

# Entraîner les jeunes (c'est les rendre libres)

Que l'on exerce dans le cadre d'un club ou celui d'un pôle, le rôle d'entraîneur comme celui de professeur de judo est une responsabilité sérieuse. La recherche de résultat doit se faire toujours dans le respect des athlètes et la recherche de leur future autonomie. En plus, c'est de cette façon que cela marche le mieux...

Les jeunes judokas compétiteurs intègrent les structures pôles espoirs vers 14-15 ans, ce qui est très précoce pour commencer un cycle d'entraînement systématique. L'accompagnement de cette expérience prend donc une grande importance et le rôle de responsable de structure ou d'entraîneur (ou de coach) est augmenté d'une très grande responsabilité d'éducateur et de formateur. Or, les coaches ou les entraîneurs peuvent parfois éprouver des difficultés à se situer dans ce rôle. Ils doivent accueillir sans toutefois être trop proches, analyser et évaluer le niveau des judokas afin d'élaborer un parcours pour que le potentiel de ces jeunes se réalise, décider de la programmation et des contenus de séances en respectant les principes de progressivité, de continuité et de contrôle du processus d'entraînement.

Les entraîneurs ont un grand pouvoir, une aura et une véritable influence, mais, on le comprend aisément, le risque évident de cette situation c'est justement l'abus de pouvoir. Le facteur clé, c'est la construction de l'autonomie de l'athlète. Ce projet incontournable est motivé par deux raisons fondamentales :

- L'autonomie de l'athlète est un facteur essentiel pour sa réussite au plus haut niveau en compétition.
- C'est le seul projet d'entraînement qui soit cohérent avec une vision éthique du sport. C'est en contribuant à l'autonomie d'un individu que le sport peut jouer un rôle éducateur bénéfique. Et c'est aussi la garantie que les années passées à l'entraînement ne sont pas des années perdues, même si

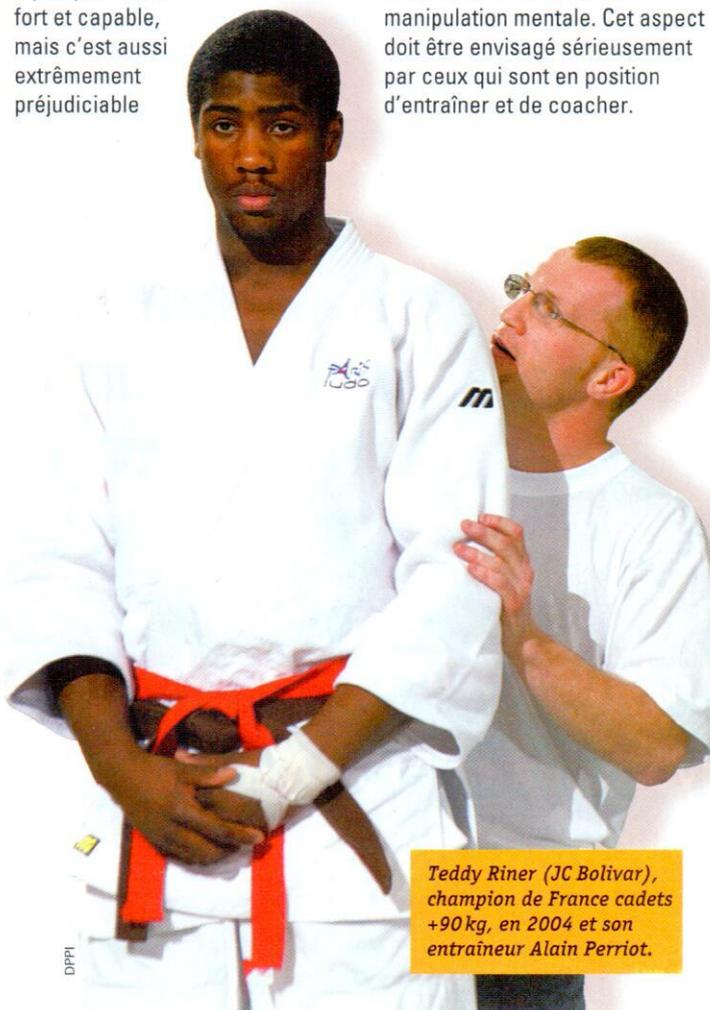
la réussite espérée n'est pas au rendez-vous. Cet accompagnement vers l'autonomie est cependant un but difficile à atteindre pour les coaches dotés d'une « forte personnalité » et qui ne perçoivent pas forcément les contours de leur rôle. Ils ont souvent tendance à prendre les décisions à la place des jeunes judokas qu'ils souhaitent former, à leur imposer leur vision et leur désir. Dans ce cas, non seulement cela s'oppose à la recherche d'autonomie qu'un compétiteur doit construire peu à peu pour devenir fort et capable, mais c'est aussi extrêmement préjudiciable

à l'épanouissement humain du jeune athlète et cela peut même conduire à des dérives psychologiques et comportementales dangereuses. La déontologie du métier implique une véritable prise de distance dans laquelle doit s'exprimer le respect le plus scrupuleux de l'indépendance de l'athlète. Il est redoutablement difficile pour l'entraîneur de ne pas tomber dans le piège de vivre sa propre carrière par procuration à travers celle de celui que l'on souhaite voir réussir, de résister à la tentation d'établir une relation fondée sur la manipulation mentale. Cet aspect doit être envisagé sérieusement par ceux qui sont en position d'entraîner et de coacher.

Faire le deuil, renoncer aux illusions de la réussite par procuration est le premier devoir de l'entraîneur.

## De quoi ont vraiment besoin les athlètes ?

- De calme, de repères, de modération, d'encouragement, de pensées positives qui permettent de renforcer « l'estime de soi », la confiance en soi.
  - De rêves, de réalisations personnelles certes, mais qui reposent sur des choix personnels et non pas sur des volontés extérieures.
  - De lucidité, d'analyse des situations de travail, afin d'acquiescer progressivement une culture de l'entraînement et de sa pratique qui ne soit pas uniquement faite d'impressions, d'opinions, de détails, d'*a priori*...
- Le travail d'entraîner et de former les jeunes rejoint les grandes lignes de l'éducation au sens le plus large. Il s'agit de donner le goût de certaines attitudes :
- Apprendre à se connaître jusque dans des situations difficiles à l'entraînement et en compétition.
  - Apprendre à bien gérer son potentiel pour l'exploiter au mieux.
  - Savoir ce qui est bon ou moins bon pour soi.
  - Comprendre son judo et celui des autres.
  - Savoir observer et analyser les situations afin d'être en mesure de faire des choix.
  - Se fixer des buts de travail et des objectifs à plus long terme.
  - Être curieux, vouloir progresser. C'est dans ces conditions que le sport peut-être la meilleure des choses et continuer à proposer une belle aventure. ■
- PATRICK ROUX, 6<sup>e</sup> dan, formateur de l'École française de judo-jujitsu**



**Teddy Riner (JC Bolivar), champion de France cadets +90 kg, en 2004 et son entraîneur Alain Perriot.**