

Les joies de la vie d'entraîneur itinérant: une question de perspective

Janet Young

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous nous pencherons sur les différents rôles que les entraîneurs sont amenés à jouer lorsqu'ils accompagnent leurs joueurs sur le circuit. Nous nous attacherons également à démontrer que l'état d'esprit des entraîneurs influe grandement sur leur expérience de « la vie sur la route ». Enfin, nous proposerons des pistes de solutions aux entraîneurs pour les aider à développer et à cultiver un état d'esprit positif et constructif.

Mots clés: entraîneur itinérant, état d'esprit, voyage.

Article reçu: 12 Dec 2017

Article accepté: 06 Janv 2018

Auteur correspondant: Lucía Jiménez.

Email:

janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCTION

« Ça ne me dérange pas de voyager. J'ai continué à voyager même après ma retraite sportive, donc ce n'est pas un problème pour moi. Le plus difficile, c'est d'être éloigné de ma famille. Alors, il faut que je sois passionné par ce que je fais. Si je n'ai pas l'impression que ça vaut la peine de prendre le temps d'aider quelqu'un ou si je n'ai pas d'affinités avec la personne que j'entraîne, je ne serai pas prêt à investir du temps. À ce stade de ma vie, j'ai le luxe de pouvoir choisir ce que je veux faire. » (Michael Chang, entraîneur actuel de Kei Nishikori).

Le voyage est un mode de vie pour de nombreux entraîneurs de tennis qui accompagnent et encadrent leurs joueurs sur les sites d'entraînement et de compétition, loin de chez eux, aussi bien au niveau national qu'international. Dans bien des cas, les entraîneurs prennent plaisir à voyager et apprécient cette vie passionnante, où la monotonie n'a pas sa place. Le travail d'entraîneur itinérant peut ainsi être perçu comme un métier de rêve. À d'autres égards, cependant, les voyages suscitent quantité d'émotions négatives chez nombre d'entraîneurs, comme la solitude, la lassitude et l'amertume liées à l'éloignement de leurs proches ou la contrariété liée à l'absence de stabilité.

LES RÔLES DE L'ENTRAÎNEUR ITINÉRANT

De nombreuses études ont mis en évidence les multiples facettes du rôle d'entraîneur (par exemple, Crespo, Reid et Quinn, 2006). En bref, l'entraîneur est la personne qui planifie, encadre et surveille le développement d'un joueur sur les plans de la technique, de la construction du jeu, du conditionnement physique et de la préparation mentale (Mouratoglou, 2011). Selon Patrick Mouratoglou (entraîneur actuel de Serena Williams), ces responsabilités, déjà nombreuses, sont encore

plus larges dans le cas d'un entraîneur itinérant, qui est souvent chargé d'organiser les voyages, de réserver les installations et terrains d'entraînement.



de sélectionner des partenaires d'entraînement et d'organiser les séances d'entraînement, de faire corder les raquettes, de gérer les aspects liés au régime alimentaire de son joueur et d'assurer la communication avec les sponsors, les directeurs de tournoi ou les médias.

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DE « LA VIE SUR LA ROUTE »

S'il existe à n'en pas douter des différences entre les circuits (junior, Challenger, Future, ATP, WTA, etc.), il n'en demeure pas moins qu'on retrouve certains points communs sur le plan de « la vie sur la route ». Ces caractéristiques sont répertoriées dans le tableau 1.

Principales caractéristiques de « la vie sur la route »
<ul style="list-style-type: none"> • Longues et fréquentes périodes d'éloignement de la famille et des amis. • Impression de « vivre dans ses valises » : il faut généralement se rendre dans un autre tournoi et dans un autre hôtel chaque semaine. • Beaucoup de déplacements (en avion, en train ou en voiture), parfois synonymes de décalage horaire et de fatigue. • Beaucoup d'attente aux contrôles de sécurité lors des voyages. • Découverte d'un large éventail de cultures, de coutumes et de spécialités alimentaires. • Absence de routine : les jours se suivent mais se ressemblent rarement, car les horaires des matchs et des entraînements changent, tout comme les conditions de jeu. On est loin du traditionnel « métro-boulot-dodo » ! • Obligation de veiller sur au moins une autre personne et d'assumer les responsabilités qui en découlent. • Obligation de s'adapter, dans bien des cas, à un nouvel environnement de travail sur les sites de compétition et d'entraînement. • Mise à l'épreuve des relations entraîneur-joueur en raison de la pression, du stress et de l'inconnu : dans ces conditions, les problèmes prennent souvent des proportions démesurées. • Périodes où l'on se retrouve parfois seul, par exemple au moment des repas. • Précarité de l'emploi : c'est souvent le joueur qui prend en charge le salaire de l'entraîneur.

Tableau 1. Principales caractéristiques de « la vie sur la route » pour un entraîneur itinérant [adapté de Davis (2014), Terry (2010) et Toleski (2012)].

États d'esprit propices à des expériences positives	États d'esprit propices à des expériences négatives
La vie sur la route, c'est : <ul style="list-style-type: none"> • un privilège • un honneur • un choix tout à fait délibéré • une expérience enrichissante • une occasion d'épanouissement personnel et professionnel • une occasion de participer activement au développement d'un joueur • une aventure qu'il faut savoir apprécier • une passion • un formidable défi 	La vie sur la route, c'est : <ul style="list-style-type: none"> • une corvée • une exigence du métier que l'on est contraint d'accepter • une obligation • ce que les autres attendent de nous (notamment le joueur, sa famille, la fédération nationale de tennis)

Tableau 2. États d'esprit généralement associés à des expériences positives ou négatives de « la vie sur la route » [adapté de Gallwey (2009) et King (2008)].

Comme nous l'avons mentionné en introduction, chaque entraîneur peut avoir une perception différente de « la vie sur la route ». Pourquoi? C'est notamment une question d'état d'esprit : en effet, différentes dispositions mentales se traduiront généralement par des expériences positives ou négatives. Dans ce contexte, la notion d'« état d'esprit » renvoie à la perspective ou à l'approche qu'adopte une personne par rapport à une situation donnée ou à un problème donné.

RECOMMANDATIONS

Un état d'esprit n'est pas une chose immuable : on peut le développer, le faire évoluer ou le modifier. Alors, que peut faire un entraîneur pour cultiver un état d'esprit qui lui permette de percevoir « la vie sur la route » sous son jour le plus favorable ? Nous vous proposons ci-après quelques pistes de solutions dont chaque entraîneur pourra s'inspirer selon ses besoins et sa situation.

Prenez conscience de la chance que vous avez

Sachez apprécier votre situation et montrez-vous reconnaissant. Tout le monde n'a pas le talent ni les aptitudes nécessaires pour devenir entraîneur itinérant. Vous faites partie d'un groupe relativement restreint de personnes privilégiées. C'est une chance qui vous est offerte aujourd'hui et qui ne se représentera peut-être plus demain.

Établissez des objectifs

Gallwey (2009) recommande de définir des objectifs en ce qui concerne trois aspects de votre métier : les résultats que vous voulez obtenir, ce que vous espérez apprendre et le degré de satisfaction que vous attendez de votre travail. Le fait de vous fixer des objectifs vous aidera à mobiliser toutes vos ressources pour surmonter les obstacles qui finissent toujours par surgir lorsqu'on voyage sur le circuit.

Ne négligez aucun détail

Organisez vos voyages aussi minutieusement que possible pour limiter au maximum les surprises et les problèmes. Il est relativement facile de se renseigner aujourd'hui : on trouve une foule d'informations sur Internet concernant, entre autres, l'hébergement, les modes de transport disponibles, les sites de compétition, la nourriture sur place ou les mises en garde en matière de sécurité. Une bonne planification vous donnera le sentiment d'être en contrôle de la situation ; vous aurez l'esprit tranquille en sachant que vous maîtrisez tous les éléments qui peuvent être maîtrisés quand on est sur la route.

Sollicitez l'aide d'un mentor ou de collègues chevronnés

Vous n'êtes pas tenu de tout régler par vous-même. D'autres personnes en qui vous avez confiance peuvent vous faire part de leurs commentaires, de leurs conseils et de leurs idées sur la meilleure approche à suivre pour régler un problème. Bien souvent, c'est le premier pas qui est le plus difficile à faire lorsqu'on demande de l'aide. Vous serez peut-être surpris de

voir à quel point les gens sont prêts à vous aider et heureux de pouvoir le faire.

Observez, écoutez et apprenez

Bob Brett, récemment nommé responsable de la formation des joueurs à la Fédération britannique de tennis (LTA), fournit des conseils éclairés concernant les possibilités de perfectionnement professionnel continu qu'offre le circuit : « Observez et écoutez tout ce qui se passe aussi bien sur le court qu'en dehors. Inspirez-vous des bonnes pratiques mises en place par d'autres. Soyez attentif et demandez-vous si vous ne pourriez pas faire profiter le joueur avec lequel vous travaillez de toutes ces connaissances que vous accumulez » (Davis, 2014, p. 52).

Prenez soin de cette relation si importante que vous entretenez avec votre joueur

La capacité à instaurer et à entretenir une relation entraîneur-joueur saine et respectueuse est une compétence enviable. C'est pourquoi il est primordial d'accorder une attention particulière à la manière dont vous communiquez avec votre joueur. Vous devez faire preuve de bienveillance à son égard et veiller à communiquer avec lui en temps opportun et à bon escient.

Efforcez-vous de trouver l'équilibre entre travail, famille, amis et détente

Dans votre programme quotidien, prévoyez toujours du temps pour vous. Selon vos besoins, vous souhaiterez peut-être réserver une partie de votre temps pour faire de l'exercice, vous reposer, voir vos amis, faire du shopping, faire du tourisme ou appeler vos proches qui sont restés à la maison. Vous ne devez pas négliger vos propres besoins, même si cela peut parfois demander un peu de créativité sur le plan de la gestion du temps.



Tenez un journal quotidien de « remerciements »

Prenez l'habitude de noter, chaque jour, trois à cinq choses qui se sont (particulièrement) bien passées pour vous. Si vous le souhaitez, vous pouvez acheter un carnet que vous réserverez à ce seul usage.

Soyez indulgent envers vous-même

Rien ne sert de ressasser des erreurs ou des oublis. Même les perfectionnistes ne sont pas parfaits et la vie est une série d'événements dont il faut apprendre à tirer des enseignements. Acceptez vos lacunes, apportez des ajustements si nécessaire et efforcez-vous de voir le côté positif des choses, même lorsque vous avez vécu une déception, de façon à vous améliorer aussi bien sur le plan professionnel que sur le plan personnel (King, 2008).

Établissez clairement les « règles du jeu »

À certains moments pendant une série de tournois, vous devez prendre le temps de faire le point sur la situation. Votre présence est-elle bénéfique pour votre joueur ? Votre joueur s'investit-il toujours à 100 % et fait-il tous les efforts nécessaires, jour après jour, pour jouer au maximum de son potentiel ? Si vous répondez par l'affirmative à toutes ces questions, cela signifie que vous et votre joueur êtes sur la bonne voie... celle qui mène à la réussite.

CONCLUSION

Tout au long de cet article, nous nous sommes intéressés à la psychologie de l'entraîneur itinérant. Nous avons avancé l'idée selon laquelle l'état d'esprit dans lequel l'entraîneur se plaçait influait grandement sur la façon dont il percevait « la vie sur la route ». Si l'état d'esprit n'est pas le seul facteur à entrer en ligne de compte, c'est en tout cas l'un de ceux qui méritent le plus qu'on en prenne acte et qu'on s'en préoccupe. Les entraîneurs itinérants ont les moyens d'agir sur leur propre destinée. Tout d'abord, ils doivent prendre conscience de la force de l'esprit ; ensuite, ils doivent être disposés et résolus à développer et à cultiver un état d'esprit positif, fondé sur la curiosité, la créativité et la réflexion. C'est aux entraîneurs qu'il appartient de faire en sorte que leur travail devienne un métier de rêve. Il suffit pour s'en convaincre de se rappeler les propos de Michael Chang, qui apporte un éclairage fort intéressant sur l'état d'esprit d'un entraîneur voyageant aux côtés d'un champion (voir la citation proposée en introduction). Les joies du métier d'entraîneur itinérant dépendent indiscutablement de notre façon de voir les choses.

RÉFÉRENCES

- Crespo, M., Reid, M., Quinn, A. (2006). *Psicología del Tenis: 200+ practical drills and the latest research*. Londres: IFT Ltd.
- Davis, R. (2014). *Overseeing the superstars*. Australian Tennis Magazine. 39(6), 50.

Gallwey, W.T. (2009). *The Inner Game of Stress*. New York: Random House.

King, B.J. (2008). *Pressure is a Privilege. Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes*. New York: Lifetime Media, Inc.

Mouratoglou, P. (2011). The role of the coach. *Australian Tennis Magazine*. 36(6), 9.

Terry, P.C. (2010). It's nice to go travelling, BUT... In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A Comprehensive Guide for Students and Practitioners* (pp. 345-354). New York: Routledge.

Toleski, D. (2012). Committing to travel. *Australian Tennis Magazine*, 37(7), 58-59.

Droits d'auteur (c) 2018 Janet Young.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)

