



C'est une très bonne question et avant d'élaborer sur le sujet, débutons notre réflexion par ces extraits provenant de différents documents.

1. Christian DURAND Janv.-Fév. 2003 Cabinet ORGANON Consulting

RÉFÉRENCE : www.organon-consulting.com/newsletters/newsletter%2015.doc

- «Il l'aide à développer son potentiel en favorisant son accès à des ressources qu'il n'a pas l'habitude de solliciter. Dans cet objectif, l'acquisition de nouvelles connaissances techniques peut être nécessaire, mais secondaire. Il s'agit surtout d'amener le coaché à exprimer un potentiel, en l'aidant à découvrir l'étendue de ses possibilités.»

2. CAROL HARKER, DIRECTOR OF COMMUNICATIONS AT THE UNIVERSITY OF IOWA ALUMNI ASSOCIATION

RÉFÉRENCE : [HTTP://WWW3.FRANCE-JEUNES.NET/LIRE-DEVENIR-ENTRAINEUR-SPORTIF-18266.HTM](http://www3.france-jeunes.net/lire-devenir-entraîneur-sportif-18266.htm)
[HTTP://WWW.IOWALUM.COM/MAGAZINE/AUG04/COACH.HTML](http://www.iowalum.com/magazine/aug04/coach.html)

- «L'entraîneur ne peut provoquer la motivation mais uniquement l'entretenir, l'augmenter ou la réanimer.»
- «L'entraîneur n'est pas magicien et ne peut pas faire des miracles, les sportifs sont donc acteurs de leur réussite à 80 %.»
- «Il faut savoir que 80 % du travail d'un entraîneur est fait en dehors des heures d'entraînement.»
- «Un entraîneur est donc une personne avec des connaissances scientifiques solides qui ne joue pas avec le hasard.»
- «Il est également pédagogue et intelligent. Il doit discuter avec ses jeunes et écouter leurs problèmes aussi bien internes au club que beaucoup plus personnels. Il doit donc être à l'écoute pour le bien-être de ses sportifs.»
- «La relation entraîneur-entraîné est une relation de confiance sinon cela ne peut marcher.»

3. BBC SPORTS 2005/10/18

RÉFÉRENCE : [HTTP://NEWS.BBC.CO.UK/SPORT2/HI/ACADEMY/4354156.STM](http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/academy/4354156.stm)

- «La qualité la plus importante que vous devez avoir est l'enthousiasme.»
- «Trucs pour vous aidez à connaître le succès :
 - Se connaître soi-même en tant qu'individu
 - Plus vous connaissez les techniques et habiletés de votre sport, plus vous êtes mieux outillés pour les transmettre.
 - Soyez positif : la patience et les encouragements sont beaucoup plus efficaces que la critique et les cris.



Un bon entraîneur, c'est...

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

- Variez les exercices
- Enseigner et démontrer les habiletés : Démontrer une habileté fonctionne bien mieux que simplement l'expliquer. Si vous ne pouvez pas le faire, trouvez quelqu'un qui le peut.
- Faites participer tous les joueurs.
- Faites vous comprendre : Les gestes parlent plus fort que les mots. La langage corporel est important => les sourires et les gestes positifs ont un impact significatif.
- Condition physique et approche psychologique : les entraîneurs travaillent et développent autant le corps que l'attitude (l'aspect mental).
- Empathie : Certains enfants auront besoin de plus de temps pour se développer, vous devez adapter votre approche en conséquence. / Fixer des objectifs atteignables et faites de la rétroaction (*feedback*) afin de maintenir la motivation des enfants.
- Prêchez par l'exemple et gagner la confiance et le respect. Les entraîneurs sont des modèles et ont tous cette responsabilité.

4. SELON UN SONDAGE RÉALISÉ PAR STEVEN DOWSHEN, MD ET NEIL IZENBERG, MD POUR KIDSHEALTH (USA) EN AVRIL 2005

RÉFÉRENCE : [HTTP://WWW.KIDSHEALTH.ORG/INDEX.HTML](http://www.kidshealth.org/index.html)

- Ce à quoi un entraîneur devrait le plus s'occuper : la victoire, l'enseignement ou donner à chacun une chance de jouer ? Voici les conclusions de ce sondage mené auprès d'adolescents de 12 à 17 ans.

Victoires

- 9 % ont dit que les entraîneurs devraient plus s'occuper des victoires.
- De ce nombre, 17 % sont des garçons et 7 % des filles. Pas de données sur les autres répondants.

Enseignement et Amélioration des habiletés

- 45 % ont répondu que les entraîneurs devraient s'occuper de ces aspects.

Donner à chacun une chance de jouer

- 46 % sont convaincus que c'est ce qui est le plus important.

Aspect qui ressort le plus du sondage dans les commentaires des adolescents

- Pratiquer un sport est supposé être amusant et les entraîneurs doivent faire tout ce qu'ils peuvent pour qu'il en soit ainsi.



Un bon entraîneur, c'est...

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

Autres commentaires laissés par les adolescents

- Les «choses» le «fun» sont le «fun», mais les «affaires» plates sont celles qui leur en apprennent le plus.
 - Se faire dire ce qu'on ne réussit pas n'a jamais inspiré qui que ce soit. («*Hearing what you suck at never inspired anyone.*».)
- Et qu'en pensent les enfants de 7 à 11 ans lorsqu'on leur pose les mêmes questions ? Voici leurs réponses.

Victoires

- 9 % ont dit que les entraîneurs devraient plus s'occuper des victoires.
- De ce nombre, 18 % sont des garçons et 7 %, des filles. Pas de données sur les autres répondants.

Enseignement et Amélioration des habiletés

- 27 % ont répondu que les entraîneurs devraient s'occuper de ces aspects.

Donner à chacun une chance de jouer

- 64 % sont convaincus que c'est ce qui est le plus important.

5. QU'EST-CE QU'UN ENTRAÎNEUR COMPÉTENT ?

RÉFÉRENCE : **PARLONS FRANCHEMENT DES ENFANTS ET DU SPORT
ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS (ACE)
ÉDITIONS DE L'HOMME 1997 (ISBN 2-7619-1400-7)
PAGE 127**

- ACE définit un entraîneur compétent comme une personne possédant les connaissances, les habiletés et l'attitude nécessaire pour faire son travail de façon efficace.
- Un bon entraîneur doit comprendre :
- Les principes de l'entraînement
 - Les principes de l'apprentissage
 - Les principes de l'entraînement sportif
 - Les principes du développement de la personne
 - Les athlètes et leurs différentes caractéristiques
 - Le sport, ses techniques, ses stratégies et ses tactiques



❖ **Les entraîneurs compétents doivent recevoir la formation nécessaire pour reconnaître et comprendre ces principes importants et les appliquer en situation réelle.**

➤ Techniques utilisées par les bons entraîneurs par le biais d'un questionnaire personnel :

5.1 Techniques de leadership

- ? Est-ce que vous communiquez bien avec les enfants ?
- ? Est-ce que vous savez les diriger habilement ?
- ? Est-ce que les problèmes sont réglés efficacement ?
- ? Est-ce que vous pouvez motiver le groupe à travailler en équipe ?
- ? Est-ce que vous reconnaissez la contribution de chacun et soulignez leur réalisation ?
- ? Est-ce que vous fixez des objectifs réalisables qui correspondent à l'âge et aux aptitudes du groupe ?
- ? Est-ce que vous reconnaissez l'effort au même titre que la prestation ?

5.2 Techniques d'enseignement

- ? Est-ce que vous vous accroupissez à la hauteur des athlètes pour leur fournir les directives ?
- ? Est-ce que vous offrez des conseils personnels même dans une situation de groupe ?
- ? Les techniques sont-elles enseignées de façon progressive et dans un environnement sécuritaire ?

5.3 Techniques de gestion

- ? Est-ce que vous travaillez de façon structurée ?
- ? Est-ce que vos séances d'entraînement sont bien organisées ?
- ? Est-ce que les enfants ont plusieurs chances de participer ?
- ? Est-ce qu'il y a fréquemment plusieurs jeunes à ne rien faire tandis que quelques autres travaillent d'arrache-pied ?



6. PORTRAITS D'ENTRAÎNEURS

RÉFÉRENCE : [HTTP://WWW.SEMAINEDESENTRAINEURS.COM/SQE/
PORTRAITS D'ENTRAÎNEURS](http://www.semaine-des-entraîneurs.com/sqe/portraits-d-entraîneurs)

6.1 ALAIN GAUTHIER

À savoir : - Entraîneur de badminton aux niveaux collégial et secondaire

- Voit le rôle de l'entraîneur plus comme celui d'un accompagnateur qu'autre chose.

6.2 JEAN-PAUL GIRARD

À savoir : - Entraîneur de badminton
- Professeur d'éducation physique
- Entraîneur-chef de l'équipe canadienne de badminton lors des Jeux olympiques d'Athènes

- «C'est partager non seulement des connaissances, mais également son histoire; c'est partager tout ce qu'il a appris de son sport, de son métier et également de la vie.»

6.3 KELLY MANJAK

À savoir : - Entraîneur de gymnastique
- Entraîneur dans l'équipe olympique canadienne à Athènes
- Entraîneur du gymnaste Kyle Shewfelt, qui a remporté l'or à Athènes

- «N'oubliez jamais que le processus et le cheminement sont plus importants que la performance d'une seule journée.»

6.4 RACHÈLE BÉLIVEAU

À savoir : - Entraîneuse de volleyball
- Professeur d'éducation physique (Bacc. et M. Sc.)
- Entraîneuse-chef en volleyball féminin à l'Université McGill

- «Être entraîneur, c'est amener l'athlète à se dépasser sur les plans athlétique et personnel.»



Un bon entraîneur, c'est...

Benoit Racette
Directeur technique et entraîneur-chef
Octobre 2008

6.5 NICOLAS GILL

- À savoir :
- Entraîneur de judo Shidokan
 - Entraîneur à temps complet depuis 2001
 - Détient une certification de niveau 4 et complète actuellement son niveau 5
 - Agit également comme entraîneur national adjoint
 - Judoka québécois le plus décoré de l'histoire
 - Double médaillé de bronze et médaillé d'argent aux Championnats du monde, médaillé de bronze aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992, d'argent aux Jeux olympiques de Sydney en 2000 et aux Jeux panaméricains de 2003, d'or aux Jeux panaméricains de 1995, au Grand Prix de Moscou en 2001, aux Jeux du Commonwealth et au World Master de Bucharest en 2002.

- «Être entraîneur, c'est enrichissant.»

7. MAINTENANT, SELON VOUS, QU'EST-CE QU'UN BON ENTRAÎNEUR ?

- La réponse est personnelle...