



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 5 : Relation entraîneur(e) – athlète – proche

► Vers une éthique de l'entraîneur

L'entraîneur.e peut avoir un impact considérable sur les sportifs, en particulier avec les jeunes.

Tout d'abord, l'entraîneur.e doit être conscient.e que chaque discussion avec les jeunes sportifs peuvent fortement influencer leur état d'esprit mais aussi leur motivation. Il est donc indispensable d'utiliser un vocabulaire adapté à la situation. Chaque remarque peut être perçu comme un jugement et donc impacter négativement un individu dans ce qu'il est, il est donc indispensable de veiller à utiliser un vocabulaire positif que ce soit pour valoriser des progrès ou pour mettre en avant des pistes de progression, et de parler des faits (*juger l'action et non l'individu*).

D'autre part, il ou elle est souvent considéré.e comme un modèle, c'est-à-dire que ses idées, ses choix, son vocabulaire ou encore son comportement sont souvent répétés par les jeunes ou en tout cas, cela les inspirent fortement dans le processus de construction de leur identité.

L'entraîneur(e) peut représenter différentes choses pour le sportif ou la sportive en fonction du contexte (*mentor, modèle, expert de l'activité, ami, organisateur, préparateur mental...*) mais pour que cela fonctionne, l'entraîneur(e) doit se sentir responsable de la posture qu'il incarne et qu'il reflète, et surtout, il ne doit pas en abuser.

Il est donc indispensable qu'il ou elle respecte les grandes règles éthiques et citoyennes relatives au métier d'entraîneur :

- **Le respect des uns et des autres**

En tant qu'ambassadeur ou ambassadrice des valeurs citoyennes, il est inévitable de diffuser les valeurs du bien vivre-ensemble, notamment le respect. Il ne doit pas y avoir de différence de traitement (*discrimination voire violence verbale ou physique*) mis en place à l'entraînement par les sportifs entre eux ou par l'entraîneur.e.

Respecter chaque individu c'est aussi lui permettre de s'intégrer de manière plus harmonieuse, quel que soit ses caractéristiques.

- **Un entraînement responsable**

L'entraîneur.e est le garant de l'intégrité morale et physique de ses sportifs, il faut donc qu'il ou elle veille à prévoir et mettre en place des séances et exercices adaptés à leurs spécificités de manière à impacter positivement leur état de santé et de forme (*moral, physique, psychologique...*) et à ne pas lui nuire. C'est aussi son rôle de promouvoir de bonnes habitudes concernant le respect de soi au quotidien (*hygiène, alimentation, récupération, équilibre de vie...*).

De plus, l'entraînement doit permettre de développer l'autonomie des individus tout en leur garantissant les moyens d'une progression continue.



En mettant en avant les valeurs du sport (*dépassement de soi, respect des juges et arbitres, respect de la santé...*) l'entraîneur doit aider les sportifs à s'exprimer pleinement à travers l'activité.

- **Des rapports et relations intègres**

Le développement harmonieux de l'individu passe aussi par un environnement relationnel sain. Il est donc nécessaire de veiller à fixer un cadre d'échange clair et correct avec chaque sportif, mais aussi avec la famille.

Ceci est aussi valable avec les membres du comité directeur de l'association ou les autres acteurs du sport, afin de maintenir un environnement de travail efficace et agréable.

Avoir « des rapports intègres » fait aussi référence à l'idée de ne pas abuser de sa stature. La relation de confiance peu à peu mise en place doit permettre de faciliter les échanges et d'anticiper les besoins des sportifs et non de les pousser à agir aveuglément.

De manière générale, on attend d'un.e entraîneur.e un comportement citoyen qui inspire les bonnes pratiques.

► **Relation entraîneur - athlète**

L'objectif est d'établir une relation entraîneur-entraîné saine et efficace à l'entraînement et en compétition.

Constat : L'entraîneur.e donne souvent beaucoup trop de contenu aussi bien à l'entraînement qu'en compétition. Il en résulte une baisse de l'efficacité de la communication sur la forme, comme le fond.

Une donnée fondamentale est souvent oubliée : « *ce sont les athlètes qui, font les choses* » et la conception intellectuelle de la technique chez l'entraîneur(e) ne se traduit pas nécessairement par une réponse juste de l'athlète. Il faut rechercher des solutions adaptées et variées à un objectif et non appliquer une technique stéréotypée. L'athlète devra garder en tête son objectif prioritaire.

« La technique n'est pas une fin en soi, elle n'est qu'une réponse à un problème donné »

L'intervention de l'entraîneur(e)

Les entraîneur(e)s peuvent (*et doivent*) se constituer une organisation et un schéma logique d'analyse pour travailler avec l'athlète et, faciliter leur observation des techniques réalisées.

Ils garderont à l'esprit que l'athlète possède déjà son organisation du milieu, et affronte seul, le défi de la course.

Nous aborderons donc le délicat problème de l'expression de la compétence de l'entraîneur(e). Celle-ci n'est pas synonyme de quantité d'informations fournies, ni même de « présence » omnisciente à tous les niveaux de la préparation, mais bien plus à l'écoute attentive, d'observation objective.

En règle générale, il y a une relation étroite entre le volume d'investissement de l'entraîneur(e) et son besoin de s'affirmer et d'exister à travers les résultats de ses protégés.



Après des années d'observation, on constate comme une incompatibilité entre sa réussite dans ce sens et celle de l'athlète.

Il ou elle doit être en mesure de ne pas donner toutes les informations mais de laisser l'athlète se questionner selon ses propres préoccupations.

Il faut donc laisser d'abord l'athlète s'exprimer. Il pourra alors questionner l'entraîneur(e) ou commenter son projet. L'entraîneur(e) donne des informations, confirme des hypothèses et enfin, débusque peut être des erreurs d'appréciation ou des omissions fondamentales.

Il ou elle peut aussi se taire. Cette sensation et ce rôle sont difficiles à accepter car dans ce cas il peut avoir l'impression de ne pas apporter son soutien au sportif voire même de ne pas exister.

► Relation entraîneur(e) – proches du pagayeur

Les parents peuvent soutenir le projet du pagayeur et l'accompagner sur le chemin de la performance. Il est donc utile de les informer au même titre que les sportifs sur la construction d'un projet de performance. Les parents peuvent aussi être intégrés dans un soutien logistique pour participer au transport sur certaines compétitions ou encore pour tenir une caméra lors des compétitions s'il souhaite apporter leur aide à l'entraîneur. Il ne faut donc pas oublier d'intégrer la famille du sportif dans la construction du projet.

► Référence

- Animer pour gagner (page 26-28)
- Cahier technique n°13 (relation entraîneur/athlète)
- Le mémento



- Guide sportif Espoir
- Flatwater racing – IC
- Desenclos – *Communiquer, C'est à dire ?* (1991)
- [Code d'éthique des entraîneurs et entraîneurs canadien\(ne\)s](#)

► Rédaction et participation

09/08/16

Page 3 | 4



- M. Defrocourt