



La posture du coach : L'engagement

Par Sandrine Aubert

Dans ce numéro, je continue à traiter sous l'angle du coaching (accompagnement des personnes) les différents comportements efficaces que l'entraîneur revêt intuitivement, par expérience ou par formation en m'appuyant sur mon vécu et mes formations. Etant donné mon parcours, j'essaie toujours de faire ressortir les effets et influences de ces postures sur la progression de l'athlète à l'aide d'exemples concrets.

On retient tous de nos carrières ce soutien, ces conseils, cet engagement de nos entraîneurs à nos côtés. Dans le dernier article, j'ai abordé le sujet de la relation entraîneur/entraîné comme condition à la posture efficace du coach. J'ai expliqué que le sentiment de compétence de l'athlète (entre autre) dépend en partie de la relation avec son entraîneur. Lorsqu'on est athlète, à partir du moment où l'on comprend les consignes de son entraîneur, que l'on réussit à les appliquer, alors on devient interdépendant avec lui et une interaction développe. On est à même de communiquer sur nos besoins, pensées et motivations réciproques. Cette proximité (développée dans le numéro précédent) est d'après Jowett et collaborateurs (Jowett, 2001; Jowett & Meek, 2000), l'une des dimensions indispensables à une relation entraîneur-entraîné de qualité au même titre que l'engagement, la complémentarité et la co-orientation.

Aujourd'hui, je vais m'intéresser à un

autre ingrédient qui permet de créer un environnement propice à la progression et au bien-être de l'athlète: **l'engagement**. C'est, à mon avis, l'un des comportements que l'on retrouve le plus chez les entraîneurs dans notre sport.

"Les entraîneurs vivent le truc à fond, ils vivent pour leurs athlètes"

L'engagement est la dimension cognitive de la relation. Il témoigne de l'investissement relationnel à long terme, c'est à dire de l'attachement à l'autre et l'intention de faire perdurer la relation : être dévoué à l'autre, avoir une carrière prometteuse avec l'autre.

"Ce sont par exemple les paris que les entraîneurs de clubs font sur leurs jeunes sur le long terme ou, lorsque l'athlète entre dans un nouveau groupe avec de nouveaux entraîneurs et qu'il se dit, ensemble, on va aller vachement loin".

L'engagement dépend aussi de l'effort que l'on est prêt à fournir pour que la relation soit maintenue.

"Les coach sacrifient presque leur vie pour leurs athlètes, ils mettent parfois leur vie de famille entre parenthèses, leur vie privée peut passer au second plan".

Un haut niveau d'engagement favorise les comportements propices à faire durer la relation par la tendance :

- à "penser nous plutôt que je" (Jowett et Meek, 2000) : *"on a gagné une course/des places/une sélection"*,

- à considérer la relation meilleure que d'autres (Jowett et Clark Carter). *Lorsque le coach, tous les matins, a de nouvelles idées, qu'il propose, suggère, démontre, cherche, innove qu'il se batte pour que ses athlètes soient meilleurs"*

- et à s'adapter plutôt qu'à riposter quand un acteur de la relation se comporte de façon décevante (Jowett et Cokerill, 2003).

En général, le soutien social est un reflet du niveau d'engagement. Sarason et Pierce (1990) définissent le soutien



social comme “Le fait de se savoir aimé(e) par des personnes qui feront tout ce qu’elles peuvent pour vous venir en aide en cas de problème”. Ces aides peuvent être de nature :

- matérielle : *“La logistique par rapport aux déplacements ou à la mise en place de séances”,*

- informative (conseils) ou de valorisation (renfort du sentiment de compétence ou d’estime de soi) : *“Le bon entraîneur qui met en selle et fait confiance, celui qui met en valeur les meilleures facettes de chacun”.*

L’engagement des coaches auprès des athlètes est capital dans notre sport où les athlètes passent par des situations particulièrement difficiles comme les blessures et des retours de blessures : *“Ne pas laisser tomber, être là dès le retour de blessure, faire le maximum pour les athlètes qui galèrent”.*

D’autre part, la blessure et ses conséquences peuvent être aussi des moments où les entraîneurs sont le plus sensibles à l’engagement des athlètes et aux efforts qu’ils concèdent pour revenir à leur niveau initial. Par passion, les jeunes sont souvent capables

d’énormément de résilience pour surmonter tous ces moments. C’est ce sentiment d’avoir contribué à la reconstruction de l’athlète par le coach, qui engendre le sentiment d’attachement dont la force prend tout son sens lorsqu’il est partagé avec ses athlètes au moment d’évènements clés.

Un faible soutien social est associé à une plus grande vulnérabilité aux blessures et à un risque accru d’épuisement (burnout) tandis qu’un soutien social

élevé va de pair avec une meilleure gestion du stress et une amélioration des performances (Rees et al).

Conclusion identique à la précédente : ces comportements indispensables à l’accompagnement des athlètes en devenir sont basés avant tout sur une gestion subtile et complexe des paramètres humains grâce au développement d’une sensibilité et d’une empathie envers les autres. ■



UN AUVERHONALPIN*

NE LÂCHE RIEN !

* LES HABITANTS DE NOTRE GRANDE RÉGION,
N’ONT PAS ENCORE DE NOM
MAIS DÉJÀ UNE GRANDE BANQUE !

PLUS FORTE, PLUS PROCHE, PLUS CONNECTÉE

BANQUE POPULAIRE
AUVERGNE RHÔNE ALPES

