

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 30 avril 2021 🕒 8 minutes

Ne faudrait-il pas arrêter de coacher ?

Ce titre est évidemment provocateur...

Je ne l'ai pas choisi par hasard.

Laissez-moi vous donner quelques éléments de contexte, qui vous aideront certainement à comprendre pourquoi la lecture de la newsletter de **Julien FUCHS**, responsable du pôle espoirs et du centre universitaire, m'a fait revenir à des échanges qui **datent de près de 15 ans...**

Placer le pôle espoirs en tant que centre ressources régional a souvent guidé nos actions.

Permettre une interaction forte entre vous, les premiers formateurs de champions et le responsable du pôle espoirs, est une évidence...

Pas toujours évidente à mettre en place de façon régulière.

Toutefois, à l'occasion d'une formation fédérale (équivalent de l'EB2) dont j'avais la charge, une opportunité de générer cette interaction s'est présentée.

Il m'a alors semblé indispensable que Julien échange avec les stagiaires sur sa vision du Haut Niveau, de l'entraînement, de la performance... du coaching.

Ce jour-là a eu lieu un long échange sur cette action fondamentale que nécessite notre rôle d'éducateur : coacher.

C'est ce jour précis qui m'a permis, non seulement de comprendre qu'il n'y a pas une façon de coacher, mais surtout que la question soulevée par ce titre doit être au cœur de notre réflexion...

La même question moins provocatrice pourrait être :

“ Quel peut/doit être notre rôle au coaching ? ”

Je remercie Julien pour ces mots, j'espère qu'ils vous apporteront quelques réponses...

J'espère aussi, que les propos tenu par Julien vous permettront de construire votre approche autour de l'enjeu du développement de l'autonomie chez les joueurs que nous allons voir le plus souvent à 11 et en fin de set !

Coacher des jeunes, c'est parfois être amené à entendre des parents ou dirigeants dire que leurs joueurs/enfants ont perdu car ils n'ont pas été coachés par la bonne personne ou qu'ils n'ont tout simplement pas été conseillés.

Ces remarques m'ont amené à réfléchir à ce sujet et me poser la question suivante :

“ Est-ce que le coaching des jeunes est indispensable, utile, contre-productif, voire toxique ? ”

En observant les matchs des jeunes joueurs, je me suis souvent interrogé sur la pertinence des parents/entraîneurs à :

- *Coacher après chaque point et guider leurs joueurs tels des robots avec une manette de « Play Station » à la main*
- *Crier sur leurs enfants*
- *Se tenir la tête entre les mains après une faute*
- *Donner de multiples consignes à la pause ou en fin d'un set sans s'assurer qu'il a vraiment compris. Avez-vous déjà demandé au joueur en fin de match s'il se souvient des conseils donnés à la fin du 1er ou 2ème set ?*
- *Coacher un double par 2 entraîneurs, chacun donnant des consignes à son joueur*
- *Critiquer et faire des reproches à un joueur de double en présence de son partenaire*
- *Dire au joueur de double de ne pas faire de faute au service*
- *Coacher en parlant du point précédent et dire au joueur ce qu'il aurait dû faire*
- *Donner des conseils techniques sans savoir s'il est capable de les réaliser*
- *Débriefer immédiatement après une défaite alors que le joueur n'est pas réceptif*
- *Utiliser des expressions qui ne sont pas très pertinentes telles que : « Mets les jambes... Arrête les fautes... Ce n'est pas fini... Joue dans le terrain... Bouge... »*

Ma position est la suivante :

Lors d'une compétition, l'enfant doit développer son autonomie et sa confiance en lui !

S'il est constamment aidé pendant son match, il n'apprendra pas à trouver seul les solutions aux problèmes rencontrés.

Il n'aura pas la capacité à inverser le match en sa faveur.

Il faut laisser le joueur réfléchir, le rendre autonome et ne pas créer une dépendance en son coach.

Comment pourra t'il performer en l'absence de son coach ou si ce dernier officie sur un autre terrain ?

L'Inde, grande nation du badminton, interdit le coaching des jeunes jusqu'à 13 ans.

Ceci dans le but de développer la formation et l'autonomie des jeunes joueurs.

Toutefois, le coaching peut s'avérer formateur s'il est effectué avec clairvoyance.

Il est important que l'entraîneur connaisse bien son joueur, sa personnalité, son style de jeu et qu'il existe une confiance réciproque entre eux.

Lors des différents échanges entre l'entraîneur et le joueur (avant match, et après match), il est important pour l'entraîneur de communiquer positivement mais également d'être à l'écoute de son athlète.

“ La communication, ce n'est pas ce que vous dites : c'est ce que l'autre personne a entendu. ”

Pendant la rencontre, je pense qu'il serait judicieux, lors des pauses, d'instaurer un dialogue avec son athlète plutôt que de faire un monologue sans avoir le ressenti et les observations du joueur.

Les informations collectées peuvent nous permettre d'élaborer une nouvelle stratégie.

Comme le dit Goethe « Parler est un besoin et écouter est un art »

Durant un match, les échanges et la complicité entre le joueur et l'entraîneur permettront à ce dernier d'encourager, de conforter et d'adopter un langage positif afin de soutenir son athlète.

Il pourra également le tempérer, mettre l'accent sur la respiration, le rassurer ou le « bousculer » lors d'un passage à vide.

Vous pouvez également le mettre en garde sur la gestion physique du match.

Il faut identifier quel type d'entraîneur on est !

Il y a des profils d'athlètes qui nous correspondent... avec lesquels il est facile d'adopter les bonnes postures et d'autres profils qui nous posent plus de difficultés.

Il convient alors d'être plus vigilant, notamment en situation de stress.

Pour un joueur très introverti, extraverti, ayant confiance en lui ou non, il y a une stratégie adaptée, des mots à utiliser ou à proscrire.

On ne peut pas s'adresser à tous les joueurs de la même manière et quel que soit le profil, le joueur a besoin d'encouragement et de soutien.

Il faut bien avoir à l'esprit que ce sont les joueurs qui font la performance. Il faut s'adapter à leur mode de fonctionnement pour qu'ils obtiennent les meilleurs résultats.

Je pense qu'être coach, c'est respecter sa personnalité et sa nature, mais faut aussi faire preuve de calme, être démonstratif, et ne pas jouer un rôle.

Tous les joueurs sont différents et ressentiront différemment la présence du coach au bord du terrain.

Qu'il s'agisse de sports individuels ou collectifs, le coaching en compétition fait partie intégrante de la performance et peut influencer le résultat.

Cependant, j'aurais aussi tendance à démystifier l'expression de « coaching gagnant » entendu fréquemment au foot !

Par exemple lorsqu'un remplaçant entre sur le terrain et marque un but. N'en aurait-il pas marqué 3 peut être, s'il avait débuté le match ?

Néanmoins, certains entraîneurs cherchent à briller à travers leurs joueurs et désirent rendre leur présence indispensable.

Au final, le joueur de badminton, raquette à la main reste le « seul maître à bord » et pourra toujours performer même en l'absence d'un coach.

D'ailleurs, on peut citer les exemples suivants :

Brice, sans coach, a réalisé l'une des plus belles performances de sa carrière en dominant Lee chong Wei au championnat du monde ou, autre exemple, Anders Antonssen qui a dominé une seule fois Kento Momota en finale de l'open d'Indonésie 2018 alors que les coaches danois étaient en grève.

En conclusion...

Je crois que la communication est universelle, qu'elle est régie par les types de personnalité.

Ce qu'il faut bien identifier, c'est la personnalité de chaque athlète car à chaque personnalité correspond une approche.

Nos habitudes sont souvent bien ancrées et changer de mode de communication représente un vrai challenge.

Afin d'apporter de la pertinence au coaching, l'idée est de prendre conscience du poids des mots et de communiquer en toute bienveillance en adoptant un langage corporel positif.

A mon sens, cette approche de la communication et du coaching n'est pas ou peu présente dans nos formations, alors qu'en tant qu'entraîneur, **soigner notre communication est capital.**

Pour revenir à la question initiale, le coaching des jeunes sera pertinent ou contre-productif selon le mode de communication employé.

Reformuler implique parfois plusieurs formes et c'est ça la richesse du métier.



En tant que coach, soigner votre communication est important : Voici quelques conseils afin de la bonifier :

« Ne joue pas sur son coup droit, ne lève pas, ne fais pas de faute » :

L'inconscient ne comprend pas la négation. Si le conscient est capable de conceptualiser une négation, il sera impossible pour l'inconscient de se la représenter en image.

Il va même faire le contraire. Ce qui aura pour conséquence l'effet inverse de ce que vous souhaitez obtenir. Il est préférable de se focaliser sur le résultat à atteindre, par exemple : « Joue sur son revers, prend le filet, sers au service dans cette zone... »

◆ Trop d'informations tue la communication :

Compte tenu de la charge émotionnelle qu'engendre un match, il est difficile d'être réceptif. Durant la pause, les messages doivent être courts, les phrases concises, et limitez-vous à 1 ou 2 conseils.

Et pour un match de double privilégiez un entraîneur au lieu de 2, afin communiquer avec les 2 joueurs.

◆ N'intervenez pas en ce qui concerne l'arbitrage pendant les matchs :

N'intervenez pas en ce qui concerne l'arbitrage ou le jugement des volants qu'ils sont bons ou fautes. Les enfants doivent être capables de s'auto-arbitrer.

On peut intervenir sur leur demande quand ils ne se rappellent plus un point du règlement.

◆ Contrôlez vos émotions :

Qu'elles soient négatives ou positives, votre athlète les absorbera.

Tout comportement excessif gênera votre athlète et interfèrera avec ses propres sensations. Si vous ressentez du stress, prenez le temps de vous calmer en prenant deux ou trois longues inspirations pour vous apaiser.

Cela aura pour effet de favoriser la qualité de vos échanges.

◆ **Rien ne sert de crier en adoptant un fonctionnement « réactif » :**

On qualifiera d'entraîneur « PlayStation » celui qui veut contrôler ou guider les actions de son joueur.

Très souvent cela se caractérise par des cris entre chaque échange.

Un coaching « proactif », sera plus efficient, en intervenant peu ou durant les pauses, avec une communication précise et directive.

« **Ton attitude est mauvaise, tu ne te bats pas, tu lâches le match** » :

Même si, objectivement, ce comportement est réel, cette formulation est inadéquate, elle risque de blesser le joueur et de lui donner l'impression qu'il baisse les bras.

Il serait plus judicieux de lui signifier que vous ne le reconnaissez pas et que vous considérez comme un gagnant, un battant qui ne lâche rien.

« **Bon courage** » :

Même si cela part d'une bonne intention cela implique que le match à venir ne va pas être facile et peut éventuellement influencer votre sportif.

Privilégiez plutôt « **prends plaisir durant ton match et joue ton jeu** ».



Julien FUCHS
Responsable du Pôle Espoirs
Responsable du centre universitaire

Ligue du Grand Est de Badminton
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
www.badmintongrandest.com



On vous a transmis cette newsletter
et vous souhaitez la recevoir directement ?

Inscrivez-vous ici !