

## FICHES PRATIQUES EDUCATEUR / PREPARATION MENTALE

### EXERCICES A FAIRE REALISER AUX ATHLETES

#### FICHE 5 : LA CO-ORIENTATION => COMMENT COMMUNIQUER EFFICACEMENT ?

##### Exercice à faire réaliser aux athlètes ou à soi même

7 stratégies que les éducateurs et les athlètes peuvent être utilisées pour développer de bonnes relations : (1) Gestion des conflits, (2) Ouverture d'esprit, (3) Motivation, (4) Réassurance, (5) Conseils, (6) Soutien et (7) Réseau social.

#### (1) Communication Efficace – La gestion des conflits

Efforts à identifier, discuter et résoudre des désaccords ou des mauvaises compréhensions.

Se demander et demander à son athlète :

- *Suis-je calme pendant les désaccords avec mon athlète/éducateur ?*
- *Suis-je patient-e pendant les désaccords mon athlète/ éducateur ?*
- *Est-ce que j'écoute mon athlète/éducateur pendant les désaccords avec mon athlète/coach?*
- *Suis-je préparé-e à travailler avec mon athlète/ éducateur ?*

Pour chaque question vous devez aussi considérer ce que vous faites pour ou comment vous le faites.

=> *Par exemple, comment vous montrez à votre athlète/éducateur que vous êtes calme, patient, à l'écoute à résoudre les désaccords?*

#### (2) Communication Efficace – Ouverture d'Esprit

Efforts conscients à s'engager à ouvrir les voies de la communication.

Se demander et demander à son athlète :

- *Est-ce que j'explique mes opinions et pensées quand nous fixons des objectifs ?*
- *Est-ce que je donne des feedbacks honnêtes et constructifs à mon athlète / éducateur ?*
- *Est-ce que je fournis à mon éducateur/athlète des félicitations et de la reconnaissance lorsque c'est approprié?*
- *Suis-je ouvert-e sur mes sentiments avec mon athlète/éducateur ?*

Pour chaque question vous devez aussi considérer ce que vous faites pour ou comment vous le faites.

=> *Qu'est-ce vous faites pour expliquer votre point de vue, fournir des feedbacks, et de la reconnaissance, pour être accessible ou approchable ?*

#### (3) Communication Efficace – Motivation

Les efforts de l'éducateur et de l'athlète à développer et maintenir un partenariat enrichissant, ambitieux et dynamique; fournit les raisons de maintenir le lien.

Se demander et demander à son athlète :

- *Est-ce que je montre que je suis motivé-e pour travailler dur avec mon athlète/ éducateur ?*
- *Est-ce que je montre que je suis motivé-e pour m'accomplir ?*
- *Est-ce que je travaille dur pour atteindre mes objectifs fixés ?*
- *Est-ce que je montre que je suis passionné-e par le coaching/ par le sport ?*

=> *Quoi et comment vous faites pour travailler dur et réussir, que vous avez les habiletés requises pour atteindre les objectifs fixés et passionné par ce que tu fais?*



#### (4) Communication Efficace – Assurance

L'assurance comprend le fait de montrer son engagement envers la relation (Faire des sacrifices qui aideront la relation à être résolue et fonctionnelle)

Se demander et demander à son athlète :

- *Est-ce que je montre à mon athlète / éducateur qu'il peut compter sur moi quand les choses ne vont pas bien?*
- *Est-ce que j'agis de manière à ce que mon éducateur puisse compter sur moi pour atteindre nos objectifs de performance?*
- *Suis-je assez accessible pour que mon athlète ait l'impression de pouvoir me parler de tout?*

=> **Quoi et comment vous faites pour être sûr que votre athlète/ éducateur peut compter sur vous quand les choses ne vont pas bien ? Pour être accessible pour parler de tout ?**

#### (5) Communication Efficace – Conseils préventifs

Souligne les efforts pour discuter des attentes, des règles, des rôles et de ce qui devrait se passer si ceux-ci ne sont pas respectés.

Se demander et demander à son athlète :

- *Je m'assure que mon athlète / éducateur sait ce que j'attends de lui.*
- *Je parle souvent de notre position.*
- *Je m'assure que mon athlète / éducateur est conscient qu'il n'a pas répondu à mes attentes.*
- *J'aime avoir des bilans réguliers sur les progrès et la manière dont nous nous entendons.*

=> **Quoi et comment vous faites pour être sûr-e que votre athlète/éducateur sait ce que j'attends de lui/elle? Qu'il ait conscience qu'il n'a pas répondu à mes attentes?**

#### (6) Communication Efficace – Soutien

Il se reflète dans l'aide mutuelle apportée aux moments difficiles, le soutien peut être concret, émotionnel et informatif.

Se demander et demander à son athlète :

- *Est-ce que je soutiens mon athlète quand il traverse une période difficile (par ex : recul, maladie) ?*
- *Suis-je attentif-ve aux événements de la vie personnelle de mon athlète/mon éducateur?*
- *Suis-je prêt-e à passer du temps à comprendre le type de soutien dont mon athlète/ éducateur peut avoir besoin pour l'aider?*

=> **Quoi et comment vous faites pour donner du soutien lorsque c'est nécessaire et qu'est-ce vous faites pour évaluer le soutien nécessaire ?**

#### (7) Communication Efficace – Réseau social

Les relations établies entre l'éducateur et l'athlète ne sont pas déconnectées des autres relations et des personnes (éducateur adjoint, coéquipiers, parents, partenaires).

Se demander et demander à son athlète :

- *Est-ce que j'aime passer du temps avec mes athlètes et mes ami-es communs (autres éducateurs, trices, joueurs, parents, partenaires);*
- *Est-ce que je parle à mon athlète de nos amis communs (autres athlètes, éducateurs), ainsi que de leurs intérêts personnels, de ce qu'ils aiment ou de ce qu'ils n'aiment pas, qui pourraient concerner notre sport?*

=> **Quoi et comment utilisez-vous vos réseaux sociaux au profit de votre relation et des objectifs que vous vous êtes fixé-es?**