

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Des conseils sur mesure  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995604>

#### **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:** 29.01.2026

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

# Des conseils sur mesure

La nouvelle offre de la formation des entraîneurs répond à un réel besoin, comme l'a révélé l'enquête réalisée auprès des entraîneurs en 2007. Elle traite de thèmes, de demandes et d'exigences auxquels l'entraîneur est confronté sur le terrain.

Texte: Francesco Di Potenza; photo: Philipp Reinmann

► «Augmenter l'efficacité d'un entraîneur» est un des objectifs principaux du Conseil aux entraîneurs. Les thèmes qui y sont abordés concernent tous les domaines de compétences d'un entraîneur. Celui-ci bénéficie de conseils d'experts portant sur des aspects techniques, la gestion d'athlètes et d'équipes et les compétences personnelle et sociales. «L'optimisation du coaching durant la compétition, le comportement à adopter en cas de crise, l'organisation efficace d'un entraînement en altitude ou la stratégie pour développer l'esprit d'équipe sont des exemples parmi d'autres», explique Heinz Müller, responsable du Conseil aux entraîneurs à Macolin.

A l'origine de cette offre: l'enquête réalisée auprès des entraîneurs travaillant avec des sportifs d'élite de Swiss Olympic. «Nous voulions savoir des participants à cette formation des entraîneurs quelles étaient leurs compétences qu'ils jugeaient bonnes et, en second lieu, s'il y avait une marge d'amélioration.»

## Un potentiel d'amélioration

Heinz Müller a conversé avec 23 entraîneurs sélectionnés – provenant du sérail des disciplines sportives estivales. Au cœur de ces discussions: leurs atouts, les compétences qu'ils souhaitaient améliorer et leur potentiel de développement. «Les résultats démontrent que les entraîneurs interrogés ont une bonne image de leurs compétences sociales, méthodologiques et techniques (voir fig. 1). En revanche, ils estiment que leur compétence personnelle peut être améliorée.» Autre enseignement de cette enquête: chaque entraîneur affiche des points forts propres.

## Équilibre de vie et gestion personnelle

Une analyse pointue démontre clairement que les forces des entraîneurs résident dans leur sensibilité, leurs connaissances spécifiques de la discipline, le coaching pendant la compétition et leur capacité d'autoévaluation. Elle met également en évidence un potentiel d'optimisation dans le domaine de l'équilibre de vie, de la gestion des ressources personnelles, de la technique de travail et des connaissances générales des sciences du sport (voir fig. 2).

Des résultats qui justifient, selon Heinz Müller, le fait de proposer un service sur mesure (voir encadré ci-contre): «Nous offrons notre assistance aux entraîneurs dans tous les domaines de compétences et avons recours à des méthodes de conseil adéquates.» Concilier le travail d'entraîneur, les longues absences et la vie familiale (équilibre de vie), développer des techniques de travail efficaces pour réduire les affaires pendantes sont des sujets qui peuvent être ainsi traités efficacement par un coaching individualisé ou en groupe selon la discipline sportive.

## «Learning on the job»

Le Conseil aux entraîneurs est un service certes récent; l'évaluation de cette prestation pendant le Cours de base et le Cours d'entraîneurs a toutefois validé l'utilité de pouvoir discourir de thèmes personnels et de se faire conseiller en toute collégialité. Le conseil «on-the-job» – hors de la formation – n'en est qu'à ses débuts, mais diverses séances individuelles avec des entraîneurs de pointe ont déjà été organisées.

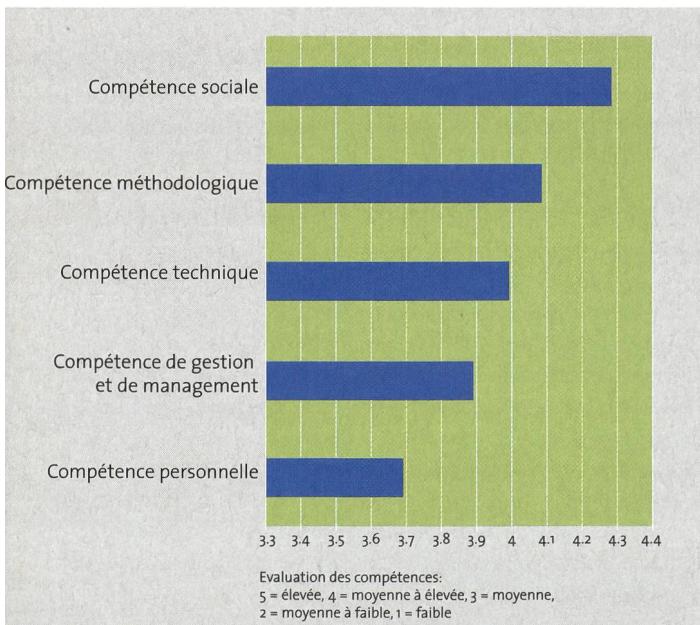


Fig. 1: Evaluation des cinq domaines de compétences

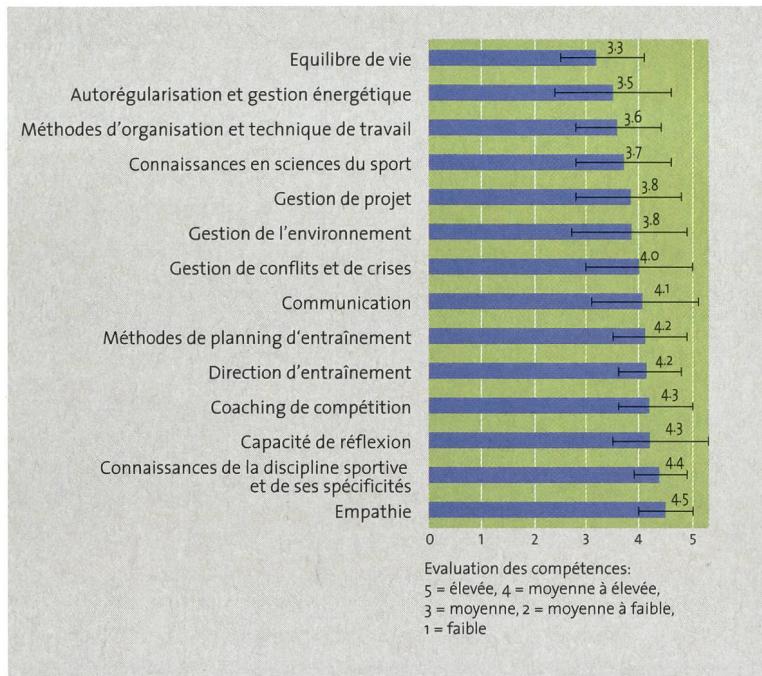
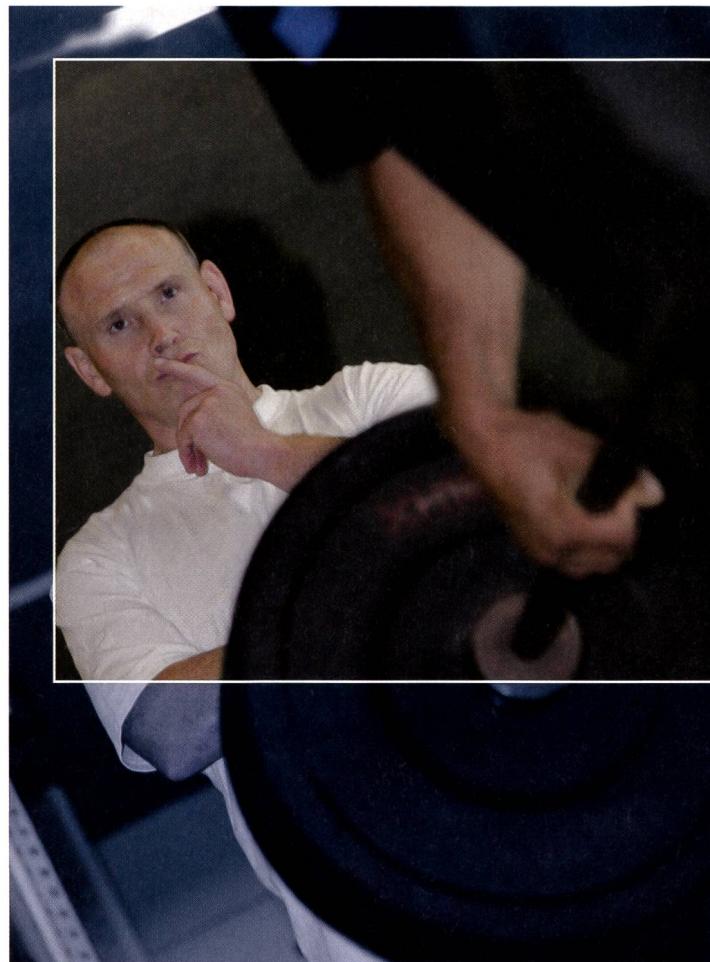


Fig. 2: Caractéristiques des compétences opérationnelles



L'objectif demeure néanmoins inchangé: il s'agit de donner la possibilité aux entraîneurs engagés dans le sport de performance d'optimiser et de développer leurs compétences en fonction de leurs besoins et dans le but de trouver des solutions. De cette manière sont-ils en mesure d'entraîner, de coacher et d'encadrer leurs athlètes ou leur équipe de manière compétente et efficace. «La méthodologie du conseil est toujours adaptée à la thématique de chaque entraîneur», note Heinz Müller. «Le coaching, l'assistance, le conseil spécialisé et la gestion de crise sont actuellement les sujets les plus souvent abordés.» //

➤ *La méthode et les résultats de l'enquête effectuée auprès des entraîneurs (Müller/Bürgi, 2007: Kompetente Spitzentrainer <en allemand>) est disponible au format PDF sur le site Internet [www.baspo.ch/trainerbildung](http://www.baspo.ch/trainerbildung)*

#### Contact

##### Formation des entraîneurs

HEFSM Macolin

##### Conseil aux entraîneurs

Office fédéral du sport OFSPO

Haute école Place des Mélèzes

2532 Macolin

Tél: +41 32 327 64 35

E-mail: [coach\\_info@baspo.admin.ch](mailto:coach_info@baspo.admin.ch)

#### Renseignements:

Heinz Müller, lic. phil.

Supervisor und Coach BSO

Tél.: +41 32 327 62 11

[heinz.mueller@baspo.admin.ch](mailto:heinz.mueller@baspo.admin.ch)

#### Bon à savoir

### Prestations en un coup d'œil

**Coaching:** coaching individualisé ou coaching en groupe portant sur tous les thèmes de la profession (coaching durant la compétition, technique de travail, équilibre de vie, gestion de crise, etc.).

**Conseil spécialisé:** conseil dans les domaines de la physiologie (de performance), de la psychologie du sport, de la médecine sportive, des sciences du sport, de la physiothérapie du sport, etc.

**Supervision:** accompagnement d'entraîneurs, de groupes d'entraîneurs ou d'entraîneurs d'une équipe dans le processus de réflexion et d'optimisation de leurs interventions (développement de l'équipe, amélioration de la collaboration).

**Assistance:** échanges entre entraîneurs d'une même discipline sportive à l'occasion d'une rencontre organisée autour de thèmes liés à l'entraînement journalier.

**Coach-the-Coach:** suivi d'un entraîneur sur le terrain par des coaches expérimentés et retours d'information immédiats sur sa manière d'opérer.

**Accompagnement de projets:** assistance dans le développement, la réalisation et l'évaluation de projets de grand événement.

**Gestion de crise/médiation:** soutien de la part de coaches/médiateurs reconnus en cas de situation de crise.

**Pendant la formation:** les participants du Cours de base d'entraîneur (CBE) et du Cours d'entraîneurs avec diplôme fédéral (CDE) abordent différents thèmes du quotidien d'un entraîneur.