



L'ENTRAÎNEUR

CARACTÉRISTIQUES D'UN COMPÉTITEUR

1. Attitude positive

- Capacité à créer un environnement stimulant et de dépassement.
- Valoriser l'effort et mettre en relief ses bénéfices.
- Démontrer un contrôle de ses émotions et inspirer confiance face aux différentes situations (le plaisir de compétitionner et non la crainte de l'adversaire).
- Ne pas baisser les bras (ne jamais abandonner) devant les difficultés et les obstacles.
- Chercher toujours à s'améliorer comme entraîneur et individu (se perfectionner, se tenir à jour, évoluer, ne pas avoir peur de changer d'idée à l'occasion).

2. Organisé dans son travail

- Déterminer les rôles de son staff d'entraîneur et les attentes.
- Déterminer et définir le concept d'équipe (identité, sentiment d'appartenance).
- Développer une routine de fonctionnement pour que les joueurs soient prêts à performer en situation d'entraînements et de parties.

3. Préparé pour la compétition

- Développer la préparation mentale chez ses joueurs (visualisation, concentration, dialogue interne, routine).
- S'assurer dans la préparation que ses joueurs pourront gagner les guerres de trancher dans l'adversité (endurance, cardio-vasculaire, agilité, puissance, force).
- Développer les aspects techniques et tactiques.
- Reproduire des situations de parties dans les entraînements (adversité, situation critique, situation de pression, rythme de jeu élevé, dépassement zone de confort, prise de décision).

4. Communicateur efficace

- Véhiculer un message rassembleur et pertinent (bon vendeur).
- Adapter son mode de communication verbale, non verbale et visuelle aux situations.
- Utiliser les bons mots au bon moment, bien communiquer les intentions.

5. Leader

- Démontrer l'exemple dans son agir et interagir.
- Soutirer le maximum de ses athlètes et de son staff.
- Valoriser et respecter les forces de chacun, joueurs et staff.
- Assumer pleinement son rôle et être en contrôle dans les moments critiques et difficiles.

6. Actif en situation de compétition

- Est attentif aux actions de ses joueurs dans la partie.
- Est allumé pour apporter des ajustements (dans ses tris, au niveau tactique).
- Doit lire le jeu et réagir.
- Gère les habitudes de travail et consignes de parties.

7. Dynamique

- Être rigoureux dans sa préparation et contagieux.
- Capacité de s'adapter aux situations.
- Trouver des solutions rapidement.
- Être créatif (innové), garder son équipe allumée.

8. Motivateur

- Capacité de tourner une situation difficile en source de motivation.
- Trouver le moyen de challenger ses meilleurs joueurs, les aider à se sortir d'une léthargie.
- Capacité de convaincre chaque membre du groupe qu'il peut réussir et les réunir autour d'un objectif commun.

9. Bon enseignant

- Saisir les techniques et les tactiques à enseigner reliées aux orientations et objectifs.
- Évaluer les forces et besoins individuels et de groupe (observateur et à l'écoute).
- Amener les jeunes à trouver les réponses, à réfléchir.
- Donner les outils requis pour réussir en situation de pression.
- Utiliser les rétroactions appropriées au contexte durant les entraînements et parties pour faciliter la progression individuelle et collective.

10. Déterminé

- Se fixer des objectifs élevés et réalistes pour réussir.
- Après un insuccès ou un échec, redoubler d'ardeur pour trouver des solutions (évaluation, préparation, ajustements).
- Persévérer.