

JUDO : 5 BONS CONSEILS POUR COACHER

1 – NE VOUS TROMPEZ PAS D’ATTITUDE

Ce n’est pas parce que vous aidez un combattant à faire sa compétition qu’il faut vous prendre pour un adjudant-chef. Dans ce genre de rôle, il y a des mécanismes inconscients négatifs qui peuvent vite se mettre en place et il faut être vigilant. Le rôle que vous assumez ne vous donne aucun pouvoir, surtout pas celui d’être désagréable. En outre, prenez les choses avec philosophie : le coaching, à ce niveau, est un élément secondaire. Tout se passe sur le tapis et aucune gesticulation sur le bord ne fait évaluer le score.

2 – PRENEZ EN MAIN L’ENSEMBLE DU PROJET

Le coaching ne consiste pas seulement à s’asseoir sur la chaise avec un air concentré. Une compétition débute dès le matin et comporte quelques phases préliminaires décisives, comme l’échauffement, qu’il vous incombe de superviser, surtout avec de jeunes athlètes. Soyez présent pendant ces moments-là de façon à faire en sorte que l’athlète arrive au mieux de ses possibilités physiques et mentales dès la première seconde du premier combat. Enfin, il faut bien sûr, suivre le combattant toute sa journée.

3 – COMMUNIQUEZ AVEC L’ATHLÈTE

Il est absolument essentiel de connaître des points précis à propos du combattant pour bien le coacher. A-t-il besoin de présence et de distraction pendant les temps morts ou, à l’inverse, de calme et d’isolement ? Faut-il l’encourager pendant le combat ou non ? Il vaut mieux aussi connaître ses moyens techniques et physiques, son niveau d’expérience. Si vous le pouvez, préparez avec lui (modestement) le combat suivant, pour lui permettre de se concentrer sur un début de combat, sur une tactique de base. En revanche, ne lui proposez rien dont il soit incapable, ne le “soûlez” pas de conseils. Une ou deux idées fortes, c’est le maximum si vous ne travaillez pas régulièrement avec lui.

4 – CONCENTREZ-VOUS SUR LA DIMENSION TECHNICO-TACTIQUE

Pendant le combat, ne vous dispersez pas dans les incantations passionnelles, dans les hurlements d’encouragement, sauf si l’athlète a explicitement demandé ce type de soutien. Votre rôle demande un regard désengagé, clairvoyant, pour que le conseil juste, exprimé clairement et calmement, parvienne à l’athlète au bon moment et lui soit véritablement utile. Regardez l’adversaire, lisez son JUDO, réfléchissez aux indications pertinentes. Attention cependant à ne pas vous faire plus “coach” que vous ne l’êtes. Un conseil aberrant sur une tactique inadéquate ou un geste que ne sait pas faire votre combattant peut l’entraîner à faire l’erreur de vous suivre et, au mieux, le déconcentrera.

5 – NE VOUS ENGAGEZ PAS ÉMOTIONNELLEMENT

C'est sa compétition, pas la vôtre, ce qui doit vous engager à une seule attitude vraiment juste : la distance émotionnelle. L'athlète a besoin de votre calme et de votre retenue. Il a perdu en faisant erreur sur erreur, en ne respectant aucune consigne. Cela le regarde. En quoi cela doit-il vous mettre en colère ? Cette attitude a le mérite d'être parfaitement claire : c'est son aventure et il la vit comme il veut, comme il peut. Vous êtes là pour l'aider, pas pour le blesser par des réflexions dictées par l'émotion. Il y a des remarques "à chaud" qui travaillent longtemps dans l'esprit de ceux qui les entendent. De quel droit ? Par ailleurs, et c'est sans doute l'essentiel, votre attitude a un rôle très important pour faire passer le message du contrôle de soi, de l'attitude pondérée et mûre que l'on attend d'un adulte, même dans l'adversité ou "l'injustice".

L'éducation passe par l'exemple.

Source : Judo Magazine no 206, janvier-février 2003