



# Mettre le « moi » dans votre philosophie d'entraîneur

## *Revisitez votre philosophie d'entraîneur*

Envisagez comment y mettre la personnaliser et ajouter « qui vous êtes » en suivant ces cinq étapes :

1. Découvrez-vous et déterminez ce qui est important pour vous.
2. Donnez la priorité à vos valeurs.
3. Identifiez vos objectifs à titre d'entraîneur.
4. Exprimez ouvertement votre philosophie d'entraîneur.
5. Reliez votre philosophie d'entraîneur à votre style d'entraînement

**Entraîneur NB vous invite à partager une vidéo de vous communiquant votre philosophie ou à envoyer une copie écrite de votre philosophie - en soulignant vos valeurs et vos objectifs!**

### **DÉTERMINEZ CE QUI EST IMPORTANT**

La première étape d'élaboration d'une philosophie d'entraîneur solide passe par l'autoréflexion et la compréhension de soi. En fait, la clé est la connaissance de soi. À la base, votre philosophie ne vous concerne pas en tant qu'entraîneur, mais en tant qu'individu. Qu'est-ce qui vous tient à cœur? Quelles sont vos valeurs? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous? Pour que vous puissiez le déterminer, créez une liste de croyances ou de valeurs qui vous semblent les plus importantes, puis définissez ces dernières.

### **DONNEZ LA PRIORITÉ À VOS VALEURS FONDAMENTALES**

Une fois que vous avez déterminé vos valeurs et croyances fondamentales, classez les cinq premières par ordre d'importance. Vous pouvez également attribuer un pourcentage à chaque valeur (la somme des valeurs devant atteindre 100 %) ou faire preuve de créativité. Par exemple, vous pouvez représenter vos valeurs sous la forme de pièces de casse-tête, chaque pièce représentant une valeur fondamentale clé. Les pièces peuvent être de taille similaire, ce qui suggère des niveaux d'importance similaires, ou de taille différente pour indiquer celles qui sont les plus importantes. Si vous aimez cette approche, réfléchissez également à la possibilité de placer une certaine pièce au centre pour représenter son importance.

## DÉTERMINEZ VOS OBJECTIFS D'ENTRAÎNEUR

L'étape suivante consiste à commencer à traduire ces valeurs en pratiques d'entraînement efficaces. Pour formuler de bons objectifs d'entraînement, il faut les aligner à la fois sur les valeurs fondamentales qui sont à la base de votre philosophie et sur le contexte sportif dans lequel vous entraînez des athlètes.

## EXPRIMEZ OUVERTEMENT LA PHILOSOPHIE

Une fois que vous avez déterminé vos valeurs fondamentales, vos croyances et vos objectifs d'entraîneur, essayez de les rédiger sous la forme d'une déclaration cohérente. Ensuite, envisagez de communiquer votre philosophie à vos athlètes et leurs parents (le cas échéant), ainsi qu'à d'autres membres de votre communauté d'entraîneurs.

## ÉTABLISSEZ UN LIEN ENTRE VOTRE PHILOSOPHIE ET VOTRE STYLE D'ENTRAÎNEMENT

La dernière étape consiste à examiner les effets de votre philosophie sur votre style d'entraînement. Votre style doit être le reflet direct de vos convictions philosophiques et de votre personnalité.

**Ainsi, pour établir un lien entre votre philosophie et votre style d'entraînement, réfléchissez aux actions et aux comportements que vous pourriez être en mesure d'appliquer de manière cohérente dans les situations d'entraînement avec les athlètes ou envisagez ce à quoi ressemblerait ou ressemblerait le fait de vivre selon vos valeurs dans les différentes circonstances que vous pouvez vivre en tant qu'entraîneur.**

