



Les clefs de l'entraîneur(e)

### Fiche 3 : Prendre en compte l'activité du sportif dans son ensemble

Pour qu'un exercice soit pertinent, il faut qu'il soit en cohérence avec l'ensemble de la séance, pour que l'entraîneur.e accompagne un pagayeur ou une pagayeuse dans son projet sportif c'est pareil, il faut qu'il prenne en compte l'activité dans son ensemble.

En dehors du club, la vie du sportif continue, il est donc important d'intégrer certains paramètres externes au club lors de la création de la planification, du programme de la semaine etc.

Selon les caractéristiques (fiche EF1-UC1-F1) d'un individu, on pourra associer des aspects organisationnels spécifiques à prendre en compte.

*Exemple : L'emploi du temps du jeune est caractérisé par des disponibilités en fin d'après-midi et le week-end / celui d'une jeune adulte étudiante est plus irrégulier et étalé dans la journée, voire le début de soirée, il est parfois possible d'exploiter des disponibilités le matin en semaine et dès le samedi après-midi le week-end.*

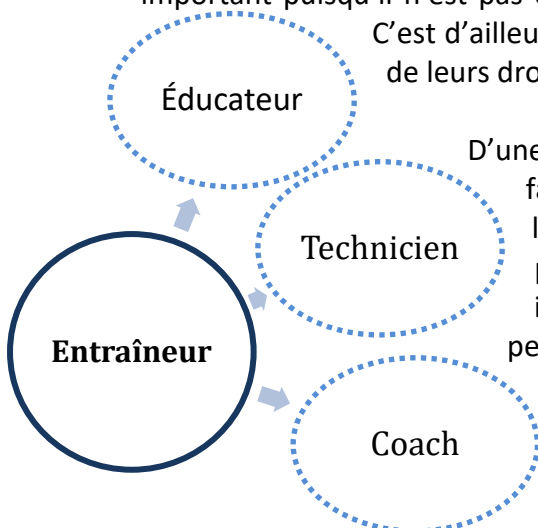
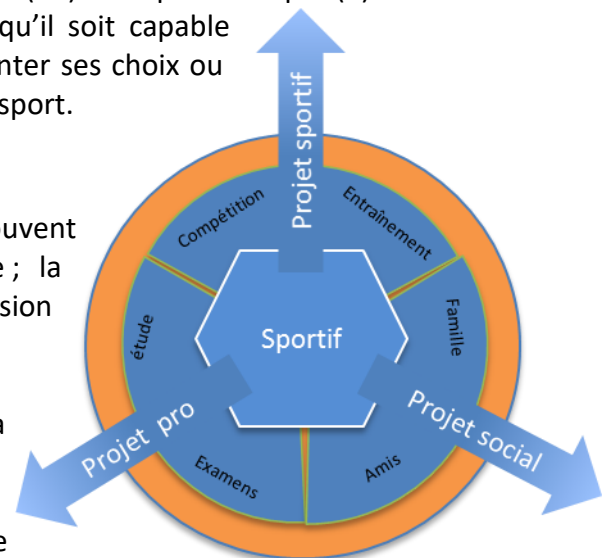
L'entraîneur(e) participe à l'éducation d'un(e) citoyen(ne) du sport complet(e). C'est-à-dire qu'il accompagne le sportif dans le but qu'il soit capable d'agir de manière autonome et d'assumer ou argumenter ses choix ou actions au regard de valeurs citoyennes et de celles du sport.

#### ► Projet de vie

Le projet de vie fait écho au « double projet » souvent évoqué. Il englobe à la fois la dimension sportive ; la dimension scolaire ou professionnelle et la dimension social et familiale.

Le canoë-kayak est une discipline dont l'âge de la performance se situe entre 23 et 30 ans, il est donc indispensable de bien aménager la scolarité du sportif pour qu'il puisse être en mesure d'être performant à ce moment-là sans délaisser sa formation. Cet équilibre à trouver est important puisqu'il n'est pas envisageable de délaisser la formation et la vie professionnelle.

C'est d'ailleurs indispensable d'après le statut de sportif de haut niveau, et de leurs droits et devoirs.



D'une part, la dimension sociale et l'apprentissage permettent de faire évoluer le sportif (*maturité, expérience*). D'autre part, l'accès à un emploi rémunéré est indispensable pour la pérennité d'un projet de vie en général, et c'est tout aussi important dans un projet sportif puisque le canoë kayak ne permet pas aujourd'hui, de subvenir à des besoins financiers à long terme (*sauf exception*).



L'entraîneur.e a pour rôle d'accompagner le sportif dans son projet, mais lorsqu'il-elle travaille avec des jeunes, son rôle peut aller au-delà, il peut devenir un conseillé, un éducateur.

Dans tous les cas, il est là pour coordonner ces différentes dimensions et vérifier que le sportif arrive à trouver l'équilibre.

Si certains ont une idée fixe dès leur plus jeune enfance, d'autre n'ont pas l'automatisme de se projeter. Pour ceux qui ont une idée, il faudra vérifier qu'ils ont en tête une vision suffisamment proche du réel voire, les inciter à réfléchir à la mise en place concrète de leur projet. Pour les autres, il faut réveiller leur curiosité, susciter des envies concernant leur avenir scolaire, et professionnel le plus tôt possible.

Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à leur faire verbaliser, ou rédiger leur projet pour transformer l'idée floue en plan d'actions et donc préciser un projet de formation clair.

Les sportifs considérés comme « Espoir » peuvent éventuellement bénéficier d'un accompagnement avec un/ une conseillère (*bilan d'orientation*). Les Sportifs de haut niveau peuvent eux aussi bénéficier en cas de besoin de bilan de compétences pour les aider dans leurs démarches professionnels.

### ► Le sport ce n'est pas qu'au club

En dehors du club, le sportif peut pratiquer d'autres activités imposées (*EPS à l'école*) ou libre (*club de sport autre*), voire parfois des activités en autonomie (*course à pied, natation, renforcement musculaire, séjour de ski de fond en famille...*)

Même si l'entraîneur n'est pas au club, le sportif peut compléter son entraînement et moduler ces temps d'activités pour correspondre à la charge d'entraînement prévue.

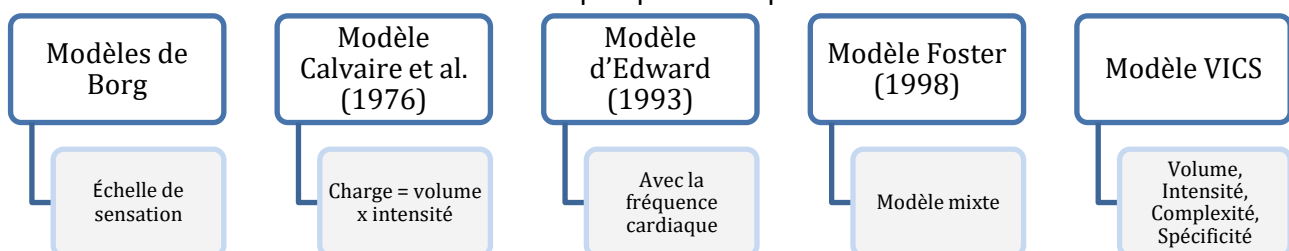
Il est donc important de pousser peu à peu le sportif à prendre son autonomie

#### • Mesure de la charge d'entraînement

Il existe différentes méthode pour mesurer la charge d'entraînement :

- Méthode subjective qui repose sur des marqueurs de sensation ;
- Méthodes objectives qui reposent sur des marqueurs quantifiables et mesurables à l'aide d'outils,
- Méthodes mixtes.

Voici quelques exemples :



#### • L'autonomie

Dans la réalité, l'entraîneur.e n'est pas toujours derrière le sportif-la sportive. Il est important que l'entraîneur.e guide le sportif de manière à lui laisser des occasions de fonctionner en autonomie. Pour cela il faut tout de même fournir au pagayeur un cadre dans lequel il-elle pourra s'exprimer.



Par exemple : *l'entraîneur.e pourra fixer un nombre de séance à réaliser par semaine et préciser qu'une ou deux seront réalisées par le sportif seul.*

*Selon le niveau d'autonomie, l'entraîneur.e pourra dire « tu dois faire une séance de type endurance dans la journée de dimanche » ou il pourra être moins précis en disant « il faut que tu fasses une séance dimanche ».*

*Dans le premier cas, le sportif choisit le type d'activité (bateau, course à pied, natation, circuit training...) et le format de la séance.*

*Dans le second cas le sportif choisit aussi la nature de la séance. Cela nécessite qu'il connaisse un minimum les principes d'entraînement pour qu'il s'organise une séance adaptée au reste de son programme.*

L'autonomie doit être encouragée et accordée en parallèle de la responsabilisation du sportif. En effet, il doit prendre conscience que si la séance est mal réalisée, ou qu'elle n'a pas eu lieu, c'est bien sa responsabilité de sportif qui est en jeu. Le payeur peut avoir de bonnes raisons de ne pas avoir fait une séance, il faudra toutefois qu'il soit capable de se justifier.

Bien sûr l'entraîneur ne doit pas programmer des séances lorsque le sportif est clairement indisponible ou qu'il n'est pas en état de les réaliser (*malades, périodes d'exams...*)

### ► **La charge de travail**

La charge de travail est à différencier de la charge d'entraînement.

Elle englobe l'ensemble des activités de l'individu. On intègre par *exemple les 6 heures de cours journalier ou l'examen de 4h* dans le programme dès lors que cela influence l'état de forme du sportif. La charge d'entraînement doit être supportable par un sportif dans des conditions normales de scolarité.

Quand l'entraîneur propose une séance, il doit prendre en compte que les sportifs n'ont pas tous vécu la même charge de travail avant d'arriver au club. Il faut considérer à la fois la charge de la journée mais aussi celle de la semaine, du mois...

À noter : ● Surveiller la charge de travail d'un individu peut être une mesure prophylactique dans le sens où cela peut prévenir et limiter l'apparition de maladies ou l'aggravation de blessures dues à une fatigue importante.

- La charge de travail doit augmenter progressivement à la fois dans la séance mais aussi au sein d'un cycle.
- Elle doit être adaptée en fonction de la période et du public.

### ► **La gestion de l'emploi du temps au quotidien**

- **Savoir s'organiser : clef de la réussite**

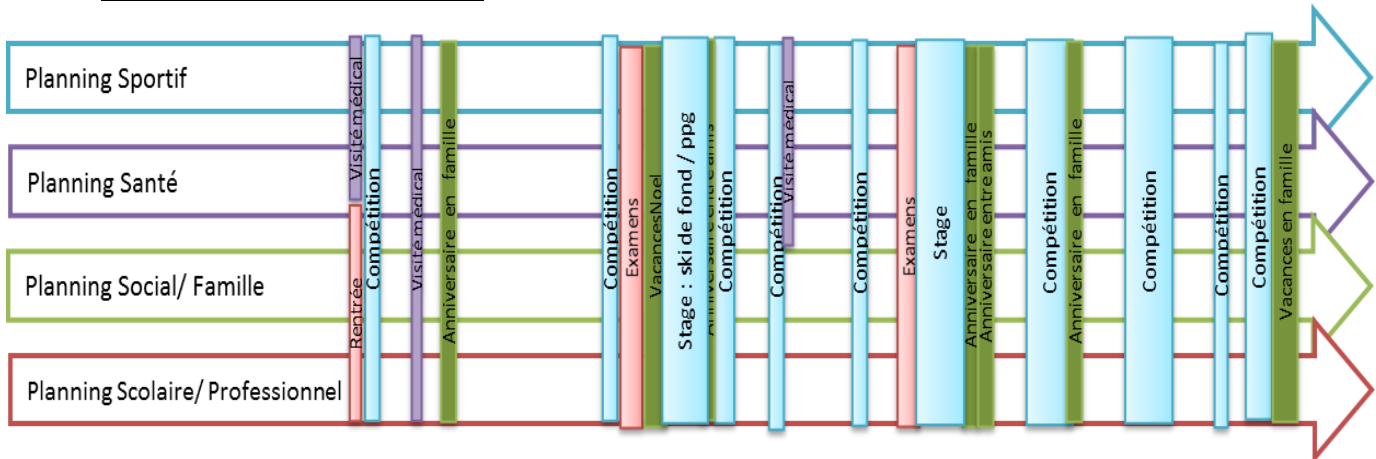
Dès 14 ans, il faut encourager les pratiquants à s'organiser « seul ». L'entraîneur peut lui donner des outils et vérifier que le sportif s'en sort, mais il faut tenter de le laisser essayer par lui-même.

Lors d'entretien, l'entraîneur peut lui faire remplir un calendrier de projets : cela permettra au sportif, à la fois de s'organiser, mais aussi de se projeter et pour l'entraîneur, cela lui donnera une vision globale de la vie et du quotidien du sportif.



En effet, il est aussi important pour le sportif que pour l'entraîneur d'avoir cette vision d'ensemble. Cela permettra à l'entraîneur.e d'adapter la charge de travail en fonction des différents projets.

### Exemple de planning annuel :



En complément de cet outil (*planning*), il est intéressant d'utiliser un tableau lorsque des « projets » se chevauchent. Dans ce tableau le sportif-la sportive doit noter de 1 à 5 l'importance pour lui des évènements – la possibilité de déplacer, ou reporter ces évènements ... Ainsi le sportif ou la sportive pourra déterminer quel projet est prioritaire, et mieux réaliser s'il est possible d'annuler, de décaler ou reporter l'un des évènements.

L'entraîneur pourra avoir le rôle de coordinateur des différents projets selon le niveau de maturité du sportif.

- **Prendre le temps de faire les choses bien**

S'organiser ce n'est pas non plus enchaîner sans aucun temps de répit chaque activité, chaque tâche etc. Un emploi du temps bien aménagé, c'est un emploi du temps où le sportif n'a pas besoin de courir de chez lui au club et où il ne bâcle pas un entraînement pour arriver à l'heure en cours.

Si le sportif-la sportive cours d'un endroit à l'autre il-elle sera plus fatigué en fin de journée (physiquement mais aussi mentalement). Il récupèrera moins bien ; il sera moins « frais » en arrivant à l'entraînement, et il sera moins concentré en cours. Ce qui risque de le mettre en échec dans l'ensemble de son projet de vie.

Pour cela il faut optimiser chaque moment de la journée sans la surcharger et il faut que le sportif soit entièrement concentré sur une tâche à la fois.

Il faut trouver un équilibre qui correspond aux projets du payeur mais aussi qui soit supportable pour lui.

- **Les dispositifs d'aides**

Les sportifs en catégorie Espoir, ou les sportifs de haut niveau peuvent bénéficier d'aménagements spécifiques pour les aider à maintenir leur scolarité tout en laissant de la place à leurs projets sportifs.

Concernant les sportifs scolarisés, les dispositifs d'aides doivent être bien réfléchis avec l'entraîneur et le CTR. C'est ce dernier qui négocie ensuite les aménagements.



Dans le cas des sportifs en situation professionnelle, d'autres dispositifs existent. Pour en bénéficier, l'entraîneur doit exposer la situation au Directeur d'équipe, qui lui en discutera avec le responsable « aux sportifs » de la FFCK.

**Aménagements scolaire :**

Modalité d'évaluation •Format de l'épreuve •Date d'évaluation	Suivi des cours •Allègements •Aménagement de l'emploi du temps •Suivi à distance via le CNED	Internat	Aménagement spécifiques des épreuves du bac	Sections sportives scolaires
---	---	----------	---	------------------------------

Attention, il est important d'évaluer tranquillement les aménagements qui sont indispensables de manière individualisée. Un aménagement peut convenir à un sportif mais être nuisible pour un autre. Il ne faut pas que la solution consiste en un déplacement du problème.

Quelques exemples concrets des avantages et inconvénients qui peuvent être observés d'un sportif à l'autre. Le lien social étant important dans la construction de l'individu, il faut tenter d'impacter au minimum la scolarité d'un jeune.

	Scolarité lambda <i>+ et -</i>	Avec aménagement <i>+ et -</i>
Allègement de cours  Cours à distance	S'intégrer dans un environnement social autre que le club. Avoir des expériences de « jeunes de son âge ». Emploi du temps chargé	Plus de temps pour s'entraîner et récupérer. Le fait de suivre le programme à distance peut provoquer la désocialisation de l'individu
Décaler des épreuves (bac/ partiels)	Être serein face à la poursuite d'étude/ de formation Révision et examen fin juin/ juillet	Être disponible fin juin /juillet Les dossiers d'admissions sont souvent examinés l'été, certaines écoles refusent de prendre des candidatures tardives ou de réserver des places...
Internat		Rapproche le sportif du lieu des cours et parfois de la structure d'entraînement Risque de coupure difficile sans la famille

L'entraîneur.e ne doit pas hésiter à faire régulièrement des bilans pour repérer le planning du sportif et vérifier comment il s'en sort concrètement. Il faut qu'il soit en mesure de conseiller le sportif en donnant les méthodes les plus simples (*se déplacer à vélo au lieu de la voiture pour éviter les bouchons*) et parfois les plus personnalisés.

► **Référence**

- Cahier technique n°13 (*planification adaptée - descente*), n°15 (*L'entraînement au sein d'un club*)
- Echo des pôles n°1 (*témoignage : gestion sport et étude*)
- Guide Sportif Espoir (2015), Guide du Haut Niveau (2015)

► **Rédaction et participation**

- P.M. Crochet
- M. Defrocourt