

# EQUISSAGE

LEADER MONDIAL  
EN MASSAGE ET PHYSIOTHERAPIE

Donnez à vos chevaux les moyens de  
vos objectifs. Utilisez Equissage  
pour votre plus grand  
bénéfice commun

EFFICACE  
PRATIQUE  
ECONOMIQUE  
RENTABLE



ACTION EN  
PROFONDEUR  
DANS TOUT LE CORPS  
PAR VIBRATIONS  
ROTATIVES  
CYCLOÏDALES



**Distritop**  
42, rue de la Touche  
78610 Le Perray en Yvelines  
Tél. : +33 (0)607652689

[www.equissage.fr](http://www.equissage.fr)

# LES FONDEMENTS DU COACHING

## LE RÔLE DU COACH ?

Nous l'avons vu, un certain nombre de «bonnes pratiques» portent leurs fruits.  
Voyons plus généralement les grands principes du coaching.

DOSSIER :  
Partie 2/2

## LA POSITION DU COACH

Le coach sportif doit connaître sa position, son rôle, ses fonctions et s'assurer que ceux-ci sont également clairs pour l'athlète. Il doit comprendre la nécessité de construire une relation de respect, d'autorité et de responsabilité réciproque, et ce dès le départ.

Souvent les coaches « débutants » ne réalisent pas concrètement toute l'étendue de leur mission. Ils veulent peut-être pour certains être avant tout « bons copains » ou par peur de ne pas arriver à se faire respecter, mettent une distance voire une grande froideur dans la relation avec l'athlète.

Quelque soit l'enjeu sportif, il est impératif pour le coach de fixer, conjointement avec le sportif ou l'équipe, des objectifs ambitieux et réalistes (devenir « champion de France » ou simplement de vouloir enchaîner régulièrement des parcours à 1 mètre sans faute), et d'identifier les moyens à mettre en œuvre pour y accéder.

Le coach doit savoir écouter... une écoute active, centrée sur l'autre, qui favorise la discussion et le dialogue.

Il doit mettre en place des relations équilibrées et être capable de réagir rapidement en cas de dysfonctionnement, de conflits, tout en envisageant toujours la situation dans son intégralité, en tenant compte de tous les acteurs et en anticipant toutes les conséquences.

Son énergie est essentielle, un coach dynamique, positif, confiant, qui inspire confiance dans les solutions et les directions qu'il propose.

### Quelques références bibliographiques

- Richard BANDLER et John GRINDER, «Les secrets de la communication», Le Jour Editeur, 1982.
- Lionel BELLENGER, «Comment managent les grands coaches sportifs : des pistes concrètes pour le coaching en entreprise», Editions Broché, mars 2001.
- Joseph-Luc BLONDEL, «Manager votre équipe», INSEP Consulting éditions, Paris, 2002.
- Richard-H COX, «Psychologie du sport», Broché, 2005.
- Antoni GIROD, «Sport Communication et Pédagogie : la PNL pour un coaching efficace», Amphora, 2005.
- Pierre LONGIN, «Agir en leader avec la Programmation Neuro Linguistique», Dunod, 1993.
- Pierre LONGIN, «Coachez votre équipe», Dunod, 1998.
- Guy MISSOUM et M. LHABOUZ, «Piloter sa vie en champion». Editions Belfont, 1990.

*Cet article a été rédigé par Marie Ebling  
Coach pour entraîneurs, sportifs de haut  
niveau et managers d'entreprises...  
[www.marie-ebling.com](http://www.marie-ebling.com)*

## L'AUTORITÉ DU COACH

Les grands coaches savent faire preuve d'autorité. Celle-ci repose sur des règles (de fonctionnements individuels et collectifs, de comportements) préalablement définies, comprises (parce qu'elles ont un sens) et surtout appliquées, systématiquement.

En permanence, les athlètes testent cette autorité. Le coach doit répondre correctement à ces tests, de manière précise, juste, et sans douter.

C'est un point fondamental : si le coach veut gagner la confiance de l'équipe, des sportifs, il doit mettre en place des règles, les respecter lui-même bien évidemment (!) et les faire respecter.

Occuper cette fonction de coach, c'est aussi apprendre à gérer l'exigence et la régularité dans le temps :

- Travailler dans le détail, être fin observateur,
- Ne rien laisser au hasard, être très rigoureux,
- Savoir prendre du recul, analyser des situations «à froid»,
- Agir sans agressivité, bien gérer ses émotions, rester lucide, afin de ne pas tomber dans les «grands coups de gueule» bien connus, pour se décharger d'une déception, d'une impuissance incontrôlée, d'une incompétence camouflée !... Plutôt ramener l'événement dans un cadre temporel d'évolution, d'étapes, de paliers, nécessitant du temps et du relâchement et toujours en tirer les enseignements pour corriger les erreurs de part et d'autres, si besoin est.



## LA MISE EN CONFIANCE DU COACH

Mettre en confiance est une autre caractéristique essentielle d'un bon coach. Pour cela, il doit être capable d'identifier les potentiels de chacun par rapport aux objectifs à court ou moyen termes.

En somme, cela revient à créer les conditions favorables pour mettre la personne « dans ses meilleures dispositions », selon les termes d' Aimé Jacquet.

Cela va passer par la valorisation, à savoir, prioritairement identifier et renforcer les points forts des cavaliers et bien sûr également identifier et travailler les points de manquement (non pour qu'ils deviennent des points forts ! mais simplement pour permettre l'amélioration).

Ce qui signifie être capable de définir un plan d'entraînement, de progression sur-mesure pour développer les compétences. Tout cela n'a de cohérence que si chaque athlète comprend correctement les décisions prises et ce que l'on attend de lui. Pour le coach, donner du sens à chacune de ses consignes est essentiel pour maintenir l'équilibre et les relations de confiance.

Cela permet au sportif de développer ses responsabilités, d'oser prendre des initiatives, voir même des risques.

C'est dans ces conditions que peuvent se développer l'esprit d'équipe et la coopération. Et non « c'est de sa faute... (celle du coach, du cheval, du public trop bruyant, du chien qui passe, du chef de piste « vicieux » !...etc...), trop facile !





# EQUI-TOP

Compléments alimentaires pour chevaux



## Les compléments utiles à son bien-être et à vos victoires

*Elimination*

*Soins de la peau*

*Circulation sanguine*

*Système respiratoire*

*Soins des membres*

*Compléments minéraux*

*Juments en chaleur*

*Stress & Anxiété*

*Appareil musculaire*

*Récupération*

*Soins des pieds*

*Compléments vitaminés*

*Système ostéo-articulaire*

*Chevaux maigreux*

*Système digestif*



[www.equitop.com](http://www.equitop.com)

CTB SARL - 42 Rue de la Touche - 78610 Le Perray en Yvelines  
Tel : 01.34.84.81.65 - Fax : 01.34.84.89.01 - [equi.top@wanadoo.fr](mailto:equi.top@wanadoo.fr)

## ÊTRE COACH, C'EST ÊTRE RESPONSABLE

*C'est créer les conditions optimales de l'apprentissage, à l'entraînement comme en compétition*

- . Être clair sur les objectifs, ambitieux et réalistes, les atteindre les uns après les autres
- . Rechercher le relâchement physique et mental, de soi et de l'autre !
- . Alternier temps forts de grande exigence et temps de relâchement et de récupération
- . Valoriser, améliorer, mettre en situation de réussite, toujours
- . Y croire, toujours
- . Tenir ses engagements, toujours
- . Être vraiment disposé et disponible pour tout cela !



### L'EXIGENCE DU COACH

La quatrième caractéristique d'un «bon» coach, c'est le souci permanent de maintenir un niveau d'exigence élevé, tant vis-à-vis de lui-même (remise en question permanente, toujours à la recherche d'améliorations, ouvert à de nouvelles techniques, etc.) que vis-à-vis de chacun des athlètes.

Faire en sorte que chacun accède à un niveau de performance élevé fait partie du travail du coach, tout en prenant en compte les résistances, les rythmes et les potentiels individuels, tout en étant capable de nuancer.

Les grands coachs sont des personnes de l'ombre, très humbles, qui ne recherchent pas en finalité une reconnaissance publique. Leur notoriété n'est que la résultante du succès de leur équipe. Pour eux, la victoire sera toujours celle de l'équipe ou de l'athlète.

Ils savent récompenser et féliciter.

Par contre, en cas de défaite, il s'agira pour eux de leur échec, de leur responsabilité, quelques en soient les raisons. Leur travail est immense et minutieux, il repose sur une grande cohérence, sur une précision et une finesse d'actions systématiquement préparées.

### POUR CONCLURE

A travers cette grille de lecture, nous pouvons nous rendre compte que le coach sportif ne peut travailler sans congruence.

Ce métier ou ces missions nécessitent de connaître et de maîtriser les règles de communication, afin de transmettre ses convictions personnelles et profondes, de personnaliser son discours, son message, d'avoir un impact, de bien connaître «l'humain» et dans notre cas, en plus, les fondements de la relation «cavalier-cheval», pour amener les athlètes, le couple, ou encore le groupe à exprimer tout son potentiel et ce dans la durée.

L'équilibre est fragile, subtil...

Coacher : nécessite un niveau de compétences pointu, un travail quotidien et une remise en question permanente.