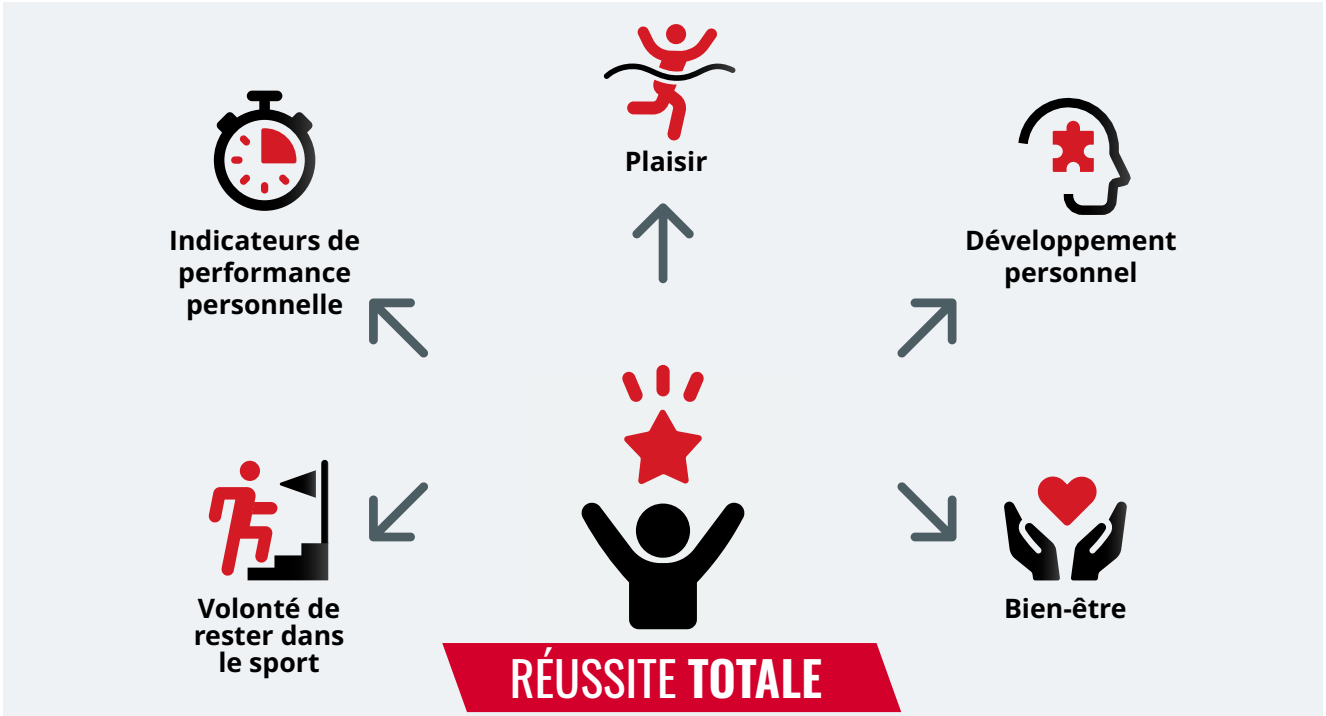
> *« Je pense que le sport de haut niveau est comme le sport au niveau local. Pourquoi les jeunes font-ils du sport? Pour le plaisir, l'amitié, la forme physique et la joie de participer à une activité de groupe. Il y a tellement de raisons personnelles qui poussent les gens à faire du sport. »*
> *— Entraîneur paralympique*

5. Favoriser la longévité de la carrière

La réussite peut également être mesurée par le désir d'un athlète de rester dans le sport (soit en tant qu'athlète, soit en tant que futur entraîneur ou administrateur sportif). Il s'agit notamment de créer des environnements dont les athlètes veulent continuer à faire partie, de réduire le risque d'épuisement professionnel et de se concentrer sur la vision à long terme.

> *« Il faut non seulement avoir du talent, mais aussi s'assurer que le talent reste… Devenir une jeune femme avec ce stress, cette pression et cette discipline, c'était insupportable… Avec mon nouvel entraîneur, je peux continuer d'être moi-même, avoir des loisirs et vivre une vie vraiment normale, c'est beaucoup plus acceptable… J'ai excellé dans [des environnements positifs et négatifs], mais l'important, c'est le long terme. »*
> *— Athlète olympique*

Sam, c'est l'heure de l'évaluation de fin de saison.
Comment as-tu trouvé ton année?
Honnêtement, pas très bonne. Je suis moins bon que certains de mes coéquipiers et ça me déçoit. J'ai envie d'abandonner, j'ai l'impression que je ne serai jamais au top. Je travaille fort, mais ça ne semble jamais assez. Je déçois tout le monde, on dirait. J'adore ce sport et mon équipe, mais je ne me sens pas à la hauteur.
Merci de m'en parler. Pour moi, réussir, c'est progresser, pas marquer des points ou des buts. Chaque joueur a ses objectifs, comme gérer son stress avant un match, améliorer une habileté ou renforcer l'esprit d'équipe.
On va d'abord fixer tes objectifs et les célébrer. Je t'ai vu faire de gros progrès cette année et ta positivité est indispensable à l'équipe. L'an prochain, on va travailler sur des objectifs précis pour que tu voies tout ce que tu accomplis!
Merci Coach. Je suis content de t'en avoir parlé.



« Je vous assure que je suis compétitif, on aime gagner, c'est amusant, il ne faut pas l'oublier, mais ce n'est pas nécessaire de faire des sacrifices. Je pense que la plupart des athlètes aiment aussi gagner et que c'est amusant, mais si c'est le seul but... Ouf... le sport est trop dur, tu vas te faire botter le derrière bien trop souvent. Si toute ton estime personnelle repose sur tes instants de victoire, tu vas être malheureux. Les Jeux olympiques sont vraiment importants, c'est vrai, mais ce n'est pas tout. »
— Entraîneur olympique

ACTIVITÉS DE RÉFLEXION

Exercice 2 : Prenez le temps de réfléchir aux réponses que vous avez inscrites au début de la section. En partant des suggestions ci-dessus concernant une version élargie de la réussite, quels autres éléments ajouteriez-vous à votre propre définition?

Inscrivez ici votre nouvelle définition de la réussite. Cela peut contribuer à éclairer votre philosophie d'entraînement :

PARTIE 2 :

ÉVALUER L'ÉTAT DE PRÉPARATION

Exercice 3 : Prenez un moment pour penser à un autre entraîneur (réel ou imaginaire) qui, selon vous, fait un excellent travail en tant qu'entraîneur. Indiquez les aspects que vous appréciez chez cet entraîneur ou ce que vous êtes d'avis qu'il fait bien :

Utilisez l'exemple d'un « grand » entraîneur, réel ou imaginaire, pendant que vous progressez dans la trousse d'outils.

Exercice 4 : Prenez le temps de réfléchir à vos pratiques de coaching à l'aide de ce questionnaire :

Évaluez les affirmations suivantes sur une échelle* de 1 à 3 :

1 = Pas souvent 2 = Parfois 3 = Souvent	NOTE
J'encourage les athlètes à essayer de nouvelles compétences.	
Je donne aux athlètes des choix et des options.	
J'essaie de faire en sorte que les athlètes se sentent bien lorsqu'ils font de leur mieux.	
Je suis d'avis qu'il est important que les athlètes s'adonnent au sport parce qu'ils en ont vraiment envie.	
On peut vraiment compter sur moi pour m'occuper des autres, quoi qu'il arrive.	
Je veille à ce que les athlètes aient le sentiment d'avoir réussi lorsqu'ils s'améliorent.	
Je reconnais les athlètes qui font des efforts.	
J'apprécie les athlètes en tant que personnes, pas seulement en tant qu'athlètes.	
Je réponds aux questions des athlètes de manière complète et attentive.	
Je m'assure que chaque athlète apporte une contribution importante.	
Lorsque je demande à mes athlètes de faire quelque chose, j'explique pourquoi il serait bon de le faire.	
Je veille à ce que chacun ait un rôle important dans l'équipe.	
J'écoute ouvertement et sans jugement les sentiments des athlètes.	
Je fais savoir à mes athlètes qu'ils font tous partie du succès de l'équipe.	
J'encourage les joueurs à travailler en équipe.	
Je pense qu'il est important que les athlètes pratiquent leur sport parce qu'ils l'aiment.	
J'encourage les athlètes à travailler en équipe.	
TOTAL	

Additionnez tous vos scores. Si votre score est :

< 15 : Nous vous encourageons à inclure davantage de styles de coaching décrits dans les questions ci-dessus (par exemple, l'encouragement positif, la responsabilisation des athlètes, la possibilité de faire des choix, encourager les athlètes à poser des questions, la participation pour le plaisir plutôt que pour la performance) afin de permettre à vos participants sportifs et athlètes de renforcer leur confiance, leur indépendance et de se sentir pris en charge. La section suivante de cette trousse d'outils peut vous fournir d'autres suggestions à inclure dans vos pratiques.

16-39 : Vous êtes sur la bonne voie et nous vous encourageons à continuer à inclure les techniques de coaching mentionnées dans les questions ci-dessus dans votre style de coaching. Choisissez peut-être 2 ou 3 éléments pour lesquels vous avez obtenu un score plus faible et réfléchissez à la manière dont ils pourraient être intégrés dans vos pratiques de coaching.

> 40 : Vous faites un excellent travail en favorisant un climat bienveillant, en encourageant l'indépendance, en permettant aux athlètes de faire des choix et en favorisant la motivation interne, ce qui permet aux athlètes de s'épanouir. Gardez le rythme!

* L'échelle est tirée du questionnaire *Empowering and Disempowering Motivational Climate* (EDMCQ7 C)[15]

AUTORÉFLEXION

Réfléchissez à cet exercice et à vos résultats :

1. Quels sont les éléments que vous pourriez inclure dans vos propres techniques de coaching? Énumérez-les ci-dessous.

2. En reprenant cette liste ci-haut :

- Avec laquelle vous pensez pouvoir l'ajouter à vos pratiques d'entraînement.
- Quels nouveaux comportements allez-vous adopter dans vos pratiques d'entraînement?
- Quels sont les comportements que vous continuerez à utiliser dans vos pratiques d'entraînement?
- Énumérez les obstacles qui les rendent difficiles.

3. De quoi avez-vous besoin pour mettre en œuvre ces changements?

PROMOUVOIR UNE PERFORMANCE ET UN BIEN-ÊTRE OPTIMAUX : LA MÉTHODE HIGHER

CRÉER UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE SAINE

La méthode HIGHER

La création d'une expérience sportive positive qui favorise une performance sportive et un bien-être optimaux comporte six éléments. Nous vous encourageons à réfléchir à chacun de ces éléments et à trouver des moyens de les intégrer dans votre propre pratique.

H

Approche holistique

Considérer chaque participant au sport comme une personne à part entière ayant des besoins physiques, psychologiques, sociaux et spirituels, et répondre à tous ces besoins.

I

Individualisation

Prendre en compte les caractéristiques uniques de chaque personne avec qui vous travaillez et adaptez votre coaching et votre planification en fonction de ces caractéristiques.

G

Bonne gouvernance

S'assurer que la culture de votre organisme sportif correspond à la vision et aux valeurs que vous essayez de promouvoir.

H

Harmonie

Créer un environnement sportif qui soit physiquement et psychologiquement sécuritaire pour tous les participants au sport.

E

Épanouissement

Utiliser des techniques de coaching qui permettent aux athlètes de participer activement à l'apprentissage de leur sport (p. ex., participer à la planification, poser des questions).

R

Relation entraîneur-athlète respectueuse

Favoriser une relation avec vos athlètes basée sur le respect mutuel, la confiance et une communication ouverte.

APPROCHE HOLISTIQUE

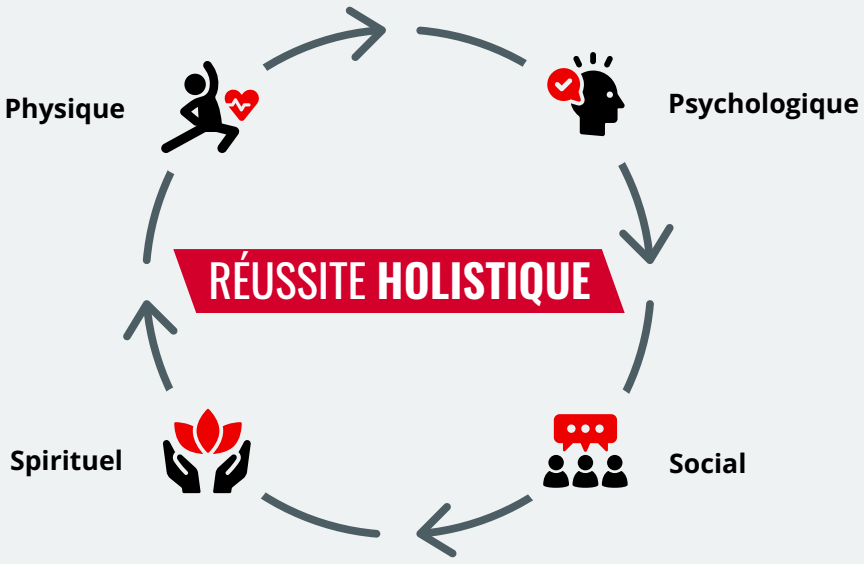
Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important?

L'approche holistique valorise chaque participant au sport (entraîneurs, athlètes) en tant que personne à part entière. Elle consiste à comprendre et satisfaire les besoins physiques, psychologiques, sociaux et spirituels d'une personne. Au lieu de considérer les athlètes comme des machines ou un matériau à façonner et modeler, l'approche holistique reconnaît que les athlètes sont des personnes, avec des droits, une autonomie et des possibilités de croissance. Les entraîneurs sont également des personnes uniques qui apportent leurs propres caractéristiques (p. ex., personnalité, compétences techniques, expérience) et besoins,
qui doivent aussi être pris en compte.

À quoi ça ressemble concrètement?

1. **Entraîner la personne dans son ensemble.**
   - Intégrer les aspects physiques, psychologiques et sociaux d'une personne.
   - Se préoccuper de l'état d'esprit de l'athlète.
   - Intégrer le soutien à la performance mentale.
   - Encourager le soutien à la santé mentale (si nécessaire).

« Tu as la formation technique, mais une grande partie de ton rôle consiste à essayer de soutenir les athlètes et à t'assurer qu'ils vont bien. Si tu es seulement entraîneur, il te manque quelque chose, car tu joues aussi un certain rôle de parent, de psychologue, d'ami et de guide, entre autres. Parfois, il faut déléguer certaines tâches, par exemple à un nutritionniste, mais fondamentalement, tu es là pour soutenir tes athlètes, peu importe leurs besoins. »



POURQUOI : L'état d'esprit d'un athlète peut considérablement influencer sa capacité à s'entraîner et bien performer. En tant qu'entraîneur, si vous portez toute votre attention sur la performance physique, vous pourriez passer à côté des capacités de l'athlète à atteindre tout son potentiel.

2. **Favoriser la conciliation sport-vie personnelle.**
   - Cultiver l'identité des athlètes en dehors du sport.
   - Encourager une vie sociale saine.

POURQUOI : La conciliation sport-vie personnelle permet aux athlètes d'envisager le sport de manière équilibrée, ce qui peut aider à maintenir un meilleur état d'esprit lors de l'entraînement et à réduire la pression du succès.

3. **Se concentrer sur le développement des compétences de vie.**
   - Développer des compétences telles que le travail d'équipe, l'établissement d'objectifs, la régulation émotionnelle, le leadership, la résolution de problème, la prise de décision et l'éthique de travail.

POURQUOI : Ces compétences peuvent contribuer à de meilleures performances dans tous les niveaux du sport et au développement d'athlètes équilibrés, polyvalents et autonomes.

Elles permettent également de développer de « meilleurs êtres humains » et contribuent à leur réussite dans d'autres sphères de la vie.

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À METTRE EN ŒUVRE

1. Favoriser l'engagement professionnel, scolaire et bénévole.
2. Encourager les athlètes à avoir une vie sociale.
3. Offrir des possibilités de participation familiale.
4. Veiller à la santé mentale des athlètes.
   - Orienter les athlètes vers d'autres intervenants, si nécessaire.
5. Favoriser le travail d'équipe et la collaboration.
6. Surveiller la santé physique.
   - Le repos et la récupération sont importants pour une bonne santé globale.

Remarque : Vous pourriez devoir faire preuve de souplesse pour tenir compte des multiples priorités des athlètes (p. ex., un concert de piano peut empêcher l'athlète de se présenter à une séance d'entraînement).

DÉCONSTRUIRE LE MYTHE :

Permettre aux athlètes d'avoir des activités à l'extérieur du sport *améliore* les performances sportives au lieu de les limiter.

Autres ressources :

Plan de match : Fiche de renseignements sur les troubles de santé mentale fréquents : https://drive.google.com/drive/folders/1hVWnECcVUdXhxIeGaotKlKlFRXIe89dt

Plan de match : Éléments à prendre en compte pour choisir un prestataire de santé mentale sensibilisé au sport : https://drive.google.com/file/d/191h0XHp0uYQAWfa6Rap5hAryeEaZIy2r/view

Coach, à propos du camp d'entraînement... Ma famille se réunit à l'extérieur de la ville ce weekend-là et ça fait des années qu'on ne s'est pas vu. Est-ce que je peux y aller?
Merci de m'en informer! Tu sais comme moi que le camp est crucial pour la première compétition, mais je sais que c'est important pour ton bien-être social et mental de voir ta famille. Tu peux y aller. Pour te préparer, on pourrait rajouter quelques entraînements la semaine d'avant, ou si tu préfères, je peux te donner des exercices à faire pendant ton séjour pour que tu ne perdes pas la main.

INDIVIDUALISATION

Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important?

Une approche individualisée prend en compte les besoins uniques de chaque personne avec qui vous travaillez pour adapter les styles et techniques de coaching en fonction de chaque athlète. Le coaching individualisé permet d'éviter une approche universelle et multiplie les occasions de s'épanouir pour chaque athlète.

> *« À mon avis, c'est ridicule de croire qu'il n'y a qu'un seul style de coaching et qu'il faut toujours suivre un plan éprouvé rigoureusement. On doit être capables de décoder nos athlètes, de reconnaître leurs besoins physiques et mentaux spécifiques et de les combler. »*

À quoi ça ressemble?

> *« Comme je l'ai toujours dit, l'entraînement lui-même est la partie la plus facile de mon travail. Ce qui m'amuse, c'est comprendre pourquoi les athlètes agissent comme ils le font. Je passe du temps avec eux dans différents environnements pour découvrir qui ils sont et comment les soutenir. »*

1. **Reconnaître et encourager ses caractéristiques et celles des athlètes.**
   - Le travail acharné, la motivation interne, l'attention centrée sur les objectifs et le perfectionnisme sont tous des points en commun des athlètes performants.
     - Il est bon de travailler avec les caractéristiques de base des athlètes. Par exemple, si l'athlète est déjà perfectionniste, adaptez votre style de coaching pour réduire le stress qu'il s'impose. Si un athlète est déjà motivé, il n'a pas besoin qu'on lui crie après pour le « motiver ».

> *« Si les athlètes n'ont pas la soif de gagner, ou s'ils n'ont pas cet avantage compétitif, désolé, mais ils ne se forceront pas pour réussir. Les athlètes avec qui je travaille veulent gagner. Ils veulent donner le meilleur d'eux-mêmes et être à la hauteur. »*

   - Les entraîneurs qui ont du succès sont généralement décrits comme des personnes heureuses, humbles et détendues qui ont soif d'apprendre et priorisent l'autogestion de la santé.

POURQUOI : Il est plus efficace de miser sur les points forts d'un athlète tout en travaillant sur ses faiblesses. Si un athlète est déjà motivé intérieurement, le fait de crier et d'essayer de le contrôler peut être un effort inutile ou, pire encore, diminuer sa motivation. Il peut être plus efficace d'avoir une conversation sur les objectifs de l'athlète et de s'en servir lorsqu'il est fatigué ou que vous remarquez une baisse d'efforts.

2. **Apprendre à connaître les athlètes :**
    - Personnalité
    - Capacité physique
    - Motivations
    - Sources de stress
        - Réaction aux situations stressantes
        - Styles de communication les plus efficaces

POURQUOI : En apprenant à mieux connaître les athlètes, vous pouvez adapter un plan d'entraînement efficace pour qu'ils réussissent.

3. **Respecter les capacités individuelles.**
    - Chaque athlète a un potentiel différent. Atteindre ce potentiel doit être célébré, peu importe le résultat de la performance.
    - Célébrer les réalisations et les points forts des athlètes en dehors des performances.

POURQUOI : Bien que certains athlètes aient plus de talent que d'autres, tous doivent être respectés pour leur détermination, leur ténacité, leurs efforts, leur croissance et leurs réussites personnelles. Les gens pratiquent un sport pour différentes raisons, qui doivent toutes être respectées.

4. **Reconnaître les capacités quotidiennes.**

> *« J'ai essayé d'être aussi flexible que possible, de changer certaines habitudes. Un plan est idéal et est la base du changement. »*

- Demander aux athlètes comment ils se sentent.
- Se demander si la relation et l'environnement permettent aux athlètes d'être honnêtes.
    - Chercher à écouter et à comprendre leurs signes individuels de fatigue et de surentraînement.
- Faire des ajustements pour éviter les blessures ou l'épuisement.
- Créer un plan d'entraînement qui favorise la conciliation et le repos.
- Discuter avec les athlètes quand vous remarquez une baisse de motivation ou d'efforts pour cibler le problème sous-jacent.

Remarque : si le problème sous-jacent n'est pas de votre ressort, n'oubliez pas d'orienter l'athlète vers des professionnels qualifiés.

POURQUOI : Le corps humain n'est pas une machine; il ne faut donc pas le traiter comme tel. La capacité d'une personne change tous les jours et l'entraînement doit s'y adapter. Un bon entraîneur adapte ses plans d'entraînement pour maximiser les capacités actuelles de l'athlète tout en prévenant les blessures, les maladies et l'épuisement.

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À METTRE EN ŒUVRE

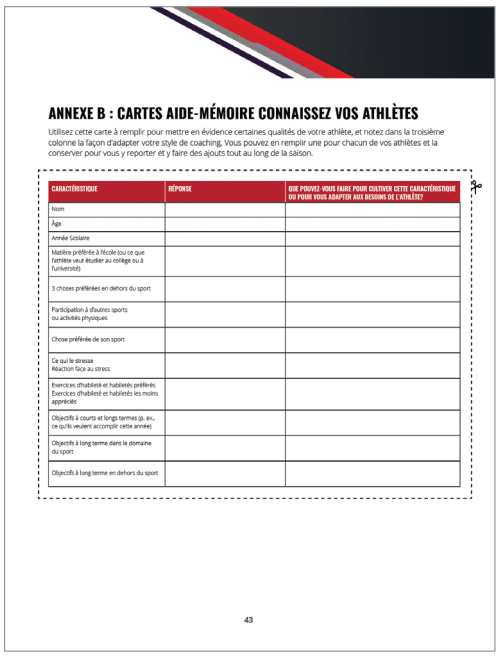
- Réserver du temps en début de saison pour apprendre à connaître l'athlète.
- Parler des attentes de l'un envers l'autre, y compris en matière de communication, avant le début de la saison.
    - Par exemple, la cocréation d'une « charte » d'équipe qui définit les attentes pour les points suivants :
        - Communication
        - Engagement
        - Résolution de problème
        - Moyens d'assurer la responsabilisation
    - Par exemple, que faire si un athlète est régulièrement en retard ou absent?
- Maintenir une communication ouverte tout au long de la saison.
- Questions à poser :
    - Comment se passe ta journée?
    - Que se passe-t-il dans ta vie?
    - Comment te sens-tu?
    - Comment va ton corps?
    - Qu'est-ce qui va bien pour toi présentement?
    - Sur une échelle de 1 à 10, quel est ton niveau de stress?
- Apprendre comment les athlètes réagissent et s'adaptent au stress.
- Utiliser le plan d'entraînement comme un modèle adaptable aux capacités de l'athlète.

ACTIVITÉS

Vous trouverez ci-joint des activités visant à renforcer l'approche individualisée.

1. Cartes aide-mémoire Connaître les athlètes

À l'annexe B figure une carte à remplir pour mettre en évidence des qualités de votre athlète.



ANNEXE B : CARTES AIDE-MÉMOIRE CONNAISSEZ VOS ATHLÈTES

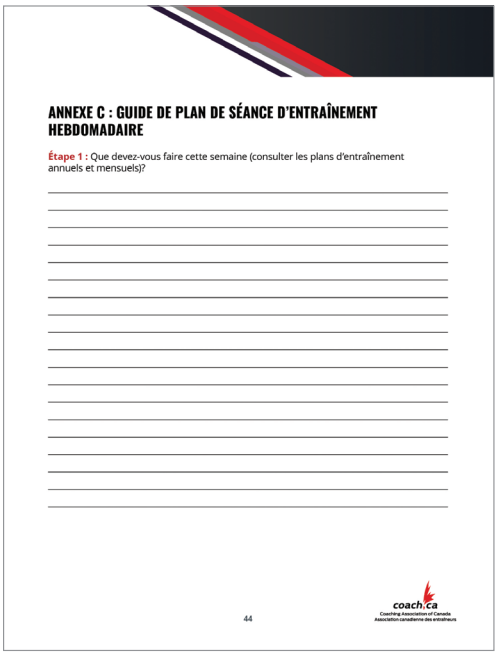
Utilisez cette carte à remplir pour mettre en évidence certaines qualités de votre athlète, et notez dans la troisième colonne la façon d'adapter votre style de coaching. Vous pouvez en remplir une pour chacun de vos athlètes et la conserver pour vous y reporter et y faire des ajouts tout au long de la saison.

CARACTÉRISTIQUE	RÉPONSE	QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR CULTIVER CETTE CARACTÉRISTIQUE OU POUR VOUS ADAPTER AUX BESOINS DE L'ATHLÈTE?
Nom		
Âge		
Année Scolaire		
Matière préférée à l'école (ou ce que l'athlète veut étudier au collège ou à l'université)		
3 choses préférées en dehors du sport		
Participation à d'autres sports ou activités physiques		
Chose préférée de son sport		
Ce qui le stresse Réaction face au stress		
Exercices d'habileté et habiletés préférés Exercices d'habileté et habiletés les moins appréciés		
Objectifs à courts et longs termes (p. ex., ce qu'ils veulent accomplir cette année)		
Objectifs à long terme dans le domaine du sport		
Objectifs à long terme en dehors du sport		

43

2. Guide de planification d'une séance d'entraînement hebdomadaire

À l'annexe C se trouve un calendrier pour planifier vos séances d'entraînement.



ANNEXE C : GUIDE DE PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

Étape 1 : Que devez-vous faire cette semaine (consulter les plans d'entraînement annuels et mensuels)?

44

BONNE GOUVERNANCE

Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important?

Le contexte de votre environnement sportif (physique et culturel) peut avoir une incidence sur les comportements des personnes de votre organisation. La mise en place de politiques et de procédures solides, de valeurs culturelles claires et d'occasions pour tous les participants au sport (y compris les athlètes) d'avoir leur mot à dire dans les décisions de l'organisme contribue à créer des expériences sportives positives pour tous.

À quoi ça ressemble?

1. **Vision, valeurs et engagement**
2. **Attitudes et comportements organisationnels**
   - Ne pas récompenser seulement les performances réussies.
     - Par exemple, remercier les athlètes d'apporter de la musique ou de l'énergie positive, d'être à l'heure, de communiquer ouvertement, d'être gentils avec leurs coéquipiers.
   - Célébrer d'autres contributions sportives (p. ex., le travail d'équipe, le leadership, la meilleure amélioration)

POURQUOI : Les athlètes font du sport pour d'autres raisons que la performance. En célébrant les autres réalisations, la mentalité de la victoire à tout prix et ses effets négatifs tendent à diminuer.

3. **Organismes centrés sur l'athlète**
   - Permettre aux athlètes d'avoir leur mot à dire dans les décisions de votre organisme sportif.
   - Inclure les représentants des athlètes dans la discussion sur la planification ou les idées au niveau du conseil d'administration ou des parents.

POURQUOI : En permettant à tous les membres de votre organisme de donner leur avis, il est possible de créer l'expérience la plus optimale pour tous. Les décisions doivent être prises avec, et non pour, les athlètes.

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À METTRE EN ŒUVRE

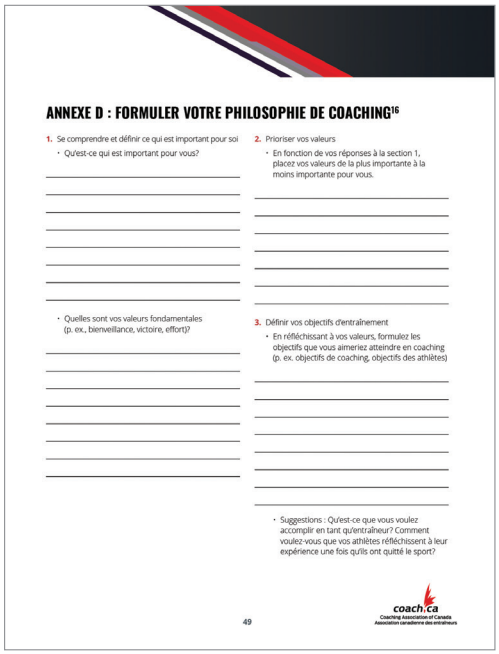
- Échanger avec d'autres entraîneurs de votre club ou organisme pour comparer les philosophies de coaching.
- Communiquer la philosophie de coaching aux athlètes.
- Fixer des attentes et normes d'équipe dans votre club sur la façon dont les athlètes doivent agir et ce qu'ils peuvent s'attendre de vous en retour.
- Communiquer ouvertement et permettre aux parents, aux membres du conseil d'administration et aux athlètes de s'exprimer sur les décisions organisationnelles.
- Créer des infographies de votre philosophie de coaching et les afficher sur TeamSnap ou sur le tableau de communication du club.

ACTIVITÉS

Vous trouverez ci-joint des activités visant à renforcer la bonne gouvernance.

1. Établir votre philosophie de coaching

À l'annexe D se trouvent des questions de réflexion sur votre philosophie de coaching.



ANNEXE D : FORMULER VOTRE PHILOSOPHIE DE COACHING[16]

1. Se comprendre et définir ce qui est important pour soi
   - Qu'est-ce qui est important pour vous?

2. Prioriser vos valeurs
   - En fonction de vos réponses à la section 1, placez vos valeurs de la plus importante à la moins importante pour vous.

   - Quelles sont vos valeurs fondamentales (p. ex., bienveillance, victoire, effort)?

3. Définir vos objectifs d'entraînement
   - En réfléchissant à vos valeurs, formulez les objectifs que vous aimeriez atteindre en coaching (p. ex. objectifs de coaching, objectifs des athlètes)

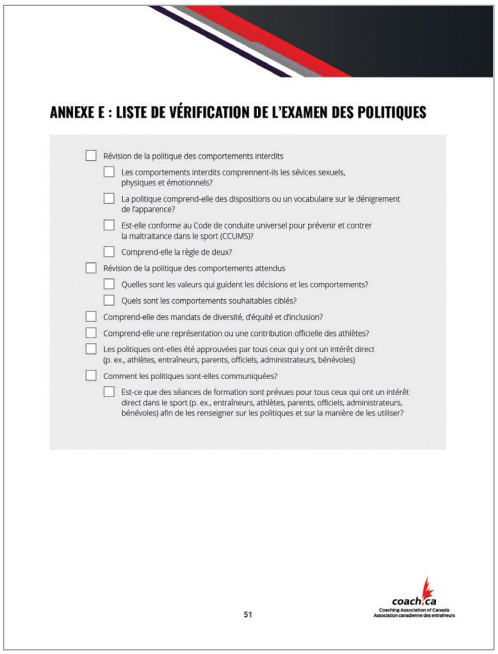
   - Suggestions : Qu'est-ce que vous voulez accomplir en tant qu'entraîneur? Comment voulez-vous que vos athlètes réfléchissent à leur expérience une fois qu'ils ont quitté le sport?

49

coach.ca Coaching Association of Canada Association canadienne des entraîneurs

2. Liste de vérification de l'examen des politiques

À l'annexe E se trouve la liste de vérification de l'examen des politiques.



ANNEXE E : LISTE DE VÉRIFICATION DE L'EXAMEN DES POLITIQUES

- ☐ Révision de la politique des comportements interdits
  - ☐ Les comportements interdits comprennent-ils les sévices sexuels, physiques et émotionnels?
  - ☐ La politique comprend-elle des dispositions ou un vocabulaire sur le dénigrement de l'apparence?
  - ☐ Est-elle conforme au Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport (CCUMS)?
  - ☐ Comprend-elle la règle de deux?
- ☐ Révision de la politique des comportements attendus
  - ☐ Quelles sont les valeurs qui guident les décisions et les comportements?
  - ☐ Quels sont les comportements souhaitables ciblés?
- ☐ Comprend-elle des mandats de diversité, d'équité et d'inclusion?
- ☐ Comprend-elle une représentation ou une contribution officielle des athlètes?
- ☐ Les politiques ont-elles été approuvées par tous ceux qui y ont un intérêt direct (p. ex., athlètes, entraîneurs, parents, officiels, administrateurs, bénévoles)
- ☐ Comment les politiques sont-elles communiquées?
  - ☐ Est-ce que des séances de formation sont prévues pour tous ceux qui ont un intérêt direct dans le sport (p. ex., entraîneurs, athlètes, parents, officiels, administrateurs, bénévoles) afin de les renseigner sur les politiques et sur la manière de les utiliser?

51

coach.ca Coaching Association of Canada Association canadienne des entraîneurs

Autres ressources :

Pour approfondir votre compréhension de la philosophie de coaching, suivez le module de formation du PNCE :

Efficacité en entraînement et en leadership :
https://coach.ca/fr/module/efficacite-en-entrainement-et-en-leadership-pnce

HARMONIE (MILIEU SAIN)

Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important?

Créer un espace physiquement et psychologiquement sain est essentiel pour obtenir une expérience et des performances sportives optimales. Vous voulez créer un lieu où les athlètes aiment s'entraîner et veulent continuer, qui peut varier en fonction des besoins de chaque athlète. La santé physique et mentale est plus importante que les résultats.

« Lorsque les athlètes sont heureux et bien dans leur peau, qu'ils ont une bonne équipe de soutien autour d'eux, que leur bien-être mental est bien géré… Leur entraînement est meilleur et ils en retirent le maximum. Je vois le rythme à l'entraînement et la fluidité dans les performances, c'est tout simplement mieux. »

DÉCONSTRUIRE LE MYTHE :

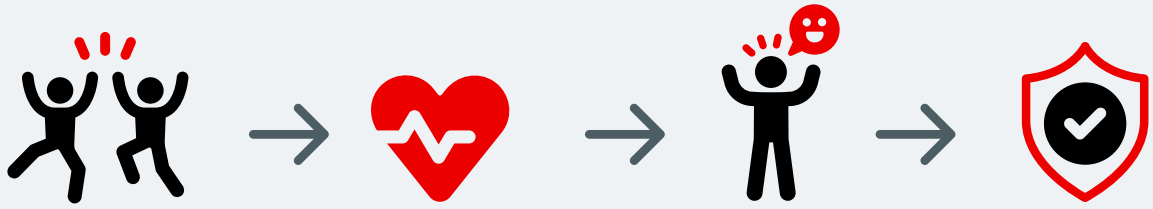
Créer un espace sain, amusant et agréable n'empêche pas de travailler fort et de se surpasser. Les athlètes qui évoluent dans un environnement agréable travaillent plus fort et veulent continuer à pratiquer leur sport.

À quoi ça ressemble?

1. **Agréable**
   - Créer un environnement qui permet aux athlètes de rire et sourire.

« J'ai besoin d'être heureuse pour bien performer. Il me faut un environnement positif. Avoir quelqu'un qui se préoccupe de mon état et de mes performances m'aide vraiment et me procure un sentiment de bien-être. »

UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE SAINE



coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

2. Sain

- Santé physique
  - Surveiller les niveaux de fatigue et les blessures.
  - Mettre l'accent sur la prévention des blessures
    - Mettre en place des protocoles de prévention (p. ex. renforcement du ligament croisé antérieur).
  - Travailler avec des physiothérapeutes, des médecins et des praticiens de la médecine sportive, au besoin.
  - Favoriser le repos et la récupération.

« Il faut accepter que le repos fasse partie de l'entraînement, qu'il faut récupérer à la fois physiquement et mentalement. Les athlètes ne doivent pas être surchargés; s'ils n'ont pas l'esprit clair quand ils viennent s'entraîner, ils ne sont pas au sommet de leur forme. Lorsque j'ai besoin qu'ils poussent, ils me donneront tout, juste parce que c'est équilibré. »

- Santé mentale
  - Se familiariser avec les problèmes de santé mentale les plus courants auxquels les athlètes font face.
  - Orienter les athlètes vers des professionnels de la santé mentale si nécessaire.
  - Reconnaître que la santé mentale et les facteurs de stress externes (famille, amis, stress scolaire) peuvent avoir une incidence sur les performances.

« Mon entraîneur s'est consacré autant à mon bien-être émotionnel qu'à mes performances. Il vérifiait en posant des questions comme "Comment vas-tu, comment te sens-tu après la séance d'entraînement d'hier?" Des questions comme ça. Il s'est vraiment investi dans mon bien-être émotionnel. »

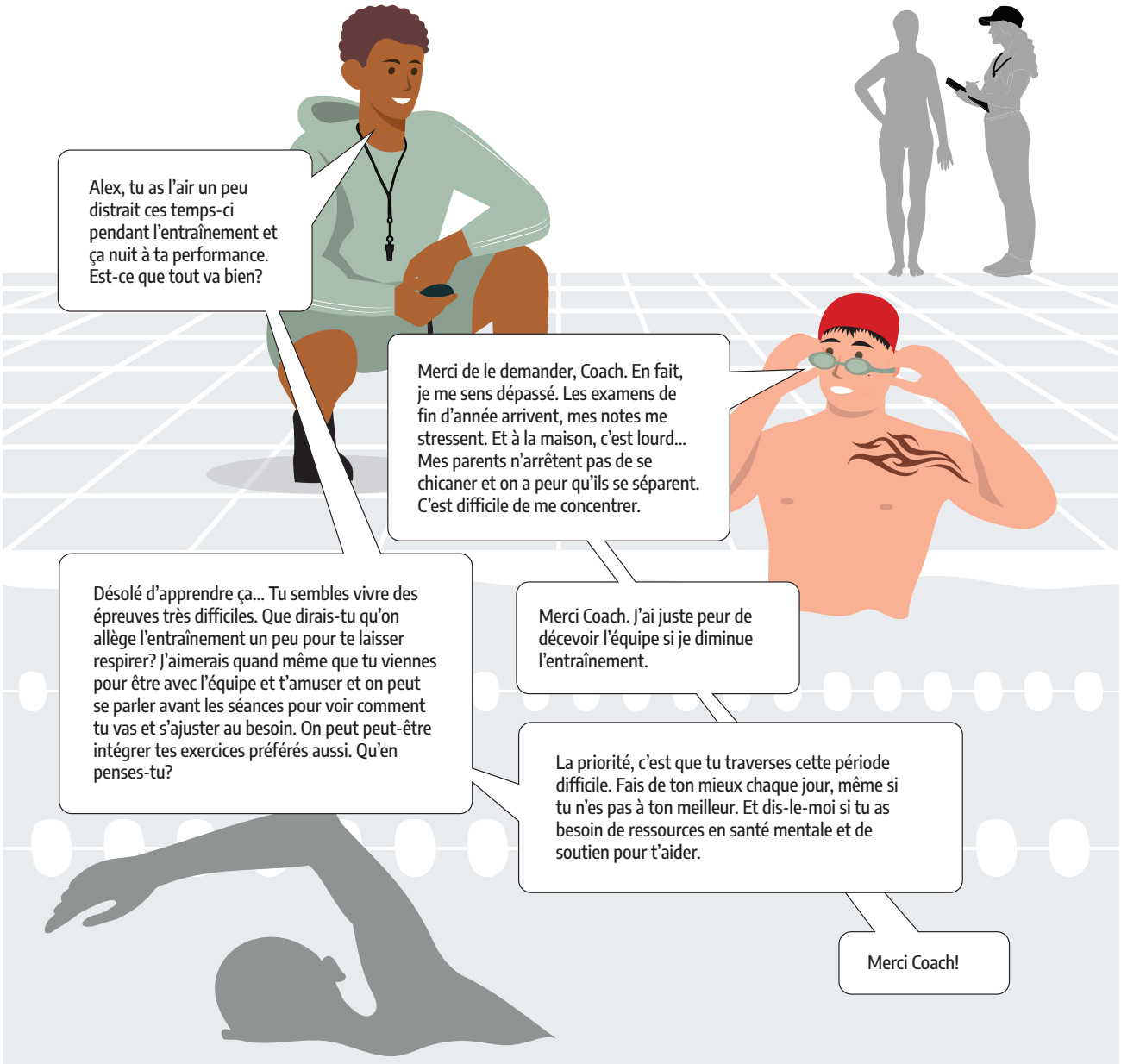
3. Amusant

« On a des séances d'entraînement exigeantes, alors il faut s'amuser un peu de temps en temps, faire des blagues et d'autres activités, je veux voir des sourires. »

- Trouver des moyens de créer un espace agréable.
  - Par exemple, mettre de la musique, faire des jeux en guise d'échauffement.
- Encourager le rire au sein de l'équipe.
- Essayer de trouver des moments de légèreté pendant les séances d'entraînement exigeantes.

« Il y a de la musique, on a du plaisir, on danse, mais quand vient le temps de faire nos sprints, on donne notre 110 %. On est intense quand c'est important. »

« J'aime la compétition, mais je n'apprécie pas nécessairement toutes les séances d'entraînement. Il faut prendre le bon avec le mauvais et trouver du plaisir. Parfois, ça permet de ne pas penser à la douleur. »


Alex, tu as l'air un peu distrait ces temps-ci pendant l'entraînement et ça nuit à ta performance. Est-ce que tout va bien?
Merci de le demander, Coach. En fait, je me sens dépassé. Les examens de fin d'année arrivent, mes notes me stressent. Et à la maison, c'est lourd... Mes parents n'arrêtent pas de se chicaner et on a peur qu'ils se séparent. C'est difficile de me concentrer.
Désolé d'apprendre ça... Tu sembles vivre des épreuves très difficiles. Que dirais-tu qu'on allège l'entraînement un peu pour te laisser respirer? J'aimerais quand même que tu viennes pour être avec l'équipe et t'amuser et on peut se parler avant les séances pour voir comment tu vas et s'ajuster au besoin. On peut peut-être intégrer tes exercices préférés aussi. Qu'en penses-tu?
Merci Coach. J'ai juste peur de décevoir l'équipe si je diminue l'entraînement.
La priorité, c'est que tu traverses cette période difficile. Fais de ton mieux chaque jour, même si tu n'es pas à ton meilleur. Et dis-le-moi si tu as besoin de ressources en santé mentale et de soutien pour t'aider.
Merci Coach!

4. Sécuritaire

- Créer un environnement sécuritaire pour tous les participants.
- Favoriser la création d'un espace ouvert à l'observation pour les parents.

> *« Nous voulons que l'environnement soit accueillant et inclusif, où il y a de la diversité et où les parents peuvent observer. C'est un espace ouvert et accueillant. »*

- Prioriser la sécurité physique de l'environnement (p. ex., éliminer les dangers potentiels)
- Créer un environnement sécuritaire sur le plan psychologique (où les athlètes sentent qu'ils peuvent prendre des risques interpersonnels, s'exprimer, être en désaccord de façon respectueuse, faire part de leurs préoccupations).

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À METTRE EN ŒUVRE

- Vérifier tous les jours que l'environnement ne comporte pas de risques physiques.
- Privilégier la santé physique et mentale à la performance.
- Vérifier quotidiennement le bien-être de vos athlètes.
- Encourager les athlètes à exprimer leurs opinions, leurs préoccupations et leurs différents points de vue.
- Demander aux athlètes s'ils ont du plaisir.
- Faire jouer de la musique pendant les échauffements et le retour au calme pour détendre l'atmosphère
- Faire comprendre qu'il y a des moments pour être sérieux et d'autres pour s'amuser.
- Ne pas hésiter à rire avec les athlètes.
- Jouer à des jeux peut être un échauffement efficace.
- Encourager le plaisir au sein du personnel entraîneur.

ÉPANOUISSEMENT

Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important?

Un climat de coaching qui permet l'épanouissement encourage les athlètes à s'approprier leur entraînement et leurs performances. Les entraîneurs doivent s'efforcer de favoriser l'autonomie et la confiance en soi et se donner l'occasion de prendre des décisions avec l'athlète.

À quoi ça ressemble?

1. **Coaching favorisant l'autonomie :**

> *« Je veux que mes athlètes aient leur mot à dire sur ce qu'ils font, qu'ils aient le choix, c'est important qu'ils participent aux décisions aussi souvent que possible. »*

- Offrir des choix.
- Justifier les tâches.
- Reconnaître les sentiments des participants.
- Donner aux athlètes l'occasion d'être indépendants.
- Donner aux athlètes l'occasion de poser des questions et d'exprimer leurs points de vue.

POURQUOI : Favoriser un environnement d'autonomie permet aux athlètes de s'approprier leur entraînement et leurs performances. Ce genre de coaching augmente la fierté dans le travail, favorise la motivation interne, réduit la pression sur les athlètes et assure un équilibre de pouvoir entre l'entraîneur et l'athlète.

> *« Mon entraîneure me demandait ce que je préférais faire à l'entraînement. Elle est plus qu'heureuse de le mettre au programme. Ça m'a donné tellement de confiance que tout d'un coup, j'ai couru mieux que jamais et j'étais en tête de mon niveau... quand on a confiance en soi et qu'on est heureux, c'est super important. »*

2. Utiliser un langage encourageant.

« On était talentueux et bons dans ce qu'on faisait, on avait juste besoin de quelqu'un pour nous soutenir, pas quelqu'un d'intense parce qu'on l'était déjà. Il nous a aidés à trouver l'équilibre entre le stress et l'intensité qu'on s'imposait naturellement. C'était vraiment un atout pour nous. »

- Voir les erreurs comme des occasions d'apprentissages.
- Utiliser le renforcement positif.
- Éviter les déclarations de contrôle.
- Faire des commentaires sur le comportement et non pas sur la personne.
- Éviter d'aborder la question de l'apparence physique.

POURQUOI : L'utilisation d'un langage encourageant peut contribuer à établir un lien et une relation de confiance entre les entraîneurs et les athlètes et à réduire les conflits et les malentendus. C'est aussi essentiel pour renforcer l'estime de soi et la motivation, et pour favoriser l'apprentissage et la croissance.

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À METTRE EN ŒUVRE

- Expliquer le raisonnement de vos plans d'entraînement.
  - Par exemple, « Cette semaine, nous travaillons l'endurance. Nous allons donc faire x, y, z pour renforcer vos capacités. »
- Présenter les plans d'entraînement à l'avance et demander s'il y a quelque chose à ajouter ou à modifier.
- Demander aux athlètes s'ils ont des questions sur le plan d'entraînement.
- Demander aux athlètes comment ils souhaitent recevoir de la rétroaction.
- Utiliser la méthode sandwich pour donner de la rétroaction.
  - Commencer par un compliment ou des félicitations.
  - Aborder les points à améliorer.
  - Terminer par un encouragement.
- Discuter avec les athlètes quand vous remarquez une tendance négative dans les performances.
  - Réévaluer les objectifs pour s'assurer qu'ils sont toujours raisonnables ou réalisables.
  - Collaborer à l'élaboration d'un plan d'amélioration ou modifier le parcours.
- Proposer des options d'entraînement (peut être fait à l'avance).
  - « Préférez-vous faire x ou y aujourd'hui? »
  - « Nous devons faire x, y et z cette semaine. Quels sont les jours où vous aimeriez faire chaque chose? »

RELATION ENTRAÎNEUR-ATHLÈTE RESPECTUEUSE

Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important?

Une expérience sportive réussie passe par une bonne relation entraîneur-athlète. Les athlètes ont indiqué qu'ils choisissaient leur entraîneur par ses qualités personnelles et leur relation plutôt que par son expertise technique, car ils estiment que ces éléments sont plus importants pour la réussite.

« La relation avec l'athlète est le facteur le plus important, c'est la base de tout. Sinon, ce ne sont que des ordres, il n'y a pas de coaching, c'est militaire. "Fais ce que je dis, c'est tout." La relation avec l'athlète, la confiance, c'est ce qu'il y a de plus important. C'est la fondation pour tout le reste. »

À quoi ça ressemble?

1. Confiance et respect mutuel

« Si tu veux que ton entraîneur te respecte, tu dois le respecter aussi. Tout est donnant-donnant, ce n'est jamais à sens unique. Les entraîneurs savent faire leur travail... Tu dois respecter ce qu'ils font pour t'aider à atteindre ton objectif, tout comme tu veux qu'ils te respectent. Tu veux qu'ils respectent ta santé physique, ton bien-être... Selon moi, il faut garder l'esprit ouvert, voir le point de vue de l'autre et respecter les gens qui nous entourent. »
— Quadruple olympienne

.

- Au fil du temps;
- Harmonie entre les paroles et les gestes;
- Souci de l'intérêt des athlètes;
- Intention d'obtenir le meilleur de vos athlètes sans compromettre leur santé physique, psychologique ou sociale;
- Souci du bien-être et des performances des athlètes;
- Soutien des athlètes lorsqu'ils sont blessés ou après une performance décevante.

POURQUOI : La confiance et le respect sont les fondements d'une relation productive.

« Je pense que la base de l'environnement doit être la confiance; je me soucie de toi, je te vois comme une personne... Je te respecte, mais je vais te rappeler à l'ordre si nécessaire... Dans toute relation productive, le fondement de la confiance et du respect est là, mais quand on doit régler quelque chose, on en tient compte et on écoute de façon plus productive. »

2. Communication ouverte

« Les conversations ouvertes, honnêtes et parfois difficiles sont les plus importantes pour avoir de vraies discussions. Oui, parfois il faut dire les vraies choses et avoir des conversations difficiles, parfois déchirantes. Des conversations qu'on ne veut pas nécessairement avoir en tant qu'entraîneur ou même en tant qu'être humain. On en a tous déjà eu. Ce n'est pas agréable. Mais c'est comme ça qu'on arrive à quelque chose d'authentique. C'est facile de rester en surface et c'est très facile, je pense, en tant qu'entraîneur, de dire « oh, mon travail est juste le coaching, je n'ai pas besoin d'aller plus loin et de vous voir en tant qu'être humain ». Mais pour avoir des conversations difficiles, je déteste le mot honnête, même si c'est un peu ça, mais pour moi, c'est plus authentique qu'honnête. »

Créer intentionnellement des moments et des espaces pour avoir des conversations avec vos athlètes.

- Discuter des problèmes à mesure qu'ils se présentent.
- Peut donner lieu à des conversations difficiles.

« Il faut avoir des conversations difficiles, mais il faut aussi se rappeler qu'elles sont importantes pour pouvoir aller de l'avant. C'est comme ça qu'on a pu former une équipe vraiment très forte, c'est parce qu'on peut être sur la même longueur d'onde. »

- Faire preuve d'écoute active.
- Être conscient du langage et du ton utilisés pour communiquer.
  - Les athlètes peuvent percevoir un décalage si les entraîneurs disent qu'ils s'intéressent à eux, mais perdent ensuite leur sang-froid.
  - Ton positif, paroles respectueuses, soutien, rétroaction encourageante et critique constructive sont de mise.
  - Il faut éviter de crier ou de hurler après l'athlète ou de le rabaisser, le réprimander, l'insulter, l'embarrasser dans n'importe quelle situation et surtout devant ses pairs.
  - La communication pédagogique positive est *plus efficace* pour obtenir des résultats de performance.
- Augmente l'affect positif, le désir de travailler et de rester dans le sport, diminue l'éthique de travail négative.

3. Pouvoir équilibré

- Privilégier la collaboration plutôt que le contrôle.

Je sais que le contrôle n'a jamais sa place dans une relation saine. »

« Au lieu d'être une figure d'autorité, mon entraîneur est comme un autre coéquipier, c'est beaucoup plus productif. »

« Une bonne façon de commencer est de dire que je fais de mon mieux pour aider les athlètes dans leur cheminement et que je me vois plutôt comme un partenaire qui aide, soutient et guide. »

4. Établissement de limites

- Une relation de confiance et de respect implique des limites claires entre l'entraîneur et l'athlète.
- On peut être amical sans être ami avec l'autre.

« Je ne suis pas la mère de mes athlètes. Je ne suis pas l'amie de mes athlètes. J'ai même cette conversation avec eux. Je leur dis : "On peut agir comme des amis, je vais être ton entraîneure et te guider à tout moment, mais on n'est pas des amis." C'est important de garder ce recul. »

« Mon entraîneur n'essayait pas non plus d'être mon ami et je pense qu'il est très important pour un entraîneur d'établir une relation entraîneur-athlète claire. Si tu traverses la limite vers l'amitié, surtout au début de la relation, c'est plus facile de compliquer les choses, en plus de rendre la tâche plus difficile quand l'entraîneur doit faire preuve d'autorité. »

- Respecter le pilier de la règle de deux du mouvement Entraînement responsable.

> *« J'ai toujours été conscient des règles du sport sécuritaire. Je suis capable d'établir une relation de confiance sans dépasser les limites. Je n'ai pas besoin d'être derrière des portes closes avec un athlète pour avoir une relation étroite. Je pense qu'il est possible d'avoir de bonnes relations avec les athlètes sans enfreindre les règles. »*

EXEMPLES DE COMPORTEMENTS À METTRE EN ŒUVRE

- Au début de la saison, prendre le temps d'établir une relation avec les athlètes.
  - Poursuivre sur cette lancée tout au long de la saison.
- Voir la personne au-delà de l'athlète.
  - Prendre des moments pour bavarder avec les athlètes.
  - Poser des questions sur leur journée.
  - Connaître les dates d'anniversaire.
  - Poser des questions sur leur famille.
- Prendre le temps d'aborder les questions interpersonnelles à mesure qu'elles se présentent.
  - La communication est primordiale.
- Veiller à ce que vos actes et vos paroles soient conséquents pour permettre un climat de confiance.
- Faire preuve de respect mutuel.
  - Faire preuve de respect envers les athlètes permet de gagner leur respect.
- Éviter les conversations dans les lieux privés.
  - Permet de protéger les deux parties.
- Fixer les limites et les attentes dès le début de la saison.
  - Définir les comportements acceptés.
  - Définir les comportements qui ne sont pas tolérés.

Autres ressources :

Intervenir au-delà du sport : https://coach.ca/fr/securite-dans-le-sport/intervenir-au-dela-du-sport

Intervenir au-delà du sport Modéliser de saines relations : https://coach.ca/fr/module/intervenir-au-dela-du-sport-modeliser-de-saines-relations

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

CONCLUSION

QUE RÉSERVE LA SUITE?

La trousse peut être utilisée pour réfléchir à votre style de coaching, notamment sur vos bonnes actions et celles que vous souhaitez adopter ou ajuster. Passez en revue les exercices proposés dans la trousse et choisissez un ou deux domaines prioritaires que vous souhaitez intégrer. Nous vous encourageons à faire des bilans régulièrement et à suivre vos progrès afin de concrétiser les changements que vous apportez.

En tant qu'entraîneur, vous devez vous attarder à de nombreuses priorités chaque jour. La mise en place d'un milieu sportif positif est un travail d'équipe. Expliquez à votre organisme de sport comment il peut appuyer une démarche visant à garantir un milieu sportif sain et sécuritaire.

Voici quelques mesures :

1. Analyser les comportements récompensés et comment une telle valorisation se traduit (p. ex. victoire, leadership, perfectionnement personnel ou records individuels).
2. Créer des affiches et du contenu numérique pour montrer la volonté de l'organisme à promouvoir un environnement sportif sain.
   - Il s'agit par exemple d'une affiche sur les valeurs de l'organisme.
3. Favoriser la collaboration avec tous les participants au sport.

Nous vous encourageons à passer en revue les exercices et les listes de contrôle ci-dessous pour améliorer votre apprentissage.

Merci d'avoir pris le temps de consulter la trousse!

ANNEXE A : INTÉGRER LA MÉTHODE HIGHER

PARTIE 1 :

LA MÉTHODE HIGHER

Cette activité vous demande de réfléchir aux 6 composantes de la méthode HIGHER. Pour chacune, indiquez ce que vous allez continuer (feu vert); ce que vous aimeriez commencer à faire, ajouter à vos pratiques actuelles ou faire plus souvent (feu jaune); et ce que vous pensez pouvoir retirer de votre pratique de coaching en raison d'un manque de concordance avec la méthode (feu rouge).

	FEU VERT (CONTINUER)		FEU JAUNE (COMMENCER OU FAIRE PLUS SOUVENT)		FEU ROUGE (ARRÊTER)	
	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME
Approche holistique *« Considérer chaque participant au sport comme une personne à part entière ayant des besoins physiques, psychologiques, sociaux et spirituels, et répondre à tous ces besoins. »*						

	FEU VERT (CONTINUER)		FEU JAUNE (COMMENCER OU FAIRE PLUS SOUVENT)		FEU ROUGE (ARRÊTER)	
	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME
Individualisation *« Prendre en compte les caractéristiques uniques de chaque personne avec qui vous travaillez et adaptez votre coaching et votre planification en fonction de ces caractéristiques. »*						
Bonne gouvernance *« S'assurer que la culture de votre organisme sportif correspond à la vision et aux valeurs que vous essayez de promouvoir. »*						

	FEU VERT (CONTINUER)		FEU JAUNE (COMMENCER OU FAIRE PLUS SOUVENT)		FEU ROUGE (ARRÊTER)	
	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME
Harmonie (milieu sain) *« Créer un environnement sportif qui soit physiquement et psychologiquement sécuritaire pour tous les participants au sport. »*						
Épanouissement *« Utiliser des techniques de coaching qui permettent aux athlètes de participer activement à l'apprentissage de leur sport et à leur développement personnel (p. ex., participer à la planification, poser des questions). »*						

	FEU VERT (CONTINUER)		FEU JAUNE (COMMENCER OU FAIRE PLUS SOUVENT)		FEU ROUGE (ARRÊTER)	
	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME	AVEC VOS ATHLÈTES	AU SEIN DE VOTRE ORGANISME
Relation entraîneur-athlète respectueuse *« Favoriser une relation avec vos athlètes basée sur le respect mutuel, la confiance et une communication ouverte. »*						

PARTIE 2 :

RÉFLÉCHIR SUR LA PARTIE 1 :

1. Énumérez 3 ou 4 éléments qui vous permettraient d'intégrer les réponses des colonnes verte et jaune à votre pratique.

2. Énumérez 3 ou 4 obstacles qui vous empêchent d'appliquer les réponses des colonnes verte et jaune.

3. Comment pourriez-vous éliminer ces obstacles (p. ex. soutien social, structures de financement, participation d'autres entraîneurs et administrateurs)?

PARTIE 3 :

LISTE DE VÉRIFICATION HIGHER

Utilisez ce modèle pour créer une liste de vérification des éléments que vous souhaitez systématiquement ajouter à votre style de coaching.
Créer une copie et consultez-là dans **3 et 6 mois** et vérifiez si vous avez ajouté les éléments à votre routine de coaching.

APPROCHE HOLISTIQUE

3	6	
☐	☐	Je parle avec mes athlètes de leurs loisirs en dehors du sport.
☐	☐	Je demande comment ça va à l'école.
☐	☐	Je m'assure qu'ils ont assez de temps en dehors des séances d'entraînement pour faire leurs devoirs et passer du temps en famille.
☐	☐	Je donne à mes athlètes l'occasion de faire preuve de leadership.
☐	☐	Je m'engage dans des activités d'établissements d'objectifs avec mes athlètes.
☐	☐	J'apprends à mes athlètes les pratiques de la psychologie du sport pendant les entraînements (p. ex., gestion du stress, visualisation, respiration profonde, régulation du niveau de stimulation).

INDIVIDUALISATION

3	6	
☐	☐	Je prends le temps de discuter avec chaque athlète.
☐	☐	Je m'efforce d'ouvrir les lignes de communication.
☐	☐	J'ai appris trois nouvelles choses sur chaque athlète.
☐	☐	Je vérifie comment vont les athlètes avant l'entraînement.
☐	☐	J'adapte mes plans d'entraînement en fonction des réactions de mes athlètes (ou de ce que j'observe dans leurs performances).
☐	☐	Je planifie des activités de repos et de récupération dans le cadre de mon plan d'entraînement hebdomadaire.

BONNE GOUVERNANCE

3	6	
☐	☐	J'ai pris le temps de réfléchir à ma vision et à mes valeurs.
☐	☐	J'ai une philosophie de coaching bien définie.
☐	☐	J'ai présenté cette philosophie à mes athlètes et à mon organisme.
☐	☐	J'ai passé en revue les politiques de mon organisme.
☐	☐	Je fournis ou facilite des occasions pour mes athlètes de s'impliquer dans la gouvernance de mon organisme.

HARMONIE (MILIEU SAIN)

3	6	
☐	☐	Chaque jour, j'examine rapidement ma zone d'entraînement pour m'assurer qu'il n'y a pas de risques physiques.
☐	☐	Je m'entretiens avec mes athlètes sur leur santé physique.
☐	☐	Je m'entretiens avec mes athlètes sur leur santé mentale.
☐	☐	J'intègre des activités amusantes aux séances d'entraînement.
☐	☐	J'encourage le rire une fois par séance (ou je permets aux athlètes de rire entre eux).
☐	☐	Je fais des ajustements si un athlète est blessé ou malade.
☐	☐	Je m'assure que mes athlètes quittent l'entraînement avec le sourire.

ÉPANOUISSEMENT

3	6	
☐	☐	Je donne l'occasion aux athlètes de poser des questions sur mes instructions ou mes commentaires.
☐	☐	Mes athlètes me donnent de la rétroaction sur leurs plans d'entraînement.
☐	☐	Je propose à mes athlètes des activités d'entraînement (p. ex., habiletés ou exercices) parmi lesquelles ils peuvent choisir.
☐	☐	Je donne de la rétroaction encourageante.
☐	☐	Je laisse mes athlètes diriger une séance d'entraînement ou planifier une séance d'entraînement (avec mes commentaires).
☐	☐	Je discute avec mes athlètes de leurs erreurs et je les aide à trouver leurs propres solutions.

RELATION ENTRAÎNEUR-ATHLÈTE RESPECTUEUSE

3	6	
☐	☐	Je prends le temps d'établir une relation avec mes athlètes.
☐	☐	Je prends le temps de discuter des problèmes interpersonnels (s'il y en a).
☐	☐	Je fais preuve de respect envers mon athlète.
☐	☐	Je prends des mesures pour que mes gestes et mes paroles soient en harmonie afin de renforcer la confiance avec mes athlètes.
☐	☐	Je communique mes limites à mes athlètes.
☐	☐	Je prends le temps de discuter des attentes concernant le comportement des athlètes.
☐	☐	Je prends le temps d'écouter les attentes des athlètes par rapport à mon comportement.
☐	☐	Je fais preuve de compassion envers les athlètes.
☐	☐	Je me préoccupe de mes athlètes.

Si vous le souhaitez, invitez vos athlètes à remplir une liste de vérification similaire en guise d'auto-évaluation.

APPROCHE HOLISTIQUE

3 6

- ☐☐ Mon entraîneur me parle de mes loisirs en dehors du sport.
- ☐☐ Mon entraîneur me demande comment ça va à l'école.
- ☐☐ Mon entraîneur s'assure que j'ai assez de temps en dehors des séances d'entraînement pour faire mes devoirs et passer du temps en famille.
- ☐☐ Mon entraîneur me donne l'occasion de faire preuve de leadership.
- ☐☐ Mon entraîneur s'engage dans des activités d'établissements d'objectifs avec moi.
- ☐☐ Mon entraîneur m'apprend des pratiques de la psychologie du sport pendant les entraînements (p. ex., gestion du stress, visualisation, respiration profonde, régulation du niveau de stimulation).

INDIVIDUALISATION

3 6

- ☐☐ Mon entraîneur prend le temps de me parler.
- ☐☐ Mon entraîneur s'efforce d'ouvrir les lignes de communication.
- ☐☐ Mon entraîneur a appris 3 nouvelles choses sur moi.
- ☐☐ Mon entraîneur s'entretient avec moi avant l'entraînement pour savoir comment je me porte.
- ☐☐ Mon entraîneur adapte mes plans d'entraînement en fonction de mes commentaires.
- ☐☐ Mon entraîneur planifie des activités de repos et de récupération dans le cadre de mon plan d'entraînement hebdomadaire.

BONNE GOUVERNANCE

3 6

- ☐☐ Je connais la philosophie de coaching de mon entraîneur.
- ☐☐ Mon entraîneur a présenté sa philosophie à moi et à mon organisme sportif.
- ☐☐ Mon entraîneur a passé en revue avec moi les politiques de mon organisme.
- ☐☐ Mon entraîneur fournit ou facilite des occasions de m'impliquer dans la gouvernance de mon organisme.

HARMONIE (MILIEU SAIN)

3	6	
☐	☐	Chaque jour, mon entraîneur vérifie rapidement que la zone d'entraînement ne présente pas de risques physiques.
☐	☐	Mon entraîneur s'informe de ma santé physique.
☐	☐	Mon entraîneur s'informe de ma santé mentale.
☐	☐	Mon entraîneur intègre des activités amusantes aux séances d'entraînement.
☐	☐	Mon entraîneur encourage le rire une fois par séance (ou nous permet, à moi et à mes coéquipiers ou partenaires d'entraînement, de rire ensemble).
☐	☐	Mon entraîneur fait des ajustements si je suis blessé ou malade.
☐	☐	Mon entraîneur veille à ce que je quitte l'entraînement avec le sourire.

ÉPANOUISSEMENT

3	6	
☐	☐	Mon entraîneur me donne l'occasion de poser des questions sur mes instructions ou mes commentaires.
☐	☐	Je peux donner de la rétroaction sur mon plan d'entraînement.
☐	☐	Mon entraîneur propose des activités d'entraînement (p. ex., habiletés ou exercices) parmi lesquelles choisir.
☐	☐	Mon entraîneur donne de la rétroaction encourageante.
☐	☐	Mon entraîneur me laisse diriger une séance d'entraînement ou planifier une séance d'entraînement (avec mes commentaires).
☐	☐	Lorsque je commets une erreur, j'en parle avec mon entraîneur et nous essayons de trouver une solution.

RELATION ENTRAÎNEUR-ATHLÈTE RESPECTUEUSE

3	6	
☐	☐	Mon entraîneur prend le temps d'établir une relation avec moi.
☐	☐	Mon entraîneur prend le temps de discuter de problèmes interpersonnels (s'il y en a).
☐	☐	Mon entraîneur me respecte.
☐	☐	Mon entraîneur s'assure d'allier ses gestes à ses paroles pour renforcer notre lien de confiance.
☐	☐	Mon entraîneur me communique ses limites.
☐	☐	Mon entraîneur prend le temps de discuter de ses attentes sur mon comportement.
☐	☐	Mon entraîneur prend le temps d'écouter mes attentes par rapport à son comportement.
☐	☐	Mon entraîneur fait preuve de compassion à mon égard.
☐	☐	Mon entraîneur montre qu'il se soucie de moi.

ANNEXE B : CARTES AIDE-MÉMOIRE CONNAISSEZ VOS ATHLÈTES

Utilisez cette carte à remplir pour mettre en évidence certaines qualités de votre athlète, et notez dans la troisième colonne la façon d'adapter votre style de coaching. Vous pouvez en remplir une pour chacun de vos athlètes et la conserver pour vous y reporter et y faire des ajouts tout au long de la saison.

CARACTÉRISTIQUE	RÉPONSE	QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR CULTIVER CETTE CARACTÉRISTIQUE OU POUR VOUS ADAPTER AUX BESOINS DE L'ATHLÈTE?
Nom		
Âge		
Année Scolaire		
Matière préférée à l'école (ou ce que l'athlète veut étudier au collège ou à l'université)		
3 choses préférées en dehors du sport		
Participation à d'autres sports ou activités physiques		
Chose préférée de son sport		
Ce qui le stresse Réaction face au stress		
Exercices d'habileté et habiletés préférés Exercices d'habileté et habiletés les moins appréciés		
Objectifs à courts et longs termes (p. ex., ce qu'ils veulent accomplir cette année)		
Objectifs à long terme dans le domaine du sport		
Objectifs à long terme en dehors du sport		

ANNEXE C : GUIDE DE PLAN DE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

Étape 1 : Que devez-vous faire cette semaine (consulter les plans d'entraînement annuels et mensuels)?

Utiliser le calendrier pour planifier vos séances d'entraînement. Chaque sport a des besoins différents; ajustez-vous selon votre type de plan d'entraînement. Ce plan doit être une ligne directrice plutôt qu'une directive, les choses peuvent être ajustées à mesure que la semaine avance.

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Tâche ou objectif 1							
Tâche ou objectif 2							
Tâche ou objectif 3							
Tâche ou objectif 4							
Autre							

Étape 2 : Utiliser le plan ci-dessus pour guider vos évaluations avant et après l'entraînement :

Avant l'entraînement :

Remarque : Il peut s'agir d'une courte évaluation (p. ex. sur une échelle de 1 à 10) ou contenir des notes détaillées.

Remarque : Pour les sports d'équipe, vous pourriez ne pas être en mesure d'interroger tous les athlètes. Vous pourriez, par exemple, sonder 2 ou 3 athlètes différents par jour, ou sonder un athlète plus souvent s'il vous préoccupe plus que les autres.

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Comment l'athlète se sent physiquement?							
Comment l'athlète se sent émotionnellement?							
L'athlète a-t-il bien dormi la nuit dernière?							
Quel est le niveau de stress de l'athlète?							
Y a-t-il autre chose à noter?							

- En fonction de ces renseignements, quelles modifications doivent être apportées au plan d'entraînement, si nécessaire?

- Questions de réflexion : Mes athlètes sont-ils prêts à s'entraîner?

- Est-ce que je peux faire quelque chose pour les aider?

- Est-ce qu'ils peuvent en donner plus aujourd'hui s'ils se sentent bien (p. ex. faire aujourd'hui un entraînement plus exigeant prévu un autre jour)?

- Est-ce que je devrais interchanger les séances d'aujourd'hui et de demain puisque les athlètes sont fatigués?

Évaluation après l'entraînement

Après chaque séance d'entraînement, consigner rapidement l'état physique et mental de chaque athlète :

Remarque : Cet exercice de réflexion peut aussi aider à faire un suivi des athlètes et à les surveiller au fil du temps. Si vous remarquez une baisse constante de leur niveau d'énergie ou de leur humeur, vous pouvez surveiller la situation afin d'indiquer si des conversations ou des interventions sont nécessaires. Il peut également être utile d'établir un lien entre une blessure ou une maladie et l'état mental afin de s'assurer que l'entraînement correspond à la capacité des athlètes.

CONSEIL

Vous pouvez aussi demander aux athlètes de faire eux-mêmes un suivi au fil du temps (ce qui permet de favoriser l'autonomie et d'outiller les athlètes). Certains entraîneurs utilisent un formulaire Google Forms qui permet aux athlètes de faire cette évaluation une fois par semaine et de la soumettre à l'entraîneur.

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Avons-nous été en mesure de faire tout ce que nous voulions accomplir?							
Comment les athlètes se sentent-ils physi-quement?							
Quel est le niveau de stress des athlètes?							
Quelle était l'humeur des athlètes pendant la séance?							
Est-ce que les athlètes s'en sortent normale-ment?							
Qu'est-ce que je peux ajuster dans la séance de demain?							

ANNEXE D : FORMULER VOTRE PHILOSOPHIE DE COACHING[16]

1. Se comprendre et définir ce qui est important pour soi

- Qu'est-ce qui est important pour vous?

- Quelles sont vos valeurs fondamentales (p. ex., bienveillance, victoire, effort)?

2. Prioriser vos valeurs

- En fonction de vos réponses à la section 1, placez vos valeurs de la plus importante à la moins importante pour vous.

3. Définir vos objectifs d'entraînement

- En réfléchissant à vos valeurs, formulez les objectifs que vous aimeriez atteindre en coaching (p. ex. objectifs de coaching, objectifs des athlètes)

Suggestions : Qu'est-ce que vous voulez accomplir en tant qu'entraîneur? Comment voulez-vous que vos athlètes réfléchissent à leur expérience une fois qu'ils ont quitté le sport?

4. Présenter votre philosophie de coaching en public

- Faites la liste de vos principes et objectifs et consignez-les dans un document écrit ou une déclaration. Présentez-la à vos athlètes et à leurs parents au début de la saison.
  - Il peut également s'agir d'une section sur la plateforme de communication de votre organisme (p. ex. TeamSnap)

Communiquer votre philosophie de coaching aux autres :

- Verbalement : présentation avant la saison avec les athlètes, leurs parents, etc.
- Par écrit : en-tête de lettres, courriels, politiques, codes de conduite et lignes directrices doivent tous présenter la marque de l'ACE.
- Par messages sur le lieu de l'entraînement : affiches sur le lieu de l'entraînement, par exemple sur le mur du vestiaire.
- Récompenses : qu'allez-vous récompenser et comment?

5. Relier votre philosophie à vos styles de coaching

- Réfléchissez à la manière dont votre philosophie de coaching se manifeste dans vos actions et votre style de coaching.
  - Votre style de coaching doit être le reflet de votre philosophie.

- Y a-t-il des éléments que vous devez ajouter ou ajuster pour que vos actions correspondent à vos valeurs?

- Y a-t-il des obstacles auxquels vous devez faire face et qui rendent difficile l'harmonisation de vos valeurs et de vos actions?

ANNEXE E : LISTE DE VÉRIFICATION DE L'EXAMEN DES POLITIQUES

- [ ] Révision de la politique des comportements interdits
  - [ ] Les comportements interdits comprennent-ils les sévices sexuels, physiques et émotionnels?
  - [ ] La politique comprend-elle des dispositions ou un vocabulaire sur le dénigrement de l'apparence?
  - [ ] Est-elle conforme au Code de conduite universel pour prévenir et contrer la maltraitance dans le sport (CCUMS)?
  - [ ] Comprend-elle la règle de deux?
- [ ] Révision de la politique des comportements attendus
  - [ ] Quelles sont les valeurs qui guident les décisions et les comportements?
  - [ ] Quels sont les comportements souhaitables ciblés?
- [ ] Comprend-elle des mandats de diversité, d'équité et d'inclusion?
- [ ] Comprend-elle une représentation ou une contribution officielle des athlètes?
- [ ] Les politiques ont-elles été approuvées par tous ceux qui y ont un intérêt direct (p. ex., athlètes, entraîneurs, parents, officiels, administrateurs, bénévoles)
- [ ] Comment les politiques sont-elles communiquées?
  - [ ] Est-ce que des séances de formation sont prévues pour tous ceux qui ont un intérêt direct dans le sport (p. ex., entraîneurs, athlètes, parents, officiels, administrateurs, bénévoles) afin de les renseigner sur les politiques et sur la manière de les utiliser?

RÉFÉRENCES

1. Eime, R., Young, J., Harvey, J., et Payne, W., « Psychological and social benefits of sport participation: The development of health through sport conceptual model », *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 16, 2013, e79-e80.

2. Neely, K. C., et Holt, N. L., « Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children », *The Sport Psychologist,* vol. 28, nº 3, 2014, p. 255-268.

3. Coakley, J. (2021). *Sport in society: Issues and controversies* (14 edition). McGraw-Hill.

4. Organisation mondiale de la Santé, (2022). Maltraitance des enfants, en ligne, 2022, https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment

5. Sailaja, S. V., Kashyap, A. M. N., Sarada, T., et Rahman, R., « Empowering education: The millennial-driven paradigm of learner-centric pedagogy. » *Edutechnium Journal of Educational Technology*, vol. 2, nº 1, 2024, p. 8-16.

6. Fatima, S., Kirmani, N. S., et Tanweer, L. « Impact of Reinforcement Strategies on Students' Learning Behaviors in Classroom at Primary Level », *Journal of Development and Social Sciences*, vol. 4, nº 4, 2023, p. 276-283.

7. Kerr, G., Willson, E. et Stirling, A., « It was the worst time in my life": The effects of emotionally abusive coaching on female Canadian national team athletes », *Women in Sport and Physical Activity Journal*, vol. 28, nº 1, 2020, p. 81-89.

8. Gurgis, J. J., Kerr, G., et Battaglia, A., « Exploring Stakeholders' Interpretations of Safe Sport », *Journal of Sport and Social Issues*, vol. 47, nº 1, 2023, p. 75-97.

9. Spencer, D., « Culture change to safer sport starting slowly for Canada's Olympic athletes bound for Paris. » CBC. https://www.cbc.ca/sports/olympics/summer/canada-olympics-safe-sport-athletes-1.7271272

10. Willson, E., et Kerr, G., « Appuyer l'excellence : cultiver la réussite dans un environnement sportif sain avec une trousse d'outils », Association canadienne des entraîneurs, 2024.

11. Appleton, P. R. et Duda, J. L., « Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning », Psychology of Sport and Exercise, vol. 26, 2016, p. 61-70.

12. Kidman, L., *Athlete-centred coaching: Developing inspired and inspiring people.* IPC Print Resources, 2005.

13. Chuckravanen, D., Bulut, S. Ü. L. E. Y. M. A. N., Kürklü, G. B., et Yapali, G., « Review of exercise-induced physiological control models to explain the development of fatigue to improve sports performance and future trend », *Science & Sports*, vol. 34, nº 3, 2019, p. 131-140.

14. Cushion, C. et Partington, M., « A critical analysis of the conceptualisation of 'coaching philosophy' » *Sport, Education, & Society*, vol. 21, nº 6, 2016, p. 851-867.

15. Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C. et Duda, J. L., « Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C) », *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 22, 2016, p. 53-65.

16. Gould, D., et Mallett, C. (dir.), (2020). *Sport coaches' handbook*. Human Kinetics Publishers.