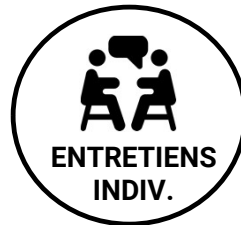
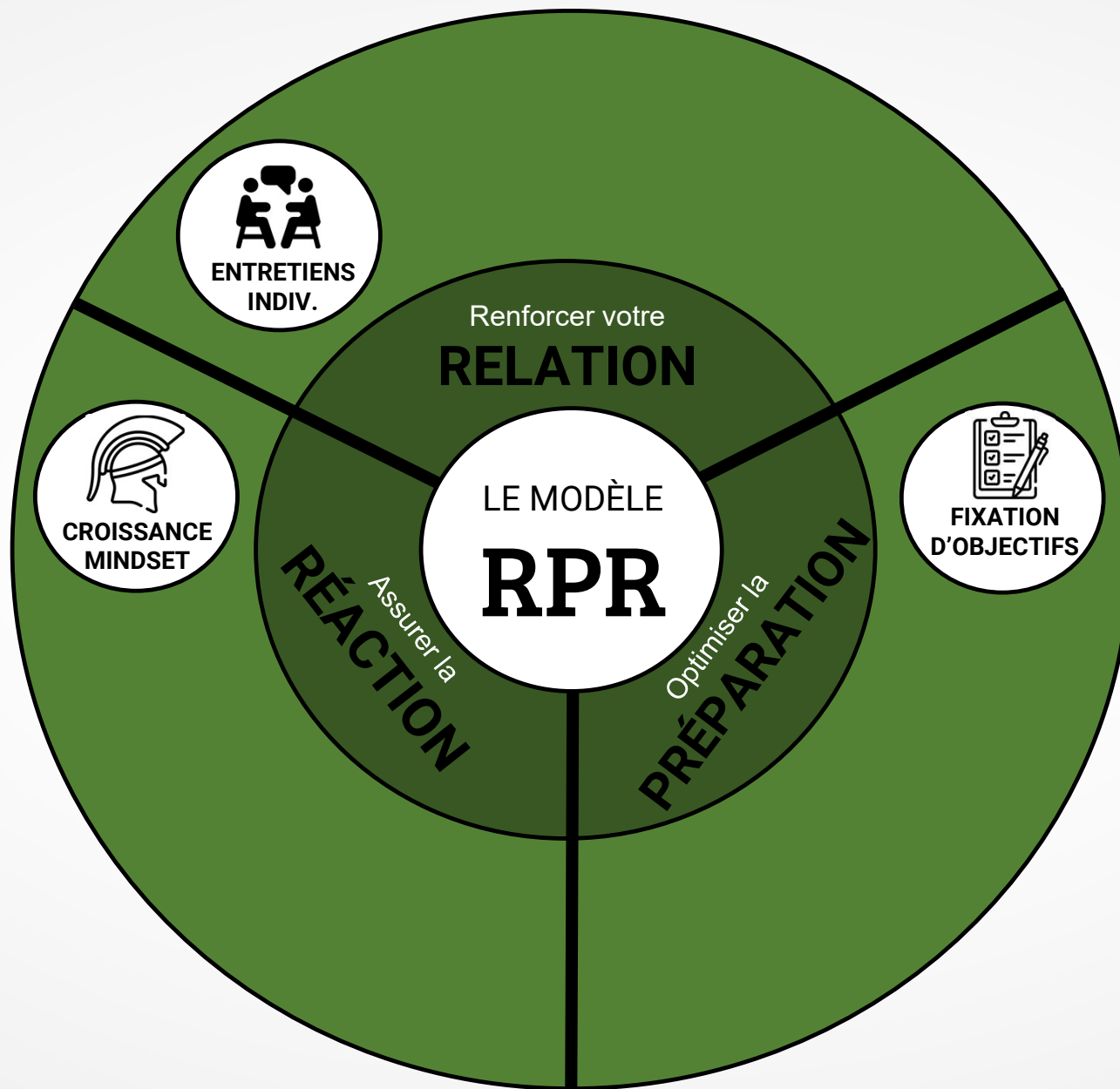


Entraîneur du XXI^e S. | EXPERT

Faire des entretiens individuels vraiment utiles



Module 2



Un rôle important...



Olivier Krumbholz

« Le XXI^e siècle sera celui du mental. Ceux qui considèrent que cela ne sert à rien changeront d'avis un jour, ou seront dépassés. »



« Le premier préparateur mental, c'est l'entraîneur »



SUEUR FROIDE

Sueur Froide, Canal +, 2019

READY
TO
ROCK

À quoi sert l'entretien individuel ?



Liste non exhaustive :

- Créer/renforcer la relation
- Offrir un espace d'échange
- Découvrir le POURQUOI de ceux qu'on entraîne
(valeurs, rêves...)

- Fixation d'objectifs



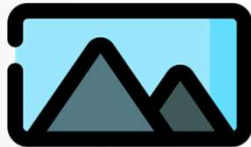
Module 2 & 3



Comment l'amener ?



Définir le cadre :



- BUT ?
- Attitude ?
- Confidentialité ?
- Les attentes de chacun ?
- Le moment opportun ?



Clarification d'objectifs, technique PNL

1

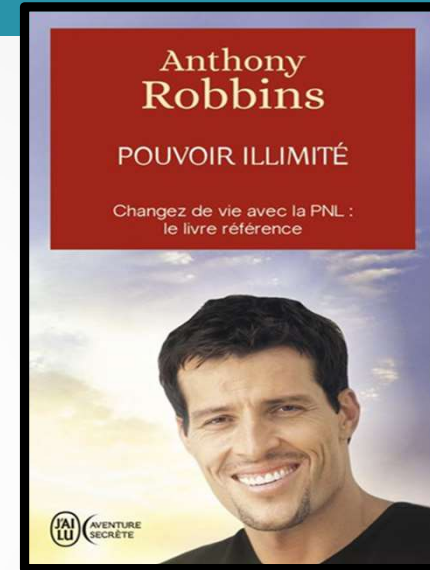
Qu'est-ce que tu veux ?

2

Est-ce que ça dépend
uniquement de toi ?

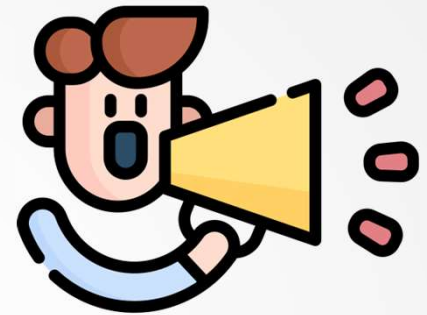
3

Qu'est-ce que ça t'apportera de +
important que ta situation actuelle ?



L'attitude et les techniques du coach

- Reformulations
- Silences
- Répétitions (exemple : « C'est décevant ! » « décevant ? »)
- Questions pour faire préciser (« j'ai peur lorsqu'on me regarde » ;
« qui ça, on ? »)

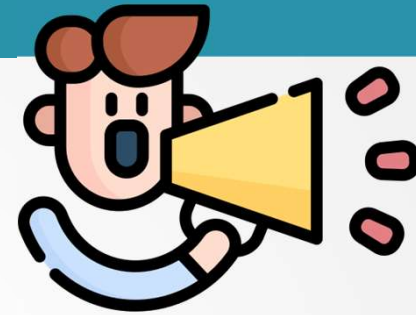




Astérix & Obélix Mission Cléopâtre, Alain Chabat, 2002

L'attitude et les techniques du coach

- Reformulations
- Silences
- Répétitions (exemple : « C'est décevant ! » « décevant ? »)
- Questions pour faire préciser

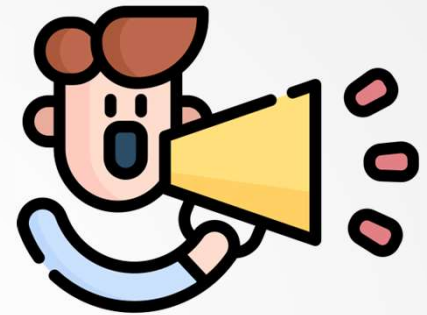


Suis-je un COACH ou un
CONSULTANT ?



L'attitude et les techniques du coach

- Reformulations
- Silences
- Répétitions (exemple : « C'est décevant ! » « décevant ? »)
- Questions pour faire préciser
- Posture de coach



« Le sportif est l'expert de sa situation, il y a un champion en lui »

Démonstration – voir vidéo bonus

Démonstration – Foire Aux Questions (FAQ)

1. Comment faire avec des sportifs qui n'osent pas communiquer, parler de ce qui est important pour eux ?
2. À quel point peut-on creuser les motivations profondes à la question 3 ?
3. « Je suis coincé(e) je ne sais pas quelle question poser maintenant »

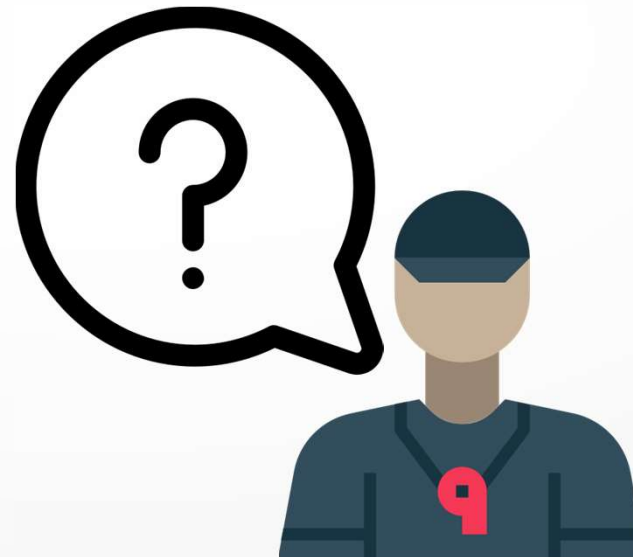
Clarification d'objectifs, technique PNL

4

À quoi tu sauras que tu as réussi ?

5

6



Synthèse : l'essentiel à retenir

Au même titre que les entraînements techniques, les entretiens individuels sont bâtis sur une approche méthodologique



- Définir le cadre et obtenir l'adhésion
- Adopter la bonne posture et utiliser les techniques d'écoute active

1

2

3

4

- Maîtriser les 4 questions essentielles



- Mener des entretiens est une compétence hyper-entraînable

BONUS : la questiologie

Questiologie | Technique pour de meilleures questions, TEDx Frédéric Falisse

BONUS : la questiologie

Pour creuser, doubler le verbe plutôt qu'utiliser « pourquoi »

- J'ai **peur** de ne pas être qualifié en finale
- De quoi as-tu **peur** lorsque tu as **peur** de ne pas être qualifié en finale ?

Bonus : questionnaire CART-Q

Relation entraîneur-entraîné

Tableur disponible dans le
téléchargement sous la vidéo
pour le calcul des résultats au
questionnaire

D'autres questions à découvrir...

- Quelle est la raison principale pour laquelle vous venez à l'entraînement ?
- Si vous pouviez changer quelque chose dans l'entraînement, que changeriez-vous ?
- Y a-t-il quoi que ce soit que l'entraîneur ou d'autres athlètes pourraient faire pour vous faire vous sentir mieux ou travailler mieux à l'entraînement ? Et en compétition ?
- Qu'est-ce qui fait de l'entraînement un lieu plus inspirant et plus productif ?
- Lorsque l'entraîneur entraîne bien, que fait-il ?
- Lorsque l'entraîneur entraîne mal, que fait-il ?
- Quelles sont les deux choses dans votre vie que vous préférez faire ?
- Quels sont vos principaux objectifs dans votre sport ?



Ressources

- Claude Onesta : « Le règne des affranchis »
- Phil Jackson : « Eleven Rings »
- Anthony Robbins « Pouvoir Illimité »
- IFPNL : Formation « Technicien PNL »
- La questiologie ou l'art de poser les bonnes questions, TEDx F. Falisse
<https://www.youtube.com/watch?v=R6YYiZVQMFg>
- SUEUR FROIDE, Reportage Canal+ 2019
- Astérix & Obélix Mission Cléopâtre, Alain Chabat 2002