



SÉRIE VIDÉO :  
IDENTIFICATION  
DU TALENT

L'APPROCHE :  
RESSOURCES POUR LES PARENTS

# LE RETOUR À LA MAISON

Chaque entraîneur peut soutenir ses athlètes dans leur développement pour qu'ils deviennent la meilleure version d'eux-mêmes. Cela signifie qu'il faut créer un espace qui encourage les athlètes à apprendre, à oser, à faire des efforts, à surmonter les difficultés et à s'efforcer de manière positive.

Le fait d'avoir des conversations intentionnelles après une performance peut soutenir vos athlètes dans leur cheminement. Nous vous invitons à être attentif à ces conversations permanentes. Continuez à prendre des nouvelles de vos athlètes et à discuter avec eux, soyez à l'écoute de leurs besoins et de leurs attentes et réfléchissez à la manière dont vous pouvez être flexible afin de pouvoir évoluer à leurs côtés.

Lorsqu'il s'agit de débriefer ou de discuter de choses difficiles avec un athlète, il est important de faire preuve de discernement. Au cours de la conversation, vous pouvez envisager

## Ce que vous apportez

Votre histoire, la façon dont vous abordez votre travail, vos valeurs et le fait de donner le meilleur de vous-même.

## Ce qu'ils apportent

Leur histoire, leur perception du processus, leurs valeurs, leurs objectifs futurs et l'endroit où ils se trouvent ce jour-là.

## L'expérience

Influencée par votre relation et le processus de partage des informations au cours d'un débriefing.

## TABLEAU DE BORD

Naviguer dans la conversation

Lorsque cela est approprié, les entraîneurs peuvent aider les athlètes à naviguer dans leur processus de pensée après une performance difficile ou réussie. Les entraîneurs peuvent guider les athlètes en encourageant des modes de pensée sains et en laissant la place à d'autres perspectives. Les entraîneurs peuvent le faire en

- Le lien avec les valeurs et le « pourquoi » de l'athlète
- Rechercher des possibilités cachées favorisant un état d'esprit de croissance
- Rechercher les points positifs et les points forts
- Réorientation vers les éléments contrôlables

Cela pourrait ressembler à ce qui suit :

- « Explique-moi ton processus pour le 8e trou.
- « C'est vrai, tu voulais donner la priorité à cet aspect du jeu durant l'entraînement. On dirait que tu as pris les bonnes mesures. »
- « Y a-t-il des choses que tu ferais différemment si tu te retrouvais à nouveau dans cette situation? »
- « J'ai vraiment aimé la façon dont tu as \_\_\_\_\_. »
- « Il semble qu'en fonction du vent et de la cible que tu as choisi comme, c'était une tentative plutôt raisonnable. J'aime beaucoup la façon dont tu as réfléchi sur \_\_\_\_ et ce que tu prévois faire, tel \_\_\_\_ la prochaine fois que tu seras dans cette situation. Je pense que c'est une bonne chose à pratiquer la prochaine fois que tu te retrouveras sur un trou comme celui-ci. »

Aller dans la bonne direction

Il arrive qu'une conversation ne prenne pas la direction que vous souhaitez. Si vous vous retrouvez pris au piège ou si vous n'arrivez pas à aller où vous le souhaitez dans la conversation, pensez à.. :

- Dois-je abandonner/prendre le contrôle?
- Dois-je accélérer ou ralentir?
- Ai-je besoin d'écouter ou d'exprimer mes pensées?
- Dois-je être plus enclin à dire oui ou à rester sur mes positions?
- Accordons-nous l'espace nécessaire?

## FAIRE LE SUIVI

Soyons réalistes. Le sport est passionnant, le sport est difficile et le sport est sans aucun doute chargé d'émotions. Les entraîneurs peuvent créer un espace où les athlètes se sentent en sécurité et acceptés en vérifiant d'abord leurs propres émotions et capacités. Avant d'entamer ou de poursuivre une conversation avec votre athlète, posez-vous les questions suivantes...

- Quel est mon niveau de confort pour ce type de conversation?
- Quelles sont mes capacités?
- Dois-je me calmer avant ou pendant la conversation?
- Comment puis-je prendre soin de moi après?

**« Au fur et à mesure que vous jouez au golf, il y a de plus en plus de bruit... des gens qui font des commentaires sur votre élan ou qui pensent qu'ils peuvent vous donner un conseil. Si l'athlète peut faire confiance à une, deux ou trois personnes, il s'en sortira beaucoup mieux qu'en recevant de multiples conseils et pensées. »**

- Stuart Macdonald, golfeur professionnel et membre d'Équipe Canada

[golfcanada.ca](http://golfcanada.ca)