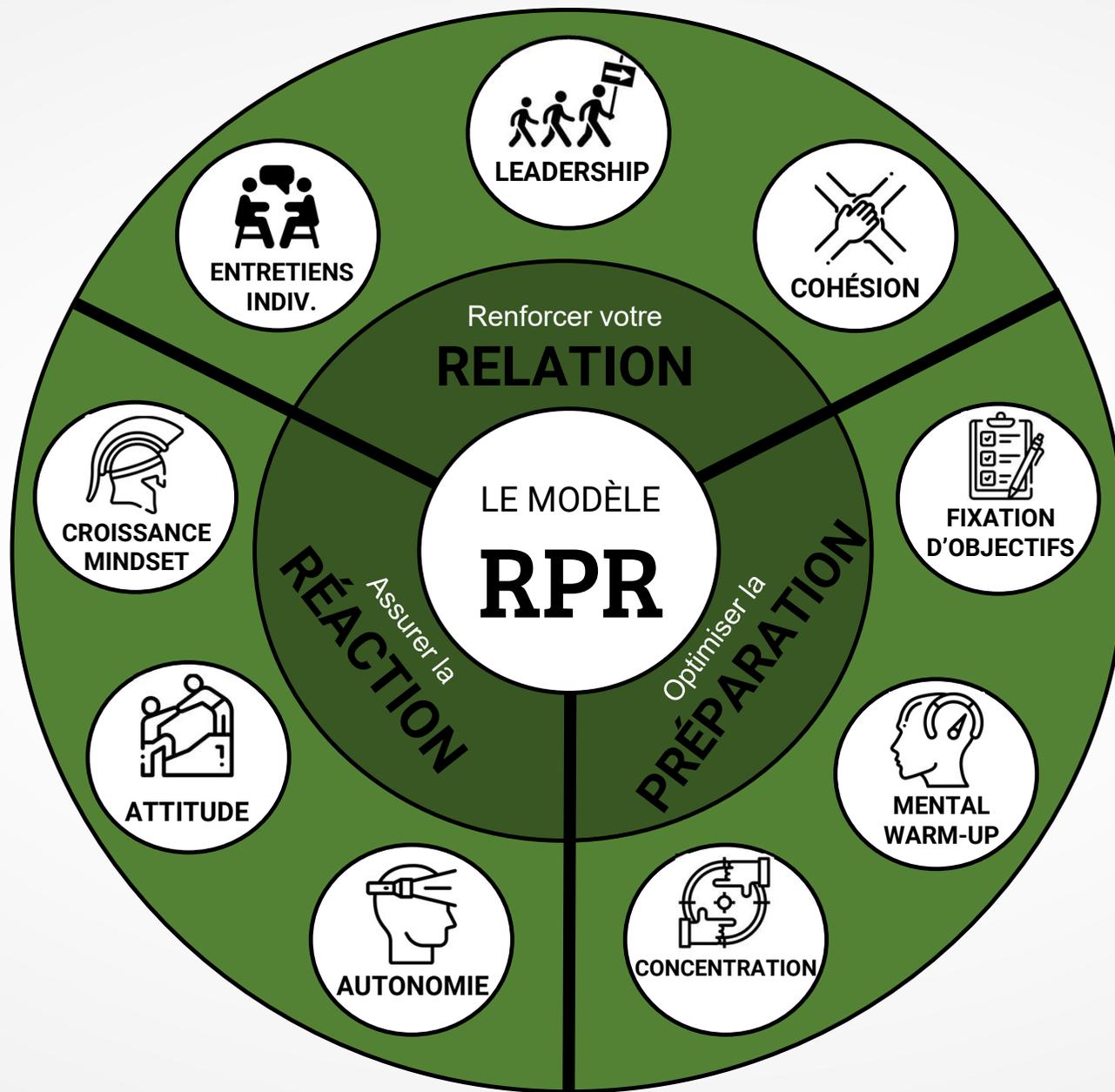


Entraîneur du XXI^e S. | EXPERT

Arrête d'entraîner un groupe,
entraîne une équipe !
(même en sport individuel !)



Module 6



Rappel Leadership

3 Mécanismes prouvés scientifiquement

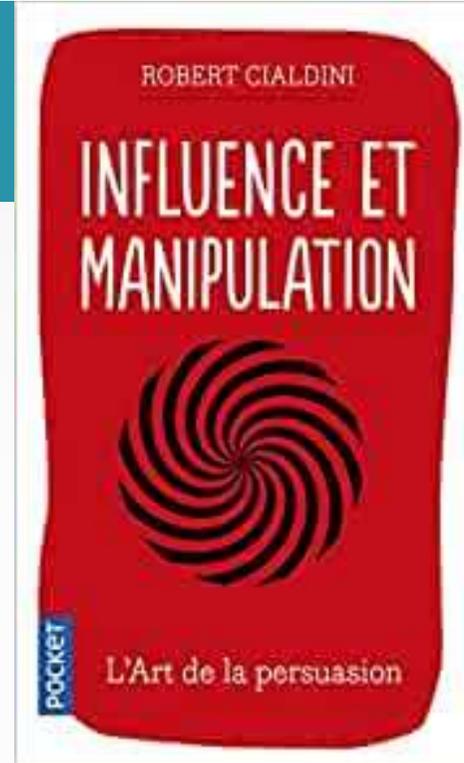


Biais de réciprocité



Règle de réciprocité:

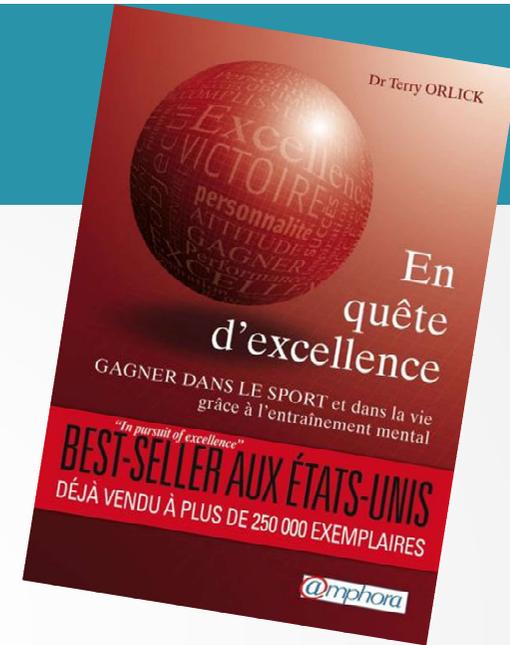
« Il faut donner à qui nous a donné un avantage le même genre d'avantage »



Biais de réciprocité

Proposition d'intervention :

- Réunir l'équipe, le staff, et écrire le nom de chaque personne en haut d'une feuille (individuelle)
- Passer ces feuilles autour de la salle de personne à personne et demander à chaque membre de l'équipe d'écrire une chose qu'il admire, apprécie ou respecte de cette personne
- Tout le monde part avec une collection de commentaires inspirants 😊



3 Mécanismes prouvés scientifiquement



1



Réciprocité

2

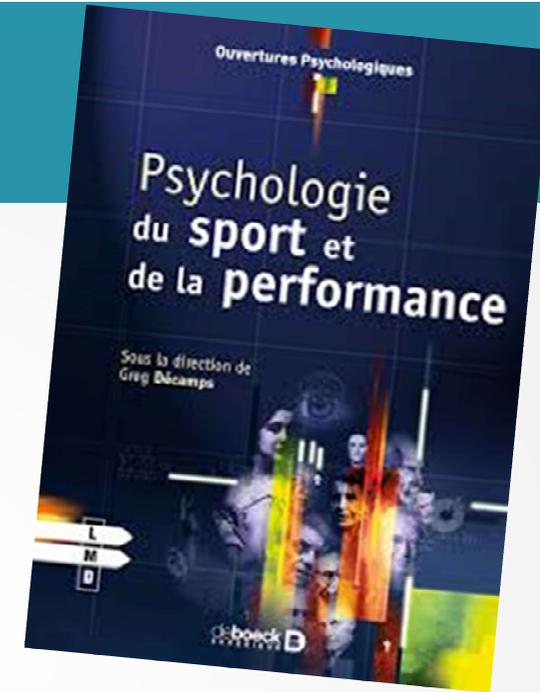


Extra-sportif

Extra-sportif

Des effets à connaître :

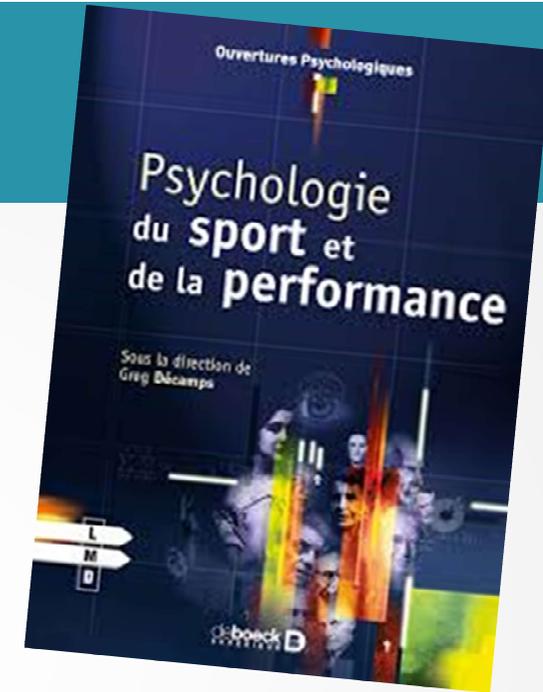
- La cohésion est fortement corrélée à la motivation autodéterminée : besoin d'autonomie et d'appartenance sociale
- Une forte cohésion permet :
 - moins d'anxiété cognitive
 - moins de tension, colère, dépression



Extra-sportif

Un état à mesurer :

- **Le questionnaire d'ambiance du groupe**
(Validé en français, Heuzé & Fontayne, 2002, libre de droits)



QUESTIONNAIRE SUR L'AMBIANCE DU GROUPE

D'après Group Environment Questionnaire
Carron, Brawley, & Widmeyer (1985)
University of Western Ontario (Canada)
University of Waterloo (Canada)

Validation française par Heuzé et Fontayne (2002)
Laboratoire de Psychologie Appliquée - Université de Reims (France)
Centre de Recherches en Sciences du Sport - Université de Paris XI (France)

	Saisir manuellement le score ici	Le score réel s'affiche ici
Question N°1		0
Question N°2		0
Question N°3		0
Question N°4		0
Question N°5		0
Question N°6		0
Question N°7		0
Question N°8		0
Question N°9		0
Question N°10		0
Question N°11		0
Question N°12		0
Question N°13		0
Question N°14		0
Question N°15		0
Question N°16		0
Question N°17		0
Question N°18		0

**ATTENTION : NE PAS MODIFIER LES CELLULES EN BLEU,
ELLES CONTIENNENT LES FORMULES NÉCESSAIRES**



Les questions inversées sont : 1,2,3,4,6,7,8,11,13,17,18

THEMES	Questions concernées	SCORE TOTAL	SCORE MOYEN
#IOG : Intégration Opératoire du Groupe	10,12,14,16,18	0	0,0
#ISG : Intégration Sociale du Groupe	11,13,15,17	0	0,0
#AOG : Attractions individuelles Opératoires du Groupe	2,4,6,8	0	0,0
#ASG : attractions individuelles sociales pour le groupe (ASG)	1,3,5,7,9	0	0,0

3 Mécanismes prouvés scientifiquement





Normes sociales

Un regard sur soi et ses normes ...



Listening to shame, TED, Brené Brown

Très rapidement, une recherche de Mahalik au Boston College.



Normes sociales

Un regard sur soi et ses normes ...

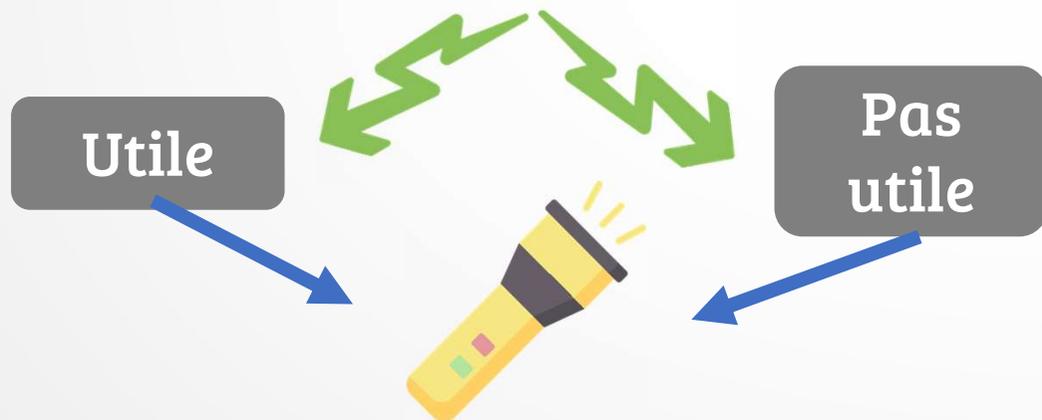


- À quelles normes je me sens obligé de répondre en tant que femme ? / en tant qu'homme ?
- À quelles normes je me sens obligé de répondre en tant qu'entraîneur(e) ?
- À quelles normes j'attends que mes entraînés répondent ?

Quelles normes dans ton sport / ton équipe ?



- Attention aux normes informelles, ce sont souvent les plus importantes
- Cherche les normes au sein de ton environnement, pour toi, le staff, les athlètes...



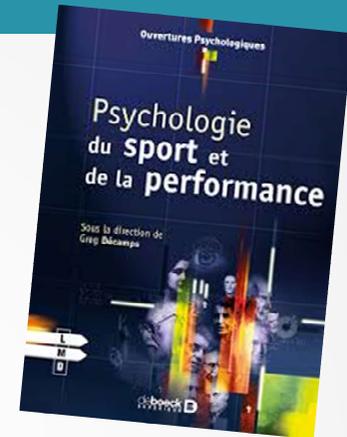
Mets-les en lumière

Quelques bénéfices des normes

Les normes, une utilité scientifiquement prouvée pour les sportifs ?

«Un individu pourrait **ressentir ce que son congénère ressent** par le fait d'adopter des expressions et des postures similaires à ce dernier »

« Un individu épousant les normes et les valeurs de son groupe aura une tendance à répondre **émotionnellement de façon cohérente au bien-être** de l'équilibre du groupe (Parkinson 2009) »





Coach, Manuel Herrero, 2016

READY
200K

Une norme à ne pas manquer...



- Comment influence-tu les normes liées aux émotions au sein de ton groupe (staff, athlètes, etc.)



**Questionner et définir
les rôles et attentes de chacun
pour favoriser la
performance collective**

Performance du rôle : définition

Degré de congruence entre les comportements émis par un individu et les attentes comportementales relatives au rôle qu'il occupe



Définir les attentes de chacun

- Comment peut-on s'y prendre pour définir les rôles ?
- Quel intérêt peut-il y'avoir à ne pas définir les rôles ?

Comment ~~définir~~ les attentes ?

connaître

Définir les attentes de chacun

Proposition d'intervention :

Quelles questions poser aux athlètes, au groupe, pour connaître leurs attentes ?

1

Qu'est-ce que tu attends de l'équipe ?

2

Qu'est-ce que tu attends de l'entraîneur ?

3

Qu'est-ce que l'équipe peut t'apporter d'important pour toi ?



Tellement simple qu'on oublie d'en parler ?



Étude de cas : Onesta défini les rôles & attentes

- **Quels peuvent être les impacts positifs d'un tel discours ?**

- **Quels peuvent être les impacts négatifs d'un tel discours ?**

Étude de cas : Coacher Carter, 2005

- Quelles sont les règles définies par le coach ?
- Comment s'y prend-il pour définir les règles ?
(Tu peux reconnaître une certaine méthode ;))



- Ils sont à vous.
- Merci, monsieur.

Coach Carter, Thomas Carter, 2005

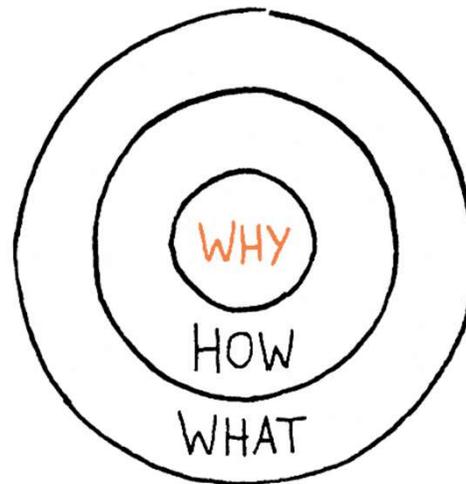
Étude de cas : Coacher Carter, 2005

- Quelles sont les règles définies par le coach ?
- Comment s'y prend-il pour définir les règles ?
(Tu peux reconnaître une certaine méthode ;))

Étude de cas : mi-temps France/Espagne, 2013

Dans son discours, Tony Parker exprime ses *attentes* sur les *rôles* de chacun.

- Peux-tu retrouver le modèle du Golden Circle dans sa communication ?



Les mots de Tony Parker à la mi-temps contre l'Espagne!



Lire (k)

Intérieur Sport – « Délivrance », Canal +, 2013

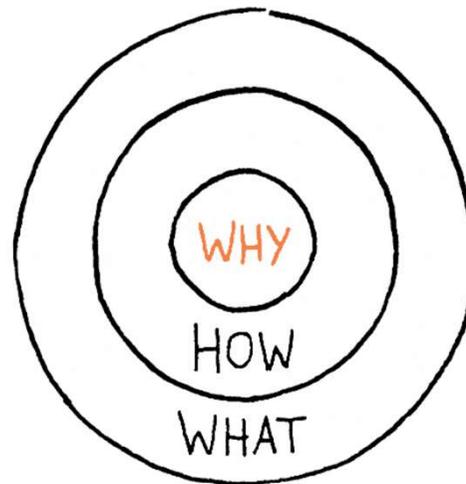
▶ | 🔊 0:00 / 3:43



Étude de cas : mi-temps France/Espagne, 2013

Dans son discours, Tony Parker exprime ses *attentes* sur les *rôles* de chacun.

- Peux-tu retrouver le modèle du Golden Circle dans sa communication ?



Synthèse : l'essentiel à retenir

L'athlète est un animal social avec un certain nombre de besoins et de biais cognitifs que j'utilise de façon éthique pour favoriser la performance collective

- Je crée les conditions, l'environnement qui permet aux joueurs de bénéficier des autres
- J'évalue l'ambiance de mon groupe puis j'entraîne ce facteur de la performance individuelle (et collective ;)
- Je comprends et analyse les normes sociales, pour détruire celles qui nous limitent et renforcer celles qui me semblent utiles (& éthiques !)
- Je permets à tous d'exprimer leurs attentes et m'assure que les rôles soient clairs et acceptés par chacun



Ressources

- Décamps & al 2012 : « Psychologie du Sport et de la Performance »
- Influence et Manipulation, Robert Cialidini, 1984
- Brené Brown TED Listening to shame :
https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=en
- Coach, Manuel Herrero, 2016
- Coach Carter, Thomas Carter, 2005
- Intérieur Sport « Délivrance », Canal+, 2013
- « En quête d'excellence », T. Orlick, 2014
- Interview Vincent Luis par Gentside :
https://m.facebook.com/watch/?v=760870524332154&_rdr

Quelles sont vos questions ?



BONUS : l'importance de l'extra sportif



5

M