

# L'ENTRAÎNEUR/ LE CAPITAINE

Après les articles consacrés à la détection et à la formation du joueur, nous avons demandé à Claude Bard de nous parler du rôle du capitaine, de son importance dans la formation du joueur.

**D'après toi, quelles sont les qualités que doit posséder un entraîneur ?** « La qualité première d'un entraîneur reste pour moi la rigueur qu'il dégage à travers son travail. Je m'explique. La réussite passe par un investissement important du joueur mais également de l'entraîneur. C'est l'addition de ces deux volontés tendues vers un même but qui engendre de bons résultats. »



Claude Bard conseille  
Élodie Nivelles

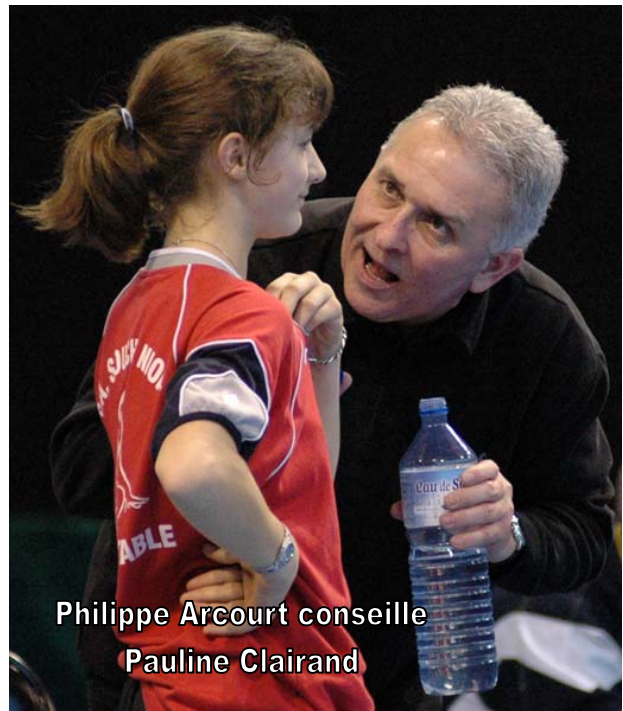
**Quelles relations entretiens-tu avec tes joueurs ? Quelle place accordes-tu à la relation entraîneur/entraîné ? Est-elle importante dans la réussite du joueur ?** « J'entretiens une relation de respect par rapport au joueur. Je peux paraître dur ou froid, mais je n'ai pas du tout envie d'être « copain » avec le joueur. Pour moi, la relation entraîneur/entraîné est primordiale. C'est une relation journalière, pratiquement 10 mois sur 12. Il faut faire beaucoup d'effort de part et d'autre pour que la « mayonnaise prenne », indispensable dans la réussite du joueur. Les expériences vécues et les résultats obtenus me conduisent à penser que la motivation est générée à l'intérieur du réseau de communication existant au sein du groupe. La relation entraîneurs/joueurs mais également les relations des joueurs entre eux, constituent des facteurs essentiels de la réussite. Les performances que vont pouvoir réaliser les joueurs sont directement influencées par la qualité de ces relations. »

**Beaucoup de joueurs, beaucoup de capitaines à Souché, comment gérez-vous ce problème de suivi des joueurs, certains joueurs ont-ils des capitaines attitrés ?** « Je serais tenté de dire qu'il n'y a pas de capitaine attitré sur les compétitions jugées de moindre importance (avec des retours d'informations rapides entre les entraîneurs). Par contre, sur les compétitions importantes, je préfère la jouer au « feeling », c'est à dire choisir un capitaine en fonction de l'état d'esprit du joueur et de sa relation pendant les semaines précédentes. Il ne faut pas oublier que nos sportifs sont suivis pratiquement dans toutes les compétitions (équipes et individuels). Le capitaine attitré est quelque

*chose de très personnel et c'est après beaucoup d'observation et d'écoute en terme de repérage « d'affinités » que sont finalement désignés les capitaines.*

*De toute manière, dans un premier temps, il n'y a pas de capitaine attitré, cela peut même nuire à l'esprit d'équipe entre entraîneurs, les gens sont susceptibles. Dans l'apprentissage, plus l'enfant grandit, plus il doit être capable de s'exprimer, d'être autonome. La relation autour du capitaine reste encore ambiguë, mais terriblement importante pour l'environnement.*

*Par contre, à haut niveau, avoir un entraîneur attitré me semble primordial, dans le relationnel, le travail quotidien, dans l'analyse des adversaires, dans tout ce qui décharge l'athlète pour qu'il se consacre uniquement à la performance. »*



Philippe Arcourt conseille  
Pauline Clairand

**Comment se passe la préparation des compétitions pour un joueur ? Comment le préparez-vous à cela ?**

« La préparation des compétitions dépend de l'importance de l'épreuve et de la perception qu'en a le joueur. En fait, les préparations sont importantes si le joueur se sent concerné.

*Avec l'expérience, il s'avère que j'ai vu très peu de joueurs véritablement responsable avant 15 ans. C'est pour cela que j'effectue une préparation souvent « cachée », sans réelle prise de conscience du joueur hormis le fait qu'il sait que la compétition importante arrive. De toute manière cela se voit très vite dans les séances (attitude trop passive, crispation, énervement...).*

*Le capitanat, c'est d'abord une connaissance du joueur, une différence entre sexe, une prise en compte de l'âge et du savoir-faire. Il y a ensuite, la connaissance de la compétition (individuels, équipes, régional, national, international...). Pour ma part, le plus important reste l'utilisation des temps morts (non pas celui du match)*

car une compétition est remplie de temps mort, donc il faut prendre en compte l'avant, le pendant et l'après. En clair, savoir se préparer, s'échauffer, se concentrer, jouer, récupérer et enfin refaire les mêmes rituels pour le 2<sup>ème</sup> match et ainsi de suite, compétitions après compétitions. »

### **Quand tu capitaines, que dis-tu, sur quoi insistes-tu ? la technique, la tactique, le psychologique ?**

« Je ne capitane pas de la même façon la PRO B (adultes) et les jeunes. Dans ce rôle, j'essaie d'insister sur des choses simples. Je me centre à 80 % sur l'adversaire et j'essaie de répondre à 3 questions, en fonction de la situation : 1/ technico-tactique, 2/ psychologique, 3/ physique. En fonction du déroulement du match, j'insiste plus ou moins sur l'un de ces trois critères. Ensuite j'essaie de mettre le joueur en bonne situation. Pour cela, souvent, je rassure un joueur qui ne l'est pas et inversement. Tout cela, afin que la concentration soit optimale et que le joueur ne sombre pas dans les excès. Il est bien évident que cela ne se fait pas du jour au lendemain. »



Jonathan Boyer conseille  
Valentine Thomas

### **Que penses-tu de l'autonomie du joueur ?**

« Je pense que l'autonomie du joueur est primordiale dans la compétition et le duel. Par contre, je suis loin de penser la même chose dans l'entraînement pour un jeune joueur. Tout simplement car il n'y a que l'expert qui a la vision du détail et la projection dans le futur, donc de la qualité.

Le tuteur, le manager, le professeur, l'entraîneur sont indispensables dans l'éducation, la formation et la réussite du joueur. Le joueur même exceptionnel a besoin d'un guide, tout au long de sa phase de construction : guide technique pour acquérir la compétence, soutien psychologique pour se forger une confiance en soi nécessaire à la gestion du stress de la compétition. »

L'entraîneur est un éducateur : Il doit veiller :

#### A son attitude :

Le langage est simple, clair,

L'attitude et le comportement doivent être sympathiques,

La présence physique doit se faire sentir,

La priorité est le plaisir du jeu,

#### A l'aspect sportif pur :

Échauffement systématique,

Engagement physique (« mouiller le maillot »),

Respect des consignes et des objectifs,

Respect des règles d'hygiène (boisson, propreté)

#### A l'application d'un code de bonne conduite :

Arriver à l'heure à l'entraînement,

Avoir une tenue vestimentaire sportive,

Respecter le matériel (tables, séparations, balles),

Respecter l'adversaire en compétition,

Perdre ( cela arrive forcément) dignement,

#### A la formation de l'entraîné :

Connaître et respecter les règles du jeu (services),

Faire de la recherche personnelle dans les séances,

Travailler aussi pour l'autre (partenaire),

Analyser ses points faibles,

Travailler ses lacunes,

Avoir une idée du haut-niveau (assister à des rencontres internationales).

#### L'entraîneur est un technicien :

Privilégier l'action sur la balle, mais surveiller l'aspect gestuel,

Effectuer un travail sur le déplacement,

Effectuer un travail sur le gainage,

Elargir la panoplie des styles de jeu,

Connaître le matériel existant s'y rapportant,

Diversifier le type d'exercices et les expliquer,

opposition pure => duel => tactique

coopération => régularité

Etre précis sur les termes,

Etre attentif à l'entraînement aux petits défauts purement techniques et trouver une méthode pour y remédier rapidement

#### L'entraîneur est un conseiller :

##### **1- Hors Compétition.**

##### Se former en permanence

Voir des compétitions

Connaître les niveaux

S'informer sur le matériel, les structures

Connaître l'environnement du ping

##### Formuler des objectifs

##### Soigner l'aspect relationnel :

Apprendre à connaître ses joueurs

##### **2- En Compétition**

##### Pendant les manches :

Afficher calme et sérénité (sécuriser le joueur),

Se manifester sur les points cruciaux ( encourager),

Savoir adapter son attitude selon le caractère du joueur

Se servir du regard

##### Entre 2 manches :

Ne pas refaire toute la technique du joueur,

Donner des consignes précises, claires et courtes,

Tempérer l'ardeur ou motiver,

Être positif sur les derniers mots,

Donner des pistes permettant de gagner des points rapidement,

Aiguiller, mais laisser des possibilités de choix tactiques à son joueur,

Répéter et répéter encore et toujours les mêmes consignes (ne pas « lâcher »).