



Entraînement 101

En tant qu'entraîneurs, nous avons tous suivi les cours du PNCE; qu'il s'agisse des anciens niveaux 1 et 2 ou des nouveaux cours d'Entraîneur communautaire ou Introduction à la compétition. Par le biais du développement professionnel, nous aimerions faire l'ajout d'un nouveau programme intitulé Entraînement 101. Dans ce premier volet, nous examinerons votre rôle en tant qu'entraîneur et discuterons de certains conseils de communication qui, nous l'espérons, pourront vous aider dans le futur.

Comme entraîneurs, nous savons qu'une des tâches les plus ardues est de créer votre alignement d'équipe. Que dois-je savoir à propos de mon équipe? Comment puis-je faire de mon équipe une équipe gagnante? Plusieurs options s'offrent à vous en tant qu'entraîneur lorsqu'il s'agit de créer votre alignement et malheureusement, il n'y a ni bonne ni mauvaise façon. Nous avons demandé à plusieurs entraîneurs de partager leurs idées sur ce sujet et dans la deuxième partie, nous nous intéresseront à leur raisonnement.

Le rôle de l'entraîneur :

Le rôle de l'entraîneur ne se limite pas à l'entraînement. Votre rôle en tant qu'entraîneur consiste aussi à agir en tant que :

- instructeur
- évaluateur
- mentor
- ami
- facilitateur
- démonstrateur
- conseiller
- motivateur
- organisateur

Pour être un entraîneur, il y a trois aspects de la **communication verbale** que vous devez maîtriser afin de réussir :

La constance

- Ne pas envoyer de messages contradictoires à vos joueurs en leur disant quelque chose aujourd'hui et deux jours plus tard vous contredire.
- Les joueurs doivent avoir confiance en vos dires – gardez un style uniforme « n'utilisez pas un ton sarcastique pour faire passer un message ».

L'honnêteté

- Soyez honnête avec votre équipe d'une manière positive.
- Une bonne équipe sait lorsque des erreurs ont été commises alors n'essayez pas de les ignorer – si vous les ignorez, vous pourriez perdre le respect de votre équipe.
- Corriger les erreurs de façon positive.

Soyez bref

- Ne tenez pas de propos irrévérencieux envers votre équipe.
- Pensez au message que vous voulez transmettre à l'avance et exprimez vos idées de façon claire et concise.

- Ne divergez pas afin de ne pas ennuyer vos joueurs avec des paroles superflues – venez-en au fait.

Trois aspects de la **communication non-verbale**

Expressions faciales

- Soyez conscient de l'attention que porte votre équipe à ce que "dit" votre visage.
- Ne jouez pas les hypocrites en arborant un faux sourire afin de cacher ce que vous ressentez vraiment.
- Un simple sourire peut faire des merveilles pour un joueur en difficulté.

Langage corporel

- Utilisez un langage corporel qui symbolise l'enthousiasme, la classe et le caractère.
- Ne faites pas la grimace et paraître toujours fâché.
- Le langage corporel peut aussi être sous forme d'un « tape là-dedans » ou d'une accolade – dans la limite de l'éthique.

L'écoute

- Vous devez porter attention à vos joueurs. Vous devez vous concentrer à voir et entendre les signaux de vos joueurs – verbaux et non-verbaux. Si vos joueurs vous entendent répéter : « C'était quoi ça? » - vous êtes en difficulté et vous devez travailler fortement sur votre aptitude à l'écoute.