Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 2

Artikel: "Cultiver l'esprit d'équipe"

Autor: Challandes, Bernard / Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995927

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entretien avec Bernard Challandes

«Cultiver l'es

A quelques semaines du championnat d'Europe de football des moins de 21 ans, Bernard Challandes, l'entraîneur des jeunes espoirs suisses revient sur le brillant parcours de son équipe. Un succès qu'il attribue avant tout à la formidable mentalité de ses jeunes loups et à l'ambiance qui règne au sein du groupe.

Photos: Daniel Käsermann

Véronique Keim

Dix matchs internationaux pour autant de victoires. Comment expliquez-vous cet incroyable parcours? L'équipe puise sa force dans un mental hors du commun. Les joueurs, issus de toute la Suisse, se sont découverts au fil des matchs et composent un collectif homogène, avec des meneurs à tous les niveaux, des éléments qui prennent leurs responsabilités et mettent leur talent au service de l'équipe. Ils ont entamé leur périple sans se poser de questions, en prenant un match après l'autre. La victoire contre la Russie a décuplé leur confiance et leur a montré la voie qui les a propulsés dans le cercle fermé des huit meilleures équipes européennes.

Comment justement maintenir cet élan lorsque vous ne disposez des joueurs qu'à certaines périodes de l'année? Le manque de temps est le souci de chaque entraîneur de sélection. Des dates sont bloquées durant l'année en parallèle avec celles réservées pour l'équipe A en fonction du calendrier européen. Les entraîneurs sont informés et libèrent donc les joueurs plus facilement. Nous devons exploiter ces moments pour travailler le plus efficacement possible en mettant les accents aux bons endroits.

«La qualité de l'entraînement en point de mire»

Un camp d'entraînement des canoéistes en hiver a des accents polysportifs. Tant que les températures restent dans le positif, nous maintenons une sortie sur l'eau quotidienne. La natation constitue par ailleurs le complément idéal à notre activité; les mouvements de la nage et du pagayage offrent en effet de nombreuses similitudes. Hors de l'eau, le ski de fond occupe une place de choix dans l'entraînement de l'endurance, tandis que les jeux en salle – football, basketball, unihockey et badminton – donnent une touche ludique bienvenue. Le camp d'entraînement hivernal est l'occasion d'optimiser la qualité de l'entraînement – et non d'augmenter l'intensité – pour des athlètes qui s'entraînent en temps normal une à deux fois par jour. Je préfère exploiter le temps à disposition pour peaufiner les petits détails et individualiser le travail. En musculation par exemple, je porte une attention particulière au renforcement du tronc et à l'amélioration de la force-endurance. Le but de l'entraîneur n'est pas seulement d'amener les sportifs à mieux s'entraîner une fois de retour chez eux, mais surtout de les rendre plus indépendants et critiques grâce à une meilleure connaissance de leur corps.

l'esprit d'équipe»

Les camps d'entraînement représentent donc la seule possibilité de réunir les joueurs. Quelle place occupent-ils dans la planification annuelle? Cela dépend des années et des compétitions pour lesquelles l'équipe se prépare. Le premier camp placé en général en début d'année permet de prendre contact avec le nouveau groupe. L'accent porte sur la connaissance des différents acteurs – staff compris – et la transmission d'une philosophie de jeu commune. Cette première expérience déterminera les priorités et permettra de dessiner un premier profil de l'équipe. Plus on s'approche d'une échéance, plus les aspects tactiques et sociaux prévaudront. L'ambiance entre les joueurs, la cohésion sont des éléments que nous essayons de cultiver à chaque occasion. Les objectifs sportifs – condition physique, technique, tactique – diffèrent selon les camps, mais l'aspect social reste en filigrane, c'est un thème qui enveloppe tous les autres.

Vous rentrez d'un camp au Qatar, une destination plutôt surprenante. Quels sont les critères qui vous guident dans le choix du lieu? Pour ce dernier véritable camp de préparation, les infrastructures sportives et le climat ont été déterminants. Le faible décalage horaire (trois heures) ne pose aucun problème de récupération et l'on a pu disposer d'un bon adversaire, la sélection olympique du pays. Le lieu dépend avant tout des objectifs que l'on a fixés en priorité. Si l'on veut privilégier l'ambiance, créer un climat, on choisira plutôt un cadre inhabituel qui dérange les habitudes et force ainsi les gens à se découvrir. Si l'on vise la récupération, la qualité des infrastructures hôtelières et le climat primeront sur celle des terrains d'entraînement.

Justement, quels ont été les accents de ce camp? L'objectif numéro un a été la préparation spécifique de l'Euro. Les priorités se sont situées à différents niveaux: sur le plan sportif, les aspects tactiques ont occupé une grande place, avec la mise au point des stratégies adaptées à nos adversaires. Physiquement, nous avons travaillé avant tout la mobilité, la coordination et la vitesse. Le deuxième grand volet de notre préparation a porté sur la gestion mentale de cet événement que tout le monde attend. Comment gérer la pression médiatique? Comment maintenir cet état d'esprit qui a sublimé les joueurs jusqu'à maintenant? Comment éviter que les joueurs ne perdent la tête avec la présence massive des agents dans les gradins? Nous avons essayé d'imaginer tous les scénarios pour comprendre leur mécanisme et parvenir ainsi à réagir le cas échéant.

«Le camp d'entraînement favorise la réflexion au détriment du stress quotidien.»

Quels conseils donneriez-vous à un jeune entraîneur désireux d'organiser un camp avec ses joueurs? Je l'encouragerais en tout cas à partir s'il en a l'occasion. Le camp d'entraînement est une expérience unique qui favorise la réflexion au détriment du stress quotidien. L'entraîneur veillera en premier lieu à fixer des objectifs précis qui l'orienteront ensuite vers le choix de la destination, de la période et des infrastructures. m

Bernard Challandes est responsable des sélections à l'ASF et entraîneur de l'équipe suisse des moins de 21 ans.
Adresse: Les Gillottes, 2405 La Chaux-du-Milieu

On oublie souvent que le canoë est aussi un sport d'équipe. Les canoéistes profitent de l'occasion pour travailler les éléments techniques et rythmiques indissociable d'une coordination optimale. Les jeunes apprennent ici à construire une identité d'équipe. C'est pourquoi les soirées et les loisirs ne sont pas à négliger, tout comme les phases de régénération et de travail mental. Le camp d'entraînement ouvre des horizons nouveaux et permet de découvrir d'autres activités, sportives ou non. Dans l'optique de renforcer l'esprit d'équipe ou d'expérimenter d'autres formes de mouvements, une sortie d'escalade ou même une leçon de danse s'avéreront très instructives! Le choix du lieu dépend de plusieurs facteurs: en période de précompétition – avant un championnat important – la proximité de rivières aux configurations similaires à celles qui attendent les athlètes est déterminante. De même qu'une salle de force, un hébergement tranquille, une nourriture adaptée aux sportifs et des possibilités de régénération.

Gabi Müller,
entraîneure de canoë, cadre juniors.
gmueller@smile.ch