



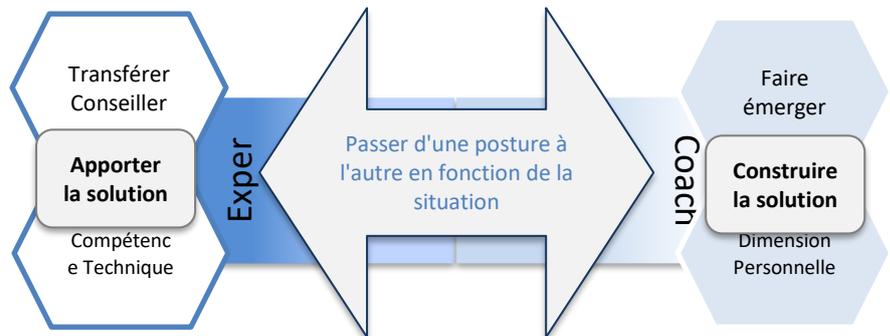
Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 1 : Posture de l'entraîneur(e) et communication adaptée

L'entraîneur.e a un rôle important dans la formation et l'éducation du pagayeur. En effet, il participe à la construction d'un citoyen complet, autonome et avisé dans ses choix et ses actions.

C'est dans sa communication verbale et non-verbale que l'entraîneur transmet des messages.

En tant que responsable de l'entraînement, il ou elle doit savoir changer de posture en fonction de la situation :



► Posture d'entraîneur(e) : animateur-entraîneur, un rôle décisif

- **Au tout début est... L'amour !**

Nous sommes intimement convaincus que la réussite de l'apprentissage du jeune pagayeur réside en premier lieu dans la volonté farouche de son formateur de lui faire partager le plaisir de pratiquer. Ce sont le style de vie et les valeurs véhiculées par le club, ses adhérents et ses animateurs qui permettront au jeune pagayeur de s'inscrire dans la durée.

- **... Puis le plaisir de progresser**

Dans notre esprit, il s'agit de rechercher la régularité de l'investissement dans une séance, au cours de la semaine et au fil de la saison. Ainsi, le pagayeur-la pagayeuse apprend à établir une relation entre un exercice travaillé et l'évaluation du progrès réalisé tant pour les qualités physiques que pour les autres paramètres de l'entraînement.

Apprendre au pagayeur-à la pagayeuse à s'auto évaluer, c'est l'aider à construire son autonomie. En équilibrant l'aspect qualitatif et quantitatif, l'animateur-entraîneur induit très tôt une démarche d'accession à la performance mais, surtout, cette mesure autonome de ses propres progrès lui procurera un plaisir immense qui constituera la base de sa progression future et... de sa passion naissante.

- **Un formateur-une formatrice sur tous les plans**

Parce que le champ de l'apprentissage technique est sans borne, les cadres pourront y puiser à l'infini et offrir une variété de situations qui aide à entretenir la motivation.

La variété des situations présente des avantages pédagogiques mais elle permet aussi d'entretenir la motivation du pagayeur. Parce qu'il n'y a pas que la technique dans l'apprentissage du canoë-kayak, chaque situation peut aussi être mise en relation avec la transmission de valeurs citoyennes et sportives ou encore des bonnes pratiques. On peut par exemple encourager la solidarité en demandant à chacun de s'entraider pour le



rangement du matériel. En effet, l'entraîneur.e est aussi en charge d'encourager les bonnes pratiques et de ne pas banaliser les actes ou propos contraires.

- **Une démarche à long terme**

Avec les jeunes, il importe que l'entraîneur.e aide le pagayeur-la pagayeuse à intégrer les fondamentaux de la navigation.

Comment ? A travers la recherche de l'appui et de la transmission, en construisant son propre «outil» de régulation utilisable dans toutes les situations et en relation étroite avec sa morphologie et son état de fatigue. Une impasse traditionnelle consiste à s'attacher aux seuls paramètres extérieurs et visibles de la technique. Il convient impérativement de solliciter également le pagayeur sur la qualité de ses perceptions et la manière dont il traite les informations prélevées dans le milieu. Par exemple, au cours de la séance, l'entraîneur orientera ses consignes et ses retours sur les sensations éprouvées lors de la réalisation des exercices techniques.

- **Autonomie et prévention du risque**

La sécurité au cours des activités proposées est la première responsabilité du club et de son encadrement. Le plan d'eau, la rivière sont des champs de jeu aux conditions changeantes et qu'il convient de bien connaître pour mieux sécuriser l'activité des pratiquants. La sécurité est également un thème qui peut servir le projet pédagogique dans son ensemble. Former très tôt les pagayeurs, en leur donnant des éléments d'évaluation, de telle sorte qu'ils développent la possibilité d'apprécier leur engagement dans un environnement changeant et comportant des dangers objectifs, est un acte d'éducation essentiel sans que la notion de plaisir n'y soit étrangère. On peut appliquer ce raisonnement à l'ensemble des contraintes de notre sport : choix du matériel, entretien, rangement, toutes ces variables peuvent se transformer en autant d'occasions d'affirmer son autonomie, sa responsabilité, ses capacités.

Au sein d'un groupe, chacun doit participer à la sécurité en fonction de ses compétences. L'expert organise et garantit la sécurité. Le débutant lui peut commencer par veiller sur ses camarades et avertir d'un problème en cas de besoin.

Veiller les uns sur les autres c'est une forme d'**entraide** et c'est à la portée de tous.

► Le discours et la méthode

Pour réussir son projet pédagogique, l'animateur- entraîneur doit compter sur ses capacités à créer puis enrichir ce projet.

- **Entraîner, c'est animer**

La dynamique de club doit permettre de faciliter l'**intégration** de publics variés.

C'est en grande partie à l'entraîneur, mais aussi à chaque adhérent d'apporter sa contribution à une ambiance convivial et **fraternel**.

Avant d'être un.e technicien.ne, l'entraîneur.e est certainement animateur-animatrice et pédagogue. L'enfant s'implique réellement dans une situation d'entraînement lorsqu'il y trouve la réponse à ses motivations profondes : jouer, dépenser son énergie, découvrir son corps, être en relation avec un groupe d'amis, se réaliser, être reconnu par l'adulte. L'entraîneur a pour rôle premier de créer ce contexte relationnel et de le faire vivre dans le temps.

Pourtant les risques existent : souvent, pour se rassurer, l'entraîneur aura tendance à se concentrer sur la quantité de



travail à fournir par les jeunes pagayeurs, sur des contenus techniques lourds, sur le respect d'une programmation rigide. Il considère ainsi, sans le vouloir et sans le savoir, le jeune pagayeur comme une machine à pagayer, à recevoir du contenu technique.

L'entraîneur doit donc créer une dynamique interne au club, dans laquelle le jeune pagayeur sera l'acteur central. Une animation de qualité repose sur une communication entre tous les partenaires du groupe d'entraînement : ensemble des pagayeurs, cadres du club, dirigeants, parents...

- **Animer, c'est construire un projet d'entraînement**

Pour créer une animation réelle autour de l'entraînement et du jeune pagayeur, il est nécessaire de respecter 3 phases qui se déclinent à long, moyen et court terme :



Lorsque l'une de ces trois phases n'est pas respectée, il s'amorce un processus de désintérêt de l'activité. Faire des projets sans agir amène une démotivation du genre «*à quoi bon, on ne le fera pas* ». Agir sans savoir pourquoi conduit à la lassitude. Agir avec un but sans retour positif conduit à la baisse de l'estime de soi et au désengagement. Sans retour sur ce qu'il fait, le jeune pagayeur se lasse rapidement. L'action seule ne lui suffit pas.

- **Animer, c'est enrichir le projet d'entraînement**

Sans l'entraîneur.e, on s'aperçoit que le projet du groupe repose essentiellement sur l'action à court terme du leader. L'entraîneur doit donc rechercher des éléments permettant au projet du groupe ou de l'athlète d'évoluer, de rester dynamique... Pour cela, il devra constamment rester le garant du projet initial, faciliter la circulation d'informations dans le club, favoriser la communication avec l'environnement extérieur.

1 - Rester le garant du projet initial : L'entraîneur.e maintient l'objectif fixé. Un changement de cap ne se fait qu'après mûre réflexion, mais pas après un échec, par lassitude ou par émergence d'un intérêt particulier (*problème de la constitution d'un équipage en course en ligne...*). Pour maintenir la motivation, l'entraîneur est souvent amené à resituer les actions dans le cadre du projet individuel ou collectif. C'est un moyen de préciser de nouveau le but à atteindre.

2 - Faciliter la circulation d'information dans le club : La mise à disposition de l'information valorise le jeune pagayeur ou la pagayeuse et le-la responsabilise. Tout ne passe pas par l'entraîneur.e qui distille ce qu'il sait pour garder son pouvoir... La circulation et le partage de l'information permettent d'éviter des non-dits, des malentendus, des erreurs d'interprétation ou la non-compréhension des besoins particuliers.

3 - Favoriser la communication avec l'environnement extérieur : La performance passe par la confrontation. Elle apporte des repères et développe des attitudes d'observation, d'évaluation, d'anticipations nécessaires au progrès sportif. L'entraîneur.e utilise donc le calendrier des animations locales ou régionales pour favoriser des rencontres dans des



conditions variées. Par exemple en changeant de bateau pour une course d'équipe ou d'équipage, en réalisant un brevet de randonnée pédestre, en participant à une course locale de ski de fond, un tournoi de sports-collectif, en montant un défi pour le Téléthon.

► Maintenir une relation de qualité

- **Modèle COMPASS (Rhind & Jowett 2011) : 7 stratégies**

- **Conflict management** (*gestion de conflit*): par une discussion sur les attentes et les conséquences des attentes / stratégie réactive ou ...
- **Openess** (*franchise*): Franchise empathie, communication hors sport
- **Motivational** (*motivation*): effort, motiver l'autre, plaisir, montrer sa compétence à motiver (*la motivation va agir sur l'engagement*)
- **Preventative** (*prévention, conseil*)
- **Assurance** : montrer à l'autre qu'on est investi dans la relation, confiance en soi, stratégie utilisé davantage par les entraîneurs que par les athlètes
- **Support** (*soutien*) : les athlètes soutiennent davantage leur entraîneur s'il le sente proche d'eux
- **Social network** : passer du temps avec l'autre même en dehors des entrainements

Ces stratégies doivent être rattachées à une communication efficace

► Références

- Animer pour gagner (page 19-22 + 32-35)
- Cahier technique n°13 (gestion d'un groupe)

► Rédaction et participation

- M. Defrocourt