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: Coaching : un défi fascinant : qui dépasse les frontières du sport

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995961

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: 12.07.2025

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

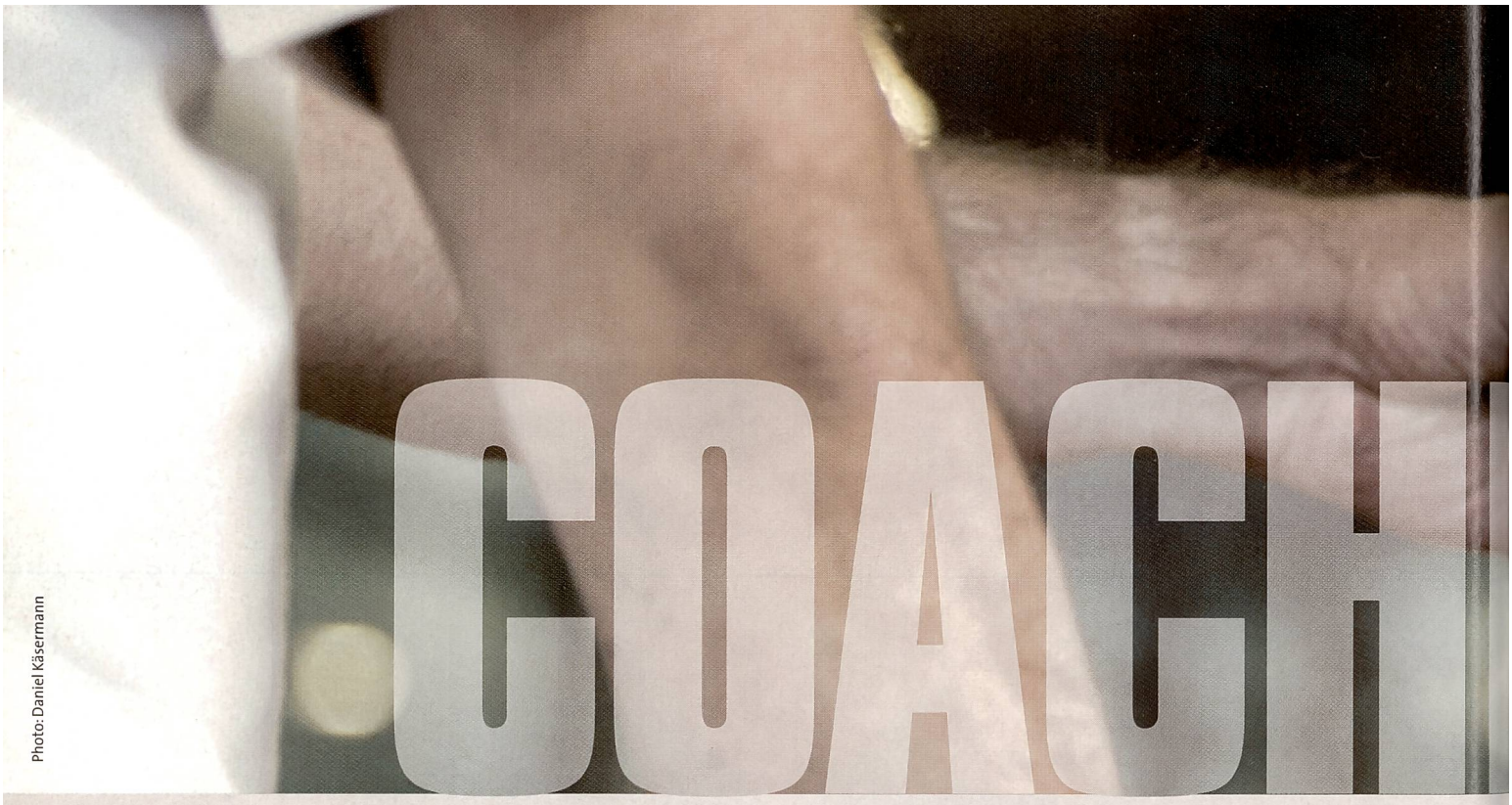

Photo: Daniel Käsermann

un défi fascinant – qui dé

Entraîneur et coach, deux personnes différentes

Le Larousse nous apprend que le terme coach, tiré de l'anglais, est issu du vocabulaire équestre et signifiait à la fin du XIXe siècle une diligence. Aujourd'hui, complète le dictionnaire, un coach est une voiture automobile à deux portes dont les dossiers avant se déplacent pour permettre l'accès des passagers à l'arrière. Pourquoi et comment ce terme a-t-il glissé pour qualifier actuellement un conseiller ou un entraîneur? Cela reste assez flou. Le coach anglais, autrefois la personne qui «tirait» les chevaux hors du box pour les entraîner dessine une petite piste.

Un entraîneur peut endosser les tâches d'un coach, car il prépare en tant que spécialiste la planification de l'entraînement de ses athlètes en vue de la compétition. Il est moins sûr qu'un coach dispose des compétences techniques suffisantes pour élaborer de manière optimale un entraînement suivi. Dans les sphères extrasportives, l'entraîneur incarne plutôt le formateur et le coach le conseiller qui dispose des compétences psychologiques, toujours présent, mais légèrement en retrait.

Le coaching commence à l'entraînement

Toute personne qui coache le sait bien: il ne suffit pas de donner le jour du concours le petit conseil miracle de dernière minute si l'athlète concerné n'a pas pris connaissance et éprouvé la validité d'une telle action. C'est en effet une bien maigre consolation d'ouvrir le bon tiroir de la commode à astuces et de découvrir à son grand désarroi qu'il est vide. La morale de cette histoire? C'est durant l'entraînement que les tiroirs se remplissent, en d'autres mots que le potentiel de performance se développe. Au moment opportun, l'athlète bien préparé, même s'il subit une certaine pression, saura choisir le comportement adapté à la situation particulière.

Le coaching vise l'optimisation de l'aptitude à la performance et l'épanouissement de son potentiel

Le coach, plus que l'entraîneur, a la réputation de savoir se glisser dans la peau de ses protégés. Le coach est une personne intuitive qui sait reconnaître le moment décisif où tout se joue. Sous cet aspect, il peut être considéré comme un entraîneur «normal» spécialisé dans les finesses tactiques. Il dispose aussi de l'expérience suffisante pour reconnaître les éléments qui, dans le déroulement d'une compétition, bloquent l'athlète au lieu de lui donner des ailes. Ainsi les bons coachs connaissent non seulement l'importance de la «disponibilité» à la performance, mais ils sont aussi capables d'influencer positivement cet état. Le meilleur développement du potentiel de performance ne sert à rien ou presque si les dispositions et les ajustements spécifiques inhérents à la compétition font défaut à ce moment.

Pour intégrer de manière optimale cette «disponibilité» à la performance, le bon coach veillera à créer les conditions nécessaires durant la phase de préparation, pour qu'à l'échauffement au plus tard, l'athlète soit capable de procéder aux derniers réglages. La situation idéale consisterait à pouvoir réunir, lors de la compétition, concentration et plaisir.

ING passe les frontières du sport

Chaque athlète est son propre coach

Tous les entraîneurs ou coachs n'adhèrent pas à cette thèse, ce qui met en lumière l'image un peu restrictive de l'homme et la faiblesse de l'interprétation d'un concept pédagogique. Il est clair qu'une telle thèse s'entend comme un but lointain vers lequel on tend. Cet objectif brille au-dessus de nous comme une étoile. Elle nous indique le chemin, nous éclaire en tout temps mais reste cependant difficilement accessible. Et quel message délivre cette thèse? Elle représente un credo pédagogique qui affirme que chaque processus d'éducation devrait viser à long terme l'indépendance de l'athlète.

Les entraîneurs et coachs ne sont pas des «nounous», ni des employés au service d'un quelconque patron. L'inverse prévaut aussi: les athlètes ne sont pas de simples exécutants, des marionnettes qui s'éveillent seulement sous l'impulsion de leur maître. Une chose est sûre: les athlètes deviennent majeurs lorsqu'ils accèdent à l'indépendance. Le chemin qui conduit à leur souveraineté passe par cette faculté d'indépendance. Il serait souhaitable que les athlètes connaissent mieux les liens qui régissent les processus d'entraînement, les principes qui sous-tendent la performance, les aspects psychologiques et physiologiques de l'activité sportive. La plupart d'entre eux regrettent leurs lacunes et admettent que s'ils avaient su avant certaines choses, leur entraînement et leur carrière auraient pris une autre tournure. Alors, n'exigez pas seulement de vos athlètes qu'ils deviennent leur propre coach, mais donnez-leur les moyens d'atteindre cet objectif! Un sacré défi pour les pédagogues de l'entraînement ...

Qui pense coaching au quotidien, suppose conseil et soutien en général

La personne qui demande les services d'un coach attend en retour «prise en charge», «conseil», «assistance» et «accompagnement». Le tout agrémenté de petites astuces bien choisies tout droit sorties du sac à malices du supposé très expérimenté coach. Même lorsque l'athlète recourt aux services d'un entraîneur, il entend à bien des égards plutôt être coaché (le verbe a fait son apparition dans le Larousse cette année). Oui, le coaching a dépassé, et de loin, les limites du terrain de football pour accéder à une signification plus riche et étendue, toujours liée cependant à la notion de performance. Un coach est le champion du «counselling» et du «consulting», termes qui collent mieux à la réalité économique que le désuet «conseiller». Ces fioritures langagières restent des étiquettes sans véritable importance tant qu'elles ne dérivent pas en publicité mensongère. Seule importe la substance qu'elles renferment. Il s'agit en premier lieu d'une «assistance» offerte par une personne extérieure – en position d'observation – capable de donner des orientations et des corrections sous forme de petits conseils facilement applicables, toujours dans une optique d'amélioration de la performance. En résumé: un coach est aussi là pour amener une pierre à l'édifice d'un monde meilleur. **m**

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch