

# Sport

## Entraîneurs et athlètes Des relations passionnées

**Roberta Antonini Philippe**, Lausanne  
**Ophélia Dysli-Jeanneret**, Yverdon

### PSYCHOLOGIE

« Un seul acte, mais deux désirs qui se rencontrent. »<sup>1</sup> Depuis une cinquantaine d'années, la psychologie du sport s'intéresse aux relations particulières dans le sport de compétition entre l'athlète et l'entraîneur qui partagent le même idéal : la performance.

*Entraîner.* Il est intéressant de se plonger dans les définitions originelles, sémantiques du mot. Entraîner, c'est au sens propre « traîner avec soi ou après soi ». C'est aussi agir sur les sentiments d'autrui. C'est enfin être cause ou avoir pour conséquence. Dans cette définition, l'entraîneur apparaît comme une personne qui a une action plutôt violente sur le corps d'autrui ainsi qu'une influence sur son psychisme, avec une visée de performance.

Mais si l'entraîneur s'occupe de la technique, il gère aussi la planification et la programmation des efforts. Il se trouve être ainsi un organisateur et un éducateur. Les définitions existantes mettent en évidence la dimension émotionnelle

de cette relation : *convaincre, charmer, conquérir, séduire*. Ce volet est particulièrement intéressant car il montre l'importance des liens qui se forment au fil du temps entre l'athlète et son entraîneur.

### Un soutien à plusieurs titres

C'est seulement à partir de la fin des années 70 qu'une importance accrue a été accordée aux relations intra- et interpersonnelles dans le sport de compétition. Plusieurs études montrent que la qualité de cette relation joue un rôle crucial dans l'aboutissement du succès sportif ainsi que dans la satisfaction interpersonnelle.<sup>2</sup>

Le sportif vit une expérience intense. L'entraîneur a comme rôle de le soutenir dans ce projet, mais aussi de contribuer à l'élargissement de cette expérience, afin que le parcours de l'athlète enrichisse sa personnalité. D'autres études montrent que le fait d'entretenir de bonnes relations avec l'entraîneur - nourries de confiance, respect, affection, échange, mise en commun des objectifs, acceptation et respect des rôles - est un prérequis nécessaire au développement et à l'épanouissement du sportif.<sup>3</sup> Nous pouvons donc parler de l'importance du soutien social, qui constitue un autre aspect des relations interpersonnelles.

Sophia Jowett et ses collaborateurs ont défini les relations interpersonnelles comme un ensemble d'émotions, pensées et comportements.<sup>4</sup> Nos propres études mettent en évidence l'importance de ces relations dans la recherche de l'optimisation de la performance. Elles soulignent l'influence déterminante de l'entraîneur sur l'aboutissement de la sphère personnelle de l'athlète ; notamment sur la passion que ce dernier voue à sa pratique.

Mais alors, quelles seraient les caractéristiques de l'entraîneur idéal ? Maurice Houvion, coach spécialiste du saut à la perche, décrit ainsi la base de son mé-

R. Antonini Philippe est docteur en psychologie du sport et maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de Lausanne ; O. Dysli-Jeanneret est cheffe du Service des sports d'Yverdon depuis 2016. Les deux femmes ont travaillé à la Haute école fédérale du sport de Macolin.

# Sport

## Entraîneurs et athlètes Des relations passionnées

tier : « Un inventeur, l'entraîneur invente tout le temps. Il est confronté à des problèmes permanents parce qu'entraîner, ce n'est pas établir un plan et l'appliquer à tout le monde. Entraîner, c'est avoir un individu, un homme, une femme devant soi... »<sup>5</sup>

L'entraîneur moderne se voit ainsi contraint à étoffer ses compétences, en les ouvrant à des domaines plus larges, tels que les aspects mentaux et sociaux en lien avec la performance. Le coach assume de plus en plus la casquette de « proposant de techniques mentales », telles que la visualisation, la fixation des objectifs, les techniques de gestion du stress, mais aussi de techniques psychocorporelles, comme par exemple la relaxation. Cette double casquette est souvent difficile à assumer. Des formations pour les entraîneurs sont alors indispensables, ne serait-ce que pour que

ceux-ci aient une certaine crédibilité quant à leur capacité de coaching mental.

Bien entendu, des dérives peuvent être identifiées en termes de dépendance dans la relation - tout comme dans tout type de relations interpersonnelles -, pouvant aller jusqu'à la soumission de l'athlète envers son entraîneur. Là encore, il est opportun de former davantage les entraîneurs à leur mission : veiller au développement de la performance de l'athlète, mais surtout à son bien-être, en le respectant en tant que personne. Le coach doit aussi informer l'athlète de ses droits, afin de préserver avec lui une relation saine. ■

<sup>1</sup> **Françoise Labridy**, « Entraîneur, une position subjective », in *Afraps*, Clapiers 1991, pp. 53-58.

<sup>2</sup> **Roberta Antonini Philippe, Sam S. Sagar, Sophie Huguet, Yvan Paquet, Sophia Jowett**, « From Teacher to Friend: The Evolving Nature of the Coach-Athlete Relationship », in *International Journal of Sport Psychology*, n° 42, Rome 2011, pp. 1-23.

<sup>3</sup> Cf. **R. Antonini Philippe, R. Seiler**, « Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationship. What male swimmers say about their male coaches », in *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 7, n° 2, Amsterdam 2006, pp. 159-171.

<sup>4</sup> **S. Jowett, I.M. Cockerill**, « Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship », in *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 4, n° 4, Amsterdam 2003, pp. 313-331.

<sup>5</sup> In **Marc Lévêque**, *Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs*, Paris, Vuibert 2005, 188 p.



# Les formations

## Bachelor-Master-DAS

La psychologie du sport joue un rôle déterminant dans l'analyse des relations interpersonnelles entre un coach et un athlète, car elle s'intéresse à l'amélioration des performances sportives mais aussi à l'épanouissement des personnes impliquées dans la pratique. Elle englobe de vastes champs d'intervention : la compréhension des facteurs motivants, la création d'un environnement positif et stimulant, la préparation mentale adaptée permettant une gestion optimale du stress.

En Suisse, les universités proposent une formation académique permettant d'étudier la psychologie du sport, puis d'accéder à un master avec un approfondissement dans un domaine de spécialisation. Les offres de formation requise pour certains domaines (accompagnement de sportifs, prévention, intervention dans un domaine spécifique) restent néanmoins réduites. Deux universités (Berne et Lausanne) proposent aux détenteurs d'un master en psychologie ou en sciences du sport une formation continue universitaire (DAS).

## Brevets et diplômes fédéraux

La Formation des entraîneurs Suisse permet de former des entraîneurs actifs dans le sport de performance ou le sport d'élite. Cette institution est issue d'une collaboration entre l'Office fédéral du sport et Swiss Olympic. Les entraîneurs peuvent ainsi se qualifier au moyen d'un brevet et/ou diplôme fédéral.

Cette formation vise également à permettre aux entraîneurs de mieux se connaître, de manière approfondie et individualisée, pour tendre à offrir un cadre optimal aux athlètes avec lesquels ils travaillent, afin de comprendre

qui ils sont et ainsi de construire une relation entraîneur-entraîné de qualité, permettant d'atteindre des objectifs communs. Les six domaines de base traités sont la psychologie du sport, la théorie de l'entraînement et la condition physique, le leadership, la médecine du sport, le coaching sportif et la technique ainsi que la tactique.

Cette année, la Formation des entraîneurs s'est dotée d'un nouveau programme visant à : mettre en réseau les différentes offres de formation, formation continue et conseils ; individualiser les parcours de formation ; coordonner l'activité d'entraîneur avec la formation ; prendre en considération la personnalité de l'entraîneur et le mettre à niveau en matière didactique (médiations et méthodologie).

Ces différents cours prennent en compte, via une évaluation personnelle, les compétences individuelles et sociales des entraîneurs, compétences qui sont ensuite approfondies. L'autogestion, la compétence d'entraîneur, le conseil et le coaching ainsi que la direction sont également mis en avant. L'évaluation de départ permet de mieux planifier les cours de manière individuelle.

La Formation des entraîneurs propose encore des formations dans la spécialisation en condition physique, en entraînement aux haltères et l'approfondissement en coaching mental.

Enfin, des programmes Master Coach, destinés à compléter la formation au niveau maîtrise, visent les entraîneurs à haut potentiel, qui exercent une fonction spécifique au sein de leur fédération (rôle clé en leadership ou en développement).