



■ Par **Laurent BARBALAT**,
éducateur avec les U17 Nationaux du
FC Annecy, enseignant-formateur.



■ et **Fabien DUPUIS**,
éducateur sportif, formateur,
spécialiste de la préparation
physique et mentale.

7 clés pour bien démarrer

Des plus petits aux plus grands. Vous faites peut-être partie des nombreux éducateurs, en catégorie de jeunes ou avec des seniors, qui vont découvrir à la reprise un nouvel effectif. Démarrer un projet, créer de nouvelles relations, emporter l'adhésion de ses joueurs, s'adapter à un nouvel environnement... seront alors autant de missions passionnantes ! Pour se donner toutes les chances de les réussir et débiter au mieux cette aventure qui commence, certaines attitudes semblent intéressantes à adopter. Pour en parler, VESTIAIRES donne ici la parole à Laurent Barbalat et Fabien Dupuis, co-auteurs du livre "Mental, qu'allez-vous faire pour être performant ?".

1 Prenez soin de vous pour retrouver de la fraîcheur mentale

Si certains d'entre vous ont eu l'opportunité de se présenter devant leur nouveau groupe dès la fin de saison dernière, d'autres ne le feront qu'à la reprise. Comme vous n'avez pas deux fois la chance de faire une bonne première impression, ce moment unique dans la saison est à préparer ! Ainsi, outre les compétences techniques, il apparaît essentiel de mettre en avant vos qualités humaines. A cette fin, il convient de vous présenter sous un angle positif et enthousiaste afin de "charmer" votre auditoire et de susciter un engouement, voire même une forme d'impatience... Mais adopter une telle attitude ne se décrète pas, ou alors seulement à court terme. Elle ne peut s'obtenir de façon authentique et durable que si vous avez pris soin, durant la trêve, de bien vous reposer pour retrouver de la fraîcheur mentale ! L'envie et la disponibilité d'esprit qui en découleront vous seront bien utiles pendant les premières semaines de la reprise où il vous faudra emmagasiner un maximum d'informations. Dans un précédent numéro de VESTIAIRES, Frédéric Hantz avait expliqué ses difficultés à Sochaux (en 2007, ndlr) par le fait qu'il



était arrivé "cramé" après son passage au Mans.

2 Ménagez-vous un temps de diagnostic, interne et externe

L'une des premières mesures à adopter à la reprise, surtout lorsque vous arrivez dans une nouvelle écurie, est d'établir un diagnostic externe : une étude historique, culturelle et organisationnelle du club, cou-

plée bien sûr à une écoute des attentes de vos dirigeants. Parallèlement à cela, le diagnostic s'établira aussi en interne, au contact de vos nouveaux joueurs. Bien observer et écouter lors des premières séances vous permettra en effet de cerner avec justesse les forces de votre groupe ainsi que ses éventuelles faiblesses ou points d'amélioration. Ce diagnostic concerne le niveau individuel des joueurs et leur comportement collectif dans le jeu, mais surtout la structure du groupe. Comment les garçons/les filles ont-ils vécu leur dernière saison ? Quel est leur vécu commun ? Y a-t-il beaucoup d'anciens ou une majorité de nouveaux ? Quelle énergie les joueurs peuvent consacrer au club et à l'activité football compte-tenu de leurs modes de vie (études, profession et son degré de pénibilité mentale ou physique, situation familiale...) ? Comment sont réparties les heures d'EPS des joueurs si ceux-ci sont au lycée ou au collège ? Qui est le leader "officiel" (ancien capitaine) du groupe ? Qui est le leader psychologique (celui qui exerce "réellement" le plus d'influence sur les autres) ? Qui est le leader technique ? Quelles sont les attentes collectives et individuelles vis-à-vis de vous ? L'observation, les entretiens individuels, les sociogrammes (état des liens sociaux) sont autant d'outils devant vous permet-

avec un nouveau groupe

tre d'établir un diagnostic efficace. Et vous aider ainsi à prendre des décisions adaptées.

3

Privilégiez l'action à la parole

Quels que soient leur niveau et leur âge, les joueurs choisissent de s'engager pour une saison de football afin de jouer au football ! Dans leur premier discours, beaucoup d'éducateurs valorisent le plaisir et ambitionnent de pratiquer un beau jeu. Encore faut-il mettre en accord la parole aux actes en faisant jouer rapidement ses troupes, plutôt que de les faire courir autour du terrain ou de discourir sans fin... Respecter cette congruence assoira votre crédibilité et légitimité. En règle générale, le projet de vie est construit avec les joueurs et le projet de jeu réclame leur adhésion et/ou leur participation. Alors, pourquoi s'entêter à faire de grands discours à la reprise ?

4

Préférez la recherche de l'autorité à l'utilisation du pouvoir

En tant qu'éducateur, vous avez le pouvoir de distribuer les titularisations et les temps de jeu, de déterminer les contenus d'entraînement... Cependant, c'est bien en vous montrant cohérent sur la conduite du projet et en affichant vos compétences à faire progresser l'équipe que vous dégagerez de l'autorité. L'exigence que tous les éducateurs demandent à leurs troupes n'a de légitimité que s'ils se l'imposent à eux-mêmes. Par ailleurs, évitez les discours menaçants et castrateurs. Privilégiez la responsabilisation, le dialogue, la confiance. Eduquer veut dire faire grandir. Votre mission n'est pas de contraindre mais d'ani-

mer, de proposer, de convaincre, de dynamiser, de fédérer, et de donner du sens !

5

Prenez le temps de construire le projet de vie du groupe

C'est un fait, les joueurs passent plus de temps à vivre ensemble qu'à jouer ensemble ! S'interroger sur la façon dont ils vont se comporter les uns avec les autres apparaît donc pertinent. Il n'y a pas forcément de lien entre bonne cohésion sociale (bonne ambiance et entente entre les coéquipiers) et cohésion opératoire (bon fonctionnement de l'équipe sur le terrain). Cependant, un groupe qui vit bien ensemble (coach compris) vous permettra de prévenir les conflits plutôt que les guérir. Ainsi, vous pourrez consacrer toute votre énergie à poser et à résoudre des problèmes de jeu. Chez les jeunes, l'élaboration "commune" du cadre de vie est primordiale. Elle permet de les responsabiliser. En participant à la construction des règles de vie, le garçon/la fille se les approprie et les respecte naturellement. Il/elle véhicule alors les valeurs et l'image de son équipe. Quelle belle mission !

6

Présentez votre "stratégie globale" avant de le début de la compétition

En fonction de vos convictions et du diagnostic interne que vous aurez effectué lors des premières semaines de reprise, il vous revient de formaliser et présenter votre stratégie globale aux joueurs. Celle-ci est constituée du projet de compétition (montée, descente, maintien) mais aussi du projet d'entraînement (fonctionnement, méthode, objectifs), du projet de jeu, du projet de vie et de la



présentation des critères de choix. Vous devez alors agir comme un guide, mais aussi un garant du bon respect des objectifs fixés, au moins dans les moyens mis en œuvre pour y parvenir.

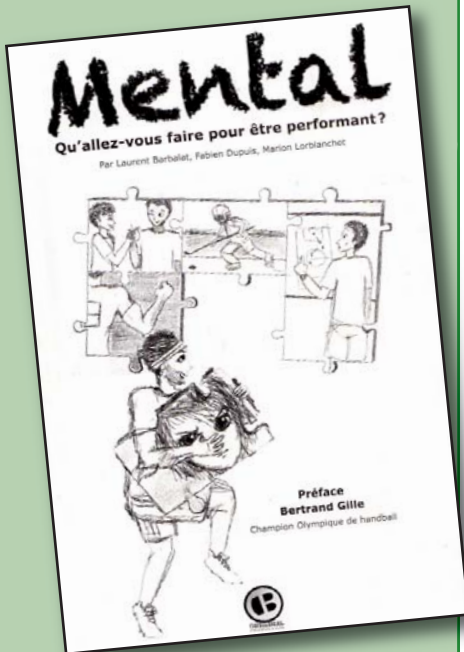
7

Informez et communiquez avec l'environnement du groupe tout en cadrant les relations

Parents et dirigeants ne font pas partie du groupe, mais de son environnement. Il convient de leur rappeler en début de saison, même si cela est difficile à entendre pour certains... Les dirigeants d'un club œuvrent souvent bénévolement pour créer les conditions de travail les plus favorables aux joueurs et aux éducateurs. Les parents confient quant à eux ce qu'ils ont de plus cher, leur enfant. Donc, si une frontière doit certes exister et des limites être posées, ils ont tout de même un droit légitime à l'information. Informer les parents sur l'intégration dans le groupe de leur enfant et sur son évolution footballistique fait partie intégrante de vos missions d'éducateur. Une communication formelle (réunion de début de saison par exemple) semble indispensable pour poser ce cadre et présenter le projet (et les hommes qui le mènent). Elle permettra de créer un sentiment d'appartenance à une communauté et de réduire l'incertitude, ce qui renforcera la confiance de chacun dans les autres et dans le projet du groupe. ■

MENTAL, QU'ALLEZ-VOUS FAIRE POUR ÊTRE PERFORMANT ?

C'est l'un des coups de cœur de la rédaction de VESTIAIRES ! Le livre "Mental, qu'allez-vous faire pour être performant ?", publié chez Original Production, est signé Laurent Barbalat et Fabien Dupuis, en collaboration avec Marion Lorblanchet, nutritionniste et triathlète de haut niveau. Communication, gestion des émotions, estime de soi... cet ouvrage complet aborde les grandes thématiques du facteur mental, à destination du sportif comme de l'entraîneur. Avec des informations théoriques, des conseils pratiques mais aussi des témoignages de champions. A découvrir sur original-production.com/livre-mental



RESTEZ IMPERMÉABLE AUX PRÉJUGÉS D'AUTRUI

L'arrivée d'un nouvel éducateur suscite forcément des attentes voire des résistances au changement. Rappelez-vous cependant que vous n'êtes pas responsable de ce que les autres pensent de vous ! Vous n'avez donc rien à "prouver". Votre rôle est de construire, de convaincre et de fédérer, avec méthode et authenticité.

"Des certitudes trop fortes peuvent être limitantes"



Les erreurs à éviter. Educateur et formateur, Fabien DUPUIS accompagne la préparation physique et mentale de plusieurs clubs de football et athlètes issus de différentes disciplines. Il insiste sur les grandes erreurs à éviter lorsque l'on prend en main un nouveau groupe.

Qu'est-ce qui est à proscrire, chez un éducateur, lors des premiers instants vécus avec sa nouvelle équipe ? Eviter d'être trop centré sur sa propre perception du jeu, des gens, de la compétition. Porter un regard objectif sur les forces et faiblesses du groupe semble essentiel, en mettant en avant les points forts des gens. Pour cela, il faut, dans le diagnostic précis de début de saison, faire l'effort de repartir de zéro avec un groupe que l'on va pouvoir ensuite faire progresser toute la saison. On peut citer l'exemple de l'entraîneur jeunes qui va récupérer une nouvelle génération au mois d'août. Dans ce cas, l'erreur serait de comparer son niveau avec la précédente, qui plus est au mois de juin. Soit à des moments de maturation différents.

Evaluer qui plus est le contexte du groupe, du club, et s'y adapter avant de prendre des décisions semble être un préalable essentiel. Oui, car dupliquer son approche d'un club à un autre, d'un effectif à un autre, sans faire l'effort de ce fameux diagnostic interne et externe, est une erreur majeure ! Il semble primordial de se centrer sur les capacités du groupe et de percevoir la marge de progression propre à celui-ci. Sans se soucier des éléments que l'on ne peut de toute façon pas impacter.

"Simplicité, authenticité et précision"

Par exemple ? Se plaindre de ce qui a été fait avant ou critiquer l'ancien entraîneur, c'est dans tous les cas une perte de temps.

Dans le domaine toujours des écueils, il y a aussi cette propension chez certains coaches, surtout en amateur, à devenir trop "copains" avec les joueurs... Or, c'est quelque chose qui expose l'éducateur plus que ça ne le protège. Mais ne pas rechercher la proximité n'exclue pas d'avoir des discussions et des rapports humains simples avec ses joueurs, notamment dans les moments de convivialité du club. C'est un équilibre à trouver.

Quelle est, en définitive, la plus grande erreur que peut commettre un éducateur qui prend en main une nouvelle équipe à l'intersaison ? La grande erreur est d'arriver en terrain conquis et de croire que ce que vous avez fait avant est la solution. Des certitudes trop fortes peuvent être limitantes. Dans l'attitude, j'utiliserais trois mots : simplicité, dans le comportement de l'éducateur sur le terrain ; authenticité, dans les relations humaines ; et précision, dans tous les détails de l'entraînement.