

Entraîneur du XXIe S. | EXPERT

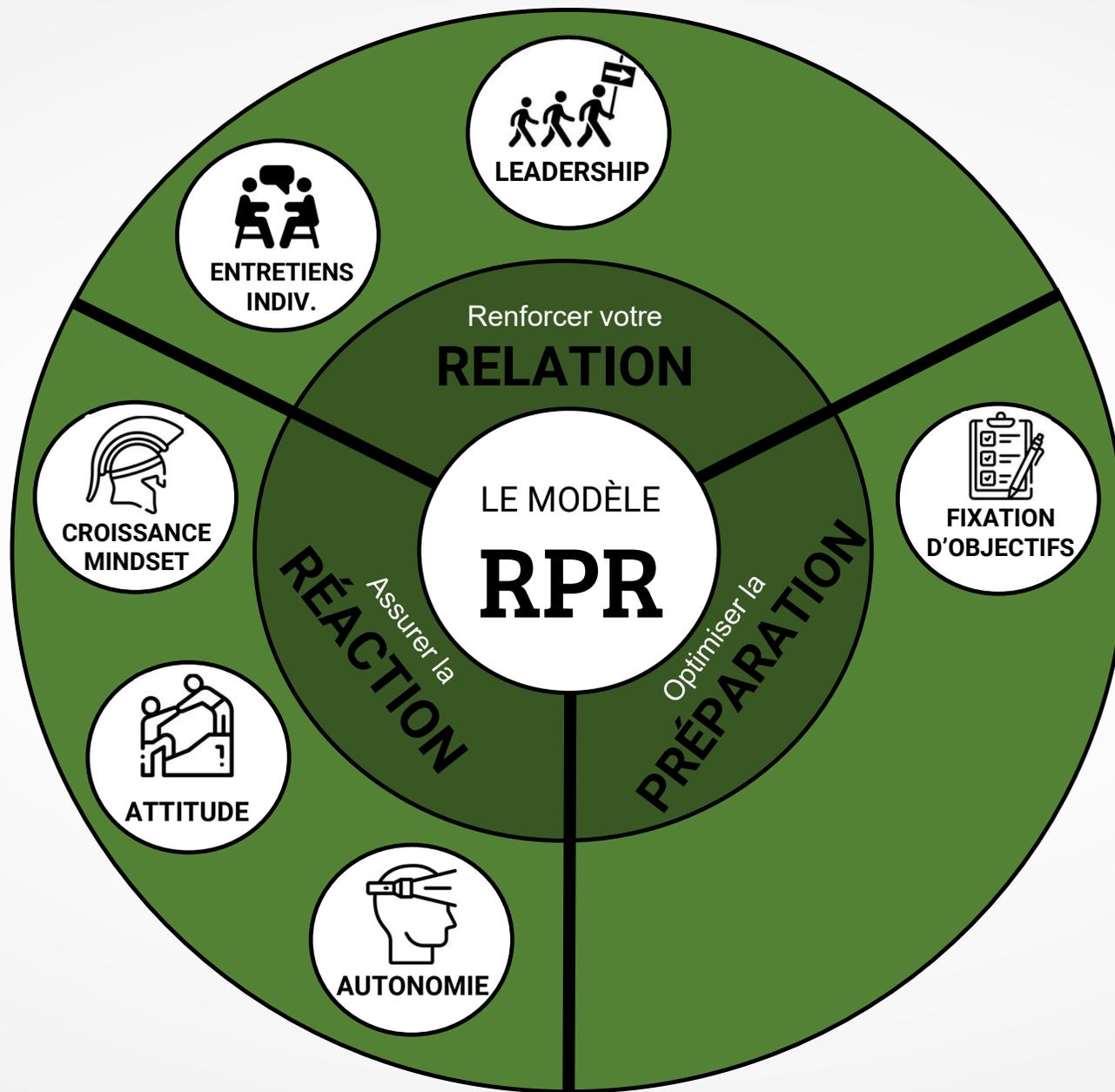
Aider un sportif qui vient de rater une manche / un point / un match et doit rebondir



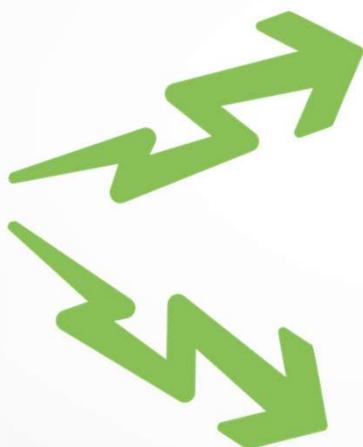
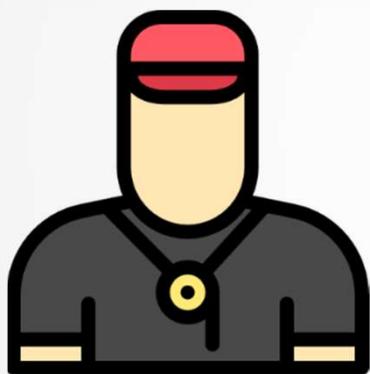
Module 5

Plan de formation

- ✓ **Module 1 : le MINDSET antiblocages : peur de rater, de ne pas être parfait**
- ✓ **Module 2 : faire des entretiens individuels vraiment utiles**
- ✓ **Module 3 : fixer des objectifs pour que vos sportifs se surpassent et restent concentrés**
- ✓ **Module 4 : l'entraîneur ne naît pas leader, il le devient**
- ✓ **Module 5 : aider un sportif qui vient de rater une manche / un point / un match et doit rebondir**



Une mauvaise nouvelle...



Un système en 3 parties

1

Avant l'échec

Prévenir l'impact pour limiter les effets

2

Pendant l'échec

Les erreurs à ne plus faire

3

Après l'échec

Un système qui favorise l'apprentissage

Échecs, erreurs, quelle différence ?



Un système en 3 parties

1

Avant l'échec

Prévenir l'impact pour limiter les effets

AVANT : Prévenir l'impact pour limiter les effets

- Communiquer de façon claire et transparente sur l'avenir individuel et collectif

RÔLES

PLACE DANS
L'ÉQUIPE



SÉLECTION

ATTENTES

- Chaque défaite remet-elle tout en question ?



Marine Périchon (ex équipe de Suisse de GRS), interview pour la RTS

11:49 / 25:03



Désactiver le mode plein écran

PLAY RTS

Un système en 3 parties

1

Avant l'échec

Prévenir l'impact pour limiter les effets

2

Pendant l'échec

Les erreurs à ne plus faire

PENDANT : les erreurs à ne plus faire

Les 3 pièges à éviter absolument en situation d'échec pour l'athlète



Les 3 pièges à éviter absolument en situation d'échec (athlète)

1) La comparaison sociale



2) Je suis ce que je fais



3) Prédiction erronée du futur



Les 3 pièges à éviter absolument en situation d'échec (athlète)

1) La comparaison sociale

- Centrer l'analyse sur ses actions (c'est de là que viendra le rebond)
- Maintenir l'estime de soi

2) Je suis ce que je fais

- On t'as aimé bien avant que tu sois performant, on t'aimera toujours si tu l'es un peu moins
- L'athlète n'est pas ses erreurs (sauf si tu l'as entraîné à le croire ! ;))

3) Prédiction erronée du futur

- Favoriser la compréhension du système sportif et la stabilité des rôles
- Rappel l'échec est le terreau des triomphes

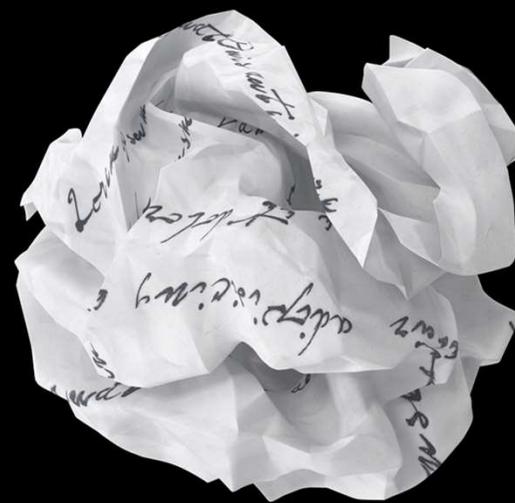


A photograph of Ettore Messina, a basketball coach, wearing a dark blue suit, white shirt, and a red and blue striped tie. He is pointing his right hand towards the right side of the frame. The background is dark and out of focus, suggesting a basketball arena.

« Donnez-moi de nouvelles erreurs ! »

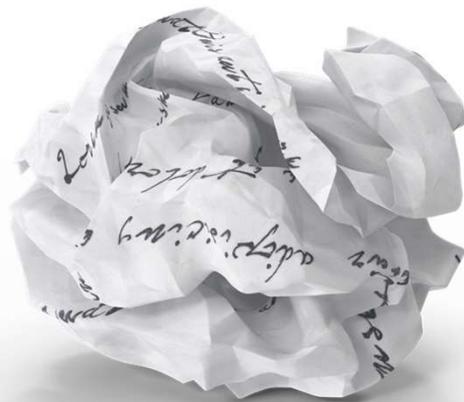
E. Messina
4 titres en Euroleague, 11 titres en Italie

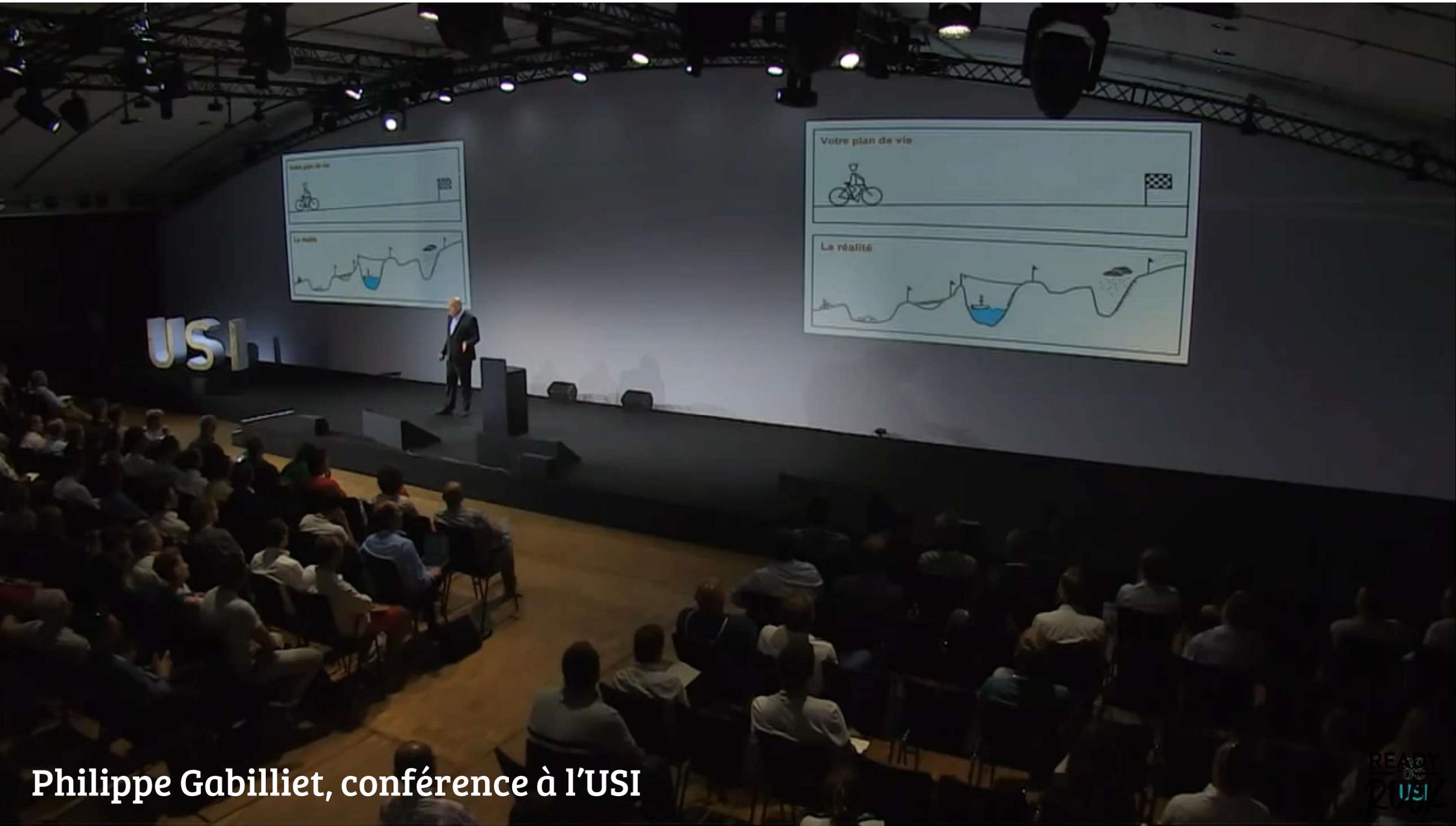
Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre en situation d'échec pour l'entraîneur



Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre en situation d'échec (entraîneur)

1) « C'est pas grave »





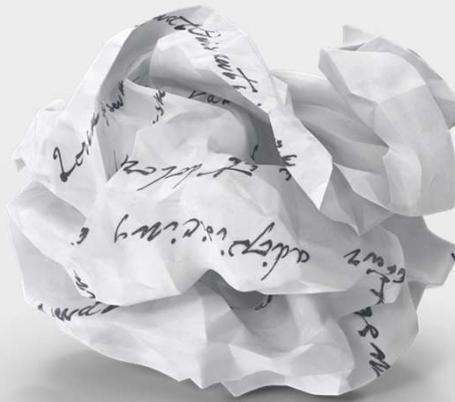
Philippe Gabilliet, conférence à l'USI

Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre en situation d'échec (entraîneur)

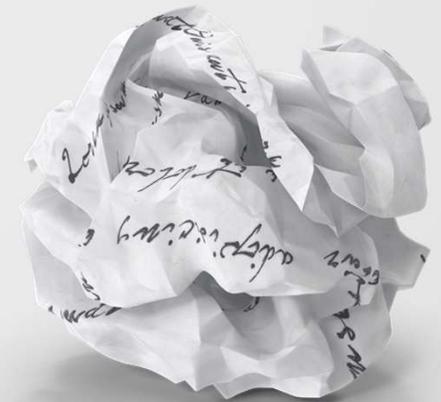
1) « C'est pas grave »

- « C'est très important pour toi donc pour [moi/nous] aussi, alors on va travailler/évoluer ensemble
- Posture d'empathie, pas de conseil (c'est trop tôt !)

2) Mauvais timing de feedback technique



3) Réagir pour s'auto-protéger





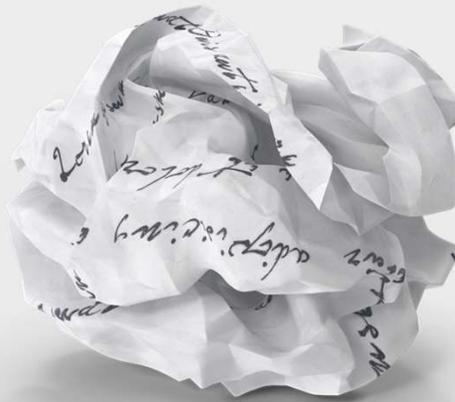
Coach, Manuel Herrero, 2016

Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre en situation d'échec (entraîneur)

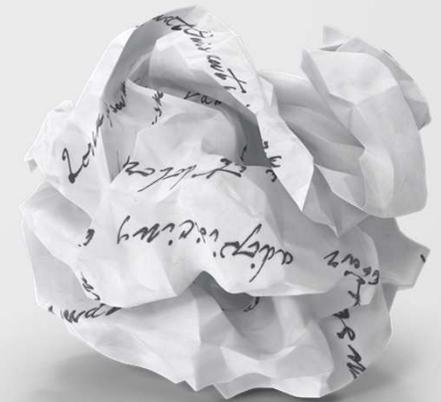
1) « C'est pas grave »

- « C'est très important pour toi donc pour [moi/nous] aussi, alors on va travailler/évoluer ensemble
- Posture d'empathie, pas de conseil (c'est trop tôt !)

2) Mauvais timing de feedback technique



3) Réagir pour s'auto-protéger



Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre en situation d'échec (entraîneur)

1) « C'est pas grave »

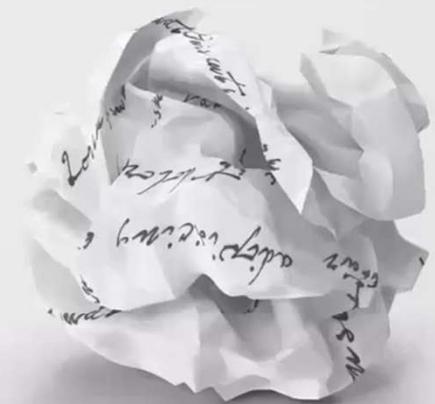
- « C'est très important pour toi donc pour [moi/nous] aussi, alors on va travailler/évoluer ensemble
- Posture d'empathie, pas de conseil (c'est trop tôt !)

2) Mauvais timing de feedback technique

- Attendre que l'athlète soit **DISPONIBLE** pour recevoir
- Le cerveau est comme un verre d'eau : il est rempli par ce qui vient de se passer, ne le fait pas déborder



3) Réagir pour s'auto-protéger



Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre en situation d'échec (entraîneur)

1) « C'est pas grave »

- « C'est très important pour toi donc pour [moi/nous] aussi, alors on va travailler/évoluer ensemble
- Posture d'empathie, pas de conseil (c'est trop tôt !)

2) Mauvais timing de feedback technique

- Attendre que l'athlète soit **DISPONIBLE** pour recevoir
- Le cerveau est comme un verre d'eau : il est rempli par ce qui vient de se passer, ne le fait pas déborder



3) Réagir pour s'auto-protéger

- Être attentif à ses émotions à soi face aux erreurs du sportif/groupe
- « Est-ce que j'agis de cette façon pour mon bien ou celui de [l'équipe/l'athlète] ? »

PENDANT : les erreurs à ne plus faire

2) Mauvais timing de feedback technique



- Tant que l'athlète n'est pas sorti de l'état interne provoqué par l'échec (colère, tristesse, frustration, etc.) et/ou « disponible », oublie le technico-tactique.
- Aide-le à changer d'état interne !

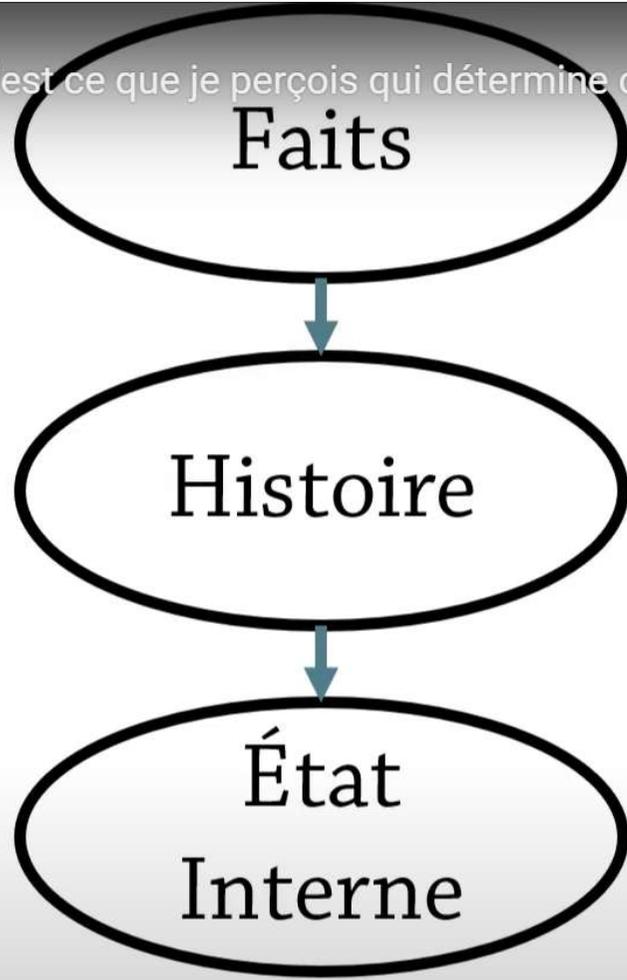
A photograph of Kelly McGonigall, a woman with long, wavy reddish-brown hair, wearing a dark blue blazer over a white top with a blue star. She is smiling and gesturing with her right hand, pointing towards the right. The background is blurred, showing an audience and stage lighting.

*« Notre réponse biologique
au stress (NDLR :
l'ocytocine) nous pousse à
dire à quelqu'un comment
on se sent »*

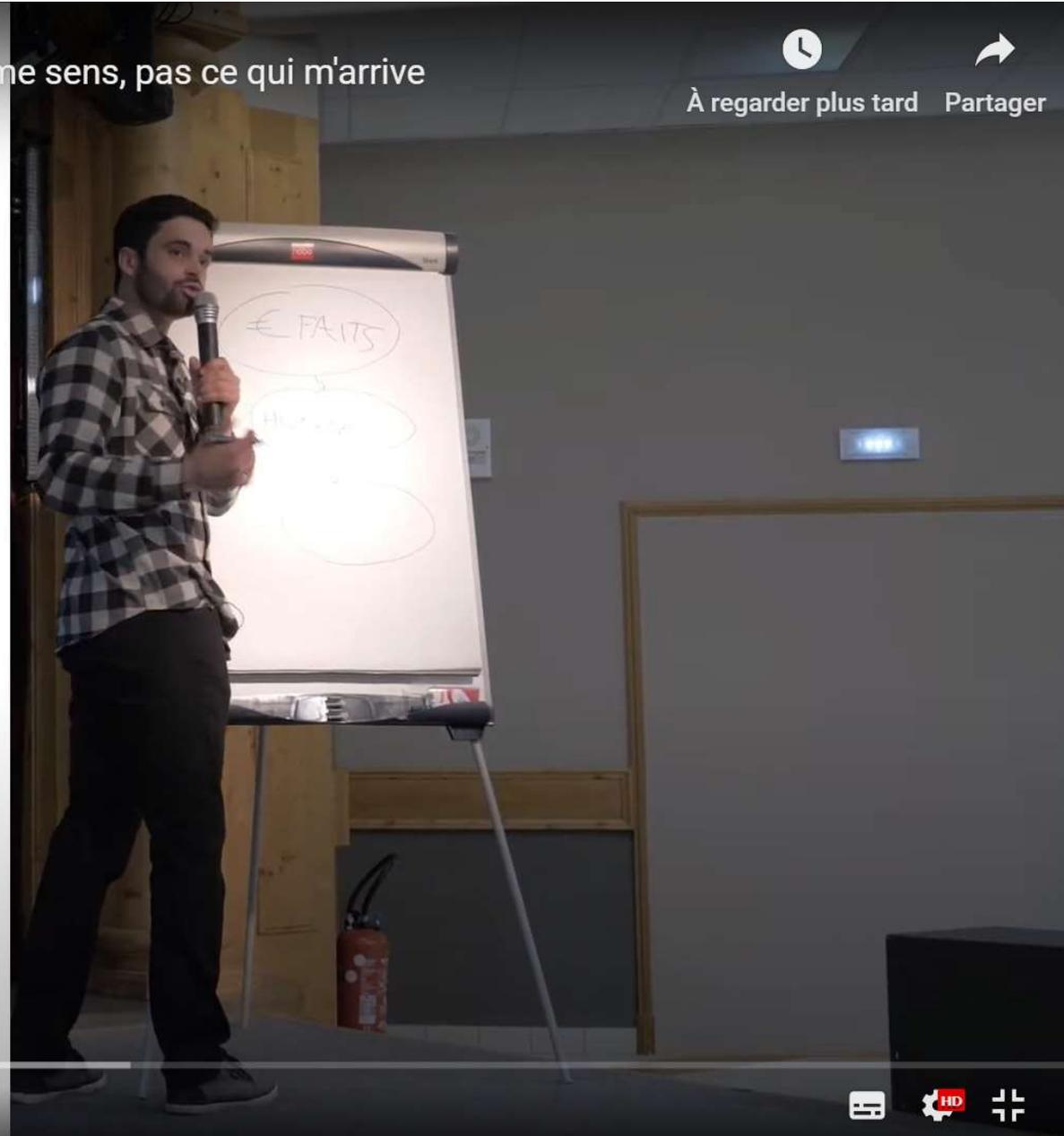
*Kelly Mc Gonigall,
TED « How to make
stress your friend »*



5 C'est ce que je perçois qui détermine comment je me sens, pas ce qui m'arrive



À regarder plus tard Partager



PLUS DE VIDÉOS

3:21 / 8:47



PENDANT : les erreurs à ne plus faire

2) Mauvais timing de feedback technique



- Tant que l'athlète n'est pas sorti de l'état interne provoqué par l'échec (colère, tristesse, frustration, etc.), oublie le technico-tactique.
- Aide-le à changer d'état interne !

Méthode K.
McGonigall

Méthode
visualisation
extrêmement
positive

PENDANT : les erreurs à ne plus faire

2) Mauvais timing de feedback technique



Méthode
visualisation
extrêmement
positive

- 1 • Souviens-toi d'un moment de ta vie où tu as réussi quelque chose d'extrêmement important pour toi après avoir fait énormément d'efforts...
- 2 • Ferme les yeux et revis ce moment, ressens toutes les sensations que tu y as vécues.
- 3 • Bonus : qu'est-ce que tu te dis à toi-même dans ce moment ? Qu'est-ce que tu as envie de crier ?

Un système en 3 parties

1

Avant l'échec

Prévenir l'impact pour limiter les effets

2

Pendant l'échec

Les erreurs à ne plus faire

3

Après l'échec

Un système qui favorise l'apprentissage

**VOTRE
COACH**
Groupe BPCE

APRÈS : un système qui favorise l'apprentissage



- Comment transformer une erreur, un échec, en opportunité ?
Comment faire d'une erreur une « bonne erreur » ?



- Quel système puis-je mettre en place pour favoriser l'autonomie des athlètes dans la recherche de solutions ?
Responsabilisation ++

BOSS



Take advantage

yuk bisnis

LEADER



Empower

READY
TO
ROCK

APRÈS : un système qui favorise l'apprentissage



- Comment transformer une erreur, un échec, en opportunité ?
Comment faire d'une erreur une « bonne erreur » ?



- Quel système puis-je mettre en place pour favoriser l'autonomie des athlètes dans la recherche de solutions ?
Responsabilisation ++

Un débriefing
vraiment utile

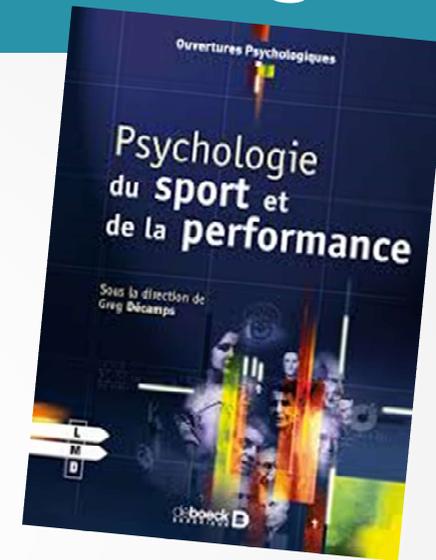


APRÈS : un système qui favorise l'apprentissage

2.3 Le rôle des débriefeurs

Les débriefeurs doivent disposer d'une bonne capacité d'écoute. Ils ont pour rôle de :

- Permettre la circulation de la parole entre les différents participants. Ils doivent particulièrement veiller à ce que chacun puisse s'exprimer.
- Stimuler l'interaction entre les participants. Il est important que ces derniers échangent entre eux et non pas qu'ils s'adressent uniquement aux débriefeurs de façon verticale.
- Garantir la sécurité émotionnelle de chacun. Ils doivent éviter les dérapages tels qu'exprimer des jugements, des critiques sur les autres. Il s'agit également ici de désamorcer les conflits qui pourraient émerger, de canaliser les crises émotionnelles, etc.
- Aider à structurer les échanges afin qu'émerge une compréhension profonde et mutuelle des événements et des personnes (réactions émotionnelles et comportementales, positions). Pour ce faire, les débriefeurs questionnent, reformulent et résument les propos des participants.



Listening to shame, TED, Brené Brown 2012



« pour qui te prends-tu ? »

READY
TO
ROCK

Synthèse : l'essentiel à retenir



Je conçois et mets en œuvre un système qui me permet d'être un entraîneur-ingénieur plutôt qu'un pompier pyromane



- Il y a 3 moments pour agir et des leviers d'action spécifiques à chaque moment.
- J'entraîne mes athlètes et moi-même à éviter les pires pièges et erreurs face à l'échec



- J'ose prendre des décisions difficiles qui favorisent l'autonomie, la responsabilisation et les progrès

Ressources

- Claude Onesta 2014 : « Le règne des affranchis »
- Décamps & al 2012 : « Psychologie du Sport et de la Performance »
- Kelly Mc Gonigal TED How to make stress your friend :
<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
- Brené Brown TED Listening to shame :
https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=en
- Coach, Manuel Herrero, 2016
- Philippe Gabilliet en conférence à l'USI
- Marine Périchon, Interview pour la RTS (Suisse)
<https://www.rts.ch/sport/gymnastique/11449462-gymnastique-rythmique-nous-etions-constamment-insultees.html>
- Ettore Messina Interview Aprendemos Juntos :
https://www.youtube.com/watch?v=ASK2WGz5tQo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3_7mp1RplXKRvVVnGrNuMnU7ODEya3qM59z3sXi2H-P2Z6HmPgAoxSR9I