



OPTIMUM COACHING



AISF - Journée des entraîneurs  
Liège, 9 juin 2007

Comment un entraîneur peut-il créer  
les conditions de la performance?

Fabrice DE ZANET  
Optimum Coaching  
[www.optimumcoaching.be](http://www.optimumcoaching.be)





## ➔ Les athlètes du Top Niveau...

- Partir de l'observation des athlètes du Top Niveau...  
... pour identifier leurs attitudes et comportements
- En quoi sont-ils différents ?
  - Sont-ils différents dans leur façon d'aborder la **compétition**?
  - Sont-ils différents dans leur façon d'aborder le **sport de haut niveau**?
  - Leurs différences sont-elles liées à **ce qu'ils sont** ?
  - Leurs différences sont-elles liées à **ce qu'ils font** ?





## ➔ Ric Charlesworth

- Médecin
- Entraîneur de l'équipe nationale d'Australie de hockey féminin de 1993 à 2000
- Deux médailles d'or aux Jeux Olympiques
- Deux championnats du monde
- Sous la houlette de Ric Charlesworth, l'équipe nationale australienne n'a concédé qu'une seule défaite et trois partages en 30 matches disputés lors de ces deux compétitions majeures





## Caractéristique #1

« Ce n'est pas le résultat qui compte et, paradoxalement, c'est en fixant d'autres priorités que le résultat que l'on finit par gagner. »

Ric Charlesworth

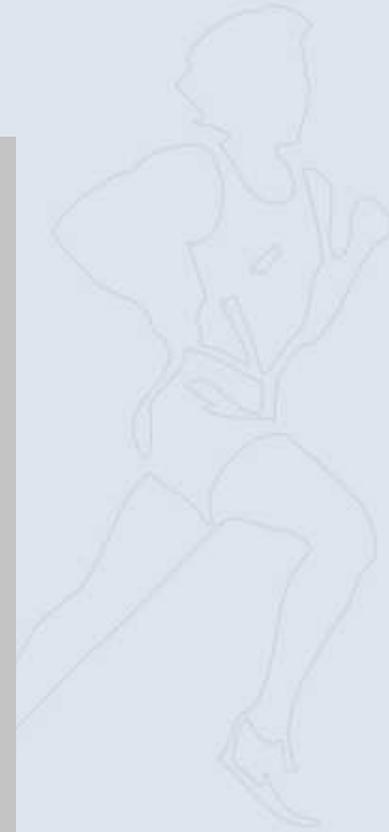
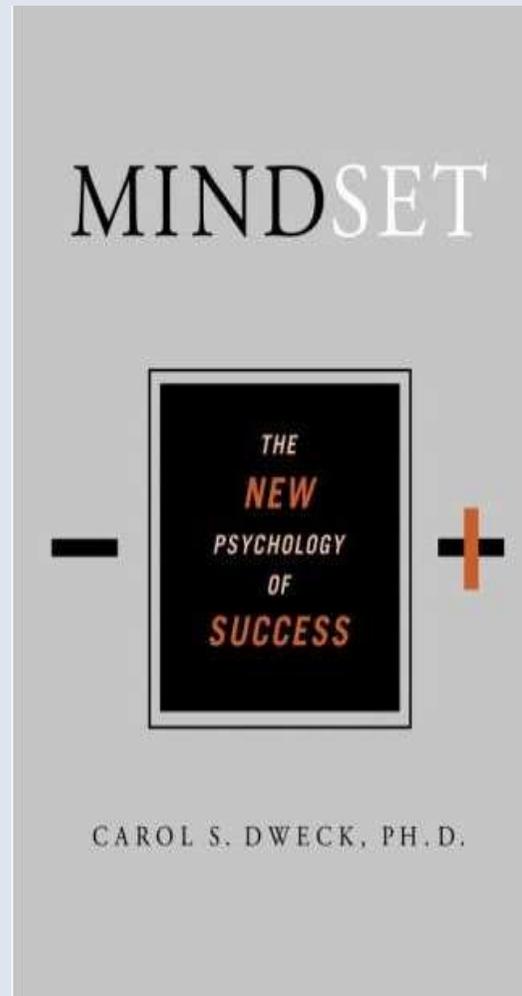


## ➔ Comment réagissez-vous ?

1. Vous lui dites que, selon vous, elle était la meilleure
2. Vous lui dites qu'elle a été volée et qu'elle aurait du obtenir au moins une médaille
3. Vous dédramatisez en lui disant que la gymnastique n'est finalement pas si importante que cela
4. Vous lui dites qu'elle a toutes les capacités nécessaires et qu'elle gagnera sans doute la prochaine fois
5. Vous lui dites qu'elle ne méritait pas de gagner



➔ Carol Dweck





## ➔ Comment réagissez-vous ?

1. Vous lui dites que, selon vous, elle était la meilleure

Réponse peu sincère...





## ➔ Comment réagissez-vous ?

1. Vous lui dites qu'elle a été volée et qu'elle aurait du obtenir au moins une médaille

Transmet l'idée que la responsabilité de l'échec repose sur des personnes extérieures.

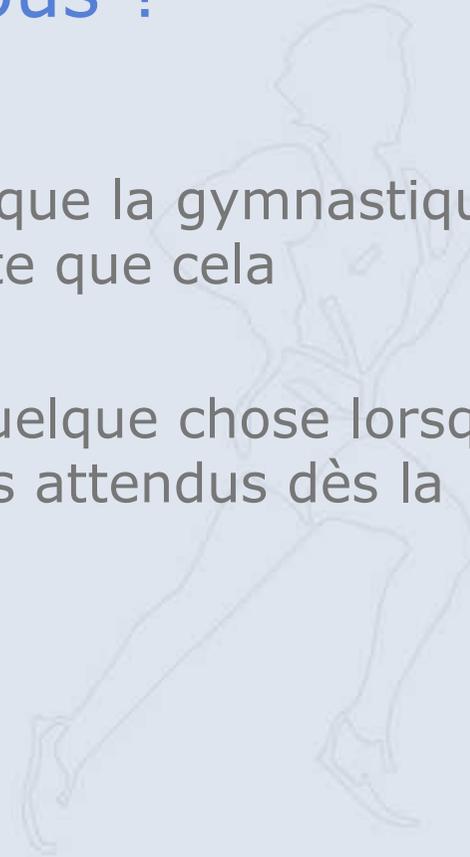




## ➔ Comment réagissez-vous ?

1. Vous dédramatisez en lui disant que la gymnastique n'est finalement pas si importante que cela

Transmet l'idée de dévaloriser quelque chose lorsque l'on ne parvient pas aux résultats attendus dès la première fois !

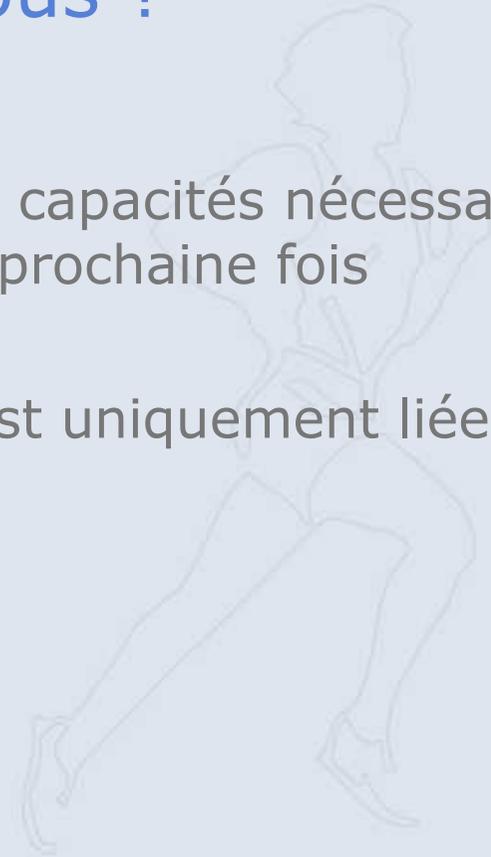




## ➔ Comment réagissez-vous ?

1. Vous lui dites qu'elle a toutes les capacités nécessaires et qu'elle gagnera sans doute la prochaine fois

Transmet l'idée que la réussite est uniquement liée aux habiletés.

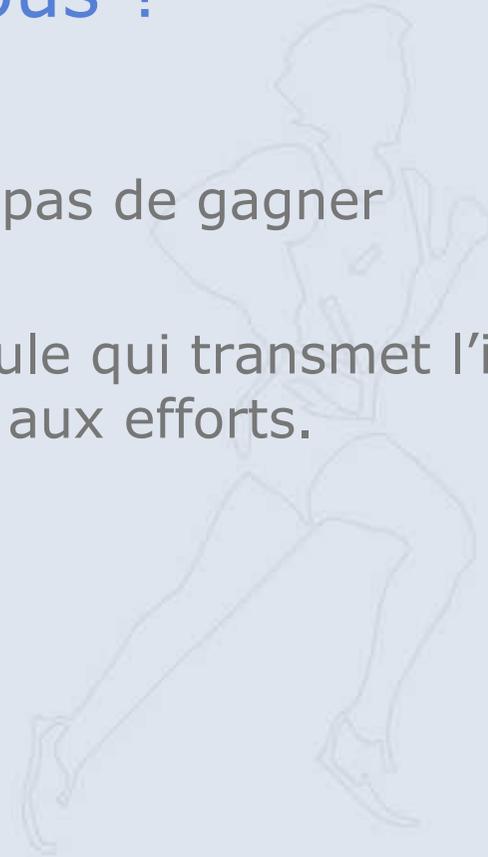




## ➔ Comment réagissez-vous ?

1. Vous lui dites qu'elle ne méritait pas de gagner

Réponse sans cœur ... mais la seule qui transmet l'idée selon laquelle la réussite est liée aux efforts.





## ➔ Croyances implicites...

- Les recherches de Carol Dweck montrent que nous développons des **croyances implicites** à propos de l'intelligence, de la personnalité ou encore des habiletés
- Elle distingue deux types de croyances...





## ➔ Croyances implicites...

- Croyances fixes
  - Considère que ses habiletés sportives (y compris mentales) sont fondamentalement fixes et qu'elles évoluent donc peu
  - Sa principale motivation est de démontrer sa compétence
  - Les défis constituent une menace et les échecs un jugement
- Croyances évolutives
  - Considère que ses habiletés sportives (y compris mentales) ne sont pas fixes et donc qu'elles évoluent si elles sont sollicitées
  - Sa principale motivation est d'apprendre
  - Les défis constituent une opportunité et les échecs une information



## ➔ Croyances implicites...

- Selon Carol Dweck a montré combien ces croyances influencent de façon **fondamentale** nos comportements face aux défis et face aux échecs
- Et dans le sport?
  - Dweck illustre son propos à l'aide de différents exemples d'athlètes qui ont réalisé des performances exceptionnelles...





## ➔ Qui-est ce ?

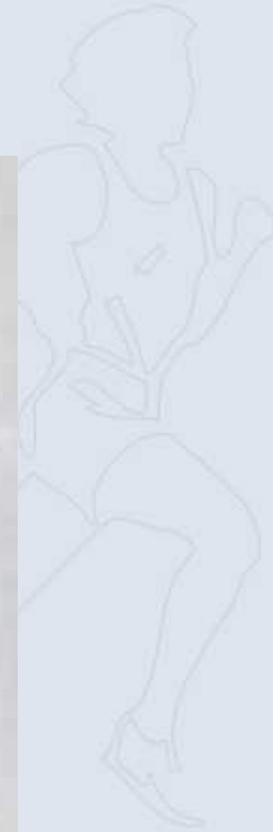
- Elle est noire américaine. Vingtième de 22 enfants.
- Elle connaît une enfance marquée par les maladies : double pneumonie, scarlatine, et surtout par une poliomyélite qui la prive de l'usage normal de sa jambe gauche.
- Pendant 8 années, elle s'est astreint à une thérapie physique qui lui a permis de commencer à marcher sans prothèse.
- À 16 ans, elle remporte une médaille de bronze dans le relais 4x100m aux Jeux Olympiques de 1956.
- Aux Jeux Olympiques de Rome, elle remporte 3 médailles d'or (100m, 200m et 4x100m).
- Elle a battu plusieurs records du monde.
- Elle est reconnue comme l'une des plus grandes sprinteuses de tous les temps.



OPTIMUM COACHING



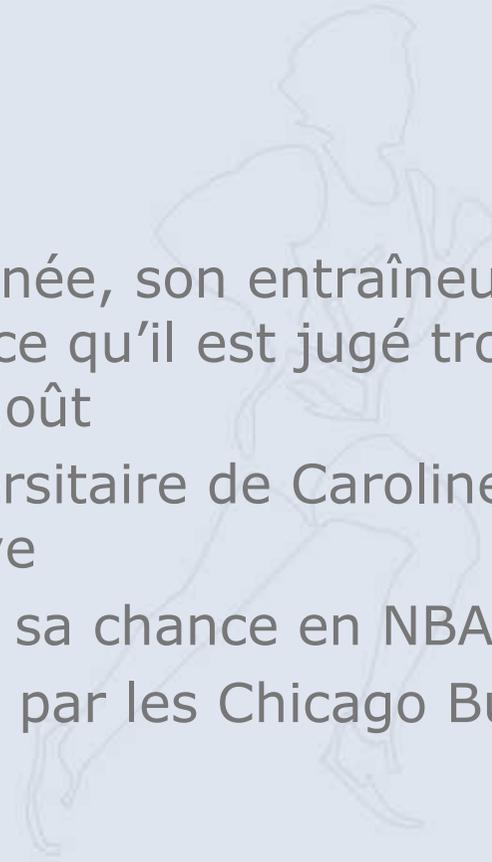
## Wilma RUDOLPH





## ➔ Qui-est ce ?

- Il est né à Brooklyn en 1963
- Ay lycée, lors de sa deuxième année, son entraîneur le rejette de l'équipe de basket parce qu'il est jugé trop frêle, pas assez physique à son goût
- En 1982, il intègre l'équipe universitaire de Caroline du nord après une première tentative
- Il écourte ses études pour tenter sa chance en NBA
- Il est choisi en troisième position par les Chicago Bulls, lors de la draft de 1984





## ➔ Qui-est ce ?

- Pour une publicité de Nike, il a dit...

« J'ai raté plus de 9000 shoots dans ma carrière.

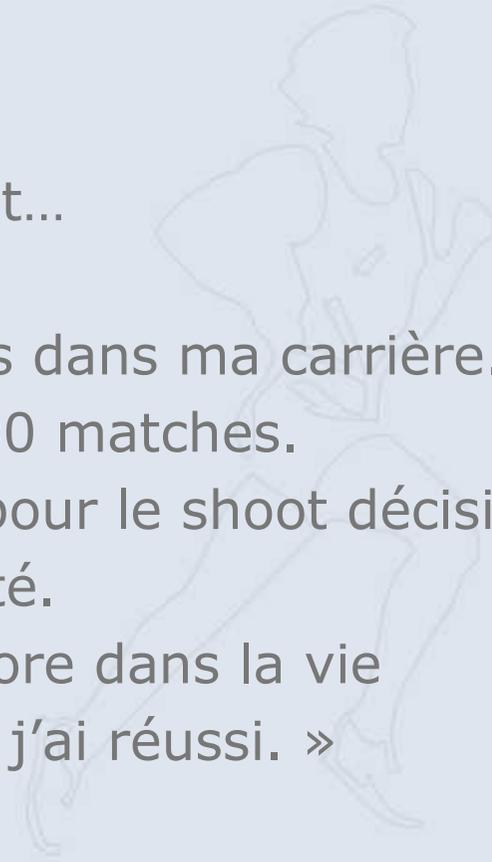
J'ai perdu au moins 300 matches.

26 fois, on m'a fait confiance pour le shoot décisif

...et je l'ai raté.

J'ai échoué encore et encore dans la vie

...et c'est pour cela que j'ai réussi. »

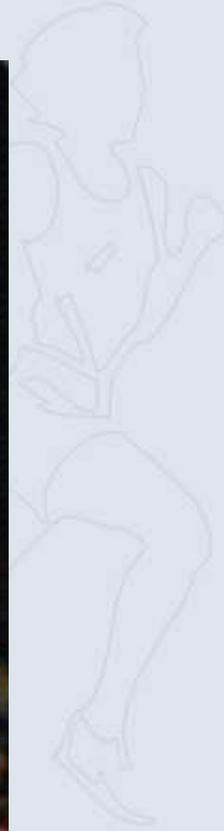
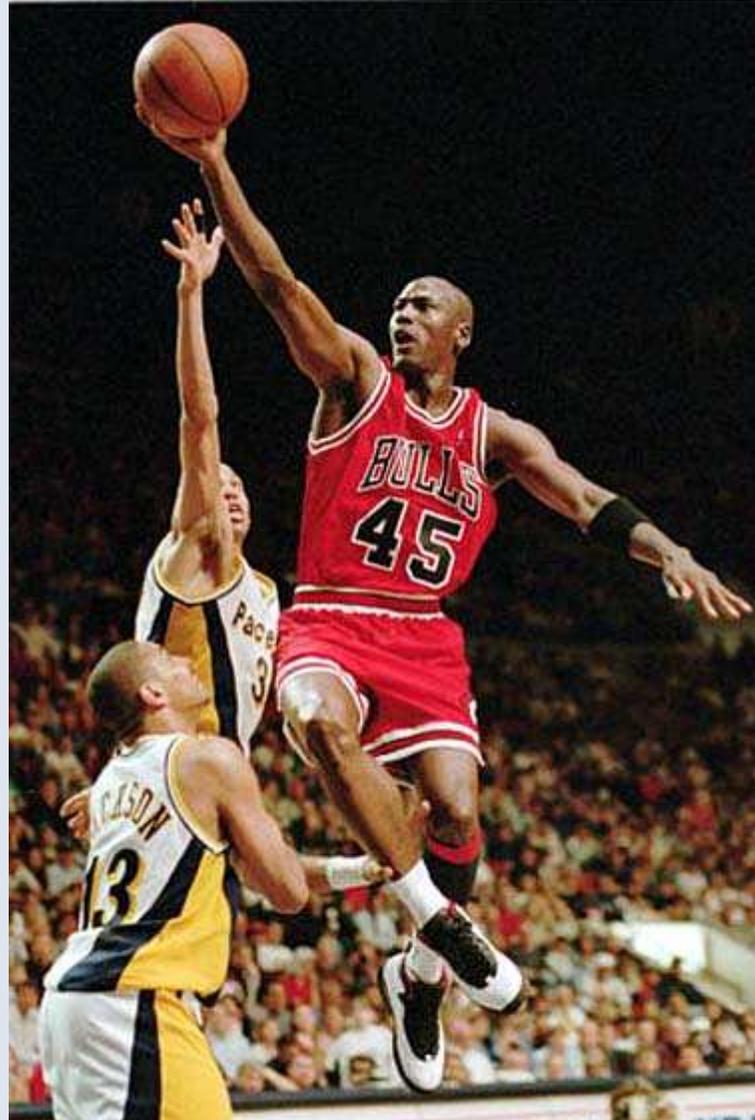




OPTIMUM COACHING



# Michael JORDAN





## ➔ Croyances implicites...

- Heslin et coll. (2006). Personnel Psychology.
  - Ont montré que ces **croyances implicites** ont un impact sur le temps et l'énergie que des managers consacrent au développement de leurs collaborateurs ( $r = .46 ; p < .01$ )
    - Guidance: communique de façon précise les attentes en termes de performance et donne des feedback constructifs sur la manière de progresser
    - Facilitation: aider leurs collaborateurs à analyser et à chercher des moyens pour résoudre les difficultés rencontrées et pour augmenter leurs performances
    - Inspiration: stimuler leurs collaborateurs à développer et actualiser leur potentiel.
  - Ont montré qu'il est possible de **modifier** ces croyances et que cela a un **impact** sur les comportements



## Caractéristique #2

« Nous devenons ce que nous faisons continuellement. L'excellence n'est pas un exploit, c'est une habitude ! »

Ric Charlesworth





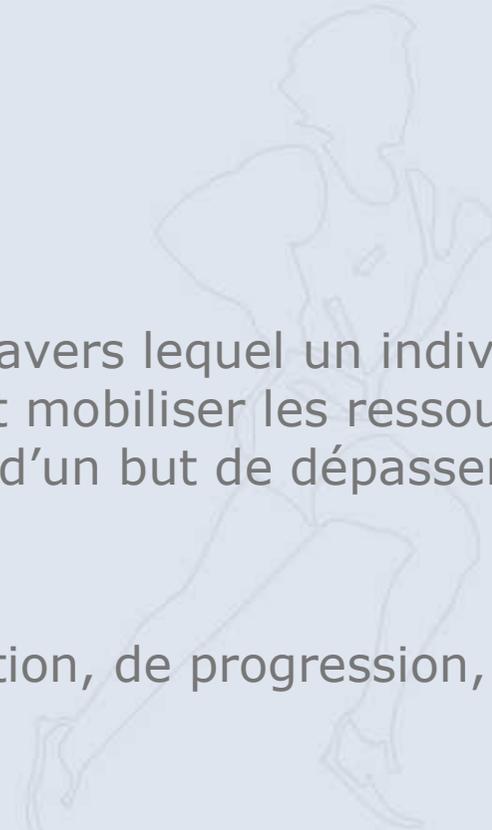
## ➔ Préparation mentale à la performance

- Comment vous sentez-vous lorsque vous avez l'impression de ne pas avoir travaillé **physiquement** ?
  - Comment vous sentez-vous lorsque vous avez l'impression de ne pas avoir travaillé **mentalement** ?
  - Généralement, peu de temps est consacré à la dimension mentale **pendant** l'entraînement...
- ➔ Pourquoi la préparation mentale à la performance serait-elle différente de la préparation physique, technique ou tactique ?



## ➔ Excellence (mentale)

- Excellence ?
  - L'excellence est le **processus** à travers lequel un individu (ou une équipe) va développer et mobiliser les ressources nécessaires à l'accomplissement d'un but de dépassement de soi
  - Processus **permanent** d'actualisation, de progression, d'apprentissage
  - ... qui n'est possible que si l'athlète recherche des **situations** qui vont **stimuler** son apprentissage...





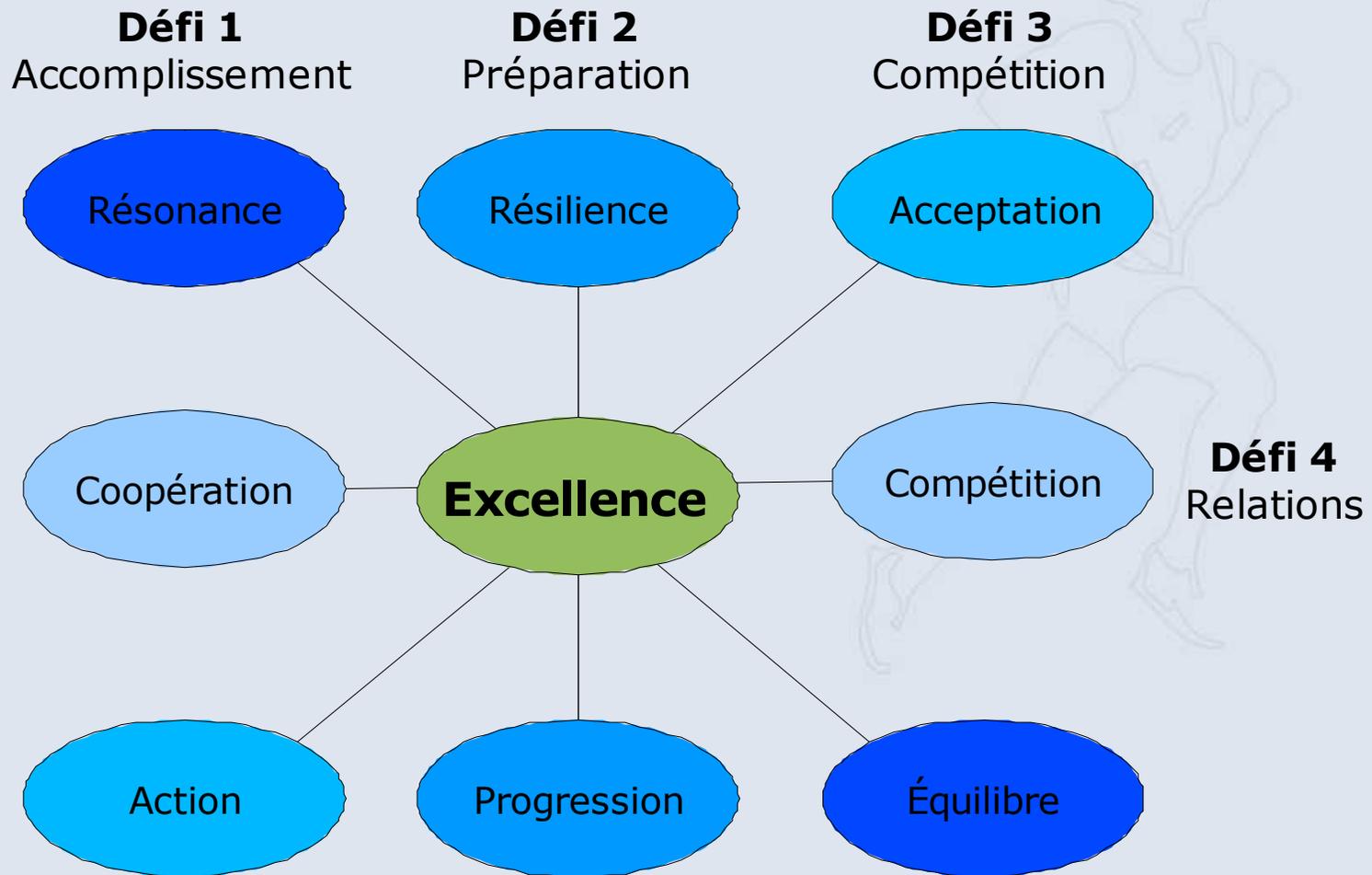
## ➔ Excellence (mentale)

- Talent
  - Une façon stable (caractéristique) de penser, d'agir ou de ressentir **favorable** à la performance
- Défi
  - Une façon stable (caractéristique) de penser, d'agir ou de ressentir **défavorable** à la performance
- Les façons stables de penser, d'agir ou de ressentir qui caractérisent un athlète...
  - se développent quand elles sont stimulées...
  - régressent quand elles ne le sont pas...





## ➔ Les défis du sport de haut niveau





## ➔ Les défis du sport de haut niveau

- Le **jeu des talents**
  - Rendre concrets les talents qui contribuent à l'Excellence
  - Installer une habitude
- Pour les **athlètes...**
  - Les inciter à développer ce qu'ils font déjà
- Pour les **entraîneurs...**
  - Les inciter à créer des situations qui vont stimuler l'athlète

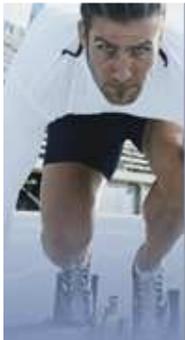




## Le jeu des talents...

**S'entraîner avec intensité**

Optimum Coaching, 2006

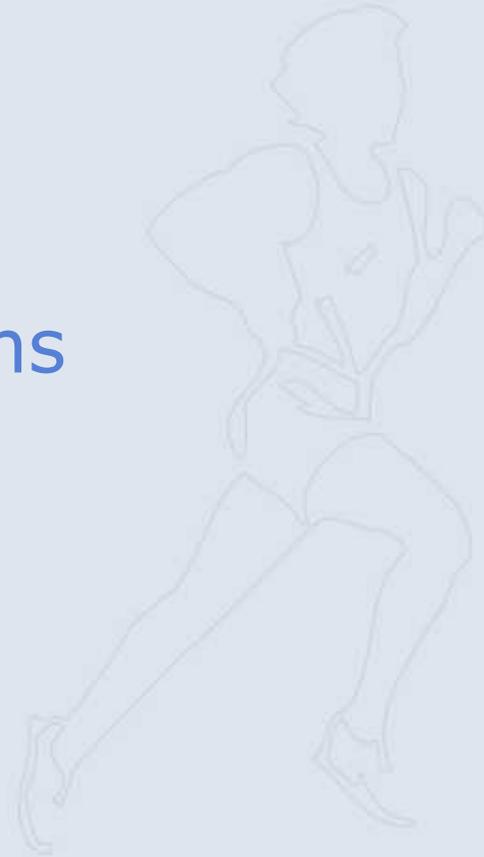


## Le jeu des talents...

- Je m'efforce d'atteindre un degré élevé de concentration et d'effort.
- Je me prépare mentalement à être intense avant de commencer mes entraînements.
- Je m'entraîne comme si je jouais un match.
- Quand je n'ai pas envie de m'entraîner, je diminue la durée, mais pas l'intensité.
- Je privilégie la qualité à la quantité.



## Conclusions





## ➔ Créer un environnement favorable

- Notre façon de penser et d'agir au quotidien nous façonne...
- Notre façon de penser et d'agir au quotidien façonne les athlètes avec lesquels nous travaillons...
- La bonne nouvelle...
  - il est possible de changer les croyances des athlètes...
  - Mais nous devons d'abord surveiller les nôtres !

Etre conscient de comment nos valeurs et croyances peuvent agir sur les athlètes



## ➔ Créer un environnement favorable

- Comment ?
- Les athlètes et entraîneurs orientés vers l'Excellence...
  - Sont **convaincus** qu'ils ont les ressources nécessaires pour apprendre et progresser
  - Prennent ( et acceptent) le **risque** de ne pas réussir (tout de suite)
  - Recherchent les **défis** dans le but de solliciter leurs talents
- Créer des situations et contextes...
  - Où les athlètes peuvent (doivent) **apprendre** et **relever des défis** !
  - Où la « **maîtrise mentale** » de la situation devient le but



OPTIMUM COACHING



Merci beaucoup  
pour votre attention...

