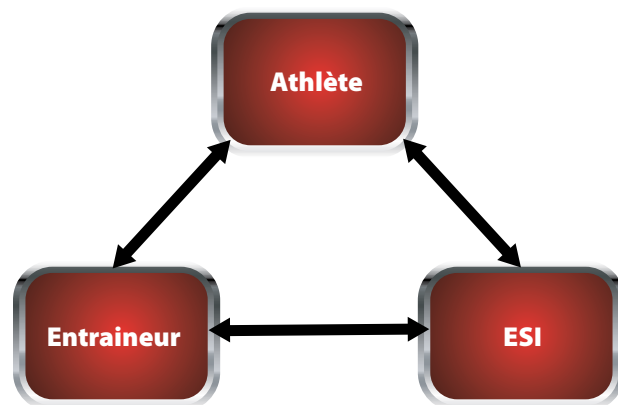


Le triangle athlète-entraîneur-ESI : tirer des enseignements des expériences des athlètes, des entraîneurs et des analystes de la performance

Pour connaître le succès sur la scène sportive internationale, un athlète doit se préparer à la compétition et à l'entraînement de différentes façons. Un athlète doit être fort et en excellente condition physique, être préparé et puissant mentalement, et être doté des connaissances techniques nécessaires. Étant donné que l'entraînement des athlètes d'élite s'effectue sur de nombreux axes, il est important que ceux-ci-ci puissent compter sur une équipe multidisciplinaire d'experts dans laquelle on retrouve des entraîneurs, des experts en matière de conditionnement physique, des psychologues du sport, des diététiciens et des analystes de la performance. Ces gens forment ce que l'on appelle l'équipe de soutien intégrée (ESI). L'analyste de la performance joue plusieurs rôles qui lui permettent d'aider l'athlète à bénéficier d'un entraînement optimal. Il doit, entre autres, identifier les variables de performance pertinentes, faire la collecte de données concernant ces variables, identifier les forces et les limites de l'athlète, transmettre les résultats à l'entraîneur et à l'athlète, puis collaborer avec l'entraîneur afin de l'aider à apporter les changements nécessaires à l'environnement d'entraînement et de compétition.



Dans un milieu d'entraînement efficace, l'analyste de la performance doit collaborer étroitement avec l'athlète et l'entraîneur pour s'assurer que tous sont sur la même longueur d'onde. Le rôle de l'analyste de la performance consiste donc à communiquer de manière efficace avec l'athlète et l'entraîneur.

Comprendre les rôles uniques des entraîneurs et des athlètes permet d'aider l'analyste de la performance, ainsi que les autres membres de l'équipe de soutien, à fournir une rétroaction efficace. J'ai eu la chance de jouer ces trois rôles pendant ma carrière. J'ai beaucoup appris, et je peux aujourd'hui appliquer les aptitudes acquises dans un rôle à un contexte différent. Même si j'ai appris ces leçons en tant qu'analyste de la performance, je crois toutefois qu'elles seront utiles à tous les membres de l'ESI.

Leçons apprises sous une perspective d'athlète :

Le respect d'abord, les connaissances en second

Bien que tous savent que le personnel de l'ESI possède de nombreuses connaissances et a de bonnes intentions, la plupart des athlètes hésitent à vous laisser modifier leur programme d'entraînement avant que ne s'installe une saine relation de confiance et de respect. Cette relation se développera graduellement. En attendant, il est préférable de garder vos opinions pour vous.

Mêlez-vous de vos affaires

Rien n'embête plus les athlètes qu'une personne qui s'ingère dans leur routine d'entraînement. Trouvez des manières d'être efficace sans être importun(e). En cas de doute, demandez à l'entraîneur. Agissez toujours rapidement et sachez quel est l'objectif de l'athlète avant d'intervenir.

Leçons apprises sous une perspective d'entraîneur :

Le respect d'abord, les connaissances en second

Les entraîneurs hésitent à céder le contrôle du programme de leur athlète à une autre personne, particulièrement s'il ne s'est pas encore installé une bonne relation de confiance. Tout comme avec les athlètes, vous devez d'abord mériter la confiance et le respect de l'entraîneur avant d'intervenir dans l'entraînement d'un athlète. Vous pourrez établir cette relation graduellement en demandant à l'entraîneur sur quels aspects particuliers il ou elle aimerait que vous vous concentriez. Éventuellement, vous pourrez proposer vos propres idées.

La rétroaction doit être rapide et brève

L'entraînement demeurera efficace si le corps des athlètes ne se refroidit pas. Si vous les retirez de leur milieu d'entraînement pendant quelques minutes, les effets négatifs de votre intervention excéderont les bénéfices.

FAVORISER LA PERFORMANCE SPORTIVE

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance pour aider les athlètes et les entraîneurs à remporter des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique collabore avec ses partenaires nationaux et provinciaux pour créer un système sportif solide qui favorise le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations de performance sportive.

Concentrez-vous sur un détail à la fois

Au cours de l'entraînement, les athlètes et les entraîneurs ne retiendront que quelques nouveaux renseignements à chaque intervention. Bien souvent, les employés de soutien tentent de changer trop de choses en même temps, ce qui nuit à la performance. Concentrez-vous sur un élément spécifique à la fois, corrigez-le, puis passez à autre chose.

Soyez prêt(e)

On peut connaître de nombreux problèmes techniques lorsqu'on utilise la technologie. Testez les outils hors du milieu d'entraînement pour vous assurer qu'ils fonctionnent bien et ayez toujours un « plan B ».

Leçons pour les entraîneurs et les athlètes apprises sous une perspective de l'ESI :

Soyez prêt(e) à apprendre

Plusieurs athlètes et entraîneurs préfèrent se concentrer uniquement sur l'aspect physique de la compétition et de l'entraînement. L'entraînement ardu n'est pas suffisant : votre entraînement doit aussi être bien réfléchi. Assurez-vous que votre esprit soit aussi alerte que votre corps lorsque vous arrivez sur le site d'entraînement ou de compétition.

Ayez l'esprit ouvert

Les athlètes et les entraîneurs doivent reconnaître qu'ils n'ont pas réponse à tout. Les membres de l'ESI sont des experts dans leur domaine, mais ils ne peuvent partager des renseignements adéquatement que si l'athlète et l'entraîneur sont réceptifs aux suggestions.

Soyez patient(e)

La collaboration avec le personnel de l'ESI ne garantit pas des résultats immédiats. Le travail acharné et le dévouement de l'entraîneur, de l'athlète et de l'ESI sont nécessaires pour s'assurer de mettre en place un milieu d'entraînement optimal qui permettra à l'athlète de connaître le succès.



SAM BLADES, TECHNOLOGUE DU SPORT,
LE CENTRE CANADIEN MULTISPORT - PACIFIQUE