

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: 5

Artikel: Le coach en tant que médiateur
Autor: Egli, Hansjörg / Müller, Michael / Wittwer, Stefan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995966>

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: 23.12.2025

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

Le coach en tant que médiateur

Invités à décrire une situation propre à leur spécialité sportive, cinq entraîneurs nous livrent ici des témoignages qui mettent en évidence l'intérêt et la difficulté de la fonction de coach. Une fonction qui prend toute son intensité dans les moments où la défaite taquine la victoire.

Hockey sur glace

Pour l'équipe et contre quelques-uns

Nous avions au sein du Club des patineurs de Zurich (ZSC), la saison dernière, une équipe de juniors très forte dont l'objectif était de décrocher le titre de champion régional. Finalement, la saison s'est terminée par un duel entre cette équipe et le EHC Kloten. Jusqu'aux trois dernières rencontres décisives contre Kloten, j'ai la plupart du temps mobilisé tous les joueurs. Dans chaque situation et jusqu'à la fin de la partie. Etant donné toutefois que Kloten, dans la première de ces trois rencontres, avait un but d'avance sur nous, j'ai mis à contribution les deux groupes de joueurs plus forts et moins laissés jouer, voire plus du tout, les joueurs plus jeunes pendant les dix dernières minutes.

J'ai discuté avec l'équipe et avec les joueurs concernés de cette mobilisation réduite et décidé aussi avec eux de l'opportunité de maintenir ces restrictions (engagement réduit de certains joueurs) dans cette phase décisive de la compéti-

tion. Bien que nous ayons dominé 70 à 80% du match, nous ne sommes pas devenus champion régional, notamment parce que le gardien adverse était extraordinairement fort.

Aujourd'hui, je me demande parfois si c'était une sage décision de ne pas laisser certains joueurs assumer leur part de responsabilités. Est-ce que cela les a vraiment encouragés à avoir davantage confiance en eux-mêmes? Les joueurs qui se sont qualifiés pour jouer dans une équipe ne devraient-ils pas pouvoir contribuer aussi longtemps que possible à l'atteinte des objectifs communs? Comment cette décision a-t-elle influé sur l'évolution de tous les joueurs?

*Hansjörg Egli, entraîneur régional,
directeur sportif/dirigeant ZSC
hansjoerg.egli@zsc.ch*

Squash

90 secondes pour trouver les mots justes

J'ai remarqué que la joueuse était bloquée, suractive et nerveuse. Elle n'arrivait pas à se concentrer sur son objectif. En tant que coach, j'ai 90 secondes (temps de pause après deux jeux) pour «récupérer» l'athlète. Impossible, en si peu de temps, de pratiquer un coaching tactique. L'athlète, dans ces conditions, n'est pas en mesure de saisir les instructions. Je dois donc agir au niveau émotionnel, afin qu'elle retrouve une capacité de performance idéale. Suivant le type d'athlète, le score, les circonstances extérieures, etc., il faut soit que je la calme et la dé-

livre de la pression ressentie («vas-y doucement»), soit que j'augmente la pression de façon appropriée («tu représentes la Suisse dans ce jeu») et que je la motive, parfois même que je la menace («si tu continues à jouer comme ça, alors»).

*Michael Müller,
entraîneur national junior squash
michael.mueller@squash.ch*

Combiné nordique

Eviter le gaspillage d'énergie

Pendant le concours de saut du championnat du monde des juniors à Saalfelden, en 1999, les conditions météorologiques se sont dégradées subitement. Des chutes de neige importantes et un fort vent ont contraint les organisateurs à interrompre la compétition pendant un certain temps. Quelques entraîneurs ont discuté en termes virulents avec les responsables de l'opportunité de poursuivre la compétition. Finalement, le jury a décidé de maintenir l'épreuve.

Il a alors fallu préparer les athlètes à ces conditions météorologiques difficiles. Je leur ai dit ceci: «Si vous donnez le meilleur de vous-mêmes, per-

sonne ne pourra rien vous reprocher. Concentrez-vous totalement sur ce que vous avez à faire! Soyez contents rien qu'à l'idée de sauter!» Il ne fallait pas gaspiller d'énergie, ne fût-ce qu'une seconde, en s'énervant à cause de ces misérables conditions météorologiques.

La joie de pouvoir participer à cette compétition a motivé l'équipe. Les sauteurs étaient très à leur affaire et l'équipe s'est finalement classée deuxième.

*Stefan Wittwer,
entraîneur des espoirs, combiné nordique
s.wittwer@smile.ch*

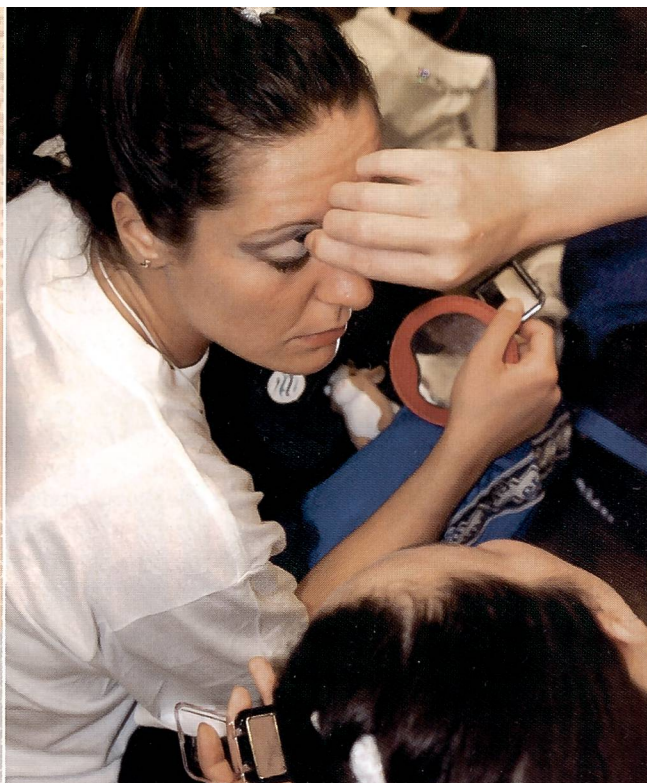


Photo: Daniel Käsemann

La séance de maquillage peut aussi faire partie de la panoplie du coach...

Danse

Le coach et le fil à coudre

Jour du championnat suisse: L'athlète s'était échauffée dans sa tenue d'entraînement et avait revêtu au dernier moment seulement sa nouvelle tenue. Alors qu'elle exécutait la première danse, catastrophe! La couturière avait calculé trop court la longueur de la jupe, ce qui laissait bien voir son anatomie durant la prestation!

Après que le couple eut quitté la piste de danse, le président de l'association et le président du jury se sont précipités sur lui et ont morigéné la danseuse sur un ton agressif. Les officiels, qui craignaient pour la bonne réputation de la danse sportive suisse, ont informé la jeune femme qu'elle serait disqualifiée lors de la prestation suivante si elle se représentait vêtue de la sorte.

Il n'y avait pas de temps à perdre. Au moyen d'épingles de sûreté et avec le calme requis, moi qui étais son entraîneuse, j'ai retouché son costume, tandis que le co-entraîneur rassurait la danseuse en larmes et son partenaire avec une telle intensité qu'il les hypnotisait carrément. J'ai eu suffisamment de temps pour donner jusqu'à la prochaine danse une forme acceptable au corpus delicti.

Malgré ces circonstances, le couple a gagné dans sa catégorie, accédé à la catégorie supérieure et s'est de surcroît qualifié pour la finale.

Irene Burgherr, entraîneuse du Club de danse sportive, cheffe du secteur J+S/STSV
danceasy@mydiar.ch

Christian Spiess, entraîneur du Club de danse sportive, responsable des espoirs
danceasy@mydiar.ch

Un bon coach est une personne authentique

Tous les chemins mènent à Rome, dit-on. Mais toutes les stratégies de coaching mènent-elles au succès? Rien ne le garantit. N'oublions pas que les artisans de ces stratégies et de leur mise en œuvre sont des êtres humains. De sexe féminin ou masculin, jeunes ou moins jeunes, expérimentés ou novices, les coaches ont chacun un parcours individuel et social qui leur est propre.

Pour être capable d'intervenir de façon efficace et adaptée à chaque situation, le coach doit posséder diverses qualifications clés qui se traduisent par des compétences sportives, sociales, individuelles, mais aussi par des compétences de leader et de manager. Qu'il s'agisse d'entraînement des espoirs ou de sport d'élite, de sport individuel ou de sport d'équipe, l'importance de ces compétences varie la plupart du temps, alors que l'authenticité et l'intégrité personnelle du coach sont des constantes.

Il est possible de «travailler» la formation de base et le perfectionnement professionnels, la maîtrise et l'utilisation d'instruments de coaching très divers. Aussi la volonté d'apprendre, de se former durant toute la vie et de s'adapter au changement est-elle l'une des aptitudes fondamentales du coach.

Le coach est chargé d'une mission bien définie: encadrer de façon optimale un athlète ou une équipe dans une situation (parfois) délicate! Il ou elle doit aider les athlètes à exploiter et à développer leur potentiel individuel. Le fait de réfléchir et d'agir en étant centré sur la performance n'est cependant pas forcément incompatible avec une «vision humaniste de l'individu».

Le coach devrait accorder une importance fondamentale à l'estime et au respect de l'«athlète» en tant que sportif et qu'individu. L'empathie, l'aptitude à se mettre à la place de l'autre, que ce soit au niveau de la pensée et des actes et/ou dans une situation spécifique, sans oublier pour autant d'observer la distance nécessaire constituent la base d'un bon coaching. La compétence sportive est une condition prioritaire, mais le coaching a aussi une dimension relationnelle non négligeable. Savoir allier proximité émotionnelle et neutralité objective est un défi auquel tout coach se trouve confronté. Il importe qu'il sache se fixer des limites et possède une certaine dose de sang-froid, ne serait-ce que pour se protéger lui-même sur le plan émotionnel.

Etre capable de percevoir les choses à des niveaux très divers, proposer des espaces de liberté et des options sans devenir celui qui résout les problèmes de l'athlète, adopter une attitude cohérente – qui peut paraître désagréable à ce dernier –, tout cela fait partie des compétences du coach.

Néanmoins, le coach n'est lui aussi qu'un être humain et il lui arrive de prendre des décisions erronées. L'important, c'est qu'il tire un enseignement des erreurs commises.

Gaby Madlener, responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic
gabriele.madlener@baspo.admin.ch

0:5 en faveur de l'adversaire: que faire?

L'équipe a fixé la barre très haut en vue du match à jouer contre un club monté en grade. Par conséquent, la pression est grande. Des entretiens ont eu lieu avant le match avec les membres de l'équipe: chaque joueur a bénéficié d'un coaching en rapport avec les tâches qui l'attendent. Tout se déroule selon les règles qui ont été définies dans la phase de préparation de la saison.

L'équipe a perdu le premier tiers-temps et ce n'est pas la première fois. Après 20 minutes de jeu, elle en est à 0:5! Que faire? Avant de s'adresser aux joueurs, les deux entraîneurs discutent entre eux. Ils optent pour une stratégie de coaching qui n'est pas vraiment axée sur une «vision humaniste de

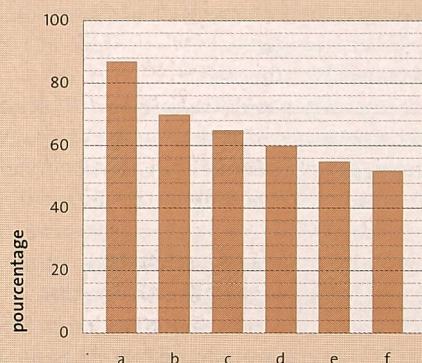
l'individu». Au cours de la discussion qui suit, le ton monte. Les entraîneurs fulminent et crient. Les joueurs sont vexés et blessés dans leur fierté.

Retour sur le terrain. L'équipe trouve ses marques et l'emporte finalement par 6:5. Les entraîneurs, en pratiquant ce type de coaching, ont manifestement réussi à réveiller les joueurs et à obtenir d'eux qu'ils fassent front. En quittant la halle, ils discutent et se demandent s'il est indispensable, dans certaines situations, de recourir à des termes méprisants pour arriver à un résultat positif.

m

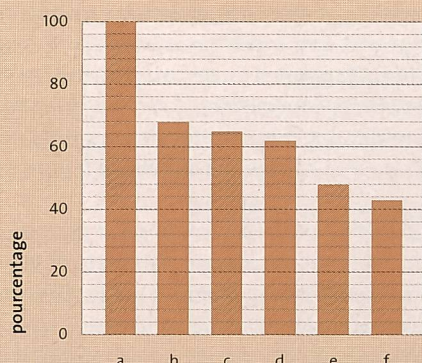
*Peter Duggeli, entraîneur unihockey
peter.dueggeli@sportamt.gr.ch*

Les qualités d'un bon coach vues par les sportifs



- a Capacité émotionnelle: Calme, confiance, optimisme, éviter l'agitation, atmosphère détendue.
- b Compétence technique: informer peu mais de manière précise, insister sur les atouts, haute objectivité, proposer des solutions.
- c Comportement/optimisation de la situation: décontraction, éloigner la pression de la performance, pas de discussion vaine sur le résultat et les fautes.
- d Motivation: réflexions orientées sur le succès, arguments objectifs; points faibles des adversaires – points forts personnels; pensée positive.
- e Connaissances personnelles sur le comportement et les conditions liées au stress.
- f Capacité de dialogue: Maîtrise des formes d'expression verbale, corporelle et gestuelle; communication.

Les qualités d'un bon coach vues par les entraîneurs



- a Grande compétence technique.
- b Personne de confiance/modèle.
- c Motivateur.
- d Discipliné/conscient.
- e Faculté de management.
- f Capacités pédagogiques et psychologiques (empathie, connaissance approfondie du sportif, etc.).

Au travers d'un sondage effectué auprès de 120 sportifs et sportives, ainsi que de 68 coaches, on a cherché à établir les priorités qu'accordait chacun des groupes pour un bon coaching. Les déclarations des deux catégories se distinguent nettement. Les sportifs favorisent les capacités émotionnelles qui créent un climat favorable entre les protagonistes. La compétence technique vient en deuxième place pour eux, tandis que les coaches la placent au premier rang. Les aptitudes pédagogiques et psychologiques arrivent étonnamment bien après.

Tiré de: Frester, R.: Erfolgreiches Coaching. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, page 31.

MARKA Sport

Equipements pour clubs

8953 DIETIKON · Am Kirchplatz
tel. 01 741 13 10 · fax 01 741 49 73

E-mail: info@marka.ch · Internet: www.marka.ch · fermé le lundi

01-741 13 10 Service français
RENSEIGNEZ-VOUS
8953 Dietikon · Am Kirchplatz
CLUB-SHOWROOM

Votre nouvel EQUIPEMENT DE CLUB

du spécialiste

MARKA Sport

vêtements pour sport et loisir

25 ans de compétence à votre service!

Depuis 25 ans Marka Sport est le spécialiste pour les équipements de clubs et de firmes ainsi que pour les tenues de sport et de loisir.

Marques de première qualité!

Toutes les grandes marques sont représentées chez Marka Sport. Notre clientèle est toujours agréablement surprise de l'immense choix mis à sa disposition.

Emblème ou couleur de votre club / commandes ultérieures!

En supplément des modèles standard, MARKA SPORT CLUBLINE vous offre un avantage unique: vous pouvez adapter le motif et les couleurs à l'emblème de votre club ou de votre firme. Les tenues CLUBLINE sont encore livrables après plusieurs années.

Grande diversité!

Grâce à CLUBLINE nous sommes en mesure de répondre à toutes vos exigences. Différentes coupes, longueur des jambes de pantalon modifiée, grandeur variable pour le pantalon et la veste, ne sont que quelques exemples tirés de notre expérience quotidienne.

Visitez notre Showroom

Vous pourrez ainsi acquérir une vue d'ensemble des collections actuelles et choisir quelques modèles à emmener pour une présentation dans votre club. Si vous nous prévenez de votre venue, nous pourrions vous consacrer tout le temps nécessaire à un conseil personnalisé.

Conseil téléphonique

S'il ne vous est pas possible de passer personnellement vous pouvez nous donner des indications pour recevoir, sans engagement de votre part, des échantillons à domicile.

Nous attendons avec plaisir votre carte-réponse ou votre appel.

MARKA Sport

Equipements pour clubs

Am Kirchplatz · 8953 Dietikon · Téléphone 01 741 13 10
www.marka.ch · info@marka.ch

MARKA
Sport
CLUBLINE



ervy



IN
SPORT



PUMA



- trainings pour clubs
- gilets, vestes
- t-shirts/pulls
- sacs de sport
- survêtements de pluie
- impressions, broderies
- exécutions spéciales

01-741 13 10 Service français
RENSEIGNEZ-VOUS
8953 Dietikon · Am Kirchplatz
CLUB-SHOWROOM

Les mod. COSMO sont obtenable pour hommes, dames et enfants dans plusieurs coloris.