

LE MONDE DU COACHING SE TRANSFORME, NOUS ENTRONS DANS UNE NOUVELLE ÈRE DE LEADERSHIP

AVANT

Les entraîneurs.es avaient la
responsabilité d'obtenir
des résultats



AUJOURD'HUI

Les entraîneurs.es ont la
responsabilité de créer des
environnements optimaux où les
athlètes s'engagent totalement,
avec sens et créativité, dans le but
d'atteindre
les plus hauts niveaux de
performance




AUTONOMIE



COMPÉTENCE



**AFFILIATION
SOCIALE**

The background is a blue-tinted photograph of a snowy mountain landscape. On the left, there are large, snow-covered evergreen trees. In the distance, a skier is visible on a slope, and a small star is on the ground in the lower right. The overall scene is serene and wintry.

‘La pression du milieu sportif où l’environnement est axé sur les résultats et les enjeux élevés pousse les entraîneurs.es à devenir des intermédiaires sociaux qui reçoivent, absorbent, puis transmettent directement une pression de performance et victoire à leurs athlètes. Celle-ci a des effets dommageables sur la motivation, l’engagement et la performance de l’athlète et de l’entraîneur.e’.



Programme de Formation reROOT

Comportements d'un environnement structuré soutenant l'autonomie en sport

01

Éviter le langage et les comportements contrôlants



02

Reconnaître les sentiments et la perspective de l'athlète



03

Donner du feedback orienté vers le changement



04

Offrir une structure soutenant l'autonomie



05

Susciter la collaboration



06

Offrir des défis optimaux et du feedback positif descriptif





Programme de Formation reROOT

Ce programme enseigne aux entraîneurs.es comment offrir une structure claire et cohérente à leurs athlètes, tout en soutenant leur autonomie et en maintenant une relation interpersonnelle chaleureuse.

Le programme souligne l'importance d'établir une structure de soutien et enseigne aux entraîneurs.es comment la créer. Par exemple, ils.elles apprennent à communiquer des attentes claires et élevées, à donner de la rétroaction constructive et efficace, à encourager leurs athlètes à prendre leurs responsabilités et à utiliser la résolution de problèmes pour les situations récurrentes. Plus important encore, ils.elles apprennent à intervenir de manière plus empathique, informationnelle (plutôt qu'évaluative) et en encourageant la proactivité.

Le programme de formation complet comprend 6 modules d'une demi-journée chacun (3 jours complets de formation). L'accent est mis sur la pratique d'habiletés afin de s'assurer que les participants puissent mettre en application les concepts théoriques enseignés. Les outils présentés proviennent d'études scientifiques ayant démontré leur applicabilité dans le milieu des affaires, le milieu sportif et le milieu familial.



	MODULE 1	MODULE 2	MODULE 3	MODULE 4	MODULE 5	MODULE 6
TITRE	Éviter le langage et les comportements contrôlants	Reconnaître les sentiments et la perspective de l'athlète	Donner du feedback orienté vers le changement	Offrir une structure soutenant l'autonomie	Susciter la collaboration	Offrir des défis optimaux et du feedback descriptif positif
LE GESTIONNAIRE APPREND À	<p>Reconnaître les différents types de motivation et connaître leurs conséquences</p> <p>Connaître et reconnaître les besoins psychologiques</p>	<p>Prendre la perspective de l'athlète</p> <p>Être conscient des désirs, besoins et priorités de l'athlète</p> <p>Reconnaître que ses demandes peuvent engendrer des sentiments négatifs, et que ces émotions sont des réactions valables et légitimes à la demande</p>	<p>Signifier efficacement et respectueusement à l'athlète que certains comportements doivent être modifiés afin d'atteindre les objectifs</p> <p>Donner un feedback relié à la tâche en utilisant des commentaires sur le processus plutôt que la personne</p> <p>Donner un feedback qui est empathique, descriptif (et non évaluatif) et qui soutient l'athlète dans son cheminement</p>	<p>Organiser l'environnement de l'athlète afin de faciliter le sentiment de compétence</p> <p>Voir l'athlète sous un autre jour, comme la personne qu'il.elle peut devenir</p>	<p>Donner de l'information pour faciliter la résolution de problème</p> <p>Décrire le problème sans que l'athlète se sente évalué</p> <p>Décrire ses propres sentiments sans critiquer l'athlète et avant de se fâcher</p>	<p>Encourager les initiatives et créer de l'espace pour le travail indépendant</p> <p>Offrir du feedback qui identifie et favorise les comportements désirables, augmentant ainsi le sentiment de compétence et la motivation</p>
BÉNÉFIQUE POUR	<p>Stimuler la motivation de l'athlète</p> <p>Prendre conscience de la tendance à adopter des comportements contrôlants</p> <p>Soutenir les besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation de son athlète</p>	<p>Donner une voix à l'athlète</p> <p>Informar l'athlète que son entraîneur.e est flexible et l'écoute</p> <p>Soutenir l'athlète lors de défis et changements importants</p> <p>Bâtir une relation de confiance mutuelle entre l'entraîneur.e et l'athlète</p>	<p>Informar l'athlète de l'écart entre la performance actuelle et celle désirée, ce qui peut augmenter son désir de mieux performer dans le futur</p> <p>Guider l'athlète en dirigeant son attention sur les changements spécifiques qu'il.elle doit implanter s'il.elle veut améliorer ses performances futures</p>	<p>Augmenter la sécurité, la confiance et l'égalité</p> <p>Permettre le développement de la compétence à la fois sociale et professionnelle</p> <p>Aider l'athlète à développer tous les aspects de sa personnalité</p>	<p>Donner à l'athlète l'information et l'espace dont il.elle a besoin pour prendre la responsabilité de résoudre le problème</p> <p>Aider l'entraîneur.e à reconnaître et respecter ses propres limites, prévenant ainsi les éclats de colère</p>	<p>Aider l'athlète à identifier ses forces</p> <p>Libérer l'athlète de l'approbation sociale externe</p> <p>Encourager l'athlète à prendre la responsabilité du développement de ses habiletés</p>
UTILE LORSQUE	L'entraîneur.e exerce du leadership en sport	L'athlète vit des moments difficiles ou lorsque ses préférences sont en contradiction avec les exigences de l'entraîneur.e	L'athlète est en apprentissage	L'athlète se comporte mal ou est pris dans un rôle	Des demandes sont formulées	L'athlète peut décider par lui.elle-même, performe bien et veut continuer de s'améliorer

‘Les entraîneurs.es peuvent apprendre à ne pas transmettre la pression de la performance à leurs athlètes, mais plutôt à soutenir leur autonomie quotidiennement. En adoptant un style soutenant l'autonomie, ces entraîneurs.es protègent leurs athlètes contre le déclin de la motivation, de l'engagement et de la performance. Quant à eux.elles-mêmes, les entraîneurs.es maintiennent ainsi leur satisfaction des besoins et leur efficacité de coaching et connaissent même une augmentation significative de leur satisfaction au travail’.

Les entraîneurs.es qui ont appris à soutenir l'autonomie de leurs athlètes ont gagné 31% plus de médailles que ceux.celles qui n'ont pas développé ces habiletés en préparation aux Jeux Paralympiques de Londres en 2012.

Cheong, Reeve, Lee & Lee, 2015

