

# BUILDING A COACHING METHOD FOR TEENAGE GIRLS

Janvier 2020 à Décembre 2022



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne



# Notre méthode de coaching pour les adolescentes

## Introduction

Le PB18 participe activement au développement du sport féminin en formant des jeunes depuis plus de 20 ans. L'expérience que nous avons acquise doit maintenant nous permettre de transmettre nos connaissances à un plus grand nombre d'éducateurs, en leur proposant des outils pour intervenir de façon la plus pertinente possible. Pour cela, nous nous sommes associés à 2 autres clubs étrangers, le BC Girl Basket (Serbie) et le West Lothian Wolves (Ecosse) afin de partager leur expérience et leur vision. Tous ces échanges sont supervisés par notre psychologue, Christel Clée, afin de s'assurer que nos méthodes soient adaptées au public.

Pendant 2 ans, notre programme Building a Coaching Method for Teenage Girls a permis à 6 coachs d'échanger avec la psychologue et les 72 jeunes filles du programme issues de clubs serbe et écossais. L'objectif était de tester une méthode commune auprès de ces jeunes. Tout au long de l'année, nous avons proposé des ajustements pour arriver à la méthode finalisée qui a été présentée lors d'un colloque fin 2022.



## Comprendre les joueuses

Pour la plupart des coachs, s'adresser à un groupe de joueurs et à un groupe de joueuses n'engage pas les mêmes représentations. Nous avons une image très développée du sport masculin car il est plus fréquent et plus représenté dans les médias. Mais, les adolescentes qui pratiquent un sport sont un nouveau public pour de nombreux coachs et face à cette nouveauté, ils peuvent recourir à des représentations stéréotypées et automatiques qui génèrent une image simplifiée. C'est pourquoi, bien comprendre chaque joueuse que l'on coach est essentiel. Cette compréhension passe par la rencontre de la joueuse et les discussions qui s'engagent entre elles et le coach tout au long de l'année.

### EMPATHIE

Le coach est un médiateur des apprentissages pour les joueuses. Il doit permettre aux joueuses de reconnaître leurs erreurs pour pouvoir ensuite s'améliorer. C'est pourquoi, l'empathie du coach, c'est-à-dire, la façon dont le coach comprend les ressentis des joueuses et s'y adapte, est fondamentale. Durant l'entraînement, l'empathie ne peut avoir lieu sans que le coach comprenne la joueuse dans sa globalité, ce qui implique par exemple de comprendre la place de la joueuse dans sa famille et son histoire pour vraiment entrer en relation avec elle. Cependant, il faut veiller à ne pas être submergé par le ressenti de la joueuse, ce ressenti lui appartient. Le coach doit rester à distance des émotions de la joueuse tout au long de l'écoute. Cela peut être difficile, mais cette distance permet au coach d'accompagner la joueuse pour qu'elle trouve ses propres solutions. Dans le cas contraire, une relation de codépendance entre le coach et la joueuse s'installe : le coach devient le sauveur et la joueuse est déresponsabilisée.



- **Le coach doit comprendre les causes des difficultés d'apprentissages :**
  - **Difficultés physiques (capacités physiques, difficultés de coordination motrices...)**
  - **Difficultés psychologiques (capacités de concentration et de régulation émotionnelle ou croyances limitantes).**
- **Le coach peut partager des éléments de son histoire et de la façon dont il a vécu des réussites et des échecs pour aider les joueuses à faire face aux difficultés.**
- **Le coach peut informer et orienter vers d'autres acteurs (préparateur mental, kinésithérapeute, psychologue, médecin ou infirmière).**

## EMOTIONS, STRESS ET CROYANCES LIMITANTES



Chaque joueuse a sa propre palette d'émotions quand elle pratique son sport. En tant que coach on peut être amené à se demander : comment puis-je aider les joueuses à bien gérer leurs émotions ?

Il existe des techniques pour réduire l'intensité d'une émotion ou encore basculer vers une émotion plus agréable. Ces techniques peuvent être découvertes avec un préparateur mental ou un sophrologue. Le coach doit se tenir informé de ces techniques et pouvoir orienter les joueuses vers ces partenaires. Cependant, le coach a quand même intérêt à parler des émotions et du stress ressenti par les joueuses, car ils influencent leurs apprentissages. Ces ressentis sont parfois en lien avec des croyances limitantes (exemple : « je ne pourrais jamais réussir cette tâche parfaitement »).



Pour les joueuses qui ont une humeur négative ou qui sont stressées, il est plus difficile de réussir une tâche car elles ne s'imaginent pas en train de la réussir.

- Le coach peut proposer un exercice d'imagerie mentale, par exemple, en demandant aux joueuses d'essayer de se voir en train de réussir à mettre un panier avant d'effectuer leur lancer. Pour de nombreuses joueuses, se voir en train de mettre un panier est loin d'être évident. Le coach peut les aider à s'y entraîner.
- Le coach peut leur demander ce qu'elles ressentent (notamment la colère, le stress, la tristesse) lors des situations d'apprentissage et de compétitions (en entraînement ou en match) afin qu'elles soient plus à même de repérer ces ressentis et de les réguler.
- Le coach peut aussi proposer ponctuellement des temps de relaxation par la respiration et ouvrir le dialogue sur l'humeur des joueuses. Des exercices très simples tels que le « body scan » permettent d'aider les joueuses à appréhender leur ressentis. Ils consistent à demander à un groupe de joueuses de s'installer confortablement, de prêter attention aux inspirations et expirations et de se demander où se trouvent les émotions négatives dans leur corps, en partant de la tête, jusqu'au pied.

# BLESSURES

La blessure doit aussi faire l'objet d'une réflexion chez le coach. Pour bien comprendre la joueuse, il est important de se demander « est-ce que cette blessure raconte quelque chose au sujet de cette joueuse ? ». La blessure peut survenir lorsqu'une joueuse pratique trop intensément mais pour de nombreuses autres raisons aussi. Par exemple, lorsqu'elle est préoccupée par un problème ou encore qu'elle se force à jouer ou qu'elle n'est pas entendue par son entourage autrement qu'en formulant une plainte liée au corps. Il arrive que la joueuse ne comprenne pas tout de suite la raison de sa blessure. Cette joueuse peut nécessiter une attention qui n'est pas centrée uniquement sur le corps et sur le médical, c'est-à-dire, discuter avec elle pour savoir comme ça se passe dans sa famille, ses relations sociales, sa scolarité ou encore son humeur.

Les conséquences de la blessure pour la joueuse sont aussi à prendre en compte par le coach. Pour de nombreuses sportives, la gestion des émotions et du stress se fait bien car le sport est une bonne façon de les canaliser, une sorte de bulle qui permet de « tout relâcher ». Pour ces joueuses dont la pratique peut s'avérer intense, la difficulté réside dans l'arrêt du sport, en cas de blessure par exemple. Parfois, ce sont la douleur et le choc liés à la blessure qui sont difficiles à surmonter. D'autrefois, c'est davantage la perte de « l'échappatoire » que constituait la pratique sportive, qui déstabilise la joueuse.



## **Gestion d'une joueuse blessée en pratique :**

- **Le coach doit orienter la joueuse vers un médecin du sport.**
- **Le coach doit parler avec la joueuse au sujet des causes possibles de la blessure et s'intéresser à elle-même si elle n'est pas sur le terrain.**
- **Le coach peut leur proposer d'assister aux entraînements afin de garder le lien avec l'équipe.**
- **Le coach doit continuer à suivre les joueuses blessées et à s'informer de leur suivi médical.**
- **Il peut également orienter la joueuse vers un psychologue si besoin.**



# DEPASSEMENT DE SOI

Il est important que le coach ait un discours explicatif sur ce qu'est le dépassement de soi dans le sport car il s'agit d'un concept abstrait. Le sport peut être considéré comme un jeu qui vise à se dépasser, c'est un challenge qu'on se fixe et qui donne de l'intérêt à ce que l'on fait. Le coach est présent pour rappeler cette valeur du sport, pour la transmettre et expliquer pourquoi c'est important pour lui. Cette explication est aussi importante pour focaliser l'attention des joueuses et obtenir leur adhésion. Le dépassement de soi est un défi qui consiste à gérer son effort pour aller au-delà de ses limites pour les dépasser sans se blesser. La façon de vivre ce dépassement de soi a une coloration différente pour chaque joueuse. Pour certaines joueuses, il peut être vécu comme une échappatoire, pour d'autres c'est une forme de soumission à l'autorité du coach, pour d'autres encore, c'est avant tout une exploration d'elles-mêmes et de leurs limites corporelles et mentales. Ce dépassement de soi peut aussi être vécu douloureusement physiquement ou moralement.

Avant la mise en place de notre échange de pratiques, plusieurs coaches de notre programme pouvaient penser que les garçons faisaient plus d'efforts, malgré la douleur, que les filles. Nous souhaitons souligner ici, qu'il n'y a pas de généralisation à faire sur ce sujet. Chaque joueuse est plus ou moins capable de se surpasser lors des entraînements et des matchs, en fonction de sa gestion de l'effort, de sa compréhension du dépassement de soi et des croyances limitantes qu'elle a reçues sur les efforts qu'elle peut fournir.



## Gestion du dépassement de soi en pratique :

- **Expliquer ce qu'est le dépassement de soi aux joueuses**
- **Expliquer aux joueuses comment se surpasser, franchir la ligne du sport « commode » pour progresser sans se blesser. Ces efforts concernent à la fois le corps, mais aussi l'alimentation et le sommeil.**
- **Avoir établi des règles strictes concernant la façon dont les blessures sont traitées. La reprise de la pratique n'est autorisée qu'avec l'accord du médecin (ça peut être verbal).**
- **Leur demander en début d'entraînement : « Est-ce que tu as des problèmes aujourd'hui (blessures, fatigue ou autre chose) ? » « Es-tu prête à t'entraîner ? Tu t'entraînes pour améliorer ton niveau. ».**

**Leur demander durant l'entraînement : « Es-tu à ton maximum ? ».**

# Transmission des valeurs sportives

Lors de la rencontre d'un nouveau groupe de joueuses, le coach s'ouvre à elles et leur explique ce qu'il veut leur transmettre dans sa façon de coacher. Il se présente avec des mots, mais son comportement apporte aussi des informations supplémentaires aux joueuses avec lesquelles elles vont construire une image de la personnalité de leur coach.



## CHOISIR SES MOTS

Lorsque le coach engage des discussions avec les joueuses, il doit faire preuve d'ouverture d'esprit et peser ses mots pour que les joueuses s'ouvrent aussi. Dans ces discussions, les joueuses peuvent aussi révéler leur attitude à l'égard de leur pratique sportive. A ce sujet, une partie des coaches de notre programme avait tendance à penser que les filles, comparativement aux garçons, pratiquaient plus un sport pour être avec leurs amies. Cette idée n'était pas partagée par les joueuses que nous avons interrogées. Faire connaissance permet de dissiper ce type de confusion.





### **Gestion de la communication avec les joueuses en pratique :**

- **Au début de l'année, le coach présente sa philosophie du coaching et les valeurs qu'il veut transmettre. Des mots sont posés dès la première rencontre et peuvent être illustrés à l'aide d'images, d'exemples d'athlètes ou de films qui parlent aux jeunes. Mais ce partage continue tout au long de l'année.**
- **Le coach doit prendre le temps d'échanger régulièrement sur les objectifs des joueuses avec elles et leurs familles, dans les moments où tout se passe bien comme dans les moments difficiles.**
- **Il est crucial d'échanger avec toutes les joueuses, quel que soit leur niveau et même si tout a l'air de bien se passer pour elles. En effet, parfois des joueuses ne se font pas remarquer car elles ne sont pas capables d'identifier ou de mettre des mots sur leurs problèmes familiaux, personnels, scolaires ou sportifs.**
- **Il est important d'établir des objectifs à court terme individuels et collectifs en début et en milieu de saison, mais aussi des objectifs à long terme, concernant les choix professionnels des joueuses, pour qu'elles se préparent.**

# LE COMPORTEMENT DU COACH

Les coachs sont des modèles pour les joueuses et leur comportement leur transmet de nombreuses informations sur leur façon de voir le coaching. Pour pouvoir être entièrement présent, le coach doit laisser ses problèmes privés à la maison et rester focalisé sur le positif et le temps passé avec les joueuses.

Ce faisant, le coach montre à ses joueuses ce que c'est que d'avoir l'esprit de compétition en étant lui-même un modèle qui sait trouver l'énergie et s'adapter en cas d'échec. Expliquer avec des mots ce que signifie « avoir l'esprit de compétition » peut être difficile car il s'agit d'un moteur propre à chacun. Au départ, il faut se trouver en situation de compétition pour savoir ce qui nous permet d'avancer à ce moment-là. Certains coachs de notre programme pensaient que les filles avaient moins l'esprit de compétition que les garçons, peut-être parce qu'ils ont des groupes de joueuses qui ne sont pas démonstratives. Il nous semble essentiel d'une part, de vérifier avec les joueuses qu'elles n'ont pas cet a priori, car l'esprit de compétition est une qualité fondamentale des athlètes, et d'autre part, de leur expliquer qu'avoir l'esprit de compétition s'acquiert et nécessite un travail sur soi.



## Gestion de l'attitude sportive en pratique :

- **Le coach doit montrer du dynamisme et de l'enthousiasme.**
- **Le coach peut permettre aux joueuses de connaître le moteur de leur esprit de compétition en en faisant l'expérience grâce à des mises en situation (exercices compétitifs versus non compétitifs, compétition avec soi-même ou autrui) et lors des compétitions avec d'autres équipes.**

# Créer du lien



L'environnement social dans lequel on travaille est très important pour l'apprentissage et la motivation. Le lien qui unit les joueuses entre elles et qui se tisse entre elles et le coach est d'autant plus important dans les sports collectifs car l'équipe ne change pas.

## FAVORISER LES RELATIONS DANS LE GROUPE

Dans les sports collectifs, l'esprit d'équipe est essentiel au développement des compétences. Lorsqu'un groupe ne s'entend pas bien, il a du mal à progresser et les compétences des joueuses s'expriment moins bien face au stress engendré par les compétitions. Le rôle du coach est de définir les rôles des joueuses dans l'équipe et de les encourager à résoudre leurs problèmes.



### Gestion des relations dans le groupe en pratique :

- Pour montrer aux joueuses qu'elles sont là les unes pour les autres comme une équipe, les coaches peuvent proposer :
- des exercices de team-building en début d'année,
- des exercices en groupes de tailles différentes.
  - En observation, le coach doit être vigilant à la place de chacune dans le groupe (affinités, isolement ou exclusion du groupe).
  - Lors de la création des groupes de travail, il doit mélanger les joueuses pour éviter les clans et faciliter l'intégration de nouvelles joueuses.

# COMMUNICATION COACH-ATHLETE

Il est important que les joueuses puissent exprimer leurs besoins pour faciliter leurs apprentissages sportifs et leur bien-être. Mais avoir une réelle communication avec les joueuses passe aussi par le fait que le coach accepte de se laisser surprendre par leurs suggestions à propos des situations sur le terrain, comment elles pensent et ressentent les situations. Ecouter les joueuses permet de leur montrer qu'elles sont importantes.

Le coach doit transmettre l'idée qu'il est joignable, ouvert à la discussion et ouvert d'esprit sur tous les sujets (famille, école, amitié, relations intimes). Lors de ces discussions le coach écoute, sans juger et sans imposer de solution. Il peut proposer des solutions ou orienter vers une personne plus qualifiée.

Certains coachs de notre programme avaient tendance à penser que les filles étaient plus timides que les garçons, alors que les filles ne partageaient pas du tout ce point de vue. Cette idée sur le caractère des joueuses peut influencer la façon dont le coach communique avec elles, car il peut faire trop attention à ne pas heurter les joueuses quand il parle avec elles alors qu'elles n'en ont pas besoin. Cela peut aussi leur transmettre l'idée qu'elles ne sont pas de bonnes interlocutrices. Certaines joueuses sont bel et bien timides. Pour ces joueuses, le coach doit garder en tête qu'on peut être à la fois une bonne joueuse et être timide. Il faut alors adapter la méthode pédagogique.



## Gestion des joueuses timides en pratique :

- **Le coach ne doit pas demander à cette joueuse de parler ou de faire des démonstrations avant qu'elle ne soit à l'aise.**
- **Il faut favoriser les solutions de tutorat pour aider les plus timides à s'intégrer.**
- **Il est préférable de lui donner des feedbacks durant des moments individuels et durant lesquels elle est relaxée.**
- **Certaines joueuses se montrent plus timides en présence de leurs parents durant les matchs (ou durant l'entraînement si le coach autorise la présence des parents). En effet, d'une part, la joueuse peut avoir besoin d'être avec ses amies sans ses parents, et d'autre part, parfois les parents donnent des feedbacks qui contredisent ceux des parents :**
  - **demander aux parents de venir moins souvent pour pouvoir avancer.**
  - **indiquer aux parents comment apporter du soutien à la joueuse.**



### Faciliter la prise de parole des joueuses en pratique :

- Pour envoyer clairement le message qu'il est ouvert à la discussion et que c'est important pour lui, le coach peut établir une routine au début ou à la fin de l'entraînement pour amener les joueuses à partager leur humeur. Ces routines de communication améliorent la communication coach-athlète et la communication entre les joueuses de l'équipe.
- Les discussions qui ont lieu en dehors du terrain offrent encore plus de possibilités d'échanges. Le coach doit souligner que ces situations permettent de tisser des liens et sont très importantes pour la formation de l'équipe. Ces temps d'échanges n'arrivent pas par hasard, ils doivent être prévus par le coach, lorsqu'il prévoit des sorties avec son équipe, ou bien lorsqu'il reste un peu après l'entraînement.
- Lorsqu'il communique avec les joueuses, le coach doit aussi se montrer accessible en utilisant un vocabulaire « qui parle » aux joueuses, pour qu'elles sentent qu'il est facile de discuter avec lui.
- Pour les amener à prendre la parole et à utiliser les termes techniques du sport, le coach peut aussi demander à un duo de joueuses de choisir un exercice qu'elles aimeraient faire ou d'en imaginer un.



# LA POSITION DU COACH

Le coach doit garder en tête qu'il est là pour transmettre son savoir. Il doit aussi se questionner sur les motivations des joueuses mais il ne doit pas leur forcer la main. S'il a trop d'attentes (envie de gagner à tout prix, envie d'être admiré), celles-ci peuvent empiéter sur les propres attentes des joueuses et installer une dépendance dans la relation coach-athlète ou bien il peut favoriser certaines joueuses et en délaisser d'autres. Dans ce cas, l'équipe peut perdre en confiance.

Le rôle du coach est de revenir sans cesse aux motivations des joueuses. Pour certains coachs, ces motivations sont difficiles à entrevoir car elles renvoient à une différence générationnelle. Par exemple, des coachs pensaient que les métiers du sport (journaliste sportif, coach, manager, arbitre, préparateur mental, psychologue du sport) sont plus des métiers d'hommes que de femmes. Mais cette idée n'est pas partagée par les joueuses de la génération actuelle, qui voient de plus en plus de modèles sportifs féminins. Le rôle du coach est de permettre aux joueuses de découvrir les métiers du sport et la place grandissante des femmes, pour faciliter leur investissement dans leur pratique sportive. L'ouverture d'esprit doit aussi se faire au niveau de la famille. Le coach peut parler aux parents de ces possibilités et de leur engagement pour suivre leur enfant.

Lors du recrutement, il est crucial de s'intéresser à des profils de coachs femmes. Outre le modèle d'identification qu'elles constituent pour les joueuses, les femmes coach dans le club viennent aussi enrichir les représentations que les coachs se font des besoins des joueuses et de leurs capacités. Les femmes coachs sont un interlocuteur privilégié des joueuses, car elles parcourent des chemins de vie similaires.





# Connaissances et compétences du coach

Être coach c'est être éducateur sportif. Le coach transmet des connaissances (par exemple : histoire du basketball, développement physique) et des savoir-faire (pratique du basketball) et doit mener une réflexion sur ce savoir et la façon dont il souhaite le transmettre.

## MAITRISE DES CONNAISSANCES

Il est important d'avoir une grille de repère concernant les attendus physiques, comportementaux et sociaux propre à chaque tranche d'âge. Cette grille de repère se construit notamment en lisant des manuels de coaching sportif propres à chaque tranche d'âge. Mais au contact des groupes de sportives, on comprend que pour une même tranche d'âge, il y a de grandes différences de niveaux à prendre en compte. Le coach doit aussi maîtriser des connaissances et les mettre à jour. Pour chaque exercice, il doit savoir exactement quelle compétence il cherche à développer.



### La maîtrise des connaissances en pratique :

- **Lorsqu'il énonce une consigne, le coach doit expliquer aux joueuses quelles compétences elles sont en train d'apprendre, car cela est motivant pour les joueuses et facilite leur apprentissage.**
- **Les exercices doivent être proposés en allant du mouvement simple au complexe, du mouvement en individuel au collectif, de la simple tâche à son application tactique.**
- **Il ne faut pas avoir peur de demander un conseil à ses collègues (demander une idée de lecture ou un avis sur un point précis) pour s'améliorer car c'est un métier où l'on apprend toujours.**

# FEEDBACKS

Le coach peut donner des feedbacks pour faciliter les apprentissages. Le feedback positif sert à encourager et à valoriser tandis que le feedback correctif sert, comme son nom l'indique, à corriger. Les deux doivent être utilisés alternativement ou ensemble. Lorsque le coach repère clairement les besoins d'une joueuse ainsi que ses capacités et son potentiel, cela lui permet de fournir des feedbacks concernant les efforts fournis par la joueuse, même si les résultats sont moins bons que ceux du reste du groupe.

Les feedbacks permettent de montrer aux joueuses qu'on fait attention à elles, les aident à focaliser leur travail et leur donnent confiance dans leurs progrès. Les joueuses prêtent attention aux éventuelles préférences qu'un coach peut avoir et vivent mal le fait que leur coach les oublie ou qu'il fasse plus de feedbacks positifs aux autres qu'à elles.



## Les feedbacks en pratique :

- **Le coach doit donner des feedbacks à toutes les joueuses.**
- **Il faut veiller à ce qu'il n'y ait pas uniquement des feedbacks correctifs. Sans feedbacks positifs, les joueuses peuvent se démotiver.**
- **Que le feedback soit positif ou correctif, pour qu'il soit utile, le coach doit aussi faire attention à la façon dont la joueuse y réagit. Autrement dit, il doit vérifier qu'elle a bien compris et qu'elle accepte le feedback pour s'en servir.**
- **Il faut favoriser la transmission des feedbacks lorsque la joueuse est calme et capable de les recevoir.**

# APPRENTISSAGES

« C'est en répétant que l'on apprend. » est une règle de base en pédagogie. Il faut revoir un même geste plusieurs fois dans différentes conditions pour que l'apprentissage soit généralisé. Mais, la répétition entraîne de la lassitude. Pour éviter cela chez nos joueuses, il faut prendre en compte l'évolution culturelle de la société pour transmettre ses connaissances et varier les supports pédagogiques (par exemple : vidéo, réseaux sociaux).

Être pédagogue c'est aussi s'adapter aux différents modes d'apprentissages des joueuses. Pour chaque personne, retenir une consigne peut avoir lieu en utilisant deux modes : le mode auditif et le mode visuel. Certaines joueuses sont capables de mémoriser uniquement lorsqu'elles entendent la voix du coach donner la consigne, d'autres uniquement lorsqu'elles voient l'action se dérouler sous leurs yeux. Pour d'autres encore, voir et entendre simultanément facilite la mémorisation alors que pour d'autres, cumuler les deux ensemble fournit trop d'informations et les amène à ne plus pouvoir se concentrer. C'est seulement une fois que la consigne est comprise et mémorisée, que l'apprentissage du mouvement (mode kinesthésique) peut avoir lieu.

Il est important et intéressant pour le coach de s'observer lors des moments de transmission de consigne ou de feedback. Est-ce que le vocabulaire et la formulation de la phrase sont compréhensibles par les joueuses ? Est-ce que le débit de parole n'est pas trop rapide ? N'y a-t-il pas trop d'informations transmises pour qu'elles soient comprises et mémorisées ? Est-ce que je stimule suffisamment les différents canaux (visuel, oral, auditif et kinesthésique). S'observer permet de distinguer ses propres facilités et difficultés. Par exemple, pour certains coaches qui ont des difficultés à transmettre leurs idées avec des mots, ils veulent tout de suite passer à une démonstration pour ne pas perdre l'idée qu'ils souhaitent transmettre, quitte parfois même à toucher directement le corps de la joueuse pour obtenir un placement adéquat (par exemple : lever les mains de la joueuse, plutôt que de lui dire où elle doit placer ses mains). Or, il n'est pas nécessaire de toucher le corps des joueuses pour transmettre une consigne ou un feedback et cela peut être mal pris par la joueuse, à juste titre.





### Faciliter les apprentissages des joueuses en pratique :

- Il est important de revoir un même exercice plusieurs fois dans des situations allant du plus simple au plus complexe (d'abord à un niveau technique uniquement, puis en situation de compétition, puis lors d'une application tactique, etc.).
- Le coach peut s'intéresser à ce qui est à la mode pour les joueuses en ce moment et aux nouvelles façons d'apprendre et de communiquer. Cela motive les joueuses et facilite leur communication avec le coach. Le coach peut créer de nouveaux supports pédagogiques :
  - Lorsque le coach utilise les réseaux sociaux pour communiquer sur les prochaines compétitions, il peut s'en servir pour discuter de l'esprit de compétition ou encore de la gestion du stress.
  - Les vidéos de matchs récents peuvent être utilisées en guise d'exemple pour un exercice à réaliser lors de l'entraînement.
  - Les films, séries ou livres qui viennent de sortir fournissent des exemples de personnalités auxquelles les joueuses peuvent s'identifier et leur permettre de trouver des solutions aux difficultés qu'elles rencontrent.
- Pour faciliter la mémorisation des consignes complexes, le coach doit d'abord donner la consigne oralement uniquement, puis visuellement uniquement (à l'aide d'un tableau), puis oralement et visuellement simultanément lors d'un exemple de mise en pratique. Enfin, la mise en action de l'exercice peut avoir lieu.
- Pour pouvoir favoriser les apprentissages, le coach peut expliquer que chaque personne a différentes façons d'apprendre et qu'il est possible pour les joueuses de parler de ce dont elles ont besoin et demander des feedbacks à ses joueuses sur leurs besoins.
- Le coach ne doit pas toucher les joueuses pour se faire comprendre.
- Le coach peut s'observer (à l'aide d'une caméra) pour améliorer la formulation de ses consignes et de ses feedbacks.



# Etablir un cadre et le respecter

Le cadre de travail est un repère pour le coach et les joueuses. Il fixe le lieu des rencontres, les horaires, le contenu des entraînements, le règlement, les sanctions et les valeurs qui seront la trame des échanges et des apprentissages.

## DEFINIR LE CADRE

Le cadre est coconstruit par le coach et les joueuses. Les règles et sanctions peuvent être proposées par le coach et discutées ensemble ou proposées par les joueuses et discutées ensemble. Coconstruire ce cadre prend du temps mais permet de tisser des liens avec les joueuses, de mieux les connaître et de favoriser les prises de parole. La coconstruction du cadre n'est donc pas une perte de temps mais un gain de temps et d'énergie. L'autorité du coach ne peut se faire sans qu'il y ait un consensus entre les joueuses et le coach sur le cadre à respecter. En d'autres termes, pour que les règles soient respectées, il faut d'abord y adhérer. Si le cadre ne convient pas aux joueuses, elles peuvent négocier des changements lorsqu'elles ont les compétences verbales et qu'elles se sentent suffisamment à l'aise avec le coach.



## TROUVER LA BONNE DISTANCE

La façon d'entrer en relation avec autrui dépend de l'histoire du coach (est-ce que ses proches étaient à bonne distance ?), de sa personnalité (impulsivité, sociabilité...) et de son expérience professionnelle (expérience de la gestion de groupe, connaissance du public en fonction des tranches d'âge...). Trouver la bonne distance avec les joueuses prend du temps pour les coachs et dépend de leurs profils. Voici quelques profils :

Dans le cas où le coach est trop rigide et où la communication passe mal avec les joueuses, elles peuvent se démotiver car elles n'ont aucun moyen d'apporter des changements au cadre ou bien franchir les limites du cadre car elles n'ont pas les mots pour en discuter. Un coach rigide peut avoir besoin de mettre les joueuses à distance pour ne pas ressentir trop d'empathie et pour ne pas se sentir envahi. Le coach peut dans ce cas, avoir plus en tête les objectifs de son équipe que les besoins individuels des joueuses.

Il peut arriver, notamment chez les jeunes coachs, d'être dans ces extrêmes par peur de ne pas maîtriser ce qu'il pourrait se passer avec les joueuses. Se sentir à l'aise vient en pratiquant, donc avec l'expérience des années et la compréhension des joueuses. L'amélioration vient aussi beaucoup en partageant ses difficultés avec d'autres professionnels et dans la capacité du coach à être dans une volonté de changement. Il est important de pouvoir demander conseil à des personnes bienveillantes car le profil du coach dépend de son histoire personnelle et intime. Les peurs qui bloquent le coach dans certains comportements ne sont pas à juger mais à écouter.

## SANCTIONS

La façon d'entrer en relation avec autrui dépend de l'histoire du coach (est-ce que ses proches Les sanctions encourues en cas de non-respect doivent être définies clairement (par le coach ou par le coach et les joueuses ensemble) et susciter l'adhésion des joueuses. L'importance des sanctions doit bien sûr être proportionnelle avec la gravité des limites franchies. L'application de la sanction doit être systématique (ou presque) en cas de dépassement des limites pour que le cadre soit clair dans la tête des joueuses. Lorsque le coach est en mesure d'établir clairement ces règles (il faut parfois les écrire pour que ce soit clair) et de les communiquer à son groupe, et qu'il les applique méthodiquement, alors il est en mesure d'avoir une posture d'autorité.

Geoffroy: "I give the girls the opportunity to define the sanctions in the event of non-compliance."

Au moment de la sanction, si le coach est trop hésitant, ou perd son sang-froid, il perd en crédibilité auprès du groupe entier. Et crier ne l'aidera pas à retrouver de la crédibilité. Il faut apprendre à énoncer la sanction calmement pour qu'elle soit efficace. Lorsqu'une joueuse a un comportement inapproprié, il est possible de sanctionner sur le coup mais il est important de communiquer sur la sanction ultérieurement, lorsque la joueuse et le coach sont calmes, pour faciliter la transmission et la compréhension des informations. Les discussions peuvent avoir lieu après l'entraînement, en parlant individuellement avec la joueuse, dans le calme.





### **Etablir un cadre et avoir de l'autorité en pratique :**

- **Le coach établit un cadre clair. Ce cadre peut être coconstruit avec les joueuses.**
- **La cadre établit doit faire l'objet d'un consensus entre le coach et les joueuses.**
- **Si besoin le coach peut écrire le cadre pour qu'il soit mémorisé plus facilement.**
- **Les règles du cadre portent sur le respect :**
  - **des horaires,**
  - **du matériel,**
  - **de la posture de travail (par exemple : venir avec une attitude positive)**
  - **et des autres personnes présentes.**
- **Le cadre précise aussi des sanctions en cas de non-respect des règles.**
- **Le coach doit s'assurer que le cadre convient aux joueuses en discutant régulièrement avec elles des modifications à effectuer.**
- **Le coach garde son autorité lorsqu'il respecte son règlement et applique systématiquement les sanctions, tout en gardant son calme.**
- **S'il n'est pas calme, le coach perd en crédibilité.**

**BON ENTRAINEMENT COACHS ! !**