

> UN SEUL VAINQUEUR POUR TOUTE UNE ÉQUIPE

Quentin passe la ligne en tête. Clément allume du vert. Toute l'équipe se félicite et salue le vainqueur. Cette performance individuelle s'est construite avec de nombreux intervenants et partenaires d'entraînement. La majorité de ces acteurs vont rester dans l'ombre... La lumière s'attardera sur le costaud du jour. Aurait-il gagné sans équipe? Coach corner en parle.

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du Comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef du groupe Coupe d'Europe et technique Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.



La victoire individuelle se construit dans la force du collectif source de richesse et d'émulation.

Les sports d'hiver, hormis le parallèle par équipes ou les relais, demeurent des activités individuelles. La performance oppose des personnes, et elle demeure celle d'un individu. Les médaillés sont reçus à l'Elysée, pas le coéquipier. **Le skieur est seul en piste, ses performances lui appartiennent.** Elles sont le résultat d'un investissement personnel, obsessionnel et ceci dès le plus jeune âge.

Cependant, nos équipes sportives regroupent des entraîneurs, des techniciens et d'autres acteurs dans l'entourage du sportif; ils sont décisifs pour la performance. Nous vivons ensemble généralement plus de 200 jours par an. Nous parlons alors d'ambiance, de climat de performance. Un groupe se construit au quotidien, il s'appuie aussi sur son histoire et ses leaders. **Cette logique est souvent résumée par la notion d'esprit d'équipe qui consiste à faire preuve d'altruisme et de solidarité.** Elle doit aussi permettre la performance de ses membres, peut-on alors parler de l'esprit de l'équipe? Le biathlon français semble s'inscrire autour de ces deux dynamiques, tout comme les équipes de sports collectifs français aux derniers JO d'été.

Il existe, en parcourant certains travaux en sciences humaines, peu de différences de sociabilité entre un athlète pratiquant une activité indivi-

duelle ou collective. Il est vrai que les sports d'équipe récompensent le meilleur joueur (Ballon d'Or) et leurs compères cherchent à développer des relais. L'athlétisme trouve dans cet aller-retour une jolie cohérence, les courses de relais (4x400 m et 4x100 m) sous leur forme actuelle ont fait leur première apparition olympique dès 1912 tout en développant de nombreuses épreuves personnelles (11 courses, du 100 m au marathon). **Le ski est un sport individuel qui se vit en équipe.** Nous l'avons compris et nous pensons que ces compétences se travaillent. Il existe de nombreux travaux en management sur ce type de sujet et des retours d'expérience autour des équipes qui gagnent. Nous vous conseillons le film *Les Yeux dans les Bleus* de Stéphane Meunier (France 98) qui tout en nous rappelant une belle épopée, présente de nombreuses situations intéressantes pour un entraîneur. L'été est la période de la préparation physique et des jeux collectifs. Nous avons choisi de développer trois idées qui s'adaptent à notre problématique: être utile à l'équipe, respecter les codes d'une communauté, et performer personnellement dans un groupe. Les situations proposées ont souvent été expérimentées et restent commentées bien des années après...

>> RUGBY : LE DÉFI PHYSIQUE ET LE CONTRÔLE DE SOI

Lorsque nous débutons le rugby avec des athlètes, il existe rarement un refus du défi physique. Les skieurs rugbywomen s'engagent. Ils apprendront vite à se contrôler. D'où l'importance de connaître les fondamentaux de ce sport pour l'éducateur ! Pour nos skieurs, il s'agit surtout d'être au service du collectif (le bon joueur n'est pas celui qui s'accapare le ballon), d'être « silencieux » (le comportement des pratiquants de haut niveau est un modèle actuellement) et d'aller au combat (les joueurs violents s'excluent rapidement).

Prérequis matériel : sifflet. Jeu de dossards. Ballon de rugby. Terrain en herbe ou en sable. Pas de bracelets ... Le nombre de joueurs minimum est de quatre par équipes.

Prérequis joueur : aller au sol lorsqu'on commence à être tenu. La passe vers l'arrière est maîtrisée et les bases du hors-jeu s'enseignent au cours du match.

Situation : terrain large. L'équipe qui attaque possède cinq attaques pour marquer. On n'hésite pas à aller au sol. La mêlée et la touche sont des simples remises en jeu.

Régulation : on identifie un joueur qui a le rôle du neuf avec une autre couleur de dossard. Il se positionne alors derrière les regroupements et organise le jeu.

>> FOOTBALL : LES NOTIONS DE POSTE ET LA TECHNIQUE INDIVIDUELLE

Le foot fait partie de notre histoire sportive. Nous voyons encore des matchs où chaque équipe possède un coach capitaine qui monopolise le ballon et dribble les inexpérimentés. Certains comportements ne changeront jamais ! Pour notre part, une séance foot se construit en trois parties. En premier lieu, avec un ballon pour trois, nous alternons des éducatifs visant à améliorer la technique individuelle (le toro reste un classique comme la séance de frappe au but). Ensuite, une situation de match à thèmes puis un match (un vrai !).

Prérequis matériel : sifflet. Jeu de dossards. Nombreux ballons. Chaussures de foot (terrain stabilisé).

Situation : terrain adapté. Les postes sont définis : attaquants, milieux, défenseurs, gardien. On conserve son poste pendant 5 min et on change.

Régulation : on limite le nombre de touches de balles à trois. Les tacles sont interdits comme le jeu dur.

>> VOLLEY : LES NOTIONS DE RÔLE ET DE PERFORMANCES INDIVIDUELLES

Le volley remplace le foot doucement dans la préparation sportive du skieur. Il se pratique en salle, limite les contacts et semble moins accidentogène. Les attaques smashées restent un geste sportif avec une coordination complexe.

Prérequis matériel : filet. Ballons. Terrain en salle ou en sable.

Prérequis joueur : c'est un sport où l'échauffement est souvent oublié. Un minimum d'habiletés motrices individuelles propre au volley est utile.

Situation : hauteur de filet adapté. Seuls les points marqués sur un smash comptent ! Lorsque le joueur est en position pour attaquer favorablement, il tente de marquer avec une balle « descendante ».

Régulation : les attaques aux trois mètres ou sur des combinaisons annoncées et réussies comptent double.



Sacrée équipe de foot avec Thomas Fanara, Jean-Baptiste Grange, Alexis Pinturault et Steve Missillier.

>> TOUS SPORTS : D'AUTRES PISTES

Nous invitons à varier les sports collectifs avec ces idées: esprit d'équipe, groupe qui gagne et performance individuelle. Nous vous proposons d'autres exemples. Les contraintes énergétiques et la préparation mentale sont des objectifs dans ce type de situation. Le plaisir du jeu demeure le point prioritaire.

IDÉES	SPORT	SITUATIONS	RÉGULATION
Être performant individuellement dans une équipe	Roller	Le joueur qui marque change d'équipe	On joue 15 min en continu
Gagner en équipe	Badminton	Match. L'équipe qui gagne monte d'un terrain	On joue main gauche (ou mauvaise main)
Rester une équipe soudée	Spikeball	Match en 11 points	Tournoi. On garde les mêmes équipes sur tout le stage
Esprit d'équipe	Course en montagne	On monte ensemble au sommet	Équipe de niveau
Cohésion de l'équipe	Raid	Enchaînements d'activités, de bivouacs	Assurer la sécurité

≥ COACH CORNER

L'œil de
QUENTIN

« Vincent Vittoz n'est pas très favorable aux sports co à cause des blessures. Comme on adore tous ça, on insiste pour faire un peu de foot comme échauffement ou comme récupération avant ou après la muscu. J'ai fait du rugby plus jeune. »

Spike ball au bord de l'eau : le plaisir de jouer. .



©Alexis BOICHARD/Agence ZOOM

>> ESPRIT D'ÉQUIPE ET PERFORMANCE

Ces dernières années, les formes de coaching ont évolué en tenant compte des travaux en psychologie et en neurosciences. Nous entendons par là le respect de tous les acteurs autour d'un projet partagé avec des indicateurs de réussite réalisables. De plus, les changements sociétaux demandent aux entraîneurs de valoriser la bonne entente voire le mieux vivre ou le climat de confiance. Ces évolutions et ces vœux sont utiles et respectables. **Cependant, nous savons tous que les équipes sportives vivent bien lorsqu'elles gagnent des courses.**

Il existe toujours plusieurs groupes au sein de la même équipe : un

groupe par discipline, un groupe par marque, et bien entendu des affinités entre les personnes... Le management de ces entités reste délicat, notamment lorsque l'équipe choisit de travailler avec un entraîneur référent propre à chaque athlète. La gestion de la petite communauté se complique encore lorsque certains demandent un programme individualisé ou choisissent un préparateur mental, voire d'autres horaires... Tout le monde cherche logiquement à optimiser sa performance. **La gestion des équipes de sports individuels n'est pas toujours une longue piste tranquille et fait le charme du métier de « Team Captain ».** ●

Aupa

▶▶ LES HONNEURS SONT POUR LE VAINQUEUR ET SON ÉQUIPE

Dans un monde idéal, le titre de ce Coach corner peut devenir : un vainqueur et tout le groupe gagne. La réalité est plus complexe. Elle doit être complétée par cette maxime : le ski est un sport individuel qui se vit en équipe. Cet environnement communautaire doit être optimisé pour permettre la performance. Le vainqueur récupérera la majeure partie des louanges et des primes de course. Il intégrera l'histoire de son sport, de son pays ou de son village. C'est le jeu. Cependant, Il ne peut pas gagner seul et ceci dans tous les sports. Ainsi, l'esprit d'équipe et de l'équipe fait partie intégrante du bagage pour voyager vers la haute performance. Les contenus en sports collectifs sont un outil utile pour développer ce type de compétences.

« Tout Seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin. » Proverbe africain.