



Posture de l'éducateur pour favoriser un climat d'entraînement efficace.

Les 6 clés d'un bon climat d'entraînement et de pratique

Toutes catégories. Le climat relationnel qui entoure les séances et le match, est l'un des fondamentaux de l'efficacité de l'entraînement au sens large. Par le biais d'une pédagogie active et positive, il favorise le plaisir de jouer, encourage la progression, et renforce les valeurs éducatives de l'outil football. Explications.

Le climat d'entraînement et de pratique est au cœur du triangle pédagogique formé par l'entraîneur, l'entraîné et l'activité. Il vise à placer le joueur au centre de la pratique, devenant plus que jamais acteur de sa performance, de son projet, et bénéficiant pour ce faire de la bienveillance de son encadrement. Le climat d'entraînement impacte le processus motivationnel du joueur et son bien-être. Si je devais le résumer, j'énoncerais dans un premier temps ce que j'appelle "les trois C" de l'éducateur : Compétence, Conscience et Confiance. En d'autres termes : acquérir un certain nombre de compétences, en avoir conscience, et ainsi prendre confiance. Puis ses enjeux représentés par "les trois P" : Plaisir de jouer, Progrès, et Participation (active) du joueur. Afin de vous aider à mieux appréhender tous les facteurs inhérents au climat d'entraînement, les voici regroupés en six parties.

1- BIEN SE CONNAITRE SOI-MEME

Parmi les outils nécessaires à l'instauration d'un bon climat d'entraînement, la connaissance de l'activité, celle des caractéristiques du public (selon la catégorie), mais aussi la connaissance de soi-même, de ses émotions, sont essentiels ! En effet, dans le cadre de sa mission d'encadrement, l'éducateur ne doit pas faire l'économie d'une introspection visant à cerner ses propres attentes. Pourquoi suis-je éducateur ? Qu'est-ce que j'attends de cette fonction ? Que suis-je prêt à donner ? Connaître son fonctionnement, savoir gérer ses émotions et parvenir à évaluer objectivement ses atouts et faiblesses, représente le meilleur moyen d'entretenir une relation pédagogique appropriée avec les joueurs et donc de favoriser l'instauration d'un bon climat d'apprentissage.

2- CHANGER SA PERCEPTION DE LA COMPETITION

Pour optimiser le climat d'entraînement et le climat de pratique, l'éducateur doit changer sa perception de la compétition. Il n'est pas question de la nier, juste de faire évoluer la représentation que l'on en a. Car la compétition demeure une bonne chose, un ingrédient essentiel, dans le sens où elle permet de s'étalonner, de s'évaluer. Mais, peu importe les enjeux, c'est "bien faire de la compétition" qui importe. Elle s'inscrit ici dans un processus de progression où l'adversaire n'est pas un ennemi. Malheureusement, dans les faits, l'éducateur pense souvent (à juste titre parfois) qu'il sera jugé par les parents ou les dirigeants parce qu'il aura gagné ou perdu un match... D'où la nécessité de se recentrer sur le projet éducatif du club et son statut. Empiler les victoires ne peut en aucun cas être l'objet social prioritaire de la structure. Ce n'est pas la finalité en plus d'être très réducteur. L'éducateur doit en avoir conscience, comme il doit avoir conscience de la priorité à donner à ce chaînon éducatif que sa mission d'encadrement incarne. En d'autres termes, ne pas accorder trop d'importance aux objectifs de résultat au détriment des objectifs de maîtrise et de moyens : essayer dans le cadre d'un match de s'appliquer à la conservation du ballon, à effectuer un maximum de passes vers l'avant, etc... Si l'éducateur tient compte de tous ces éléments, il favorisera assurément le climat de pratique.

3- ACCORDER UN STATUT POSITIF A L'ERREUR

Beaucoup de jeunes arrêtent le football en club parce qu'ils ne se retrouvent pas dans le management de l'éducateur et/ou dans les enjeux de la compétition. Bref, ils ne s'amusent pas ! Ce n'est pas normal. Comment accepter qu'un jeune arrive au match du samedi ou du dimanche avec une boule au ventre parce qu'il a peur de mal faire ? On voit bien des footballeurs de haut niveau commettre de grossières erreurs ! Alors comment en vouloir à un gamin de 9 ans ? Trop d'éducateurs (et de parents) mettent un niveau d'exigence disproportionné. Ils ne parviennent pas à relativiser. Or, il faut accorder un statut positif à l'erreur. Expliquer que l'on construit ses réussites "aussi et surtout" grâce à ses erreurs.



4- POSER UN CADRE

Un entraîneur compétent est respecté. Mais un entraîneur compétent est aussi quelqu'un qui sait définir un cadre de fonctionnement. Pas question de rentrer dans le monde des "Bisou ours" où l'on positive tout. Les jeunes ont besoin d'un cadre comportant des règles individuelles et collectives. Ils les réclament d'ailleurs ! On peut même imaginer les définir avec eux, en prenant soin évidemment de les orienter, afin qu'ils s'impliquent et s'approprient ce mode de fonctionnement, en deviennent les véritables acteurs. Ainsi, cela aura davantage de sens pour eux.

5- FAIRE PREUVE D'EMPATHIE

L'empathie est un paramètre essentiel du bon climat d'entraînement. Mais l'empathie, c'est quoi ? C'est accorder de l'attention à chacun de ses joueurs, c'est échanger avec eux, leur demander leur ressenti à la fin d'une séance : *"Est-ce que vous vous êtes amusé ? La séance avait-elle un sens pour vous aujourd'hui ? Vous a-t-elle semblé difficile physiquement ? À quel moment avez-vous le sentiment d'avoir décroché mentalement ? Etc..."* Le tout accompagné de gestes positifs et en évitant les mots qui blessent, les sarcasmes et les écarts d'humeur. En résumé, avoir de la considération pour tous les joueurs et se montrer bienveillant.

6- FAVORISER L'ENTHOUSIASME ET LA CONCENTRATION

Pendant la séance, l'éducateur doit être davantage dans l'observation et le diagnostic que dans la répression. Les encouragements et la mise en confiance doivent prendre le pas sur les critiques, lesquelles seront toujours constructives. L'interventionnisme qui "pollue" la séance est à proscrire. C'est la connaissance des différentes formes de pédagogie active et du jeu qui va permettre à l'encadrant d'optimiser son approche et son comportement. D'où l'importance d'être formé. Car outre la communication, comme ici, la progression des éducateurs passe invariablement par la formation de cadres. Dans le contenu de ces stages, l'on agit sur le savoir-faire (connaissance du jeu, public...) mais aussi et surtout sur le savoir être, lequel prend de plus en plus de place dans nos formations et d'une manière presque prioritaire. L'objectif étant d'éviter au maximum les principales erreurs que commet l'éducateur dans le cadre de sa mission d'encadrement : ne pas accepter l'erreur, ne pas écouter, ne pas faire preuve d'empathie, s'enfermer dans son savoir sans faire preuve de capacité d'adaptation, etc... Les formations mettent donc davantage l'accent aujourd'hui sur les versants psychologiques de la relation entraîneur entraîné. En acquérir les bases permet de créer un climat favorisant l'enthousiasme et la concentration. Un exemple concret ? Remobiliser dans un jeu l'équipe qui est en train de perdre 4-0 et gérer la frustration de l'équipe qui gagne en annonçant "but vainqueur" sur les 5 dernières minutes de l'opposition. Cette notion de "but vainqueur" est un exemple parmi tant d'autres sur la manipulation des variables entraînant des contraintes. Contraintes athlétiques et mentales impactant sur la décision tactique du joueur.