

FICHES PRATIQUES EDUCATEUR / PREPARATION MENTALE

EXERCICES A FAIRE REALISER AUX ATHLETES

FICHE 7 : LE QUESTIONNAIRE SUR LES QUALITES PEDAGOGIQUES ET RELATIONNELLES

D'après Ducasse, F. (2011). La boîte à outils. De l'entraîneur et du performeur. Les éditions de l'Homme

Le but de ce test « Champion.ne dans la tête » est de mieux cerner, seul -e ou à l'aide de vos proches, certaines de vos qualités et certains de vos défauts. Le Menu proposé s'articule autour de 22 qualités pédagogiques et relationnelles, pour jauger votre savoir-faire, les faire jauger par vos athlètes peut être une proposition d'analyse de sa pratique. Cochez "mon problème", "moyen" ou "champion dans la tête" pour chaque qualité.

Ces qualités peuvent vous donner des repères. Pour chaque qualité identifiée comme un « problème »

DES QUALITES PEDAGOGIQUES ET RELATIONNELLES	MON PROBLEME	MOYEN	CHAMPION DANS LA TETE
Savoir créer du lien : tisser petit à petit une relation de respect et de confiance, socle d'une relation de travail. Etape obligatoire avec les athlètes sensibles ou méfiants – briser la glace, s'apprécier, créer du lien de pouvoir transmettre.			
La qualité d'écoute : être suffisamment intéressé par l'autre pour le laisser s'exprimer. Si possible ne pas écouter que les leaders. De manière générale, on est peu réceptif aux autres quand on est trop préoccupé par soi-même. La qualité d'écoute implique de pouvoir sortir un peu de soi.			
Eviter la « double contrainte » : coincer un athlète entre deux consignes contradictoires. Par ex : quand on reproche à un athlète de ne pas parler, mais que, quand il s'exprime on lui reproche ses propos. Ou encore prend des risques mais tu n'as pas le droit de te tromper.			
Trouver son style d'entraîneur : ce qui le distingue dans son comportement et sa méthode de travail. C'est sa meilleure qualité qui devient sa marque de commerce.			
Utiliser peu de mots : faire court est souvent ce qu'il y a de plus difficile.			
Anticiper et renforcer son cadre de travail : l'éducatrice définit sa philosophie de l'entraînement et de la compétition et les principes de travail sur lesquels il veut insister. Anticiper nécessite d'avoir prévu les règles de vie et les situations critiques inévitables où elles seront mises à l'épreuve.			
Avoir des règles plus fortes que nous : si les règles du cadre sont rigoureuses et non banales, elles seront plus fortes que les sentiments et les affects, de sorte que les rapports humains seront plus faciles à gérer.			
Ne pas trop projeter : bien évaluer les capacités de son protégé avant de se voir déjà loin, sans projeter ses désirs. Mieux vaut se concentrer sur les petits pas à réaliser, qui eux peuvent être exceptionnels.			
Formaliser des mots clés : donner du sens aux mots qu'on emploie. Certains mots sont si importants et utilisés si souvent qu'ils doivent être décortiqués. La concentration, la rigueur, la pression...			
Laisser du champ libre : lorsqu'on a du mal à franchir un cap, qu'un point technique ou qu'un comportement pose problème, on peut tenter de donner un espace de liberté pour qu'il décide lui-même où il veut aller.			
Montrer de l'audace : une demande de l'éducateur !! Mais quand ai-je moi-même fait preuve d'audace pour la dernière fois ? Être anticonformiste (se montrer capable, par ses actes, de ne pas être absorbé dans le moule) est un comportement audacieux dont pourront s'inspirer les joueurs.			
Aller contre sa culture (critique) : le discours du maître est souvent négatif et cassant, spécialement dans notre culture. Sans nous en rendre compte, nous relayons ce discours et des réflexes systématiques critiques. Pour rompre cette chaîne infernale, on commence par			

<p>s'attarder sur ce que les joueurs font de bien. C'est qu'au fond ils attendent de l'éducateur, ils veulent être rassurés par lui, et sa parole a souvent plus d'impact sur eux qu'on l'imagine. Travailler sur les points forts.</p> <p><i>Un autre discours peut casser de manière insidieuse!! Celui d'ironiser et de se moquer de leurs joueurs en les rabaisant constamment.</i></p>			
<p>Faire le plein d'estime : le carburant de l'individu, c'est la quantité d'estime qu'il reçoit de la part d'une personne importante à ses yeux (par un compliment, un sourire, un clin d'œil...). Chacun a besoin d'être estimé, reconnu, encouragé. Quand ce besoin n'est pas satisfait, il y a démotivation, frustration, déficit d'énergie. Il revient à l'entraîneur de fournir ce carburant à ses protégés.</p>			
<p>Être un éducateur rigoureux-chaleureux : une trop grande exigence de la part d'un éducateur blasé-e et jamais satisfait peut dégrader la relation et couper les ailes des athlètes. Il est important d'établir un lien entre effort et plaisir. Car qui peut supporter les efforts répétés et les sacrifices importants s'il ne ressent aucun plaisir, s'il n'y trouve pas son compte ?</p>			
<p>Analyser sa pratique : il est bon d'échanger avec des personnes exerçant la même profession, de manière formelle, lors de réunions de partage d'expériences ou en participant à des groupes d'analyse des pratiques professionnelles. « Voilà ce que je vis ... en quoi suis-je responsable de ce qui m'arrive ?... ».</p>			
<p>Faire très bien, faire les gestes faciles : un bon éducateur doit savoir proposer tous les jours des exercices simples contenant des gestes faciles, dont l'enjeu sera de très bien les faire. La difficulté se cache en toutes choses et il est toujours difficile de très bien faire ce qui paraît facile. Ce qu'on admire chez un grand joueur, ce sont ses coups d'éclat, mais sa force réside d'abord dans la maîtrise de son jeu de base, car c'est l'aisance dans les fondamentaux qui l'autorise à tenter des choses nouvelles et à aller plus loin.</p>			
<p>Développer l'autorité personnelle et non l'autoritarisme : avoir de l'autorité personnelle est une force de caractère qui se perçoit sans qu'on ait besoin de la démontrer. Pour un éducateur, elle implique de savoir se faire entendre, de savoir choisir le moment de ses interventions, de parfois se contenter de dire les choses une seule fois, en créant un impact, de trouver la bonne distance entre lui et ses joueurs, de se montrer sûr de lui (au point de pouvoir dire de temps en temps qu'il ne sait pas).</p>			
<p>Eviter d'infantiliser : l'enjeu, pour un éducateur est moins la domination que le partage. Une équipe doit être aussi un lieu de socialisation, avec une dose de démocratie, où chacun a le droit et le devoir d'exprimer son point de vue, où l'on apprend à faire attention aux autres et à respecter les règles librement consenties. Au contraire, le fait d'être toujours très directif (tu dois, tu ne dois pas, je vous surveille...) peut infantiliser les joueurs (même adultes) et constituer un frein à l'autonomie et au sens des responsabilités.</p>			
<p>Transmettre de la confiance (et non son stress) : le jour J, avant et pendant une performance, les jeux sont faits. Seule importe la bonne gestion des émotions, dont le stress de l'éducateur. Savoir rester détaché et relâché, donnera confiance aux athlètes. Ne pas trop en faire, et ne pas trop donner de consignes avant la course est un signe de confiance envers les athlètes.</p>			
<p>Dédramatiser la compétition : souvent l'ambiance n'est pas au détachement ni à la créativité. L'accent est trop mis sur la motivation et sur la victoire, et l'éducateur oublie de piloter ses athlètes entre être motivé et courir libéré-e. La solution est de faire aimer la compétition aux athlètes, en faisant des coureurs amoureux-ses de la pression. On doit leur apprendre à transformer la tension en relâchement et en capacité à jouer ; à considérer que le jeu est plus important que le résultat. Il est préférable de recentrer sur la tâche, d'insister sur l'entraide.</p>			
<p>Fournir des pensées parades (contre les pensées parasites) : être un fournisseur de pensées parades, qui rassurent, qui mettent en confiance, qui libèrent et surtout bloquent les pensées parasites. Il vaut mieux les préparer. Avec une équipe, ce seront les derniers mots avant la course, qui mettent l'accent sur l'identité, l'attitude ou une seule idée à retenir dans le jeu.</p>			
<p>Avoir assez confiance pour ne pas jouer : c'est pouvoir envisager de gagner, même contre un adversaire plus fort, avec son niveau de performance régulier, qui s'élèvera de lui-même quand ce sera nécessaire.</p>			

