

Être Coach : mes débuts

Par Céline MARIOTTI

Rétrospective Personnelle

Je m'appelle Céline Mariotti, j'ai 21 ans. J'ai obtenu un BAC Scientifique au lycée Aristide Briand à Gap (05) puis j'ai poursuivi en licence STAPS à l'université Grenoble Alpes. Détentrice de la licence STAPS mention entraînement sportif, je m'oriente vers un master pour la rentrée de septembre. En parallèle de mon cursus universitaire, c'est avec volonté et courage que j'ai repris le poste de coach U14 au sein du ski alpin Villard-De-Lans, le 1er mai 2023. Ce poste, obtenu par le biais de mon enseignant en spécialité ski alpin à l'UFR STAPS, M. JOUNIAUX Hervé, m'a permis de réaliser une grande partie de mon rêve: transmettre ma passion au service de la performance. Comme disait un très grand homme célèbre: " je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ". C'est avec l'idée de cette phrase dans ma tête que j'ai pu aborder le coaching et la relation entraîneur-entraîné de la manière la plus efficace. Petite, j'ai dû choisir entre le ski alpin et le basket... Les années suivantes, inscrite au club d'Orcières Merlette dans le 05, j'ai participé aux épreuves d'or puis j'ai effectué quelques FIS pour finalement me rendre compte que ce que je voulais réellement c'était entraîner en ski alpin. Je me suis longtemps demandé si j'avais fait le bon choix mais aujourd'hui je ne regrette absolument rien.

La place de la famille et des amis a été extrêmement importante bien sûr : ils ont été d'un soutien infaillible et je n'aurais jamais pu réaliser mon rêve sans eux. Ils m'ont toujours aidé peu importe mes envies, qui étaient parfois démesurées et ils m'ont soutenu dans tous mes projets peu importe leur envergure.

Pour finir, j'adore les sports outdoors comme le trail ou le VTT. Je trouve que ça apporte une certaine forme d'insouciance essentielle à la vie je pense. (comme en enfance).

A travers cet article, je vous présente la particularité de



l'entraînement pour les catégories U14: enjeu de performance, relation entraîneur-entraîné, dynamique de groupe, tout ce qu'il faut savoir sur les U14...

Entraîner les petites catégories

Entraîner les U14 c'est mon défi de tous les jours. Quand je suis rentrée au club je n'avais aucune expérience dans le coaching et mon expérience d'intervention en deuxième année de STAPS était insuffisante pour me permettre d'aborder ce nouveau poste sereinement. Mais je crois qu'avec la volonté de réussir et le courage d'entreprendre j'ai réussi à me faire une toute petite place dans ce milieu de l'entraînement du ski alpin qui est si grand.

J'ai souvent douté de mon approche, de mes méthodes d'apprentissage, de mes relations avec les jeunes puis au fur et à mesure de la saison j'ai compris que je devais être une personne différente avec chacun d'entre eux parce qu'ils ont des besoins différents. Mais je devais, aussi et surtout, être moi-même et " faire apprendre " c'est aussi " apprendre personnellement ". J'ai beaucoup appris sur moi-même mais j'ai surtout appris à leur faire comprendre que ce qu'il devait aimer par dessus tout c'est le sport qu'il pratique. Entraîner les jeunes catégories c'est aussi prendre en compte toutes les choses extérieures de leurs vies comme les petites disputes avec leurs parents, les premiers amours, les cours au collège qui sont sources de pression, les autres sports pratiqués mais surtout leurs manières d'envisager toutes ces choses là en même temps. Parce que oui il n'y a pas qu'une succession d'éléments, l'enjeu c'est aussi de vivre avec toutes ces choses là au même moment.

Je pense qu'il est important de comprendre que la diversité des pratiques sportives à cet âge là est encore un enjeu important du bon développement de l'enfant. Tirailé entre le



foot et le ski pour certains, le hockey et le ski pour d'autres, ils ont tous des semaines bien remplies. Faut-il privilégier un sport parmi un autre? Il a été prouvé que la diversification sportive est la meilleure façon pour se forger des aptitudes physiques et mentales les plus développées possibles. Alors pourquoi ne pas laisser nos enfants faire ce qu'ils veulent le plus possible jusqu'au jour où le choix s'impose... Il arrivera un jour où il faudra forcément faire un choix en raison des contraintes, du coût ou bien d'autres raisons, le choix ne doit pas être vu comme quelque chose à laquelle on renonce mais plutôt comme quelque chose à laquelle on s'implique encore plus.

Entraîner ce type de catégorie (assez charnière et à la fois encore très jeune), c'est aussi leur donner la possibilité de faire leurs propres choix. Les rendre autonomes dès le plus jeune âge a vraiment été un axe d'intervention principal pour moi. Je pense qu'ils ont besoin de trouver leurs envies par eux-mêmes. J'aime beaucoup l'apprentissage par l'autonomie, je trouve que ça permet aux jeunes de comprendre, interpréter et anticiper leurs sensations. Par exemple, en ski alpin, il existe des axes de travail uniquement orienté sur le cycle émotion-perception-action, comme retarder le déclenchement. Dans ce type d'axe de travail, je privilégie la perception avant de privilégier un axe

technique. Le travail d'émotion-perception-action peut également se travailler en amont grâce à la préparation mentale notamment à l'aide de la relaxation, de la gestion du stress ou encore de la compréhension des émotions. La préparation mentale est vraiment un élément clé de la réussite et j'aspire vraiment à ce que mes jeunes skieurs soient préparés le plus possible. La préparation mentale c'est aussi des outils pour se connaître mieux soi-même et pouvoir anticiper et comprendre ses propres réactions. Grandir avec la préparation mentale c'est mieux grandir.

En réalité je pense qu'entraîner des jeunes catégories comme des -14 ans, c'est surtout les accompagner dans leur projet sportif. Ils ont besoin d'avoir des personnes "solides" autour d'eux afin qu'ils soient le mieux aiguillés possible. Il ne s'agit pas de les orienter à tout prix vers un chemin mais plutôt de les aider à aller vers le chemin qui leur correspond le plus.

Devenir trop permissif c'est le défaut qui peut venir quand on laisse trop de liberté et s'en suivent des éléments bien entravant. Pour faire face à ça, il faut poser un cadre de travail et un cadre de "jeu" dès le début, avec eux, afin qu'ils puissent comprendre que "non je ne suis pas votre copine, votre sœur ou votre amie. Je suis votre coach, mon objectif c'est de vous faire progresser et de vous voir grandir et évoluer de la meilleure des manières, il y aura des moments de jeu comme quand on est en temps libre par exemple où mon attitude avec vous peut être vraiment très détendue et il y aura des moments de travail où la progression en ski et en physique sera primordial et où les relations doivent être claires" et quand le cadre est posé de cette façon là je trouve qu'ils ont moins le temps de s'égarer dans leurs émotions et qu'ils sont également cadrés dans leurs manières de différencier les différents moments d'une journée ou d'une saison.

Entraîner des U14 c'est aussi prendre en compte les relations que ces derniers peuvent avoir avec leurs parents/proches. Souvent les années de la rébellion, la catégorie U14 devient une catégorie aux multiples facteurs à gérer. Cette relation peut être très bien gérée si l'enfant lui-même possède une personne de confiance, dans son entourage, en qui il peut se confier. Pour certains jeunes cette personne c'est un de leurs parents mais pour d'autres cela peut être un ou une amie très proche ou encore une personne extérieure avec qui il ou elle passe la majorité de son temps à savoir son ou sa coach de ski. Dans la relation entraîneur(e)-entraîné, il ne s'agit pas de devenir ami mais plutôt d'établir une relation de confiance et parfois il arrive que cette relation de confiance s'établisse au point où tous les petits tracas personnelles de l'athlète deviennent des sujets de discussion entre coach et athlète. Cette relation de confiance est la clé pour apprendre à connaître l'athlète et ses besoins mais cela permet aussi à l'athlète de connaître son coach et de pouvoir être "à l'aise" avec lui ou elle. A partir d'une relation de confiance comme décrite précédemment, l'athlète comprend mieux ses objectifs et il est aussi capable de pouvoir les établir en accord avec son coach sans qu'il ressente la pression du jugement.

Dans une carrière de jeunes athlètes, il arrive souvent qu'ils changent de coach pour diverses raisons (changement occasionnels pour une séance, départ d'un coach au sein du

club...). Je trouve que ce changement est bénéfique pour l'athlète cela lui permet peut-être de mieux comprendre les choses car elles sont expliquées d'une manière différente. Cela lui permet aussi de casser la routine déjà installée. A contrario le départ d'un coach peut parfois énormément impacter l'athlète car les relations qu'ils entretenaient étaient fortes et, dans ce cas, le prochain coach qui arrive doit prendre en compte le changement et effectuer la transition de la meilleure des manières sans recopier l'ancien coach mais plutôt en essayant de comprendre ce que l'athlète aimait le plus chez son coach et établir une nouvelle relation de confiance différente de celle installée précédemment.

La dynamique de groupe au sein de la performance

La formation des jeunes skieurs alpin U14 (12-13 ans) est une étape cruciale dans leur développement sportif et personnel. À cet âge, les athlètes sont en pleine croissance physique et mentale, ce qui présente des défis uniques pour les entraîneurs. L'un des aspects les plus importants et souvent sous-estimés de cette formation est la dynamique de groupe. Un environnement d'entraînement sain et collaboratif peut non seulement améliorer les performances individuelles, mais aussi renforcer l'esprit d'équipe et le plaisir du sport.

À cet âge, les jeunes athlètes cherchent à appartenir à un groupe et à se sentir acceptés. En tant qu'entraîneur, il est essentiel de créer un environnement où chaque skieur se sent valorisé et soutenu. Il faut, je pense, encourager la coopération et l'entraide plutôt que la compétition interne. Valoriser les efforts autant que les résultats et célébrer les succès individuels et collectifs (organiser une fête de fin de

saison où chaque athlète est récompensé dans ce qu'il a le mieux fait durant sa saison). Intégrer des exercices et des jeux qui nécessitent une coopération entre les athlètes. Par exemple, organiser des défis en équipe (jouer le rôle du coach avec un de ses copains et inversement) où les skieurs doivent travailler ensemble pour atteindre un objectif commun. Je pense qu'il est aussi important de mettre en place un système de récompenses qui valorise les efforts et les améliorations individuelles, pas seulement les victoires ou les meilleurs temps. Utiliser des "carnet de bord" où chaque athlète peut suivre ses propres améliorations. En fournissant des commentaires constructifs et positifs, cela aide à renforcer la confiance en soi. La mixité des groupes est aussi une chose très importante, ne pas toujours laisser les groupes d'amis ensemble, favoriser la diversité au sein des petits groupes. Le dernier point pour une dynamique de groupe positive, c'est le respect et l'entraide qui sont l'essence même de bon fonctionnement d'un groupe. J'ai mis en gras les ez, signes peut-être d'un recopiage ou d'une prise notes. Dans ces cas-là, il faut absolument citer vos sources, c'est indispensable. Il serait bon d'ailleurs ici de donner un exemple pour chacune des incitations : coopération, défis en équipe, etc.

Pas de source pour le dernier paragraphe ni pour tout le reste de la revue, j'ai simplement demandé à google comment écrire cette dernière partie car je ne savais pas si mettre -er ou -ez

Les difficultés rencontrées

De mon jeune âge, la question de la légitimité s'est tout de suite posée. Au début, j'ai eu un peu de mal à faire ma place au sein du club. Puis, avec le soutien de tous j'ai su me faire



une place au sein des jeunes mais aussi au sein du bureau et des coaches. Ma plus grosse difficulté, je pense que c'était de gérer toute la partie "administratif" ; construire un programme, gérer mon école et le club en même temps, construire le planning des courses, adopter la bonne manière de communiquer avec les parents, agencer la saison (entraînement + repos)... De nombreuses fois, j'ai remis en question mes choix et mes décisions pensant souvent que c'était soit trop stricte soit trop permissif.

Les premiers tracés ont été source de stress aussi pour moi. Puis l'habitude se prend vite.

Conclusion

Pour conclure, entraîner des jeunes U14 est un défi sur le long terme. Petite catégorie mais déjà en route vers l'autonomie. Ces enfants demandent d'être soutenus et à la fois de devenir responsable de leurs actions. La clé, quand on les entraîne, c'est d'être le plus possible à l'écoute de leurs émotions, de leurs envies, de leurs objectifs, de leurs ressentis... Il ne s'agit pas seulement de les mener vers une carrière de sportif de haut niveau en devenant champion du monde mais plutôt de les aider à grandir avec leurs passions. Bien sûr que mon rêve serait de les amener le plus loin possible et de pouvoir les prendre en photo lors de leurs premières victoires en coupe du monde mais mon rêve d'abord c'est de les faire progresser et de leur montrer que chaque chemin construit avec conviction et volonté mène vers l'objectif espéré. Prendre en compte les aléas de la vie, même à leurs âges, est une partie de l'entraînement qui ne se voit pas, c'est prendre le temps de discuter avec eux et de les connaître le plus possible. Finalement, je dirai que la

chose la plus importante dans cette catégorie c'est la relation de confiance entre l'entraîneur et l'entraîneur. ■

Remerciements : *Au ski alpin Villard de Lans de m'avoir permis de vivre une année comme celle-ci et à mes fidèles U14 et leurs parents.*

