

LA POSTURE D'ENTRAINEUR



Pourquoi ?

L'ultimate est un sport où la notion de coaching se structure peu à peu dans l'esprit des pratiquant.e.s. Il existe encore peu de coachs non joueurs dédiés à des équipes adultes et bien souvent ce sont d'anciens coéquipier.e.s ou des personnes proches qui doivent manager leur équipe.

Comment ?



Ecoute et communication : expliquer ses choix, ne pas les justifier, pour faire entendre son point de vue en étant **pédagogue**

Remise en question et humilité : On va se tromper, en prendre conscience et **s'interroger** sur ses pratiques, ses choix, pour s'améliorer



Objectivité et prise de recul : faire passer le bien de l'équipe en premier, faire la part des choses pour **rester fidèle et intègre** à ses principes de fonctionnement

En cas de sélection : fixer des critères objectifs et communiquer dessus pour qu'ils soient compris

Savoir réaffirmer son autorité si nécessaire, sans en abuser, sans chercher à jouer au "petit chef" pour conserver sa légitimité



Responsabiliser les joueur.se.s coaché.e.s : coacher c'est du travail et plus les joueur.se.s vont **faire confiance** plus la tâche sera simple

Bon à savoir

Conseils pour gérer une équipe en tant que coach-joueur.se

Avoir conscience de la difficulté à mener les deux rôles en même temps : prendre du recul tout en acceptant qu'on ne va pas (plus) être l'une des personnes les plus performantes de l'équipe.

- Communiquer avec le reste de l'équipe sur le fait qu'on ne peut pas être performant à 100% sur les deux tableaux
- Mettre en place une structure dès les entraînements avec différents rôles : capitaines / lieutenants / joueur.se.s cadres
- Apprendre à déléguer : on devient organisateur.trice général.e, laisser la place à d'autres joueur.se.s pour être très performant.e.s
- Avoir différentes "casquettes" lorsqu'on s'adresse aux joueur.se.s : casquette coach, casquette coéquipier.e

Partage d'expérience

"Quand on est coach-joueur on a toujours plus de temps et de flexibilité aux entraînements qu'en compétition. Il faut en profiter en amont pour structurer au maximum afin d'avoir le moins de choses à gérer dans les moments chauds"

JS Guillou (Open France)

Ressources

Relatif au leadership (adaptable à la gestion d'une équipe sportive)

[Leadership 1](#)

[Leadership 2](#)



<https://flyingdisc-paysdelaloire.fr>



contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr