

# L'accompagnement des adolescents en situation de compétition sportive

## Les bonnes pratiques



Catherine Merhand et Valérie Gerhards

Mars 2014

ISBN n° 978-2-9548885-0-7

## I- Contexte

---

**SporTeen**, c'est l'association de deux mots, le Sport et les Teenagers, les adolescents entre 13 et 19 ans, les jeunes dans leur « Teens » d'après les syllabes finales anglaises de thirteen (13) et nineteen (19).

SporTeen, pour une initiative qui réunit deux coachs, Catherine et Valérie, animées par les mêmes motivations, sur le même sujet.

Réunies par notre métier et notre formation, « fans » de sport depuis toujours, nous nous sommes interrogées sur la nécessité ou non d'une spécificité en matière de coaching sportif des adolescents.

L'expérience de Catherine ayant accompagné son fils en haut niveau moto, ainsi que celle de Valérie, souvent sollicitée pour coacher des jeunes, a abouti à cette envie mutuelle de creuser davantage la question suivante :

### **Tenons-nous compte aujourd'hui des spécificités de l'adolescent ?**

Pour répondre à cette question, nous avons décidé de donner la parole aux acteurs de l'environnement de l'adolescent sportif : entraîneurs, responsables de clubs, écoles, associations sportives, coachs,

#### **et recueillir les bonnes pratiques de l'accompagnement des adolescents en situation de compétition sportive.**

Nous avons mené une étude auprès d'un échantillonnage d'acteurs du monde de la compétition sportive, au niveau national, régional, départemental ou communal, dans des disciplines présentes aux JO 2012 de Londres.

Au total, **50 personnes interrogées dans 26 disciplines**, chacune en rapport avec les adolescents en situation de compétition sportive. \*1

Guidées par un questionnaire \*2, élaboré par nos soins, nous avons interviewé chaque personne sous forme d'entretiens, en face à face ou par téléphone, de septembre 2011 jusqu'à avril 2013.

Notre objectif a été de valoriser, en permanence, les différences fondamentales des techniques d'accompagnement entre les adolescents et les adultes, à partir du recueil des bonnes pratiques de nos interlocuteurs.

Notre but est d'ajuster ensuite une méthode d'accompagnement spécifique pour les adolescents en situation de compétition sportive.

Notre finalité, contribuer par notre réflexion au développement du coaching sportif en France, via la mise en valeur de la spécificité de l'accompagnement des adolescents.

Nous abordons ce sujet, en toute simplicité, en nous référant aux propos de nos interlocuteurs et à nos opinions et convictions.

Le but pour les lecteurs est de s'enrichir de cette belle expérience, sur un sujet qui les intéresse.

\*1 L'objectif des 50 interviews ayant été atteint, seules manquent 5 disciplines olympiques dans la synthèse : kendo, natation, tennis de table, haltérophilie et tir à l'arc. D'autres disciplines non-olympiques sont également représentées.

\*2 Annexe 1 page 36

## Remerciements

Cette étude nous a donné l'opportunité de faire de très belles rencontres et **nous remercions sincèrement les participants pour leur cordiale implication.**

Avec leurs approbations pour être cités, voici par ordre alphabétique, leurs noms, le sport représenté et leurs intitulés :

Marianne Agulhon – Canoë Kayak – Conseiller Technique Sportif Aquitaine

Abdesslam Bamou – Taekwondo – Entraîneur TDK Val de Seine

Nicolas Blanchard – Tennis – Entraîneur Tennis Club d'Orsay

Denis Bonnafous – Rugby – Responsable de l'école de rugby AS Montigny le Bretonneux Rugby / Éducateur moins de 15 ans

Edouard Brechignac - Golf - Responsable de l'équipe de France et du Pôle France Girls

Sébastien Calloud – Judo – Préparateur physique de l'ACBB judo

Jean-Pierre Camm – Course sur route et trail – Entraîneur SMUC Marseille

Julien Camus – Escrime – Responsable Technique Escrime Club de Trappes

Eric Chênaïs - Coach professionnel certifié, spécialisé en accompagnement scolaire, Educateur sportif D.E - Arts martiaux.

Jacques Commères - Basket-ball - Entraîneur national au Pôle France à l'INSEP (équipe junior masculine du Centre Fédéral) et entraîneur adjoint de l'Equipe de France senior masculine.

Fabien Deleuil – Escrime – Maître d'Armes Olympique Cabries Calas, section escrime

Estelle Demeure – Gymnastique Rythmique – Professeur et Coach Sportive Mentale

Sébastien Dermigny – Hockey sur glace – Conseiller Technique National FFHG / Entraîneur Adjoint Équipe Nationale moins de 16 ans masculine

Anthony Desmots - Gymnastique - Entraîneur Clubs, stages et formations

Alphonse Dever – Taekwondo – Créateur Entraîneur Groupe TKD78

Sandrine Diagona – Athlétisme – Présidente Amical Club Sportif Cormeillais

Franck Diagona – Athlétisme – Entraîneur Amical Club Sportif Cormeillais

Abdou Diallo – Karaté – Professeur de karaté – Calvados

Claude Feitama – Triathlon – Entraîneur Entente Sportive de Nanterre Triathlon

Antoine François – Hockey sur gazon – Conseiller Technique National /  
Coordination Pôle France Féminin / Manager Équipe de France Masculine

Benoit Gaillard – Ski alpin – Entraîneur Club Sports Manigod

Chantal Hochet – Tir – Responsable Jeunes Tir National Versailles

Jean-Yves Hochet – Tir – Responsable Compétition Tir National Versailles

Sandra Holtz – Préparatrice mentale et sophrologue Creps de Strasbourg –  
Psychologue du travail

Christophe Jeanjean – Badminton - Entraîneur National

Ilana Korval – Judo – Entraîneur Judo Amiens Métropole Picardie

Jean-Claude Lafargue – Football – Entraîneur Pôle Espoir Centre Technique  
National de Clairefontaine

Vincent Le Croller – Hockey sur gazon – Responsable Pôle France Masculin

Véronique Lefèvre – Athlétisme et Trail – Entraîneur et Fondatrice de Lib'AirTrail  
et Coach en performance sportive

Pascal Mahé – Handball – Entraîneur Chartres Métropole Handball 28 en Pro D2

Daniel Marie - Equitation - Arbitre et coach cavaliers pros - Ecuries Franc Moreau  
Bazainville

Stéphane Martinez – Directeur Sportif Tennis Club d'Orsay – Diplômé du DES  
JEPS

Kevin Le Meur – Athlétisme – Directeur Technique Stadium Montigny Athletic  
Club

Jean-Denis Moreau – Volley Ball – Responsable entraîneur – Club de Marly Feucherolles FSGT et FFVB

Philippe Omnès - CREPS d' Ile de France - Chef du département Sport de Haut Niveau

Michel Oliveri – Basket-Ball – Responsable Pole Espoir Féminin d'Eaubonne

Rishi Ovide-Etienne – Hockey sur glace – Directeur Sportif Club Olympique Courbevoie / Sélectionneur Équipe Ile de France Jeunes

Eric Quintin – Handball - Responsable Pôle Espoir Istres Provence Alpes / Entraîneur Équipe de France Jeune masculine

Jean-Yves Prigent – Canoë Kayak – Conseiller Technique Régional Bretagne

Johan Rahmani – Aviron – Entraîneur benjamin / minimes ACBB Aviron

Christophe Rault – BMX – Coach Sportif National

Joanny Rochet – Ski nordique – Responsable Ski nordique Club Grand Bornand

Jean-Pierre Roy - Voile - Coach équipe de skippers - Directeur Ecole Coach Académie

Rémi Tarbes – Rugby – Entraîneur Jeunes AC Boulogne Billancourt

Anne Tholomier – Biathlon – Coach Sportif Mental Comité Mont-Blanc

Vincent Thomas – Aviron – Entraîneur Cadets Cercle Aviron Nantes

Christophe Verré – VTT – Responsable Team Maule-Epône VTT

Eric Wasylyk - Badminton - Entraîneur Sporting Club Choisy le Roi

## Sommaire

L'étude SporTeen nous a permis de recueillir des informations et des points de vue sur les pratiques de l'accompagnement de l'adolescent en situation de compétition sportive et de comprendre comment chacun prend en compte les spécificités des adolescents.

Nous vous proposons de découvrir la synthèse de cette étude via cet e.book.

La première partie synthétise les 50 réponses recueillies pour les 20 questions posées. Nous pensons avoir traduit très fidèlement ce qui nous a été confié.

La deuxième partie est notre analyse qui résume notre point de vue sur ce que nous devons retenir de cette synthèse

Nous vous proposons, en troisième partie, notre conclusion sur la suite que nous souhaitons donner à ce travail.

## Sommaire

I - Contexte	p 2
Remerciements	p 4
Sommaire	p 7
II - La synthèse de l'étude SporTeen	p 10
Le profil des interviewés	p 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartographie</li> <li>- Leurs rôles</li> <li>- Leurs compétences clés</li> </ul>	
La demande de l'adolescent sportif	p 14
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce qui amène l'adolescent sportif à faire de la compétition ?</li> <li>- Quels sont ses besoins, ses préoccupations lorsque l'adolescent fait de la compétition ?</li> <li>- Répondez-vous à la demande de l'adolescent ?</li> </ul>	
Les bonnes pratiques mises en œuvre	p 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que faites-vous concrètement pour répondre à la demande de l'adolescent ?</li> <li>- Les clés de succès pour bien mener l'accompagnement sportif d'un adolescent</li> <li>- Identifiez-vous des différences entre l'accompagnement d'un adolescent et celui d'un adulte ?</li> <li>- Que mettez-vous en œuvre pour répondre à ces différences ?</li> <li>- Y a-t-il d'autres différences ?</li> <li>- Notre panel gère-t-il les relations avec les parents et si oui comment ?</li> <li>- L'environnement du sportif, autre que parental, influe-t-il sur l'accompagnement du sportif ?</li> <li>- Est-il nécessaire de prendre en compte cet environnement ?</li> </ul>	
Le vécu des interviewés	p 31
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y a-t-il une évolution de la demande du sportif et de son environnement depuis que vous faites ce métier ? Si oui, laquelle ?</li> <li>- Quelle évaluation faites-vous aujourd'hui de votre métier ?</li> <li>- Qu'aimeriez-vous voir évoluer dans vos pratiques pour les renforcer ?</li> </ul>	
Pour conclure	p 35
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Souhaiteriez-vous évoquer d'autres aspects de l'accompagnement de l'adolescent sportif ?</li> </ul>	



---

**III - Répondre aux spécificités de l'adolescent** p 37

---

**Les spécificités de l'adolescent** p 37

- Que se passe-t-il durant cette période de vie ?
- Comment le jeune vit-il cette période ?
- Quelles sont les caractéristiques des générations actuelles ?
- Le baromètre bien-être des adolescents en 2012

**Tenez-vous compte des spécificités de l'adolescent, oui ou non ?** p 45

---

**IV - L'accompagnement appréciatif des adolescents sportifs** p 47

---

**Le triple « AAA SporTeen »** p 48**Le groupe pilote** p 50

## II - La synthèse de l'étude SporTeen

---

### Le profil des interviewés

#### Cartographie

Les acteurs rencontrés contribuent tous à différents niveaux au parcours de l'adolescent dans sa décision de faire de la compétition.

La plupart des « interviewés » sont des entraîneurs ou éducateurs sportifs. Ce sont également des formateurs, préparateurs, physique et mental, coachs ou bien des conseillers techniques, directeurs sportifs ou responsables de pôle.

Nous avons également rencontré les acteurs qui s'occupent de ce que l'on nomme communément le « haut niveau », de l'identification des sportifs susceptibles d'accéder au haut niveau, au responsable d'équipe, chef de département ou directeur d'établissements de formation sportive.

Ils exercent parfois dans le domaine sportif bénévolement, en plus de leurs occupations professionnelles, ou bien à temps complet, en tant que métier à part entière.

C'est la Passion qui est le moteur de leur activité !

En effet, ils ont majoritairement une forte passion du sport qu'ils enseignent, ou du sport en général. S'ils sont d'anciens compétiteurs ou sportifs de haut niveau, ils ont souhaité rester dans le milieu et continuent ainsi logiquement leur parcours.

Passion également pour la transmission de leurs savoirs : ils ont souhaité transmettre leurs valeurs et convictions et ainsi mettre à profit leurs expériences et leur passion pour les relations humaines et les jeunes.

Qu'ils aient réalisé leur projet ou répondu « par hasard » à une demande ou à un besoin d'un club ou d'une fédération, ils sont heureux à ce jour de vivre leur passion, d'être le « promoteur » de leur sport favori et d'œuvrer pour l'évolution de leur métier.

#### Leurs rôles

Quelque soit leur position, directement en relation avec les adolescents, comme les entraîneurs ou coachs ou, indirectement, car ils gèrent une structure sportive, ou une équipe d'entraîneurs, tous ont pour mission de :

- « faire grandir les jeunes »
- « préparer et emmener les jeunes à la compétition »

- « développer des jeunes pour les amener au niveau supérieur »
- « participer à leur éducation »
- « créer les meilleures conditions pour que les jeunes réalisent leur double projet : réussir leur vie scolaire et leur projet sportif ».

Ils ont pour objectifs d'optimiser les capacités du sportif, pour améliorer sa performance et plus encore « lui inculquer les valeurs sportives et de la vie, comme le goût de l'effort, l'éthique et le respect de l'autre ».

Et pour cela, leurs domaines de responsabilités sont variés : Ils éduquent et forment les sportifs, les encadrent, transmettent leurs compétences techniques, coordonnent, planifient les entraînements, animent des équipes d'entraîneurs, organisent les manifestations sportives, gèrent le club, les compétitions, managent le staff.

Beaucoup parlent d'accompagnement, de soutien et certains « osent » même parler de plaisir ! : faire en sorte que le jeune allie le plaisir et la performance, durant l'entraînement et la compétition.

### Leurs compétences clés

Pour aborder ce chapitre des compétences clés, nous vous proposons de synthétiser les réponses de notre panel en les classant de la façon suivante :

1. Les savoirs-être, ou les compétences relationnelles et comportementales
2. Les savoirs faire, les pratiques
3. Les savoirs ou connaissances
4. Et enfin les qualités personnelles essentielles

#### 1. Les savoir-être

Pour exercer leurs métiers, ce sont avant tout de compétences comportementales dont nos interlocuteurs vont nous parler : « la sensibilité humaine ».

En effet, elle est primordiale pour nos interviewés, et plus ils sont proches des jeunes sportifs, plus ils s'accordent à dire qu'ils ont créé des liens forts avec eux.

Cette « sensibilité humaine » va se traduire au quotidien par « une grosse capacité à écouter, à observer, à partager et à échanger ».

Ecouter, pour apprendre à connaître et comprendre « la façon d'être et le fonctionnement humain » de ces jeunes, pour s'adapter à eux et à leur système, ou écouter pour être « là » tout simplement.

Observer pour avoir un feed-back de ce que les jeunes ne disent pas « verbalement ».

Partager pour comprendre leurs motivations et leurs objectifs, leurs états d'esprit et leurs émotions.

Echanger pour leur donner un point de vue, leur expliquer le pourquoi des choses, les changements, la suite.

Nous souhaitons souligner l'engagement et l'implication des différents acteurs interrogés, auprès des jeunes à qui ils offrent leurs compétences relationnelles : ils sont là pour « eux », « pour apporter ce qu'ils ont besoin », « pour remplir leurs manques, « offrir sans attendre de retours, être toujours au top, au taquet, mouiller sa chemise ».

## **2. Les savoir-faire**

C'est de savoir faire technique dont nous parle notre panel ensuite : avoir l'expertise de l'activité sportive, « avoir été athlète », « être passé par là », amènent légitimité et reconnaissance de fait, auprès des jeunes et son environnement.

Puis viennent les savoir-faire, qualifiés également de pratiques managériales :

- Savoir Faire Faire : « faire preuve de pédagogie », savoir transmettre son expertise et ses connaissances et veiller à leur appropriation ; « aimer enseigner, faire passer des messages » et aussi « transmettre ses valeurs sportives »
- Savoir s'organiser, planifier et coordonner pour respecter le calendrier des entraînements, coordonner les entraîneurs, gérer les déplacements
- Savoir manager une équipe : encadrer, animer et mobiliser un groupe ; une équipe en sport collectif, plusieurs sportifs individuels lors des entraînements ou le staff d'une structure
- Savoir analyser, évaluer, synthétiser : comprendre une situation, sélectionner et globaliser l'information de façon pertinente pour parvenir à un diagnostic fiable et à une réponse adaptée

## **3. Les savoirs**

Actualiser ses connaissances est important pour accroître sa capacité à se remettre en question dans ses pratiques, et plusieurs voies sont possibles : suivre l'évolution de son sport, s'intéresser aux pratiques des autres clubs, des autres pays, s'intéresser à la psychologie de l'effort, la biomécanique, la biologie, la physiologie du corps, aux techniques de préparation mentale...(ou répondre à l'étude SporTeen par exemple...!).

#### **4. Les qualités personnelles**

Être neutre et patient sont les deux qualités exprimées le plus souvent : « Être bien dans ses bottes », « être authentique et simple », rigoureux et patient.

Être enthousiaste tout en étant neutre, détaché du résultat ou dit en d'autres termes, maîtriser son égo, est une autre facette de l'entraîneur : « l'entraîneur est un catalyseur, ce n'est pas lui qui fait le résultat ».