Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 1

Artikel: Ensemble, passionnément

Autor: Antonini Philippe, Roberta

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995625

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

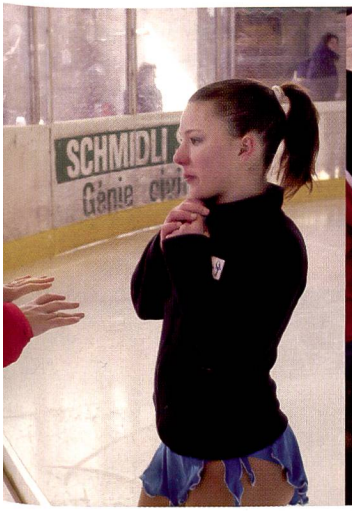
Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ensemble, passionnément

Athlète et entraîneur // Ils partagent le même idéal, la performance. La qualité de leur relation représente un facteur important, voire déterminant de leur succès et de l'épanouissement de l'athlète.

Roberta Antonini Philippe



nombreux et sujets à d'éventuels problèmes de validité. Lorsque les variables psychologiques sont évoquées, elles sont prises en compte seulement comme des variables intermédiaires, c'est-à-dire modelées par le comportement de l'entraîneur et déterminantes pour l'accomplissement de la performance.

D'autres recherches ont ensuite utilisé les bases de la psychologie générale ou sociale pour mieux expliquer cette relation, à partir d'aspects sociocognitifs ou encore cognitivo-comportementaux. Toutefois, les variables affectives n'ont jamais été prises en compte dans l'analyse de la compréhension de la dyade. C'est cette carence dans le domaine affectif qui nous pousse à davantage nous y intéresser, en mettant au centre des préoccupations la relation entraîneur-athlète sous l'angle des liens affectifs qui s'y déploient. Car ces liens profonds sont fortement liés à la réalisation de la performance.

Qualités sociales valorisées

La relation qui existe entre l'athlète et son entraîneur est unique, complexe et comporte différentes facettes. Plusieurs études montrent que la qualité de cette relation joue un rôle crucial dans l'aboutissement du succès sportif, ainsi que dans la satisfaction interpersonnelle. Le sportif vit une expérience sportive intense. L'entraîneur a le rôle de le soutenir dans ce projet mais aussi de contribuer à l'élargissement de cette expérience afin que le parcours sportif enrichisse aussi la personnalité de l'athlète. D'autres études (Antonini Philippe & Seiler, in press; Jowett & Cockerill, 2003) montrent que le fait d'entretenir de bonnes relations avec l'entraîneur – nourries de confiance, respect, affection, échange, mise en commun des objectifs, acceptation et respect des rôles – est un pré-requis nécessaire au développement et à l'épanouissement du sportif. De façon générale, les athlètes affirment que la relation interpersonnelle nouée avec l'entraîneur est très importante, notamment dans la sphère privée; le fait de se sentir mieux avec soi-même a une répercussion positive dans le domaine de l'amélioration de la performance. Les qualités sociales de l'entraîneur apparaissent ainsi comme des réquisits indispensables. Nous pouvons donc parler de l'importance du soutien social qui constitue un autre aspect des relations interpersonnelles. L'exemple de l'athlète qui, lors des Jeux Olympiques d'Atlanta, s'est affiché avec un T-shirt dédié à son entraîneur – «In O'Brien We Trust» – démontre bien l'influence de ce dernier sur l'athlète.

Les dessous de l'interaction

Afin de mieux comprendre cette relation entraîneur-athlète, différents auteurs se sont intéressés à la dyade en utilisant des cadres théoriques plus ou moins variés. Selon la théorie de Nitsch et Hackfort (1984), le processus de communication entre l'athlète et son entraîneur est caractérisé par des actions interactives de type social. Dans ces relations sociales, trois dimensions sont mises en évidence: la dimension du pouvoir, qui est définie par l'autorité

et la responsabilité; la dimension de la coopération caractérisée par la distribution des tâches, et la dimension des liens affectifs par la sympathie et l'antipathie. Les conflits dans les interactions peuvent être dus à des différences dans l'une ou plusieurs de ces dimensions, lorsque l'entraîneur et l'athlète, par exemple, sont persuadés d'avoir le même droit de décision, lorsque personne ne se considère responsable de l'accomplissement de certaines tâches, ou lorsque la sympathie de l'entraîneur n'est pas très stable. Les dimensions sont distribuées différemment selon la bonne ou mauvaise ambiance qui enveloppe les dyades. De plus, dans les couples où règne un climat positif, un accord est plus facilement atteint et il reste longtemps stable dans deux des principaux aspects de la relation sociale: l'aspect intentionnel, défini par un accord mutuel ou du moins une acceptation des buts et des objectifs du processus d'interaction, et l'aspect instrumental, déterminé par l'accord et l'acceptation mutuelle des conditions par lesquelles l'interaction est mise en place.

Influence à divers échelons

Jowett et collaborateurs (Jowett & Cockerill, 2003) ont défini les relations interpersonnelles comme un ensemble d'émotions, pensées et comportements. Ainsi, les construits de proximité (interdépendance affective et/ou émotionnelle), de co-orientation (communication, échanges) et de complémentarité (interaction coopérative et effective) ont été utilisés pour analyser la relation entraîneur-entraîné. La proximité a été définie comme une interdépendance affective ou émotionnelle. Hellstedt (1987) a souligné l'importance pour l'athlète d'avoir un soutien de la part de l'entraîneur. Cela est possible lorsque le sportif se sent proche de son entraîneur et qu'il lui fait confiance. Ce type de relation peut être comparé au concept de proximité. Le construit de co-orientation consiste en un échange verbal composé de négociations et d'accords permettant de créer un point de vue commun. Plusieurs recherches montrent que pour atteindre une communication efficace, les membres de la dyade doivent développer le respect et la confiance mutuels (Yukelson, 1984). Enfin, la complémentarité est définie par l'engagement de l'entraîneur à faire progresser son athlète. Plus précisément, elle est opérationnalisée par le type d'interaction que la dyade perçoit comme effective et coopérative.

Les différentes études menées par ces chercheurs mettent bien en évidence l'importance des relations interpersonnelles dans la recherche de l'optimisation de la performance et soulignent l'influence déterminante de l'entraîneur sur l'aboutissement de la sphère personnelle de l'athlète.

Profil de l'entraîneur idéal

Trop souvent, les entraîneurs définissent leur fonction comme orientée vers la tâche (planification des entraînements, préparation aux compétitions, etc.) et attribuent leurs difficultés dans la gestion de la relation aux athlètes. En effet, c'est cette relation qui va catalyser la centration de l'athlète sur son projet et produire une autorégulation de ses efforts (Lévêque, 2005). Toute la puissance réside ainsi dans cette relation, plus que dans les compétences technico-tactiques de l'entraîneur. Toutefois, ces dernières consti-

Bibliographie

Antonini Philippe R., & Seiler, R. (2004). L'évolution de la relation entraîneur-athlète en cours de carrière. Entretiens de l'INSEP, 6-7 avril, communication invitée. Paris, France.

Antonini Philippe, R., & Seiler, R. (in press). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationships: What male swimmers say about their male coaches. Psychology of Sport and Exercise.

Hellstedt, J.C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. The Sport Psychologist, 1, 151-160.

Jowett, S., & Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. Psychology of Sport and Exercise, 4, 313-331.

Labridy, F. (1991). Entraîneur, une position subjective. Afraps, p.53-58.

Lévêque, M. (2005). Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs. Paris: Vuibert.

Nitsch, J.R., & Hackfort, D. (1984). Basisregulation interpersonalen Handelns im Sport. In E. Hahn & H. Rieder (Eds.), Sensormotorisches Lernen und Sportspielforschung (pp. 148-166). Köln: bps-Verlag.

Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationship in sport: uncharted territory in sport psychology research. International Journal of Sport Psychology, 31, 555-572.

Yukelson, D.P. (1984). Group motivation in sport teams. In J.M. Silva, & R.S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (pp. 229-240). Champaign, IL: Human Kinetics.

tuent des conditions nécessaires mais non suffisantes à elles seules. Les qualités sociales de l'entraîneur apparaissent ainsi comme le point central de toute relation sportive. Si la liaison des désirs est la conditio sine qua non pour l'aboutissement du résultat sportif, l'entraîneur doit aussi amener l'athlète à une prise d'autonomie permettant ainsi l'accomplissement identitaire des deux membres de la dyade. Les résultats d'une étude menée avec une population de nageurs d'élite (Antonini Philippe, 2005) soulignent l'importance de la prise d'indépendance de la part de l'athlète et démontrent une triple évolution de la relation entraîneur-nageur: tout d'abord, l'évolution de la coopération, dans laquelle la relation de type fonctionnel tend vers une relation plus personnelle permettant une vraie collaboration, cassant ainsi le schéma lié à la prescription. Le mode centré sur le partage des responsabilités y est recherché. L'évolution des rôles des deux membres de la dyade semble aller en parallèle. C'est en effet lorsque l'entraîneur assume le statut d'accompagnateur que le nageur prend conscience de son autonomie et devient capable de travailler de façon indépendante. La dynamique de la relation a mis en évidence une acquisition de la liberté par le nageur lui permettant de passer à un rôle beaucoup plus actif dans sa relation. Enfin, concernant l'évolution du contenu, seuls les nageurs se disent avoir abouti à un stade de maturité dans lequel ils ont appris à transposer leurs connaissances vers des domaines plus larges. En revanche, les entraîneurs n'arrivent pas à sortir de leur cadre, car leur principale tâche reste la recherche du succès sportif. Mais alors quelles sont les caractéristiques de l'entraîneur idéal? Houvion (in Lévêque, 2005) le décrit ainsi: «un inventeur, l'entraîneur invente tout le temps. Il est confronté à des problèmes permanents parce qu'entraîner, ce n'est pas établir un plan et l'appliquer à tout le monde. Entraîner, c'est avoir un individu, un homme, une femme devant soi, ...».

› *Roberta Antonini Philippe a effectué un doctorat en sciences du sport et elle enseigne les sciences de l'éducation, les travaux scientifiques et la natation à la Haute école fédérale du sport de Macolin. Contact: roberta.antonini@baspo.admin.ch*

Le point

Quatre conseils gagnants

▶ Les qualités sociales, dont la nature a été amplement approfondie dans l'article, sont au centre de la relation entre entraîneur et athlète. Nous présentons ci-dessous quatre conseils qui peuvent contribuer à cultiver ce rapport si exclusif.

Communication: comme dans tout type de relation sociale, la communication est un aspect fondamental pour la réussite d'un projet commun. L'athlète doit avoir suffisamment d'espace pour pouvoir exprimer sa propre opinion, mais doit également savoir écouter les conseils de son entraîneur. Celui-ci adaptera ses points de vue à ceux de son protégé. Il est essentiel de privilégier le dialogue.

Respect: le respect réciproque est un élément incontournable. L'entraîneur ne doit pas respecter uniquement les objectifs sportifs de l'athlète, mais également sa personnalité et ses réelles capacités. Il est en outre important que tous les deux respectent leur propre rôle et celui de l'autre.

Autonomie: la mission de l'entraîneur est aussi de permettre à l'athlète de développer le travail de façon indépendante. De cette façon, l'entraîneur s'installe dans le rôle d'accompagnateur. L'athlète doit pouvoir participer activement à la relation et au projet commun, étudié et conçu pour lui.

Confiance: la confiance réciproque est fondamentale pour la bonne réussite d'une collaboration. Parfois, néanmoins, à l'intérieur de la relation entraîneur-athlète, ce sentiment est à sens unique. En effet, c'est surtout l'athlète, récepteur de connaissances, qui éprouve une grande confiance envers son entraîneur, alors que pour ce dernier le procédé se révèle plus difficile, puisque c'est lui qui possède les connaissances à transmettre.