

# LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

Intervention de Christian Martin le 6 Septembre 2004

## Rappel sur Christian Martin

Champion d'Europe Juniors par équipes au Danemark en 1972 (1er titre pour la France). Il ensuite mené une solide carrière internationale. Il devient Entraîneur National et responsable des équipes de France masculines puis féminines dans les années 1990.

Christian Martin est aujourd'hui responsable à la Direction Technique Nationale de la Route du Haut Niveau qui est une nouvelle méthode et philosophie de l'entraînement.

En préambule de l'explication de la Route du Haut Niveau voici sa version du rôle de l'entraîneur aujourd'hui.

## Portrait de l'entraîneur

L'entraîneur qui a souvent le plus marqué le joueur est généralement celui du Club. Il peut être la meilleure ou la pire des choses (accélérateur ou frein).

### A/ Le prix à payer

- Accepter de laisser partir le joueur quand on ne peut plus rien lui apporter. Il faudra revaloriser la fonction (indemnités ou salaires)
- L'entraîneur est rendu responsable du manque de résultats alors que la présence d'un futur champion est rarissime
- Il ne doit pas attendre la moindre reconnaissance des joueurs et dirigeants
- Il n'y a pas de recettes miracle mais les entraîneurs doivent améliorer la communication entre eux.
- Il doit savoir reconnaître les joueurs à fort potentiel pour leur proposer un programme différent.

### B/ Entraîneurs et entraînement

- Concevoir des programmes, tout noter, éviter les répétitions fastidieuses, savoir présenter différemment
- Rendre le parcours attractif. Savoir changer, s'y prendre autrement. Adapter car tout n'est pas opérant pour tous.
- La répétition est indispensable mais la forme doit revêtir de multiples aspects.
- Les suggestions doivent être positives (valoriser la réussite)
- La pratique est essentielle, éviter, avec le joueur, des théories compliquées.
- Être à l'écoute des autres, se remettre en question, être soi-même en permanence, en situation d'apprentissage.
- Apprendre à être patient.

### C/ La quête de valeurs fondamentales

#### 1. Ouvrir le futur et l'évolution positive du joueur

Objectifs bien ciblés. Construire une assise solide (le devenir du joueur passe avant la rentabilité à court terme). L'entraînement est devenu solennel (rituel, respect, application...) mais le contenu est ouvert sur le plaisir, l'imagination, la créativité : LE JEU.

#### 2. Principe de plaisir

Joie de bouger, de s'entraîner, sentiment que l'on apprend constamment, satisfaction de bien faire à l'entraînement. Exalter l'exploit sans culpabiliser la défaite (elle même est un élément de progrès)

### 3. Privilégier les sensations

Pas trop d'analyse intellectuelle, il faut plus de « ressenti », utiliser les métaphores. Mais ATTENTION aux explications car l'entraîneur ne sent pas ce que ressent le joueur.

### 4. Maîtriser les émotions

Faire acquérir le goût du risque (calculé), apprivoiser la peur, faire apprendre à se dépasser, à oser, à contrôler trac, excitation et émotions. Il faut dédramatiser la défaite.

Remarque : la prise de risque, qui crée un sentiment d'insécurité, de le faire à bon escient.

### 5. Le Haut Niveau comme référence

C'est une référence pour tous. Il faut sans cesse coller à la réalité du terrain. Commencer tôt. Le volume d'entraînement doit aller croissant. Travailler la flexibilité et la plasticité de l'apprentissage tout en développant le sens de l'opposition. Le but est de former des joueurs adroits, habiles tout en évitant les phénomènes de mode (système Gatién quand il a été champion du monde). Avoir une cohérence de l'ensemble des actions. Il faut adapter la technique au joueur et non l'inverse.

### 6. Développer une intelligence de jeu

Le joueur doit évoluer avec aisance au bout de la table, compréhension rapide et totale de tout nouvel apprentissage. Facilité de mise en œuvre et maîtrise de ses émotions. Perception aiguisée de ses objectifs à moyen et long terme. Intervention de l'entraîneur qui remet en permanence chaque joueur au centre du projet. (celui du joueur)

### 7. Flexibilité / Adaptabilité

Savoir s'adapter aux changements : de lieu d'entraînement, de matériel, de partenaires, d'entraîneurs, d'horaires. Supporter les contraintes, les changements de système d'entraînement. Les joueurs ne nous appartiennent pas. Constamment l'entraîneur doit se poser cette question : « Puis-je encore lui apporter quelque chose ? »

### 8. Relever les défis

Il faut accepter son propre niveau, savoir se situer et viser haut, développer l'esprit de compétition (y compris avec soi-même). Se dépasser constamment, faire plus de plus en plus ; faire mieux de mieux en mieux. Faire aimer les défis pour plus tard aimer la compétition. Le goût du jeu doit amener le goût de l'effort.

### 9. Développer l'autonomie

Apprendre au joueur à mieux se connaître et à se prendre en charge. Il doit être capable de s'auto évaluer (esprit critique). Se faire sa propre opinion, faire des choix et en parler. Donner son avis, décider. Il faut individualiser l'entraînement.

### 10. La confiance en soi

Il n'y a pas d'échec, la réussite viendra, elle est simplement différée. Il faut essayer d'avoir une bonne image de soi pour se construire et se renforcer. Le capital confiance se développe de réussite en réussite. Accepter l'enfant tel qu'il est et non vouloir le transformer (au plan caractère).

### 11. Prendre ses responsabilités

Le métier d'entraîneur comporte des prises de décisions. Il a le droit à l'erreur et peut revenir sur ses choix s'ils s'avèrent mauvais. Rien n'est rédhibitoire. Il faut se servir des erreurs pour avancer. Il ne faut pas craindre l'échec, rien n'est bon ni mauvais, il suffit que ce soit suffisamment excitant.

Ne pas attendre de recettes miracles (collage – spécialisation - matériel...)

### Questions

- Sur la spécialisation du joueur :  
ne pas craindre d'essayer mais par exemple, le choix du combi ne doit pas masquer une lacune, il doit apporter un plus. Le collage ne détruit pas le contrôle, il serait bon de jouer plus tôt avec la colle, de l'essayer de temps en temps, pour comparer et développer sa faculté d'adaptation.
- Sur le capitaneat :  
Il est actuellement autorisé sur toutes les compétitions. Il suppose une bonne connaissance des joueurs, c'est même essentiel. C'est une approche individuelle (avant, pendant, et après le match). En aucun cas il ne doit être préjudiciable au joueur, c'est tout de même un frein à l'autonomie et peu à peu le joueur doit être capable de s'en affranchir.  
Pour les compétitions individuelles, il faut planifier le coaching, travailler en équipe. Ne pas créer de jalousie (chez les joueurs)

### EN RESUME : L'entraîneur doit savoir :

communiquer sa passion

être positif

être humble (la victoire appartient au joueur)

être compétent

être motivant

être exigeant

Propos recueillis par

Georges Barbereau et Stéphane Lelong

