

COACH

101



numéro
07

.....
SEPTEMBRE 2011



MANAGEMENT

Première séance :

Bonne attitude et bon discours. "Vous n'aurez jamais une deuxième chance de faire une première bonne impression", a déclaré l'auteur américain David Swanson. Au-delà de ce premier contact, l'éducateur doit tout mettre en oeuvre pour favoriser la "mise en route" de son groupe et l'emmener dans son sillage.

La première impression ayant tendance à durer, autant préparer correctement ce premier contact avec les joueurs. Dans votre discours, vous devrez afficher - comme tout au long de la saison du reste - un équilibre entre les principes de plaisir et les principes de réalité. En fonction des catégories, anticipez certaines attentes, et préparez votre causerie en conséquence. Chez les débutants par exemple, il s'agira de situer immédiatement l'enfant dans un espace ludique (plaisir), mais délimité par un périmètre strictement défini par les règles de vie et de jeu (réalité).

■ Par

Christian Ramos



Psychologue spécialisé
en préparation mentale

Chez les adolescents, compétiteurs, enthousiastes, heureux de se retrouver et décidés à gagner cette saison (plaisir), il est important de rappeler qu'être motivé

Différenciez les objectifs de résultat des objectifs de moyen

représente à la fois la direction et l'intensité de l'effort. La direction correspond au but que l'on se fixe, le chemin à prendre.



L'intensité correspond aux efforts, à l'investissement que l'on doit mettre en place pour atteindre ce but (réalité). Se fixer un objectif est donc nécessaire mais pas suffisant. Enfin, dans le haut niveau, il est souhaitable que la première séance collective soit précédée d'un entretien individuel afin qu'elle trouve sa place dans l'accomplissement personnel de chacun. À travers ce tête-à-tête, vous devrez aider votre joueur à se donner toutes les chances de réussir son projet. Or, réussir son projet, c'est d'abord s'approprier la

différence entre les objectifs de résultats et les objectifs de moyens, entre "ce que je veux" et "ce que je dois". Les objectifs de

Transmettre que l'endurance psychologique est aussi déterminante que l'endurance physique

moyens sont liés à une tâche et sont définis en fonction de critères personnels. Leur réalisation dépend de l'investisse-

**EXTRAIT DE
VESTIAIRES**

1er MAGAZINE
CONSCRÉ AUX
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :
WWW.VESTIAIRES-
MAGAZINE.COM

marquez votre territoire



le sportif entreprenne, il doit s'accrocher sérieusement à son projet pour y arriver. Son envie de gagner va influencer ses comportements lorsqu'il se compare aux autres. Mais pour être endurant psychologiquement, le joueur doit d'abord privilégier une motivation à l'accomplissement

L'éducateur dominant et l'éducateur interactif

personnel en prenant plaisir à progresser. Il est donc important qu'il ressente un sentiment de réussite lorsqu'il perçoit que ses progrès dépendent des efforts qu'il produit. À vous de renforcer positivement son investissement. Mais tous les éducateurs ne sont pas égaux dans la transmission de messages et de l'équilibre plaisir-réalité. Les éducateurs "dominants" vont certainement privilégier l'autorité et le principe de réalité tandis que les "interactifs" vont plutôt placer la première séance sous le signe de l'affectif et du plaisir. Le premier a le sens du devoir et des responsabilités. Il a

besoin de tout maîtriser et exige beaucoup de lui-même et des autres. Il doit accepter de ne pas pouvoir tout contrôler. Avec les plus jeunes, il n'est pas étonnant que les enfants ne prêtent plus attention aux instructions si elles sont toujours synonymes d'ordre. Afin de mieux communiquer, le dominant doit faire l'effort d'adopter une pédagogie plus participative en faisant preuve d'un maximum de patience. Le second, pour sa part, tente de créer des alliances pour atteindre ses objectifs pédagogiques. Il essaie de convaincre les pratiquants plutôt que de les soumettre. À l'opposé de l'éducateur dominant, il doit éviter de basculer dans un mode d'éducation trop tolérant et doit être plus cohérent dans les limites fixées aux enfants. Il est important qu'il fasse comprendre aux plus jeunes qu'un "oui" signifie oui et un "non" signifie non. Afin de mieux communiquer, il doit apprendre à ralentir son rythme pour mieux organiser son travail. En fonction de votre personnalité, à vous de trouver le bon équilibre... ■



Comment les faire adhérer aux efforts physiques ?

- Un entretien préalable permet d'impliquer le pratiquant dans la prise de décision de manière à mettre en place des objectifs de travail communs.
- Rendez l'activité agréable en variant les séances et en instaurant un climat de joie et d'enthousiasme, même si l'activité nécessite beaucoup de rigueur.
- Mettez en place des objectifs individualisés et progressifs afin que chacun puisse se sentir capable de les atteindre. La pratique collective reste néanmoins essentielle autant d'un point de vue social (plaisir de pratiquer en groupe) que motivationnel (compétition).
- Récompensez autant les "efforts" que les "performances". Ainsi, vous encouragez l'accomplissement personnel et contribuez à l'élaboration de la confiance. Le renforcement positif reste la clé principale de la motivation.
- Enfin, tenir un carnet de suivi d'objectif reste un moyen intéressant d'adhésion et d'implication au projet.

ment de chacun. L'environnement plus ou moins proche d'un compétiteur qui souhaite l'encourager à réussir, a tendance à lui rappeler bien souvent l'importance des objectifs de résultats sans se préoccuper des moyens à mettre en œuvre. Dès cette première séance, il sera également important de transmettre que l'endurance psychologique est aussi déterminante que l'endurance physique. Faire preuve d'endurance psychologique, c'est apprécier autant la compétition contre les autres que la compétition contre soi-même. Quoi que

Enfin...

LA

**solution biologique
qui élimine les odeurs
des équipements sportifs!**



Finally...

THE

**biological solution that
eliminates odours from
sports equipments!**

SOLUTIONS
ENVIRO
Plus



**La solution biologique qui
élimine les odeurs
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



www.solutionsenviropius.com

LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



uniquement sur abonnement



Gérard Houllier
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



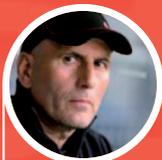
Jacques Crevoisier
"Un magazine en tout point remarquable"



Jean-Marc Furlan
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



Jean Fernandez
"Ma lecture préférée sur le football"



Elie Baup
"Un véritable outil pour les éducateurs"



Raynald Denoueix
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



Christian Gourcuff
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"