

LE COACHING EN COMPETITION

Sylvain CURINIER
Entraîneur national



Le coaching en compétition est un élément complexe car il est en lien étroit avec la relation humaine. De plus il se déroule dans une phase particulièrement « intense » au plan des émotions, de l'action, de la communication. Le contexte matériel, humain, géographique, la présence d'un public inhabituel, les attentes très diverses des parties prenantes donnent aux événements, aux relations interpersonnelles une résonance très particulière qui peut engendrer rapidement réussite ou échec.

Au regard de ce contexte, j'ai du mal à expliquer ce qu'est le coaching. Je sais ce que je fais, mais pour tenter de l'expliquer, je vais surtout vous présenter ce que je cherche à faire, ce qui est important pour moi, ce qui ne l'est pas.

Pour moi, l'action de coaching se construit sur une multitude d'actions, d'attitudes, d'échanges, réalisés de manière cohérente et opportune pour la réalisation de la performance par l'athlète. C'est aussi et surtout savoir instaurer un partenariat stimulant avec le sportif, pour optimiser ses atouts et évacuer les obstacles.

La partie qui suit sera donc « peu rédigée » mais constituée principalement d'un répertoire structuré d'actions adaptées à l'athlète, au contexte de la performance. Elles sont la traduction pratique de ma conception du coaching.

Mes objectifs d'entraîneur

- DONNER AU SPORTIF L'AVANTAGE D'ETRE AU DEPART EN POSSESSION DE TOUS SES MOYENS
-
- LUI DONNER LES MOYENS DE FAIRE LES BONS CHOIX AU BON MOMENT



Pyramide du coaching. Sur le modèle de la pyramide de Maslow,, il est nécessaire de répondre aux exigences de chaque étape pour pouvoir passer à la suivante.

*Compte rendu d'intervention au 1^{er} Regroupement des Entraîneurs du PES Canoë-kayak
Sylvain CURINIER - INSEP Novembre 2010*

Comment je m'organise pour atteindre ces objectifs ?

1. Donner confiance et envie, activer. Créer un climat d'alliance. Etre force de stimulation.

Quoique l'on fasse en tant qu'entraîneur, toute performance vient de l'athlète lui-même. Il est donc essentiel pour moi de donner de l'entrain, de donner de l'envie. Je ne peux rien faire si les athlètes n'ont pas envie et au final, ce sont eux qui décident sur l'eau. Mon postulat est que l'athlète a, en lui, les ressources et le potentiel. Je vais l'aider à trouver ses propres solutions.

Communiquer, échanger

La communication doit être établie et réciproque entre le coach et l'athlète. Ce qui importe au fond, ce n'est pas ce que je dis, mais ce que le sportif perçoit.

Cette communication repose largement sur du non-verbal. Elle suppose de bien percevoir l'état d'esprit de l'athlète pour ne pas être « à côté de la plaque ». Je donne par ma présence et mon attitude les « 4 C » de la réussite : le Calme, la Confiance, la Concentration et la Créativité.

Donner un avantage pour affronter l'incertitude

Mon action, ma présence, doivent permettre à l'athlète de ressentir qu'il a un point d'appui sur lequel il peut compter durant la compétition. Cette présence doit être vécue comme un avantage. Je cherche donc à donner la bonne information, participer à la génération du bon état d'esprit, celui qui rend fort, disponible et inébranlable et un peu fou ! car pour moi, il n'y a pas de performance sans « folie ».

« S'en sortir quoi qu'il arrive », « être à la hauteur », « avoir envie d'en découdre ». « Etre confiant en ses possibilités et surtout en ses choix » « Solide de ses points forts, fort de sa folie », sont autant d'expressions qui me parlent et qui sont issues des valeurs que je cherche à exacerber, à mettre en lumière par l'athlète lui-même.

Passer de l'automate au joueur réfléchi

La réalisation de la performance ne peut pas se réaliser de manière « automatique », totalement « programmée ». L'athlète doit être en capacité de mettre en action lors de la compétition toute son intelligence. Sa capacité d'innovation et de créativité, en liaison avec le sens de l'eau-vive et du tracé sont les atouts majeurs. Qu'il s'agisse d'une intelligence émotionnelle ou rationnelle, c'est bien lui qui doit agir, qui doit se sentir acteur de l'événement et non simple exécutant d'un programme pré-établi. Il s'agit donc d'avancer sur une stratégie où la clef est de savoir basculer du projet, à la réalisation avec simplicité, créativité et évidence. Mon intervention sera donc calquée sur ce registre là.

2. Se sentir bien dans la compétition, dans le cadre temps et espace.



L'organisation n'est pas un cadre rigide qui est mis en place mais plutôt un moyen d'anticiper sur des scénari possibles. L'organisation est conçue pour être adaptable, souple, efficace. J'aime bien la phrase « Le manque d'anticipation est une machine à fabriquer de la déception »

Utiliser le temps et l'espace à bon escient.

Connaître le fil conducteur de la journée, prévoir les rdv, les différents temps nécessaires. Caler les déplacements et les horaires de départs arrivées, faire connaître les emplacements des espaces, vestiaires, analyses vidéo, coin kiné et récupération. Connaître l'emplacement de ou des véhicules, définir un emplacement pour stocker les clefs.

Bien connaître les différents chemins pour passer du bassin de course, au bassin d'échauffement, aire d'arrivée et de départ, village athlètes, stands réparation et espaces vidéos, résultats et coins « secrets » pour être au calme. Les athlètes comme moi devront avoir le sentiment de « jouer à domicile ».

Organiser l'espace et le temps va donc donner au sportif les moyens d'agir. L'anticipation provoque de la fluidité et de la sérénité à l'ensemble de ses actions.

3. Apporter des retours extérieurs, pertinents, efficaces.

Simplifier, faciliter, et apporter des éléments que le sportif ne peut pas avoir tout seul sont des actions fondamentales pour moi. Les chronos et les vidéos sont des informations utiles uniquement lorsqu'on arrive à faire le lien entre elles et le contexte.

En plus de tous les apports classiques d'information, mon rôle est d'être un « œil », une « oreille », un « cerveau » qui recueille et sélectionne les informations pertinentes pour l'athlète dans le contexte de la compétition. Cette phase de recueil d'information est capitale : scruter le bassin, analyser le tracé, les mouvements d'eau, observer le déroulement de la compétition et du programme de course, comprendre les logiques de fonctionnement de l'organisation, des juges, des concurrents, des autres catégories, etc ...



L'équipe de France va jouer un rôle important dans cette collecte d'informations. Une bonne connexion par talky est fondamentale pour échanger en temps réel et gagner du temps mais n'est pas toujours suffisante. Le bruit ambiant, les brouillages ou interférences avec d'autres postes peuvent nuire à une bonne compréhension. La mise en commun des informations est toujours intéressante mais est aussi coûteuse en « temps ». Il faut aussi toujours rester vigilant à la qualité de l'info.

Mon rôle est aussi de « filtrer » pour ne faire ressortir que le nécessaire et enlever le superflu. Et en dernier lieu, je souhaite conserver « la main » sur les moments qui précèdent le départ, de façon à simplifier et éviter les brouillages.

Il m'appartient ensuite de choisir le mode de feed back. La bonne perception des messages par le choix du lieu, du moment et de la durée. On ne dit pas n'importe quoi, n'importe où, n'importe comment. Attention au non verbal, l'attitude même de l'entraîneur constitue un feed back pour l'athlète, en particulier dans la phase de l'entre deux manches.

A travers la foule d'informations à traiter, je reste centré sur mes objectifs fondamentaux pour organiser mon action, prendre les décisions en cas de difficulté. En cas de doute, il est fondamental de revenir à l'objet même de ma présence aux cotés du sportif. Quel est mon rôle ?



4. Assurer l'interface avec l'entourage

Lors des compétitions majeures, l'entourage exerce, consciemment ou non une pression importante sur l'athlète. Tous ces cercles d'assistance sont autant de vecteurs d'information qui peuvent avoir un rôle positif ou négatif sur la réalisation de la performance.

Il ne s'agit pas pour l'athlète de s'isoler totalement mais plutôt de choisir son entourage, et les temps de présence avec lui pour bénéficier de tous les éléments positifs qui en ressortent. Mon rôle est quelquefois de servir d'interface, d'assurer les liens entre les différents membres de l'entourage afin que leur intervention soit toujours un plus pour l'athlète.

- Le staff technique, les entraîneurs
- Le staff médical
- Les Tiers
- Les médias

Cette médiation suppose une anticipation pour :

- Définir le cadre d'intervention et le positionnement de chacun.
- Enoncer les règles essentielles de transparence,
- Identifier et éviter les personnes nocives dans l'entourage proche ou lointain, qui sont négatives dans leur attitude ou discours et, par conséquent en dehors de l'état d'esprit recherché.

Conclusion

Le coaching suppose de connaître le contexte de la compétition, mais aussi de bien connaître à la fois l'athlète, et soi-même pour agir en conséquence et garder au maximum la tête froide. Ma volonté est d'être la personne ressource et de confiance au moment où certains choix ou situations deviennent cruciaux.



Ce sont les conditions nécessaires pour aider l'athlète à trouver dans l'environnement spécifique de la compétition, les éléments qui lui permettront de réaliser une performance de très haut niveau. Mon intervention a pour intention de créer un espace où le sportif peut évacuer ce qui fait obstacle à sa préparation, pour qu'il puisse exprimer son désir et ses aspirations.

J'aime bien le proverbe chinois : « si un homme a faim, donne lui d'abord un poisson mais surtout, apprends lui à pêcher ».

Il est essentiel pour moi d'être dans la posture qui va générer à la fois du positif et de l'envie pour se lancer dans l'inconnu. J'ai la volonté d'être le catalyseur pour faire émerger de nouvelles performances, inattendues et toujours créatrices dans leur réalisation.

Je n'oublie jamais que la performance ne m'appartient pas. Je ne suis que le soutien privilégié de l'athlète, à un moment donné, pour l'aider avec bienveillance dans sa réalisation.