

## Devenir entraîneur sportif - 1/3

**Vous vous êtes déjà demandé ce qu'est réellement un entraîneur ? Alors venez lire cet article qui va sûrement enlever quelques idées reçues.**

Dans cet article je vais tenter de répondre à la question qu'est ce qu'un entraîneur et surtout à quoi sert il.

Certaines caricatures du "coach" que l'on voit dans les films ou même dans la réalité sont bien sûr encore très présentes dans l'esprit de chacun.

Mais n'oublions pas que l'entraîneur est avant tout un professionnel et que certains l'oublient (entraîneurs) et que nous nous devons de réfléchir sur la pratique des sportifs et que ce travail n'est pas simple et plus dur que l'on croit.

### Comment devenir entraîneur

Malgré certains a priori on ne s'improvise pas entraîneur du jour au lendemain et qu'il existe des formations longues et sérieuses pour devenir entraîneur.

Selon la loi sur le sport nul ne peut enseigner animer encadrer entraîner s'il n'est pas titulaire d'un diplôme agréé par l'état.

Un entraîneur est donc titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif appelé BEES qui comporte une partie commune (tronc commun) qui regroupe des matières telles que la physiologie, l'anatomie, les sciences sociales, la psychologie...

et une partie spécifique au sport choisi natation hand ball foot métier de la forme basket ski etc...

Cette formation brevet d'état se fait sur plusieurs mois voir même des années.

Et comme l'intitulé du diplôme le montre nous sommes avant tout DES EDUCATEURS.

### Le concept d'éducateur

Qu'est ce qu'un éducateur ?

Vous me direz simplement une personne ayant une fonction pour éduquer les jeunes, je dirais oui mais pas seulement car le terme éducation est je trouve très limité et stéréotypé je dirais plus un guide, une aide, un conseiller, un pilier.

Il faut comprendre dans le terme d'éducateur la notion de responsabilité il faut être attentif sur la sécurité et surtout sur nos actes nos paroles et nos idées.

Un éducateur ne peut pas faire n'importe quoi et sert la plupart du temps de modèle aux jeunes qu'il encadre.

Il faut donc savoir allier 3 notions le copain, le modèle, l'autorité. Les 3 doivent être en adéquation pour ne pas qu'une d'elles deviennent prépondérantes par rapport aux deux autres. C'est l'équilibre éducatif.

### Le rôle d'entraîneur

L'entraîneur sportif a bien sûr ses obligations dues à son travail c'est à dire apprendre un sport aux jeunes et souvent avec obligation de résultats derrière si l'association a des objectifs de compétition.

Mais celui ci ne doit pas faire n'importe quoi et son travail repose sur la motivation des jeunes qu'il a en face

## Devenir entraîneur sportif - 2/3

de lui.

Deux concepts pour moi sont important :

L'ENTRAÎNEUR NE PEUT PROVOQUER LA MOTIVATION MAIS UNIQUEMENT L'ENTREtenir, L'AUGMENTER OU LA REANIMER.

L'ENTRAINEUR N'EST PAS MAGICIEN ET NE PEUX PAS FAIRE DES MIRACLES, LES SPORTIFS SONT DONC ACTEURS DE LEUR REUSSITE A 80%.

L'entraîneur se base sur des connaissances théoriques poussées pour programmer les entraînements. Il doit être observateur pour ADAPTER l'entraînement aux individualités de chacun et pour que celui-ci soit le plus efficace possible.

IL NE FAIT RIEN AU HASARD sinon c'est un mauvais entraîneur qui a eu son diplôme dans une pochette surprise.

Il faut savoir que 80% du travail d'un entraîneur est fait en dehors des heures d'entraînement, vous n'imaginez pas le temps passé à se battre pour ses sportifs, à faire les programmations d'entraînements et à discuter et à organiser les conditions d'entraînement. (la plupart du temps BENEVOLEMENT)

Un entraîneur est donc une personne avec des connaissances scientifiques solides qui ne joue pas avec le hasard.

Il est également pédagogue et intelligent. Il doit discuter avec ses jeunes et écouter leurs problèmes aussi bien interne au club que beaucoup plus personnel.

IL DOIT DONC ETRE A L'ECOUTE pour le bien-être de ses sportifs.

Il n'est pas là pour vous casser mais pour vous aider.

Et du côté de l'entraîneur ? Que pensez-vous ?

Un entraîneur vit pour ses sportifs et est motivé par ses sportifs.

Vous n'imaginez pas l'émotion que l'on peut ressentir face à une joie d'un de nos jeunes, si celui-ci améliore ses temps, si celui-ci se défonce à l'entraînement.

Le sentiment d'apporter ne serait-ce qu'une petite chose en plus à ses jeunes est IMMENSE et innégale.

Un sourire, une envie, une motivation est la récompense suprême pour un coach.

Nous sommes touchés lorsqu'un de nos enfants se sent mal ou a des problèmes.

J'ai déjà eu les larmes aux yeux grâce à mes petits nageurs pour des petites choses qui peuvent paraître dérisoires qui sont pourtant innégales pour moi...

Conclusion

## Devenir entraîneur sportif - 3/3

Un entraîneur est une personne avec un coeur qui essaye de faire son travail du mieux qu'il le peut.  
Il est là pour les autres et pour les aider...

Nous aimons notre métier et nous ne le faisons pas pour l'argent car honnêtement si l'on doit compter le nombre d'heures par rapport au salaire... On ne serait même pas payé au smic...

Je finirais par

La relation entraîneur entraîné est une relation de confiance sinon cela ne peut marcher