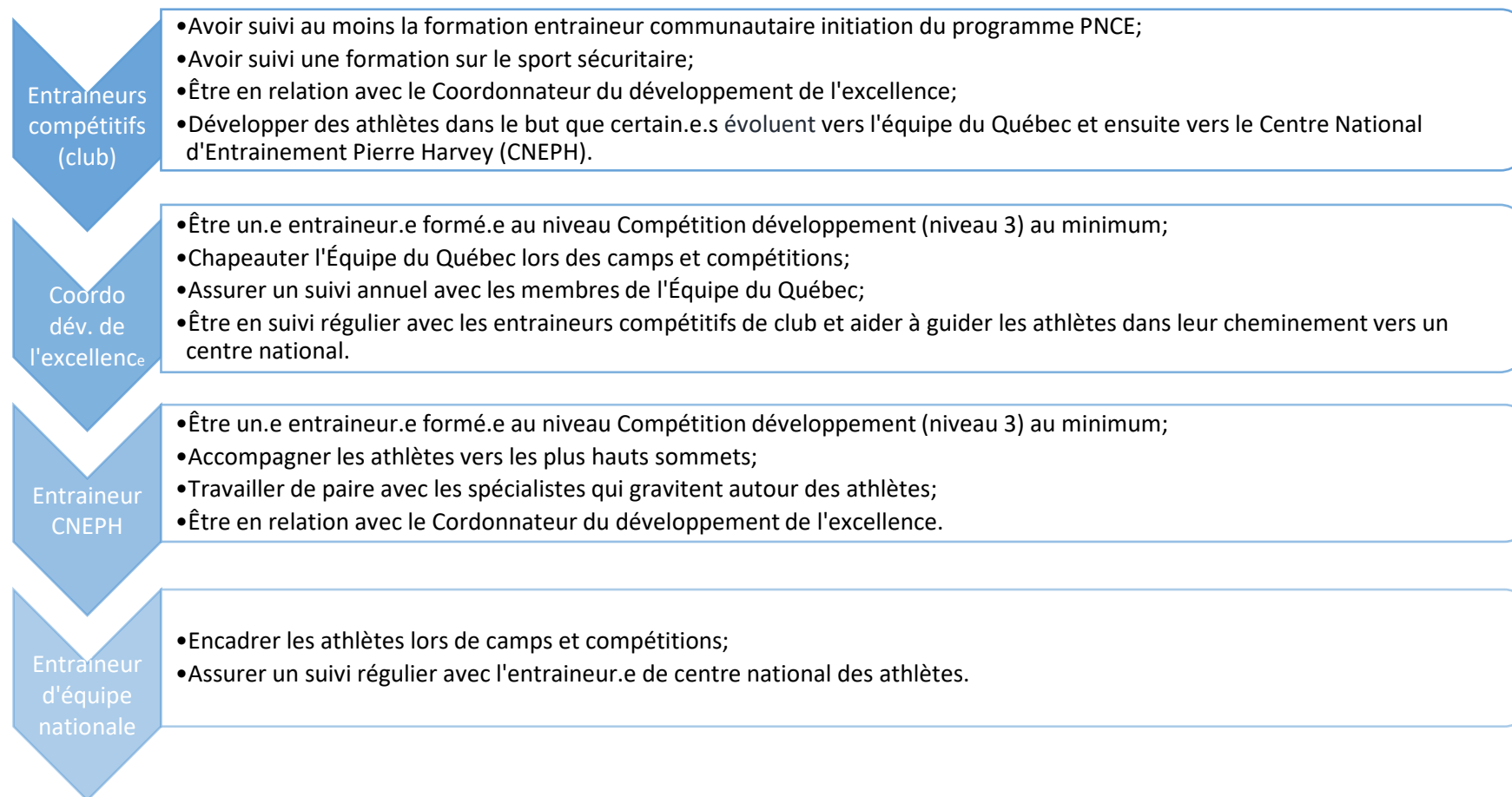




Un.e entraîneur.e doit assumer diverses fonctions d'accompagnement de l'athlète impliqué.e dans le parcours de développement de l'excellence.



Priorités globales (personne/athlète)

Le rôle d'un.e entraîneur.e est de toujours de prioriser les intérêts et les besoins de ses athlètes. En effet, le mandat d'un.e entraîneur.e est de présenter à ses athlètes toutes les options qui s'offrent à lui/elle. Voir document [Cheminement d'un athlète vers l'excellence](#). L'engagement d'un.e entraîneur dans le cheminement de son athlète doit être entier et ses motivations doivent s'appuyer à contribuer à former de meilleurs humains. Les entraîneurs doivent donc, en un certain sens, performer également dans leur rôle central de la vie d'un.e athlète et leur donner la meilleure expérience possible. Pour ce faire, la clé est la bienveillance motivée.

Les sept attitudes à privilégier :

Tout au long de son cheminement, un entraîneur gagne à adopter les 7 attitudes suivantes (Becker, 2012) :

1. **Être positif** : Mettre l'accent sur les forces des athlètes plutôt que leurs faiblesses, démontrer de la confiance envers eux et envers le système, se concentrer sur le processus plutôt que sur les performances.
2. **Offrir du soutien** : Faire preuve d'humanité, être émotionnellement intelligent, se concentrer davantage sur la personne que sur l'athlète.
3. **L'individualisation** : Centrer les activités sur les besoins de chaque athlète.
4. **Être juste** : Être équitable avec tous les athlètes (ex : donner les mêmes opportunités à tous, peu importe leur différence).
5. **Être clair** : Être cohérent et agir en fonction de ses intentions, utiliser un bon vocabulaire et expliquer ses décisions (transparence).
6. **Avoir un comportement approprié** : Avoir de bons comportements aux bons moments (sport sécuritaire).
7. **Être cohérent** : Inspirer les athlètes positivement à agir d'une certaine façon (prêcher par l'exemple).

Une pratique optimale :

La recherche indique 4 thèmes majeurs sur les pratiques journalières d'entraîneurs efficaces et performants (Lara-Bercial & Mallet, 2016). Il est recommandé de bâtir son programme compétitif autour de ces 4 thèmes afin de remplir son mandat en tant qu'entraîneur.e.

1. **La philosophie** : Centrée sur l'athlète, avoir un équilibre travail-vie pour arriver frais et dispos aux entraînements, avoir une disposition morale élevée.
2. **La vision** : Simplifier la complexité (vulgariser), avoir une planification basée sur l'action, offrir suivi et rétroaction, avoir une approche sur le long terme, avoir l'habileté de « voir dans le futur » (anticiper), être réaliste.
3. **Les gens** : S'entourer des bonnes personnes (employés, C.A., athlètes) et avoir une identité qui rassemble (croire en la mission et la vision du développement de l'excellence du ski de fond au Québec).
4. **L'environnement** : Avoir des attentes élevées, s'assurer que tous les aspects du développement d'un athlète sont couverts, offrir un environnement d'entraînement stimulant et offrir des opportunités aux athlètes, offrir stabilité et fiabilité pour permettre le développement optimal.

Un intérêt pour l'apprentissage continu :

Les qualifications d'un.e entraîneur.e sont la clé de son succès. Ses connaissances augmenteront sa crédibilité et sa capacité à se développer, ce qui lui permettra d'accompagner ses athlètes vers les plus hauts niveaux. Un.e entraîneur.e est responsable de s'impliquer dans son perfectionnement. Heureusement, il y a plusieurs opportunités d'apprentissage :

1. **Situations d'apprentissages** : Informelles (apprentissage par les pairs, réseaux de pratiques, mentors, communautés de pratique) et formelles (formations d'entraîneurs)
2. **Être autodidacte** : Faire ses propres recherches, être à l'affût des nouvelles études, être curieux et motivé à apprendre.
3. **Auto-analyse de sa pratique** : Réflexions internes, introspection, être ouvert d'esprit et innovateur.
4. **Apprentissages sur le terrain** : Apprendre à tous les jours, à chaque instant, être ouvert à la critique et mettre son ego de côté, prioriser les opportunités d'immersion sur le terrain lors de voyages organisés.