

Le coaching : l'apport fondamental dans l'accompagnement des Sportifs de Haut Niveau en carrière

Sous la direction de Mme Nawal Hafiz, superviseur.

Mémoire pour l'obtention de la Certification
Devenir Coach Professionnel – RNCP niveau 6
Linkup Coaching

Présenté et soutenu devant un jury professionnel en Mai 2023.

VERGNOLLE Benjamin – Promotion DCP2 185 LYON

REMERCIEMENTS

Je tenais à remercier l'ensemble des personnes qui m'ont aidé et soutenu dans la rédaction de ce mémoire, mais également dans ce changement de vie professionnelle que j'entreprends depuis bientôt un an.

Mes remerciements vont tout particulièrement à :

- Ma tutrice Nawel HAFIZ, pour ses relectures et sa bienveillance dans nos échanges.
- Les formateurs Linkup Coaching pour leurs visions et leurs enseignements tout au long de la formation.
- Un remerciement très particulier à ma compagne et mes parents qui m'ont apporté un soutien inconditionnel tout au long de ce processus.
- Mes coachés qui m'ont énormément apporté par la diversité des accompagnements.
- Mes collègues de promotion DCP2 185 et plus particulièrement le groupe des « enfants libres » avec qui nous avons noués des liens forts et que je remercie pour l'entraide durant tout le processus de formation.
- Marion LORBLANCHET, Triathlète professionnelle pendant 14 ans.
- Pauline ROBERT, Joueuse professionnelle et capitaine de l'ESBF.
- Agnès RAHAROLAHY, Athlète professionnelle en 800 mètres.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	C
TABLE DES MATIÈRES	D
INTRODUCTION :	1
1 ETAT DES LIEUX DES ACCOMPAGNEMENTS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU..	3
1.1 Que vivent les sportifs de haut niveau aujourd'hui ?	3
1.1.1 La course à la performance	3
1.1.2 L'équilibre de vie du sportif de haut niveau.....	6
1.1.3 Préserver sa santé mentale	8
1.1.4 Préparer un double projet	11
1.2 Les acteurs et leurs rôles dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau ..	13
1.2.1 L'entraîneur ou « coach »	14
1.2.2 Le préparateur physique.....	16
1.2.3 Le préparateur mental / psychologue du sport.....	18
1.2.4 L'entourage du sportif.....	21
2 LE COACHING ET SES BÉNÉFICES DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU EN CARRIÈRE	23
2.1 Historique du coaching professionnel	23
2.1.1 La genèse du coaching.....	23
2.1.2 Les définitions du coaching.....	24
2.1.3 Les auteurs du coaching	26
2.2 Les bénéfices du coaching pour le sportif de haut niveau en carrière	28
2.2.1 La Gestion de l'équilibre vie pro/vie perso	28
2.2.2 Les besoins et plaisirs du sportif	29
2.2.3 L'accompagnement au changement.....	31
3 LE PROCESSUS DE COACHING DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU	34
3.1 La posture de coach	35
3.1.1 Le cadre du coaching	35
3.1.2 Les bénéfices pour le sportif.....	36
3.2 La détermination de l'objectif	37

3.2.1	<i>Le PFDO pour définir un objectif.....</i>	<i>37</i>
3.2.2	<i>L'outil SCORE pour clarifier un objectif.....</i>	<i>39</i>
3.3	<i>L'estime de soi et la confiance en soi pour une performance durable</i>	<i>40</i>
3.3.1	<i>La construction identitaire.....</i>	<i>40</i>
3.3.2	<i>Les domaines de conscience de G.Bateson.....</i>	<i>45</i>
3.4	<i>L'accompagnement au changement</i>	<i>47</i>
3.4.1	<i>Les outils du changement.....</i>	<i>48</i>
3.4.2	<i>Le changement de type 2 pour le sportif.....</i>	<i>51</i>
<i>CONCLUSION</i>		<i>55</i>
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>		<i>59</i>
	<i>Livres</i>	<i>59</i>
	<i>Chapitres de Livre.....</i>	<i>59</i>
	<i>Articles.....</i>	<i>59</i>
	<i>Sites web</i>	<i>59</i>

INTRODUCTION :

Année 2024, l'année du sport mais surtout l'année où la France accueille pour la 6^{ème} fois les jeux olympiques mondiaux. Ce monde du sport de haut niveau que très peu de personnes connaissent hormis les protagonistes eux-mêmes et les personnes qui gravitent autour d'eux, fait souvent l'objet de fantasme ou d'admiration. Nous les voyons comme des personnalités fortes et insubmersibles, capable de réaliser des prouesses physiques et techniques que le commun des mortels ne pourrait réaliser. Le sport de haut niveau nous anime et nous fascine, cependant est-ce que nous avons conscience de ce qui se passe réellement dans la réalité de ces sportifs et ces sportives de haut niveau ? Connaissons-nous les enjeux du haut niveau et ce qu'ils représentent pour eux ?

J'ai choisi de m'intéresser à ce sujet pour plusieurs raisons. La première raison est que je suis un passionné et pratiquant de sport depuis l'âge de 3 ans. J'ai eu l'occasion de pratiquer différents sports collectifs et individuels qui m'ont tous apporté une philosophie et ont fait partie de qui je suis aujourd'hui. L'autre raison pour laquelle j'ai choisi de m'intéresser aux sportifs de haut niveau est que j'accompagne en préparation mentale depuis 1 an des sportifs à la fois amateurs mais également à haut niveau. J'ai pu également rencontrer et échanger pendant l'écriture de ce mémoire avec des sportifs et des sportives de haut niveau qui m'ont partagé leurs expériences et leur vécu sur différentes thématiques.

C'est au fur à et mesure de mes différents accompagnements et des différents acteurs que j'ai pu rencontrer dans ce milieu, que je me suis posé une question : « Comment et par qui les sportifs de haut niveau peuvent-ils être accompagnés de manière pérenne pendant leur carrière ? ». Je me suis surtout posé une question fondamentale : « Est-ce que ma posture de préparateur mental me permet d'accompagner au mieux des sportifs pendant leur carrière ? » Quelle posture est la plus adaptée pour leur apporter des clés d'une transformation intérieure ? » C'est justement en commençant ma formation de coaching professionnel chez Linkup que je me suis rendu compte que le coaching professionnel prenait tout son sens dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau en carrière, à la fois dans la posture du coach mais également dans l'articulation du processus d'accompagnement.

J'ai volontairement choisi d'illustrer le champ d'étude des sportifs de haut niveau en carrière et non pas après carrière du fait qu'il soit très peu exploré. Beaucoup d'études s'intéressent en

effet à l'après carrière du sportif, mais très peu aux enjeux pendant la carrière. C'est pour cela qu'à travers ce mémoire, nous allons tenter de répondre à la question suivante :

**Dans quel mesure le coaching professionnel permet l'accompagnement pérenne
du sportif de haut niveau en carrière ?**

Dans une première partie, nous allons mettre en lumière les enjeux du sport de haut niveau à ce jour et qui sont les acteurs qui gravitent autour des sportifs de haut niveau en carrière. Dans une seconde partie, nous allons définir le coaching professionnel et quel en sont les bénéfices pour le sportif. Dans une troisième et dernière partie, nous allons mettre en lumière comment se déroule le processus de coaching dans l'accompagnement d'un sportif de haut niveau en carrière.

1 ETAT DES LIEUX DES ACCOMPAGNEMENTS DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

1.1 Que vivent les sportifs de haut niveau aujourd'hui ?

*« Beaucoup de sportifs ont des choses à dire. Peu sont entendus »
Fabien Canu*

Plusieurs questions se posent pour introduire cette partie. Qu'est ce qui se joue dans le haut niveau aujourd'hui ? Que vivent les athlètes ? J'ai volontairement mis l'accent sur cette temporalité et le mot aujourd'hui car les enjeux dans le sport de haut niveau sont complètement différents de nos jours qu'il y'a des dizaines d'années. Pour reprendre les mots de Marion Lorblanchet « *Un sportif de haut niveau à sans cesse besoin de se réinventer de nos jours et la course à la performance les amènent à se comparer les uns les autres* ». Cette quête de performance, surtout l'enjeu principal de garder sa place dans le haut niveau, reste une question majeure dans la tête des sportifs. Mais alors, qu'est-ce que cela implique de devoir faire et garder sa place dans ce haut niveau ? Une autre question se pose : ma carrière a-t-elle une date limite ?

Pour illustrer cette partie, j'aimerais mettre en avant une "enquête sortie en 2020 du comité éthique et sport sur la santé mentale de plus de 1200 sportifs (de 15 à 40 ans), dont 28% de sportifs de haut niveau, 80% d'entre eux ont déjà ressenti de la tristesse, un manque de confiance, de force ou d'Energie »¹

1.1.1 La course à la performance

« L'important c'est de participer »

Pierre de Coubertin

Nous devons tous avoir dans notre esprit collectif cette citation de Pierre De Coubertin qu'il aurait prononcé en 1908 dans un discours qu'il réalise à Londres lors des jeux olympiques.

¹ https://www.lepoint.fr/sport/lutter-pour-la-sante-mentale-des-sportifs-un-travail-d-equipe-16-07-2023-2528474_26.php

Nous sommes en 1908 et cette citation est toujours présente dans notre inconscient collectif, lorsque l'on veut se rassurer ou se consoler de ne pas avoir fini à la première place ou avoir fait un podium ou même gagné un tournoi. Mais alors, pour un sportif de haut de niveau, est-ce que l'important c'est vraiment que de participer ? Après avoir interrogé plusieurs sportifs de haut niveau dans leur pratique du quotidien, aucun et aucune d'entre eux m'ont dit être arrivé à leur niveau juste en voulant participer ou faire acte de figuration. Le sport de haut niveau demande une exigence permanente, une régularité, une résilience et une détermination qui pousse à ne pas vouloir juste participer mais à être 1er. Ce n'est pas le sujet de cette étude, mais j'aurais pu m'arrêter également sur l'accès au haut niveau ? Quel sacrifice doit-on faire pour y accéder ? Revenons justement à cette notion de la course à la performance. Les innovations technologiques, les avancées scientifiques sur la performance physique ou encore la nutrition ont considérablement évolués ces dernières années. Je compare souvent la performance de l'athlète comme de la mécanique de précision, ou il faut avoir les meilleurs réglages, les meilleures pièces dans son moteur pour que la mécanique puisse être fiable et durable.

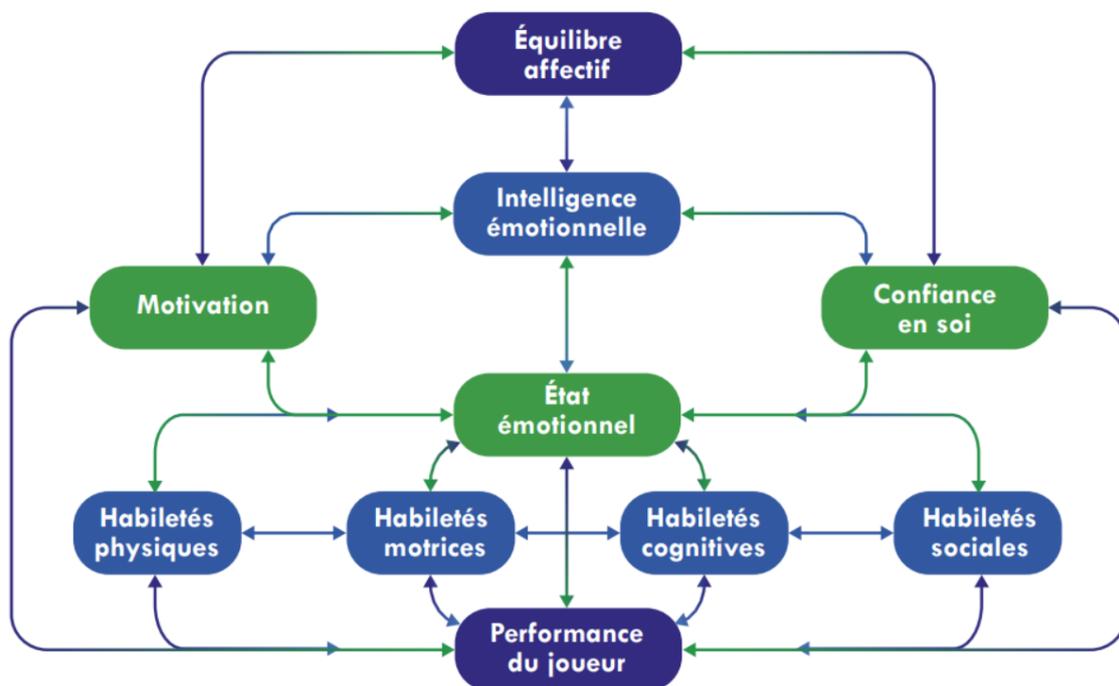
Les sportifs souhaitant rester performant et aussi lutter avec cette concurrence dans le sport de haut niveau ont tous pour objectif d'optimiser leurs performances physiques, tactiques et techniques. Justement, cette concurrence peut aussi être considéré comme un vecteur d'amélioration des performance individuelles et collectives et une source de motivation pour les athlètes. Tout comme dans la fonction commerciale en entreprise, le sportif de haut niveau à envie de se surpasser pour battre la concurrence.

Selon Marc DUGENIE², la performance sportive se définit comme « la production d'un individu ou d'une équipe dans le contexte d'une activité sportive spécifique. Elle englobe un large éventail d'aspects, notamment les compétences techniques, physiques, mentales et tactiques, qui contribuent au succès dans une discipline donnée ».

Mais alors est-ce que cette définition de la performance suffit à un sportif de haut niveau pour rester performant durablement et faire face à une concurrence de plus en plus forte ?

² <https://sportmental.fr/la-performance-sportive-definition-optimisation-et-equations/>

En effet, si l'on suit la définition de Marc DUGENIE, un sportif de haut niveau se doit, pour rester performant, de travailler dur sur les aspects techniques, physiques, mentaux et tactiques. Cependant, bon nombre d'études montre que la performance du sportif reste beaucoup plus complexe. Justement, Mickael Campo, qui est l'actuel président de la SFPS, Société Française de Psychologie du Sport a écrit l'ouvrage « La dimension mentale en rugby » paru en 2016. Dans cet ouvrage, il met en lumière un nouveau modèle de la performance qu'il écrit et qu'il modélise conjointement avec Riadh Djaït :



Ce schéma³ nous démontre plusieurs choses. Tout d'abord, la performance d'un sportif ne s'arrête pas uniquement aux dimensions techniques, tactiques, physiques et mentales mais doit être vue comme multifactorielle et en mouvement, non comme un système figé. Cette étude met également en avant le fait que le mental joue un rôle central et primordial dans la performance du sportif de nos jours. En effet, l'état émotionnel du sportif, sa motivation et sa confiance en

³ <https://sportmental.fr/la-performance-sportive-definition-optimisation-et-equations/>

soi sont devenus des leviers de performance qui sont même qualifiés d'essentiels à l'échelle d'une carrière entière.

C'est sûrement une des premières fois que nous parlons de l'intelligence émotionnelle dans le sport et encore moins commun dans le rugby à haut niveau. En effet, pour de nombreux sportifs, cet aspect émotionnel avait une connotation de faiblesse, il ne fallait pas montrer ses émotions au risque d'être considéré comme une personne fragile. Cependant, ce modèle casse les codes des idées reçues et de beaucoup de croyances limitantes. Au contraire, le sportif se doit d'arrêter de vouloir être FORT MENTALEMENT mais plutôt à apprendre à être INTELLIGENT EMOTIONNELLEMENT.

Les différents athlètes avec qui j'ai pu échanger m'ont tous dit que le sport de haut niveau était la meilleure école pour apprendre à se connaître. Mais alors, est-ce qu'un sportif de haut niveau qui performe tout au long de sa carrière est un sportif qui se connaît intérieurement ? Est-ce qu'un sportif qui est émotionnellement intelligent et non plus seulement physiquement et tactiquement est-il le meilleur et peut-il accroître encore plus ses performances ?

1.1.2 L'équilibre de vie du sportif de haut niveau

Précédemment, nous venons de mettre en avant le fait que la performance du sportif pouvait s'étudier de différentes manières et surtout que celle-ci est multifactorielle et ne peut plus être vue uniquement comme l'amélioration des performances physiques, techniques et tactiques. Le sportif de haut niveau consacre presque 100% de son quotidien à sa pratique sportive mais également « *la forte pression temporelle quotidienne à laquelle sont soumises les sportifs de haut niveau, avec l'augmentation des charges d'entraînement, des stages et des compétitions et la conduite de leur projet de formation et/ou de reconversion, induit une densification des activités à réaliser par les sportifs et par voie de conséquence une accélération de leur rythme de vie* »⁴.

⁴ <https://www.insep.fr/fr/equilibre-de-vie-du-sportif-de-haut-niveau>

Lorsqu'on parle d'équilibre de vie et notamment dans la dimension du coaching, nous allons aborder l'équilibre vie professionnel et vie personnelle. Dans le cas d'un sportif de haut niveau, cet équilibre est complexe car les deux sphères personnelles et professionnelles interagissent au quotidien. En effet, prenons l'exemple d'un footballeur qui est amené à déménager d'un pays à un autre pour signer dans un nouveau club. Cela va impliquer de nombreux changements dans sa vie personnelle et familiale mais également professionnel. Dans un premier temps, cela va impliquer un changement de vie radical pour sa famille, un changement de repère, souvent même une nouvelle culture auquel le sportif n'est pas habitué. La barrière de la langue est souvent une composante de ce changement de vie auquel la famille du sportif doit se plier. Sur le plan professionnel, le joueur va devoir faire face à de nombreux changements : nouveaux coéquipiers, nouveau staff, nouvelle langue, nouveau stade, etc. Ces changements de vie arrivent également plusieurs fois dans la carrière d'un sportif de haut niveau, cela n'est parfois pas sans conséquence sur la sphère familiale mais également sur le plan professionnel. Prenons un exemple concret qui fut le transfert de Lionel Messi au PSG. Celui-ci a quitté son club de cœur le FC Barcelone où il a grandi, avec ses repères amicaux, familiaux, un cadre connu qui plaisait à sa famille. Cependant, l'arrivée à Paris fut très compliquée pour plusieurs raisons : il ne parlait pas la langue française, il perdait ses repères, il a vécu à l'hôtel avec sa famille pendant plusieurs mois avant de trouver un logement. Lionel Messi a même avoué aux médias espagnols Dario sport et Mundo Deportivo : « *C'était deux années où je n'étais pas heureux, je n'aimais pas ça. Et cela affectait ma vie de famille, je ratais beaucoup de la vie de mes enfants à l'école. À Barcelone, j'allais les chercher, ici je l'ai beaucoup moins fait, je partageais moins d'activités avec eux* ». ⁵

Je voulais mettre en lumière ce cas concret, car cela montre bien à quel point le sportif de haut niveau se doit de faire des choix parfois complexes mais qui peuvent le conduire à des situations où il met en péril l'équilibre de sa vie de famille, sa santé mentale, son épanouissement personnel mais également ses performances sportives. En effet, lorsque nous faisons le parallèle avec le modèle de Campo et Djait étudié dans la partie précédente, nous avons pu voir que l'état émotionnel du sportif était l'un des points centraux de sa performance, donc le fait de préserver

⁵ <https://www.jurisportiva.fr/articles/la-depression-des-athletes-de-haut-niveau/>

son équilibre de vie contribue à maintenir un niveau de performance durable et une santé mentale pérenne.

Mais alors, comment et par qui le sportif de haut niveau est accompagné dans la détermination de ses choix cruciaux qui peuvent impacter son équilibre global et sa performance durablement ?

L'équilibre du sportif ne s'arrête pas uniquement à la sphère professionnelle et familiale, il peut être élargie à la sphère amoureuse, amicale et scolaire parfois. En coaching, nous abordons la notion de besoin pour éviter la frustration et apprendre à cultiver le plaisir. Cela est abordé en 4 types de plaisirs : physio plaisirs (lié au corps), socio plaisirs (lié aux relations), psycho plaisirs (écrire, lire etc. ...) et idéo plaisirs (méditer, philosopher etc.).

Les sportifs de haut niveau consacrent un temps et une énergie énorme à leur pratique sportive, mais peuvent parfois s'oublier et oublier leurs propres besoins. Drew Mackenzie dans un article nommé « Au-delà du sport : l'équilibre dans la vie personnelle », met en avant 4 points clés : identifier ses priorités, abandonner les activités non essentielles, protéger les moments privés, planifier le plaisir et la détente. Selon lui « *Les athlètes devraient être capables de mener leur vie avec le plus de continuité et de stabilité possible, tant au niveau social que professionnel* »⁶ Ainsi, l'enjeu principal pour le sportif de haut niveau est de garder cet équilibre de vie, s'accorder des temps pour lui, sa famille, ses proches et surtout ne pas ignorer ou négliger ses propres besoins hors discipline sportive. Cet enjeu a également pour but de préserver la santé mentale des sportifs de haut niveau et leur permettre de rester performant sur le long terme. Justement, cette santé mentale chez les sportifs de haut niveau, est-elle préservée ? Comment les sportifs de haut niveau arrivent-ils à gérer leur propre santé mentale ?

1.1.3 Préserver sa santé mentale

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel,

⁶ <https://icspacifique.ca/wp-content/pdfs/pp/FR-performance-point-1209-life-balance.pdf>

de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons »⁷.

Mais alors, est-ce que le sportif de haut niveau se doit de préserver sa santé mentale ? Comme nous avons pu le voir précédemment le SHN est soumis à de nombreux facteurs qui peuvent être générateurs de stress : la course à la performance, conserver un équilibre de vie sain mais encore d'autres paramètres que nous n'avons pas évoqués dans cette étude : la gestion de son image, la pression des sponsors, etc.

Pour le grand public, le sportif de haut niveau est invulnérable, solide en toute circonstance et ne se plaint jamais. Cependant, nous voyons depuis plusieurs années que la parole se libère et certains tirent même la sonnette d'alarme quant à la dégradation de la santé mentale. J'aurais pu faire un sujet entier sur cet aspect, mais ce n'est pas le but de cette étude. Cependant, ce que je souhaite mettre en lumière ici est le fait que la santé mentale est de plus en plus prise au sérieux et que les langues se délient. Pour illustrer ce changement de mentalité, prenons l'exemple de l'ancien champion du monde de football 1998 Thierry Henry, qui récemment, a pris la parole auprès de « The Diary of a CEO ». Dans cet interview, Thierry Henry se confie sur sa santé mentale d'il y a quelques années où il révèle avoir « vécu des épisodes de dépression durant sa carrière » et également l'impact de son père sur son caractère.

Plusieurs phrases ont été marquants lors cette interview, comme notamment : « tu es un homme, soit fort, ne pleure pas », ou encore « il n'y avait pas les outils pour le faire », cette dernière décrivant le fait qu'il ne se rendait pas compte d'être en dépression à l'époque.

Mais alors, est-ce que jusque-là le sportif était vu comme une machine déshumanisée et surtout dénuée d'émotions ? Aujourd'hui, dans les médias, bon nombre de sportifs arrivent à poser des mots sur ce qu'ils ont vécu pendant leur carrière et mettent aussi en lumière le manque d'accompagnement lorsqu'ils étaient sportifs de haut niveau.

⁷ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

J'ai eu la chance d'interroger plusieurs sportifs et sportives de haut niveau pendant l'étude de ce mémoire, le sujet de la santé mentale a été l'un de mes questionnements auprès d'eux. Le constat que j'ai pu faire est que la santé mentale n'est pas encore une priorité numéro 1, mais elle tend malgré tout à le devenir, grâce à une prise de conscience individuelle et collective.

En effet, lorsque j'ai abordé en posant la question très simplement : Comment préserve-tu ta santé mentale ? Plusieurs réponses m'ont été données et notamment le fait que de nombreux clubs et de fédérations faisaient appel à un psychologue du sport et/ou préparateur mental pour les accompagner.

Certaines d'entre elles m'ont dit que leur santé mentale passait beaucoup par le soutien de leur entourage. Justement, en parlant de cet entourage, l'INSEP a conjointement développé le projet « MENTIS » avec 5 autres pays européens dans le but de favoriser la santé mentale des sportifs de haut niveau par l'intermédiaire de l'entourage. Ce projet est basé sur trois piliers fondamentaux qui sont les suivants : la connaissance de la santé mentale, les « premiers secours » en santé mentale et développer des compétences en « autosoins » de santé mentale. L'objectif principal de ce projet est de pouvoir déceler efficacement et rapidement les signes d'éventuels troubles mentaux et de pouvoir y apporter des outils de sensibilisation.

Mais alors, est-ce que ces outils peuvent accompagner aussi les sportifs dans la connaissance profonde d'eux-mêmes ? Est-ce que les sportifs qui vivent l'adversité, le doute, la solitude et des moments très difficiles arrivent à mobiliser des ressources internes pour rebondir ? Comment éviter que le sportif de haut niveau en arrive à avoir une perte de sens totale de ce qu'il fait ?

L'interview de Perrine Laffont et Jeremy Flores, tous les deux sportifs de haut niveau dans deux disciplines différentes qui sont le ski et le surf, mettent en lumière cette perte totale de sens, de motivation et même le dégoût du sport. En effet, Jeremy Flores, dans cette interview, se confie sur le fait que cela ne lui faisait « ni chaud ni froid de perdre ou de gagner » ou qu'il « faisait genre que tout va bien ». Perrine Laffont soulève elle de son côté la perte totale de confiance en elle, que même ses personnes ressource et notamment son entourage ou encore son entraîneur n'arrivait à lui faire reprendre cette confiance en elle. Perrine Laffont évoque un symptôme révélateur qui fait basculer les sportifs vers une potentielle dépression : le dégoût

de son propre sport. En effet, selon elle, le cerveau va assimiler le sport avec souffrance et la compétition avec stress et négativité. Cela conduit certains sportifs à arrêter leur carrière prématurément.

Comme nous avons pu le voir précédemment, le sportif de haut niveau consacre la quasi-totalité de son quotidien à sa pratique sportive et de ce fait, ne prends souvent pas le temps de pouvoir développer d'autres projets en parallèle qui peuvent être source de motivation et d'inspiration

Mais alors, est-ce que les sportifs de haut niveau préparent des projets annexent pendant leur carrière ? Et si tel est le cas, est-ce que ce sont des doubles projets scolaires, entrepreneuriaux ? Nous allons voir dans cette 4^{ème} et dernière sous partie comment un sportif de haut niveau peut préparer un double projet lorsqu'il est en carrière.

1.1.4 Préparer un double projet

Mais alors Qu'est-ce qu'un double projet ? Le terme reconversion professionnel est-il adapté pour décrire le changement de vie d'un sportif après sa carrière ?

J'aurais pu écrire l'intégralité de ce mémoire sur ce sujet-là du fait que celui-ci a déjà été documenté. En effet j'ai eu la chance de lire deux mémoires sur le sujet, le premier écrit par Anda JEKABSONE de la promotion Linkup 122 et de Sandrine RENAUD qui était à l'EM Lyon.

Lors de mes recherches pour ce mémoire, j'ai eu la chance de pouvoir échanger plusieurs fois avec Marion LORBLANCHET qui est une ancienne Triathlète professionnel et dans notre discussion, nous avons abordés ce double projet ou aussi appelé après carrière. Le premier mot qui lui est venu en tête est « Petite mort ». Mais alors pourquoi ce terme aussi violent pour décrire l'après carrière du sportif ? Est-ce que le sportif de haut niveau lorsqu'il est en carrière est vraiment prêt à accepter et faire son deuil par anticipation de sa carrière à haut niveau ?

Un autre paramètre que le sportif de haut niveau doit prendre en compte est que cette reconversion peut arriver à n'importe quel moment d'une carrière et parfois sans anticipation ni préparation. Par exemple un athlète de haut niveau qui en carrière doit faire face à une blessure grave et se doit contraint d'arrêter subitement son métier, sa passion, toute leur vie pour certains ...

Ce bouleversement que subit le sportif implique de nombreux questionnements et une remise en question totale sur son identité, ses capacités et le sens qu'il va donner à sa vie d'après. Mais

alors l'on comprend peut-être mieux pourquoi tant de sportifs de haut niveau ont du mal à anticiper cet après carrière et développent une forme de déni quant à la préparation de ce monde d'après pour eux. Mais alors est-ce que les sportifs de haut niveau en carrière sont-ils accompagnés pour anticiper cette transition qui arrivera un jour ?

Il existe aujourd'hui des programmes qui accompagnent les athlètes de haut niveau et notamment celui « lancé par le Comité International Olympique (CIO) en 2005 en coopération avec Adecco » Dans ce même article ils prennent l'exemple de Ayodele qui a réussi à « trouver un juste équilibre entre vie professionnelle et ambition sportive »⁸.

Selon elle le fait de développer un double projet lors d'une carrière aurait des bénéfices sur la confiance en soi mais également en enlevant une charge mentale ou un stress dans lequel le sportif serait confronté s'il n'anticipe pas cette reconversion pendant sa carrière. Il existe également un organisme associatif appelé⁹ double projet et qui accompagne en carrière les sportifs de haut niveau souhaitant développer un projet d'étude, d'emploi, de formation ou de création de société.

Lors de mes échanges j'ai également eu la chance de pouvoir échanger sur le sujet avec Pauline ROBERT qui est joueuse et capitaine de l'ESBF Handball. Lorsque nous avons abordés le sujet du double projet Pauline m'a confié qu'elle était en plein dedans et que le sujet selon elle était un point clé pour les sportifs de haut niveau. En effet elle m'a cité son exemple personnel ou elle avait pris conscience que sa carrière ne serait pas éternelle et qu'elle prendrait fin un jour entre ses 30 et ses 35 ans. C'est pourquoi elle a décidé d'anticiper et de prendre les devants. Ainsi plusieurs fois par semaine elle intègre une société locale ou elle peut suivre le quotidien d'un manager et déjà s'imprégner de la culture d'une entreprise et comprendre les enjeux de celle-ci. Pauline m'a confié qu'à l'arrêt de sa carrière elle souhaitera travailler dans des fonctions managériales et transposer toute son expérience sportive au service d'une entreprise. Mais alors un sportif doit-il se faire accompagner pendant sa carrière pour préparer cette transition afin éviter ce choc brutal, s'exposer à une potentielle crise identitaire et gérer ce deuil de l'après carrière ?

⁸ <https://olympics.com/cio/news/concilier-emploi-et-sport-de-haut-niveau-un-double-objectif-atteignable>

⁹ www.doubleprojet.org

Le sportif de haut niveau est considéré comme un être doué d'un mental d'acier et sans faille pour beaucoup de personnes. Cependant la préparation du double projet implique un renoncement d'une partie de son identité, de repasser dans l'anonymat et de ce fait impacter négativement l'estime de soi. Marion LORBLANCHET lors de nos échanges m'a dit une phrase qui m'a marqué : « le sportif ne devra plus se connaître via son palmarès mais se connaître soi-même ». Cela implique que le sportif de haut niveau devra faire se travail introspectif et se poser les questions suivantes : quels sont mes valeurs ? quels sont mes ressources et comment je peux les mobiliser dans le contexte après carrière ? Quelles compétences individuelles je peux apporter ? Comment me sentir exister et utile après ma carrière ? Qui sont mes personnes ressources pour m'accompagner dans cette transition future ? Quel objectif je me donne après la fin de carrière ?

Cela peut également s'accompagner de plusieurs autres questionnements du type : vais-je y arriver ? en suis-je capable ?

Tous ces questionnements nous ramènent à l'essence du coaching et à la dimension introspective de ce processus.

Nous avons pu voir tout au long de cette première partie à quel point le sport de haut niveau implique une exigence et une discipline quotidienne pour le sportif en lui-même : Être performant, le rester, conserver un équilibre vie pro vie perso, prendre soin de sa santé mentale, préparer un double projet.

Mais alors comment faire pour conserver cet équilibre ? Est-ce que le sportif qui ne se connaît pas dans son for intérieur peu perdurer à long terme ?

Est-ce que les personnes qui gravitent autour du sportif suffisent à l'accompagner de manière pérenne en carrière mais aussi après sa carrière ?

1.2 Les acteurs et leurs rôles dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau

Plusieurs questions se posent pour introduire cette partie : Qui accompagnent les sportifs de haut niveau pendant leur carrière ? Quels rôles jouent-ils ? Comment se définit le haut niveau dans le sport ?

Selon l'INSEE, « *Le sport de haut niveau est reconnu par le code du sport et par la charte du sport de haut niveau (fondée sur les principes déontologiques du sport). Il repose sur des critères bien établis [...] Les inscriptions sur la liste des sportifs de haut niveau sont réalisées annuellement sur proposition des directeurs techniques nationaux des fédérations sportives concernées dans la limite de quotas, définis par la Commission nationale du sport de haut niveau (CNSHN)* »¹⁰

Nous pouvons d'ores et déjà voir par le biais de cette définition que le sport de haut niveau est très règlementé, répond à des quotas, possède un nombre limité et est surtout remis à jour tous les ans.

Cela démontre bien le niveau d'exigence et la pression qui est exercé sur les sportifs pour se maintenir sur le haut niveau.

1.2.1 L'entraîneur ou « coach »

*« L'entraîneur médiocre parle, le bon explique, le super démontre et le meilleur inspire »
John Kessel*

L'entraîneur ou également appelé « coach » dans certaines disciplines joue un rôle crucial et déterminant dans la carrière d'un sportif de haut niveau. Selon l'ONISEP, « *L'entraîneur est souvent un sportif qui a pratiqué lui-même une discipline pendant plusieurs années et qui choisit, à un moment donné, d'encadrer d'autres sportifs de haut niveau. Responsable, il maîtrise les processus d'apprentissage et sait les transmettre grâce à un accompagnement quotidien. Patient et pédagogue, il s'adapte aux besoins des personnes qu'il coache* »¹¹

De part cette définition, nous pouvons mettre en lumière plusieurs termes : processus, encadrer, transmettre, accompagnement quotidien, pédagogue, s'adapte aux besoins.

¹⁰ <https://www.insee.fr/fr/metadonnees/definition/c1781>

¹¹ <https://www.onisep.fr/ressources/Univers-Metier/Metiers/entraîneur-sportif-entraîneuse-sportive>

Une autre vision de l'entraîneur coach est aussi mise en lumière par l'INSEEC « L'hygiène de vie est au cœur de l'entretien quotidien. Le coach reste superviseur sur cet aspect mais le sportif doit pouvoir assumer une autonomie rapidement »¹².

L'entraîneur a un vrai rôle de management et d'encadrement à la fois sur une dimension individuelle et collective. Sur le plan individuel, l'entraîneur a pour objectif de maintenir et développer la performance du sportif. Sur un plan collectif, celui-ci se doit d'animer, de fédérer et créer un environnement propice à la cohésion et la performance collective. De plus, l'entraîneur se doit de travailler en collaboration avec les autres sphères du sportif : agents, staff médical, médias, direction des clubs ou des fédérations etc. De ce fait, il se doit de mobiliser à la fois des aptitudes techniques sur le plan sportif pour maintenir la performance individuelle et collective mais à la fois des habiletés mentales pour coordonner et graviter autour des différentes sphères. Ainsi, nous pouvons constater que l'entraîneur dans le sport de haut niveau est soumis à une pression accrue pour maintenir la performance globale et individuel et sera souvent décrié et remis en question lors de contre-performance et à l'inverse, adulé et mis sur le devant de la scène lors d'une bonne performance.

Prenons l'exemple d'une équipe de football professionnelle que nous connaissons sûrement tous : l'olympique de Marseille. Il n'est pas rare que nous puissions observer dans la presse lors des contre-performances de l'équipe, que l'entraîneur est remis en question et souvent limogé. Comment les joueurs de haut niveau vivent ils ces changements tout au long de leur carrière ? Plusieurs questions se posent quant à l'accompagnement du sportif. Est-ce que l'entraîneur peut-il à lui seul accompagner, de manière pérenne et efficace un sportif de haut niveau tout au long de sa carrière ? Le sportif de haut niveau doit-il trouver ses propres clés pour être performant durablement ?

Pour apporter un élément de réponse à ces questionnements, partons du principe qu'il est rare qu'un sportif de haut niveau garde le même entraîneur ou bien reste dans le meme club tout au

¹² <https://www.inseec.com/faq/comment-pratiquer-du-sport-a-haut-niveau>

long de sa carrière. Ainsi, est-ce que le sportif de haut niveau doit trouver d'autres ressources ou d'autres type d'accompagnement pour garder une performance durable ?

1.2.2 Le préparateur physique

Après avoir mis en avant le rôle de l'entraîneur ou « coach » dans l'accompagnement du sportif, nous allons nous pencher sur le rôle que joue le préparateur physique. Pour atteindre et surtout maintenir un niveau de performance dans le haut niveau, l'athlète se doit de travailler quotidiennement sur le plan physique, nutritif mais également mental (que nous mettrons en lumière dans une autre partie).

Le préparateur physique travaille en étroite collaboration avec l'ensemble du staff et joue un vrai rôle d'interface avec le staff médical. *« Il prépare leur corps à l'effort, entretient et développe leurs ressources et leur potentiel : méthode de récupération, amélioration des qualités physiques, renforcement musculaire, prévention des blessures... Son travail peut s'étaler sur quelques jours ou plusieurs années »¹³.*

Dans le monde sportif ou la performance devient de plus en plus accrue, le rôle du préparateur physique devient crucial pour les clubs et pour les sportifs en quête de performance, dans le but de se maintenir au plus haut niveau. Mais alors, quel rôle précis joue-il dans l'accompagnement du sportif ? Si nous nous arrêtons à la définition du métier de préparateur physique, il aura pour but d'accompagner de manière ponctuelle ou sur le long terme un sportif, dans le but d'optimiser et améliorer ses capacités physiques mais également de prévenir la blessure qui pourrait compromettre sa carrière. Celui-ci va veiller également à ce que le sportif suive un bon équilibre et une hygiène de vie qui est en adéquation avec les objectifs de l'athlète. Mais est-ce qu'un sportif se doit-il seulement de prendre soin de son physique et de sa nutrition pour rester performant ?

¹³ <https://www.studyrama.com/formations/fiches-metiers/sport/preparateur-physique-89730>

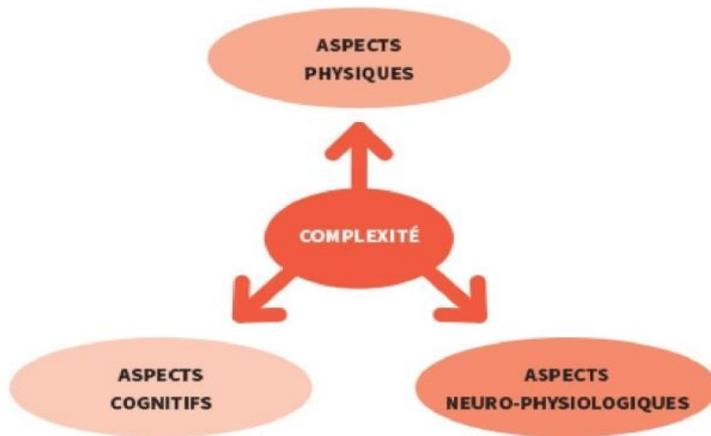


Figure 1 : Les trois piliers de la performance. La complexité est aussi de la partie car elle est au cœur de tout processus d'accompagnement individualisé.

Ce schéma est issu de l'ouvrage¹⁴ « La nouvelle bible de la préparation physique » écrite en 2020 par Didier Reiss et Dr Pascal Prevost.

Ce triptyque met en avant le fait que la performance du sportif ne s'arrête pas seulement à l'accompagnement physique et neurophysiologique : récupération, nutrition etc.

Au sein des trois piliers de la performance, les auteurs de cet ouvrage ont mis en avant le principe de complexité qui était au centre de ce triptyque « *car elle est au cœur de tout processus d'accompagnement individualisé* ». En effet, cette notion de complexité est très intéressante et remet en avant le fait qu'un individu (quel que soit le type d'accompagnement) fait partie d'un système complexe et en mouvement. Ainsi, les personnes qui graviteront autour du sportif devront sans cesse s'adapter, faire preuve d'écoute active, d'un sens accru de l'adaptabilité.

Ainsi la question se pose, est-ce qu'un sportif est aussi accompagné sur ce volet-là ? Par qui choisit-il de se faire accompagner ?

¹⁴ Didier Reiss, Pascal Prevost. *La nouvelle bible de la préparation physique*. AMPHORA, 2020

Dans cette équation ou triptyque de la performance, il est mis en avant que les aspects cognitifs et tout ce qui touche aux habiletés mentales : gestion du stress, de l'enjeu, confiance en soi, connaissance de soi, ont un rôle indispensable pour la performance du sportif.

Pour rester performant, est-ce qu'un sportif se doit, au même titre que de l'entretien physique et neurophysiologique, entraîner son mental ?

1.2.3 Le préparateur mental / psychologue du sport

« A notre époque, le préparateur mental n'avait absolument pas sa place aux Jeux, on avait l'habitude d'avoir avec nous un cuisinier : on préférerait bien manger plutôt qu'améliorer notre capacité mentale. Dans la bouche de Jean-François Lamour, la formule se veut, certes, un brin caricatural, mais elle en dit long sur le chemin parcouru depuis la fin de la carrière du double champion olympique de sabre »¹⁵.

Cette formule pourrait nous faire sourire aujourd'hui, mais elle reflète bien la réalité du sport de haut niveau il y a quelques années. Lors de mon entretien avec Marion LORBLANCHET, nous avons évoqué le rôle du préparateur mental et du psychologue du sport pendant sa carrière entre 2000 et 2013. Celle-ci m'a confié que ces accompagnements n'existaient pas encore et commençait à émerger à la fin de sa carrière.

Quand est-il aujourd'hui de la préparation mentale et de la psychologie du sport ?

L'objectif de cette partie n'étant pas de faire un exposé sur la préparation mentale et la psychologie du sport ni de les opposer, mais plutôt d'observer comment les préparateurs mentaux et psychologues du sport accompagnent aujourd'hui les sportifs de haut niveau en carrière.

¹⁵ https://www.lemonde.fr/sport/article/2023/12/26/en-france-la-preparation-mentale-des-sportifs-est-devenue-incontournable-mais-n-est-toujours-pas-reglementee_6207744_3242.html

La préparation mentale ou entraînement mental peut se définir par l'ensemble des procédures directes ou indirectes susceptible d'améliorer le potentiel psychique ou également l'optimisation de la performance personnelle, en promouvant le plaisir de la pratique pour favoriser l'atteinte de l'autonomie. La préparation mentale a pour but d'améliorer l'ensemble des habiletés mentales de l'athlète (la confiance en soi, la fixation d'objectif) les habiletés psychosomatiques (gestion du stress, capacité à se relaxer ou s'activer) et les habiletés cognitives, comme la concentration qui peut être travaillé notamment grâce à l'imagerie mentale. L'amélioration de ces habiletés diverses a pour but d'optimiser la performance du sportif de haut niveau.

Dans son ouvrage « Psychologie du sport » écrit en 2008¹⁶, Didier Delignières mets en avant le fait que la psychologie du sport possède « *deux versants complémentaires. Le premier renvoi à la recherche scientifique* » « *possédant un certain niveau de généralité, et susceptibles d'améliorer la compréhension des conduites des sportifs* ». Dans ce premier versant, le rôle du psychologue du sport a pour objectif de comprendre le comportement des sportifs grâce à un apport de recherches scientifique, de théories et de modèles. Dans le second versant exposé par Didier Delignières, celui-ci « *renvoie à l'intervention directe auprès des sportifs en activité. L'objectif est alors le plus souvent l'optimisation de la performance* », « *ces intervenants sont psychologues, coaches, ou préparateurs mentaux* ». Dans ce versant, il met en avant le fait que le psychologue du sport peut aussi avoir la casquette de préparateur mental mais pas que. En effet, le psychologue du sport aura plus de facultés pour accompagner un athlète souffrant d'anxiété généralisé, des troubles obsessionnels compulsifs ou même déceler certaines pathologies mentales plus grave.

Ainsi, nous pouvoir voir que la barrière est mince quant au rôle bien distinct du psychologue du sport et du préparateur mental. Ayant eu la chance d'échanger avec de nombreux clubs et sportifs de haut niveau, il n'est pas rare que le psychologue du sport au sein d'un club ait une casquette de préparateur mental, cependant l'inverse est très rare.

¹⁶ Delignières, Didier. *Psychologie du sport*. Presses Universitaires de France, 2008

Parmi les athlètes de haut niveau avec qui j'ai pu échanger, peu sont suivies ou ont été suivies par des préparateurs mentaux. Le rôle que peut jouer le préparateur mental ou le psychologue du sport peut être crucial dans une carrière. Mais est-ce que l'athlète doit forcément être suivi par un préparateur mental à l'intérieur de son club et sa structure ? Se pose ici la question de l'extériorité et de la transparence des échanges que l'athlète va avoir avec le préparateur. Cela questionne également la posture et le cadre que le professionnel doit adopter pour créer une relation de confiance et instaurer un rapport collaboratif solide avec le sportif.

Alors concrètement, comment les préparateurs mentaux et psychologues du sport accompagnent les sportifs de haut niveau au quotidien ?

Comme évoqué précédemment, le préparateur mental peut être à l'intérieur d'une structure ou l'athlète peut choisir son propre préparateur mental en dehors du cadre. L'objectif de la préparation mentale étant d'optimiser la performance du sportif, tout en recherchant son autonomie sur le moyen et long terme. Cette notion d'autonomie est primordiale lors d'un accompagnement pour ne pas tomber dans une relation de dépendance vis-à-vis du préparateur mental par l'athlète.

Ainsi, le préparateur mental tout comme le préparateur physique accompagne le sportif « à la carte ». C'est-à-dire que rien n'est prédéfini à l'avance et le préparateur mental partira d'une feuille blanche pour coconstruire l'accompagnement en fonction des objectifs de l'athlète.

Par exemple, si l'objectif de l'athlète est de gérer ses émotions pendant les matchs à enjeux, le préparateur mental va utiliser des outils pour travailler sur la gestion des émotions et la préparation à l'enjeu.

Une question se pose : est-ce suffisant pour accompagner de manière pérenne un sportif de haut niveau tout au long de sa carrière ?

Après avoir vu les différents acteurs au niveau de la sphère purement sportive, nous allons nous pencher sur un autre acteur qui peut également avoir un impact fort dans la vie des sportifs et dans leur accompagnement tout au long de leur carrière à haut niveau : l'entourage.

1.2.4 L'entourage du sportif

Lors mon échange avec Marion Lorblanchet, celle-ci m'a défini l'entourage d'un sportif de haut niveau comme un « eco-système complexe » et « en mouvement ». Mais comment peut-on définir l'entourage d'un sportif de haut niveau ? Est-ce qu'il s'arrête au sens strict de la famille ? Est-ce que l'entourage du sportif est-il forcément bénéfique pour lui tout au long de sa carrière ?

Pour de nombreux sportifs, l'entourage joue un rôle primordial sur différents aspects : humain, logistique, moral. Cet entourage peut être vu également comme un puzzle dépendant et interdépendant. En effet, cela signifie que tout au long de la carrière du sportif l'entourage peut évoluer et le sportif sera en interaction permanente avec eux. On dit souvent que l'entourage vit au rythme des sportifs. En effet, prenons l'exemple d'un sportif qui serait amené à changer de club tous les 2 ou 3 ans à différents endroits de France ou d'Europe parfois. Cela implique forcément les proches, qui devront faire preuve d'adaptabilité et de flexibilité.

Ceux-ci jouent un vrai rôle de soutien moral au quotidien. En effet, cela peut être les parents du sportif qui soutienne leur enfant ou bien les conjoints de sportifs qui vivent les hauts et les bas de celui-ci pendant la carrière. L'entourage amical joue également un rôle crucial dans le soutien moral du sportif, il lui permet souvent de s'évader ou de passer des moments de qualité qui lui permette de relâcher la pression de la compétition. Cette notion de soutien moral est à mon sens déterminante, car elle rejoint l'équilibre global du sportif sur différents aspects que nous avons vu précédemment : physique, cognitif et neurophysiologique. Si le ou la sportive de haut niveau n'a pas un entourage avec un soutien moral solide, celui-ci peut très vite vaciller et compromettre ses performances, mais également compromettre une carrière entière. Au-delà du soutien moral, l'entourage du sportif (lorsqu'il a un impact positif) peut être un vecteur de motivation énorme tout au long de sa carrière. Cependant, l'impact de l'entourage n'est pas toujours sain et il peut même s'avérer toxique et destructeur dans certains cas.

Je peux prendre pour exemple le milieu du football où l'entourage peut jouer un rôle à la fois bénéfique et destructeur pour le joueur en carrière. Pendant ma jeunesse, j'ai eu l'occasion de jouer au plus haut niveau régional et j'avais dans mon équipe un joueur qui allait signer un

contrat professionnel à l'olympique lyonnais. Cependant, ce joueur en question était encore proche de son frère mais celui-ci ne le tirait pas vers le haut et était même jaloux de sa réussite. En restant assez bref sur ce sujet, mon ancien coéquipier n'a pas signé de contrat professionnel et s'est fait limoger du centre de formation car son frère l'avait tiré vers le bas. Ainsi, nous pouvons voir que la carrière d'un sportif de haut niveau peut être fortement impacté positivement et/ou négativement par son entourage. Mais alors, comment les sportifs de haut niveau peuvent-ils déceler ce qu'on appelle en coaching les parasitages ? Comment et par quels moyens peuvent-ils se faire accompagner en ce sens-là ?

Prendre conscience que son entourage puisse être toxique reste difficile pour un sportif de haut niveau, du fait qu'il doit rester concentré sur sa carrière et ses performances. Ainsi, il aura parfois du mal à prendre du recul sur la situation et identifier le fait qu'un proche puisse être toxique ou parasitant pour lui. Cette situation est souvent d'autant plus compliquée lorsque la personne en question fait partie de la famille très proche du sportif.

Une autre question se pose lorsque l'on parle de l'entourage des sportifs : l'extériorité et la neutralité des positions. En effet, les proches du sportif n'auront pas seulement un rôle de soutien moral mais également un rôle de conseil dans la vie de tous les jours. Cependant, est-ce qu'un proche, par sa posture et son statut, peut avoir cette neutralité souvent nécessaire pour accompagner un sportif de haut niveau tout au long de sa carrière ?

Lors de mes échanges avec les différents sportifs et sportives, j'ai eu la chance d'échanger avec Agnès qui est une athlète française en 800 mètre. Celle-ci m'a confié le fait que l'entourage pouvait parfois faire preuve d'un manque de compréhension et de neutralité car « ils ne vivent pas ce que l'on vit au quotidien ». Cette phrase m'a marqué, car nous avons vu précédemment que l'entourage jouait un rôle crucial dans le soutien moral et émotionnel, mais il a aussi ses limites. En effet, le sport de haut niveau reste un monde à part et ce que vivent les sportifs au quotidien à travers les enjeux, les sacrifices, les ruminations internes, les doutes, les remises en question etc. reste très personnel pour le sportif et il aura souvent du mal à se confier et trouver une écoute adéquate.

Après avoir mis en lumière les accompagnants des sportifs de haut niveau mais surtout quel est leur rôle tout au long d'une carrière, nous allons maintenant nous intéresser à la place du coaching professionnel et ses bénéfices pour les sportifs de haut niveau en carrière.

2 LE COACHING ET SES BÉNÉFICES DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU EN CARRIÈRE

« Le coaching, c'est libérer le potentiel de la personne pour maximiser sa performance » Timothy Gallwey

2.1 Historique du coaching professionnel

Le coaching a une histoire et elle ne date pas d'hier. Nous allons donc mettre en lumière au sein de cette partie, l'origine du coaching, comment peut-il être défini et qui sont les grands auteurs qui ont contribué à le définir.

2.1.1 La genèse du coaching

Avant d'évoquer la genèse du coaching, nous pouvons déjà nous arrêter sur l'étymologie du mot coaching. Nous pourrions penser que le mot coaching vient essentiellement du mot « coach » en anglais, qui dans l'esprit commun, désigne souvent un coach sportif. Cependant, ce n'est pas un mot anglais qui est à la base de tout cela mais le mot « Kocsis » qui nous vient de la langue Hongroise. En traduction littérale, Kocsis signifie chariot en français, mais le sens du mot était le mot cocher. Mais qu'est-ce qu'un cocher ? C'est une personne qui transportait des populations d'un point A à un point B. Cependant, le cocher ne choisissait ni qui il allait transporter ni la destination par avance. Ne serait-ce pas le principe même de la philosophie du coaching que nous connaissons maintenant ?

Dans l'esprit commun, le coaching est une discipline récente que l'on peut trouver dans plusieurs disciplines et environnements : coaching sportif, coaching en entreprise, coaching de vie, coaching de couple, etc.

Le coaching puise ses fondements depuis des siècles et pour cause, il a été initié par un philosophe historique et connu : Socrate au Vème siècle avant JC. Les premiers fondements mis en avant par celui-ci étaient l'enseignement de la Maïeutique ou aussi appelé « l'accouchement des esprits ». L'objectif de Socrate était « *par le biais du questionnement*

d'aider l'individu à trouver le chemin de l'intelligence, de la connaissance de soi et de sa propre vérité ». (D'hoker Lacour)

Il est donc clair que les principes mêmes du coaching, qui sont le questionnement et la recherche d'autonomie chez la personne ne sont pas apparus hier.

Socrate est également toujours dans nos esprits pour cette citation célèbre : « connais-toi toi-même ». Par ces mots, le philosophe invite déjà les personnes à se questionner sur elle-même et à faire leur propre introspection.

Après avoir fait ce retour en arrière, la question se pose : est-ce que le coaching se définit uniquement par Socrate ? Quels sont les définitions du coaching au sens large du terme ?

C'est ce que nous allons voir dans cette prochaine sous partie.

2.1.2 Les définitions du coaching

Comme nous l'avons vu dans la partie précédente, le coaching ne date pas d'hier et de ce fait, il a pu être utilisé depuis des siècles dans différents domaines : sport, entreprise, vie courante. Peut-être que certaines personnes utilisent le coaching dans leur vie sans même le savoir ? Est-ce que le coaching possède une seule définition ? Qui pouvons-nous coacher ? Est-ce que le coaching s'arrête uniquement à un individu ?

Pierre ANGEL et AMAR Patrick dans leur ouvrage « le coaching » nous proposent la définition suivante :

« Le coaching en milieu professionnel est un processus d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe de personnes au travail avec pour objectif le développement du potentiel des individus. L'intervention de coaching crée un espace où la personne peut évacuer ce qui fait obstacle à son développement, exprimer son désir et ses aspirations, développer ses atouts, acquérir de nouvelles compétences et savoirs et mettre en œuvre un plan d'amélioration de sa performance. Cette démarche est unique et se démarque d'autres modes d'intervention comme le conseil, la thérapie ou la formation en se positionnant résolument comme une co-

construction, une co-élaboration entre coach et coaché fondée sur la puissance de la relation intersubjective »¹⁷.

John WHITMORE met également en lumière le terme coaching (coaching, Laurent Mesnil Editeur, 1998) :

« Le coaching est une vraie compétence, un art pourrait-on dire et il ne révèle son immense potentiel que s'il est pratiqué avec une profondeur et une finesse qui ne s'acquièrent qu'au prix d'une longue expérience ».

Selon l'ICF¹⁸ le coaching se définit comme « une alliance entre le coach et ses clients dans un processus qui suscite chez eux réflexion et créativité afin de maximiser leur potentiel personnel et professionnel ».

Selon H&C ressources¹⁹ « Quel que soit le type de coaching, il est important de souligner que c'est une méthode qui favorise le repérage des ressources, la conception et le déploiement, par le ou les individus concernés eux-mêmes et en eux-mêmes, de leurs propres solutions aux enjeux de leurs objectifs à atteindre. En aucun cas il ne s'agit d'apporter des conseils ou des recommandations venant de l'extérieur ».

Nous pourrions trouver bien d'autres définitions au coaching mais ce n'est pas le sujet de l'étude de ce mémoire. Cependant, nous pouvons constater que le coaching, quel que soit sa définition, quel que soit sa source ou quel que soit son époque, trouve sa place dans un cadre bien précis et trouve sa place parmi différents types d'accompagnements, comme la psychothérapie, le conseil et la formation. Les notions de processus d'accompagnement, d'autonomie du client dans la recherche de solution et de rapport collaboratif sont au cœur de cette définition et donne au coaching une place particulière dans le domaine des sciences humaines. Nous évoquerons cette place et la posture de coach dans un autre volet de ce mémoire.

¹⁷ ANGEL Pierre, AMAR Patrick, « Définition et spécificités », dans : Pierre Angel éd., Le coaching. Paris cedex 14, Presses Universitaires de France, « Que sais-je ?

¹⁸ <https://www.coachfederation.fr/ressources/coaching/quest-ce-que-le-coaching/?cn-reloaded=1>

¹⁹ <https://www.hcressources.fr/les-differents-types-de-coaching/>

Après avoir vu la genèse du coaching et ses définitions, nous allons maintenant nous intéresser aux différents auteurs du coaching.

2.1.3 Les auteurs du coaching

Lorsque je me suis intéressé aux auteurs du coaching, je me suis penché sur les auteurs qui ont contribué à faire le lien entre coaching et performance sportive : John WHITMORE et Timothy GALLWEY.

John WHITMORE, d'origine anglaise, grand passionné et pratiquant de sport automobile où il a notamment brillé à cinq reprises lors de la prestigieuse course automobile des 24h du Mans. John WHITMORE n'était pas qu'un sportif, mais également un pionnier dans le domaine du coaching. En effet, il a écrit différents livres sur le coaching, le sport et le leadership.

Il a également développé conjointement le « GROW model » avec plusieurs de ses collègues. Ce modèle est utilisé notamment pour les managers en entreprise qui prennent une casquette de « manager-coach ». Celui-ci est basé sur l'acronyme « G R O W » :

- Goal : Basé sur l'objectif à la fois global du coaching et de la séance
- Reality : La situation actuelle, les forces, les faiblesses, les ressources du coaché
- Options : Les pistes à explorer, solutions déjà tentés ou à envisager
- Will : La volonté et l'action avec une définition d'un plan d'action

John WHITMORE ne s'est pas seulement intéressé au monde de l'entreprise et du management. En effet, dans les années 1970 après sa carrière de pilote automobile, il s'intéresse au domaine sportif et fonde une école de tennis et une école de ski dans les alpes. Il a trouvé inspiration dans ses méthodes de coaching sportifs auprès d'un autre pionnier du coaching : Timothy GALLWEY.

« John and I were friends and colleagues since we met in the 1970s. I was immediately impressed by his spirit and commitment to the fact that people, not systems, were the answer »²⁰

²⁰ <https://www.performanceconsultants.com/sir-john-whitmore>

Intéressons-nous maintenant à Timothy GALLWEY, qui fut à la fois capitaine de l'équipe de tennis d'Harvard et étudiant en parallèle dans cette célèbre université. Cet homme a été rendu célèbre grâce à son livre écrit en 1974 « The Inner Game of Tennis ». Rappelons que le contexte sportif dans ces années-là était fortement orienté vers des pratiques assez autoritaires et laissant peu de place à la notion de santé mentale. Cependant, dans cet ouvrage, il va mettre en lumière le lien entre le contrôle des obstacles intérieurs comme un accélérateur de performance, ou comment amener un sportif à se regarder non plus uniquement sur une dimension physique mais également à l'intérieur, sur une dimension mentale et introspective.

Les mots de Tim GALLWEY mettent parfaitement en lumière le lien entre le coaching et le sport : « *What is most important to us, our external wealth, or internal wealth? Do we care more about winning the outer games we play, overcoming external obstacles to achieve external goals? Or do we invest ourselves in overcoming the internal obstacles that keep us from being happy, enjoying life, inner peace, fulfilment ?* » ²¹

Selon Timothy GALLWEY, la clé de la réussite et de la performance serait de prioriser sa santé mentale ou santé interne comme il l'appel, et de ne pas se focaliser uniquement sur la santé physique pour atteindre son objectif. C'est un point très intéressant que nous développerons par la suite lorsque nous aborderons la santé mentale des sportifs de haut niveau.

Dans cette phrase, il parle également d'investissement personnel dans le dépassement de ses obstacles internes, dans le but d'atteindre une paix intérieure et un sentiment d'accomplissement.

Ne serait-ce donc pas le cœur du sujet de ce mémoire ? Le coaching professionnel peut-il prendre son sens dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau pour atteindre cette paix intérieure et performer durablement ?

²¹<https://theinnergame.com/about-tim-gallwey/>

Justement, nous allons voir dans une seconde sous partie qui sont ces personnes qui accompagnent les sportifs de haut niveau tout au long de leur carrière. Qui sont-ils ? Quels impacts ont-ils sur l'accompagnement des sportifs de haut niveau ?

2.2 Les bénéfices du coaching pour le sportif de haut niveau en carrière

Après avoir défini le coaching mais surtout la genèse de celui-ci, nous allons maintenant mettre en avant les bénéfices du coaching pour l'accompagnement du sportif de haut niveau en carrière. Comme nous avons pu le voir précédemment, le coaching tire sa source historiquement du coaching sportif et notamment grâce à Timothy GALLWEY, qui a modélisé cela dans son ouvrage « The Inner Game of tennis ». Pour introduire cette partie, j'aimerais m'arrêter sur trois notions fondamentales du coaching qui sont l'autonomie, la responsabilité et la connaissance de soi. Ainsi, nous allons voir de quelle manière le coaching peut être un moyen pour le sportif de se rendre autonome dans sa démarche de transformation intérieure et qu'il se rende autonome dans les choix et les décisions qu'il va prendre pendant sa carrière.

2.2.1 La Gestion de l'équilibre vie pro/vie perso

Dans une précédente partie, nous avons abordés les enjeux du sport de haut niveau de nos jours et notamment la question de l'équilibre vie professionnel et vie privée. Dans le cas d'un sportif de haut niveau, cette barrière est mince du fait que le sport est une partie intégrante de la vie du sportif, mais également de son entourage au sens large. L'ensemble des protagonistes sont impliqués : conjoint(e), enfants, parents, frères et sœurs, amis etc. Ainsi, nous allons voir quels sont les bénéfices pour le sportif de se faire accompagner en coaching professionnel sur cet objectif. Avant toute chose, il faut avoir à l'esprit qu'un sportif de haut niveau aura souvent du mal à « lâcher prise » par rapport à sa pratique sportive et à prendre du recul par rapport à ce qu'il vit sur l'instant, ou ce qu'il peut vivre depuis plusieurs années. Malgré tout, cette prise de recul est nécessaire pour ne pas se laisser emporter par la pression du quotidien et en délaissier partiellement ou complètement le reste de sa vie. L'idée de ce chapitre est de mettre en lumière à quel point le coaching peut être bénéfique pour le sportif sur l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle.

L'un des premiers bénéfices de cet accompagnement est de permettre au sportif de prendre conscience de sa situation et de se mettre en position META pour observer ce qu'il vit.

En coaching, cela pourra se matérialiser en séance notamment par l'outil des domaines de vie de Hudson que nous présenterons dans la dernière partie de ce mémoire. Un autre bénéfice est d'apprendre à savoir poser des limites et savoir dire « non ». Cela s'apprend et le coaching est un moyen pour poser ses propres limites. Grâce au coaching, le sportif de haut niveau pourra également prendre conscience de ses priorités du moment et organiser son temps selon celles qu'il s'est fixé.

Lors mes coachings, j'ai pu accompagner un volleyeur de N3 qui est aussi entraîneur en parallèle. Le travail de coaching s'est justement axé sur l'objectif de retrouver un équilibre de vie entre sa vie sportive et sa vie privée. Pour replacer le contexte, ce sportif était venu me voir car il se sentait stressé au quotidien et il prenait moins de plaisir à pratiquer son sport. Lors des séances, nous avons travaillé ensemble sur cette notion d'équilibre avec l'outil des domaines de vie. Le travail s'est aussi axé sur les limites et les parasitages. De ce fait, l'athlète a pu prendre conscience qu'il avait besoin de se retrouver avec sa compagne, profiter de moments en famille, planifier une sortie au ski etc. De ce fait, il a pu mettre un plan d'action pour se dégager du temps et retrouver une harmonie globale. Ainsi, ce travail a aussi été pour lui une source de regain de motivation à la fois dans sa pratique sportive, mais également dans sa posture d'entraîneur. Il m'a dit à de nombreuses reprises qu'il avait retrouvé une harmonie globale à la fois sur le plan sportif, mais également dans sa sphère privée. Cet exemple permet de mettre en lumière le fait que le coaching peut apporter au sportif de haut niveau cette prise de recul (parfois nécessaire) pour éviter l'effet « nez dans le guidon ». Cela lui permettra également de définir des priorités dans l'ensemble de ses sphères : professionnelles, privées, amicales etc. et ainsi préserver une harmonie globale au service de la performance et du bien-être.

2.2.2 Les besoins et plaisirs du sportif

« *Satisfaire ses besoins est la façon dont nous sommes attentifs et présents à nous-même* »²².

Cette phrase nous ramène à l'expression de ses propres besoins et de comment un individu est ou non, attentif à ses besoins personnels. Comment est-ce que je prends en compte mes besoins ? Est-ce que je connais mes besoins ? Toutes ces questions font partie intégrante du

²² Manuel de coaching LINKUP page 167

processus de coaching et amène la personne, dans notre cas le sportif de haut niveau, à se poser cette question : « Suis-je attentif à mes besoins ? ».

La question des besoins et par extension des plaisirs est une question qui revient dans le sport de haut niveau. Comme nous l'avons évoqué de nombreuses fois lors de ce mémoire, la pratique du sport de haut niveau demande une rigueur hors norme et une discipline sans faille pour rester sur le devant de la scène. Malgré tout, bon nombre de sportifs ont du mal à s'écouter ou à prendre du temps pour eux par simple sentiment de culpabilité, ou parfois même sans savoir comment ils peuvent se faire du bien hors de leur pratique sportive.

Cette notion de besoins et de plaisir est liée en coaching à un travail sur l'estime de soi et répondre à ses propres besoins ?

Le premier travail qui peut être fait avec le sportif est d'abord de le questionner sur l'expression de ses besoins et savoir s'ils sont négociables ou non. « Est-ce que si je satisfais mes besoins je mets en péril mon écologie ? Est-ce que je mets en péril mes objectifs sportifs ? »

Toutes ces questions sont abordées en coaching et le but de ce travail est d'amener l'athlète vers l'introspection via le questionnement.

Ce travail en coaching peut être bénéfique pour des athlètes qui préparent une compétition et qui demande beaucoup d'investissement tant sur le plan mental que physique. Le but de ce travail est de donner à l'athlète les clés introspectives pour qu'il se questionne :

- Qu'est ce qui me donnerait de la motivation lorsque je doute ?
- Lorsque je suis fatigué, qu'est ce qui me redonne confiance ou la force d'avancer ?
- Qu'est ce qui nourrit l'estime de moi ?

L'expression des besoins réponds à une logique assez binaire qui s'oppose à la frustration. Cette notion de frustration peut survenir de nombreuses fois dans la carrière d'un sportif de haut niveau : blessure, mis sur le banc des remplaçants, contre-performance etc. De ce fait, le coaching peut accompagner le sportif de haut niveau à retrouver cette notion de plaisir, lié à l'expression des besoins et ainsi maintenir un niveau de motivation sur le long terme.

Un autre effet bénéfique de travailler sur ses besoins est de faire diminuer l'anxiété de performance qui est très présente dans le sport de haut niveau, où les drivers « soit parfait » ou « soit fort » sont souvent ancrés dans la tête des sportifs. Ainsi, le travail des besoins va permettre au sportif de prendre du recul par rapport à cette notion de performance et pouvoir retrouver une notion de plaisir, pour atteindre un niveau de flow et de fluidité lors d'une compétition.

Dans la dernière partie de ce mémoire, nous mettrons en avant l'outil qui permet de travailler sur ses besoins et ses plaisirs, amenant le sportif à initier des activités extra-sportives qui n'ont rien à avoir avec sa discipline, mais qui lui feront du bien et lui permettront de lâcher prise : écrire, lire, méditer, prendre du temps pour soi par exemple. Après avoir vu les bénéfices du coaching liés à la gestion de l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle, la nécessité de travailler sur les besoins et les plaisirs pour retrouver de la motivation sur le long terme, nous allons mettre en lumière dans une dernière partie les bénéfices du coaching dans l'accompagnement au changement.

2.2.3 L'accompagnement au changement

Comment pouvons-nous décrire le changement chez un sportif ? Celui-ci peut se matérialiser de différentes manières et peut arriver de nombreuses fois dans la carrière d'un sportif de haut niveau. En effet, le sportif de haut niveau, tout au long de sa carrière, peut être confronté à des changements et des transitions qui vont être matérialisés de différentes manières : changement de club, changement de pays, préparation d'un double projet.

Tout d'abord, commençons par aborder la notion de changement avec le champ du coaching. Il existe trois types de changements : changement de type 0, changement de type 1 et changement de type 2.

Lorsqu'on évoque le changement de type 0, cela équivaut à changer sans que cela ne se remarque et sans effort. Un changement de type 1 exige une stratégie comportementale différente, ce qui signifie que la personne va devoir apprendre à faire les choses différemment, changer ses habitudes et devoir surtout s'adapter. Le changement de type 2 sera beaucoup plus intense et parfois violent pour le sportif, car il va demander un changement total de paradigme. C'est-à-dire que tout ce qu'il savait faire et tout ce qu'il connaissait auparavant change. Ce

moment peut être très confrontant et amener une dissonance importante chez l'individu, parfois même un questionnement sur sa propre identité. Cela va souvent s'accompagner de doutes, soulever des croyances limitantes : « Suis-je capable de passer ce cap, de surmonter ce changement ? »

Dans le cadre d'un sportif de haut niveau, nous pouvons observer ces trois changements en prenant les exemples suivants :

- Changement de type 0 : changement d'habitudes alimentaires
- Changement de type 1 : changement de club, changement d'entraîneurs, changement de staff
- Changement de type 2 : expatriation, reconversion, arrêt de carrière après blessure

Dans le cas d'un changement de type 1 ou de type 2, le sportif va devoir s'adapter, il va devoir surtout faire un travail introspectif qui lui permettra d'identifier ses valeurs, ses ressources. Ce travail d'introspection pourra être amené par le coach et sa stratégie de questionnement : antérograde et rétrograde. C'est à ce moment-là que le coaching porte ses bénéfices dans l'accompagnement du sportif de haut niveau. En effet, de par le questionnement et certains outils que nous verrons après, le coach va amener le sportif vers un apprentissage de nouvelles attitudes, de nouveaux comportements, et ainsi l'amener à trouver un équilibre dans ce déséquilibre que constitue le changement. En effet, lors de ces périodes de transitions et de changements, le sportif peut se sentir en échec et de ce fait, le coach pourra amener le sportif à se questionner sur la fixation d'objectifs intermédiaires. Celle-ci va permettre au sportif d'appréhender le changement de manière plus souple et de ne pas le voir comme une montagne qu'il ne peut pas gravir. C'est justement le travail du coach qui va amener le sportif à gravir cette montagne étape par étape, tout en appréciant le processus de transformation.

Albert Einstein disait : « La connaissance s'acquiert par l'expérience, le reste n'est qu'information ».

Cela signifie que le sportif de haut niveau qui engage un processus de changement et de transformation, devra le faire par le biais de l'expérimentation dans le but d'acquérir des nouvelles connaissances, qui seront à la fois des connaissances sur soi mais aussi des connaissances sur son futur environnement. Cela nous ramène au travail introspectif que

constitue le coaching de transition, qui amènera le sportif vers une meilleure connaissance de soi, une amélioration de son intelligence émotionnelle et une meilleure capacité d'adaptation. Le sportif pourra ainsi passer de l'état problème : « Je ne suis pas capable, je n'y arriverais pas », à l'état solution : « Je vais y arriver, je vais trouver des solutions pour y arriver ».

Parlons maintenant du changement de type 2 qui constitue, pour un individu mais également pour un sportif, un bouleversement total de son paradigme : la préparation à la reconversion. Ce sujet, que nous avons évoqué dans la première partie de ce mémoire en parlant de double projet, est un réel bouleversement pour le sportif de haut niveau.

L'ensemble des sportifs de haut niveau avec qui j'ai pu échangés m'ont tous parlés de « petite mort du sportif ». Ainsi, dans ce cas présent, le coaching prend tout son sens pour le sportif qui doit préparer ce changement radical de vie et limiter l'impact psychologique.

Dans ce cas précis, le coaching amène le sportif de haut niveau à faire un état des lieux de qui il est en tant que sportif et de qui il souhaite devenir après sa carrière ? Le coach, de par sa posture, son questionnement et certains outils, va amener le sportif à travailler sur ses valeurs, ses croyances, ses ressources internes, identifier ses limites, travailler l'estime de soi et vérifier l'écologie du sportif quant à la cohérence de son projet futur.

Ce double projet du sportif arrive souvent au dernier moment, du fait que beaucoup d'entre eux ne veulent pas de « plan b » dans leur carrière, pour se consacrer corps et âme à la pratique de leur sport et rester au haut niveau. Cependant, cette préparation à l'après carrière, si elle est anticipée et préparée, peut être abordée de manière moins violente et douloureuse. C'est d'ailleurs pourquoi j'ai choisi le champ d'étude du sportif de haut niveau en carrière et non pas après sa carrière, afin de démontrer que le coaching professionnel peut prendre toute sa place et tout son sens pendant la carrière du sportif de haut niveau.

Malgré le fait que de nombreuses associations ou structures se créent en France pour accompagner ce changement d'après- carrière, beaucoup de sportifs sont livrés à eux-mêmes dans cette démarche de transition et se retrouvent parfois démunis lorsque la fin de carrière arrive et qu'elle n'est pas ou ne peut être anticipée.

Tout au long de cette partie, nous avons pu voir à quel point le coaching peut avoir des bénéfices pour les sportifs de haut niveau en carrière sur différents aspects : la gestion de l'équilibre vie professionnel et vie personnel, être à l'écoute de ses besoins et de ses plaisirs pour maintenir une motivation pérenne et la préparation aux changements/transitions notamment dans l'après carrière sportive. Dans cette troisième et dernière partie, nous allons mettre en lumière le processus de coaching d'un sportif de haut niveau.

3 LE PROCESSUS DE COACHING DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU

« Coaching is unlocking a person's potential to maximize their own performance. It is helping them to learn rather than teaching them » Timothy Gallwey

Après avoir lu l'ouvrage de Timothy GALLWEY qui l'a rendu célèbre « The Inner Game of Tennis », nous comprenons par le biais de cette citation que le coaching prend une place singulière dans le monde de l'accompagnement. En effet, nous comprenons l'essence même du coaching qui nous rappelle les notions suivantes : connaissance de soi, responsabilisation, apprendre à apprendre.

Comme nous avons pu le voir dans les parties précédentes, le sportif de haut niveau est très bien entouré pendant sa carrière sur le plan, physique, tactique et mental par différents acteurs qu'il aura tout au long de sa carrière. Cependant, la question de départ de ce mémoire était liée à l'apport fondamental du coaching professionnel dans l'accompagnement du sportif de haut niveau. Comment trouve-t-il sa place ? Nous avons pu voir dans la seconde partie de ce mémoire que le coaching avait une place importante sur des sujets qui ne sont souvent pas ou peu abordés lors d'une carrière. L'idée de cette troisième et dernière partie est de mettre en lumière le processus de coaching professionnel du sportif de haut niveau, et de présenter certains outils que nous pouvons utiliser dans le processus.

Rappelons également que le coaching, de par sa singularité, ne doit pas être confondu avec les autres modes d'accompagnement : mentorat, psychothérapie, conseil, management sportif. Le coaching répond à un cadre et une posture très précise qui rendra l'accompagnement puissant auprès du sportif.

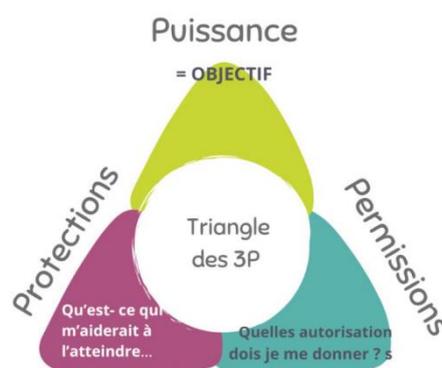
3.1 La posture de coach

La posture de coach, comme nous l'avons dit précédemment, est singulière et respecte un cadre précis. Une notion essentielle de cette posture se caractérise par : une position basse sur le contenu et une position haute sur le cadre. Cela signifie que le coach, dans sa pratique, posera le cadre avec le sportif de manière structurée : nombre de séances, engagements mutuels, contractualisation etc. Cela signifie aussi que le coach abordera une posture basse sur le contenu, c'est-à-dire qu'il recevra les informations du sportif de manière professionnelle, sans jugement et sans remettre en cause la réalité du sportif par du conseil. Par définition, le coach part d'une feuille blanche en début de processus et sur chaque début de séance. Le client vit sa propre réalité et le coach ne doit ni juger, ni interférer dans cette réalité. Nous allons maintenant mettre en avant le fait que le processus de coaching est un processus cadré et bien défini.

3.1.1 Le cadre du coaching

Le rôle premier du coach lors du processus de coaching est de poser le cadre avec le sportif, en lui donnant l'ensemble des informations liées au processus : durée des séances, lieu, tarification, durée du processus, modalités de paiement. Le processus de coaching fera l'objet d'une signature d'un contrat si le sportif souhaite s'engager avec le coach à l'issue de cette première séance. Ce cadre aura pour but d'amener l'autonomie et la responsabilisation du sportif et de déterminer également la motivation à s'engager dans le processus de coaching. Le coach rappellera au sportif que le processus de coaching est lié à un objectif précis, déterminé durant la première ou la deuxième séance. Le coach présentera au sportif les principes éthiques du coaching et lui indiquera que la pratique répond à un code déontologique.

Cela nous amène à la règle des 3P qui est une notion incontournable dans le processus de coaching :



Cette règle des 3P est indispensable en coaching, sans quoi l'accompagnement ne peut se faire, le rapport collaboratif ne pourra pas s'instaurer entre le sportif et le coach. Ces notions de protection et de permission définissent le fait que le coach devra faire preuve de non jugement, de confidentialité, de bienveillance, respecter l'écologie du sportif et à contrario, cela permettra au sportif de poser librement des questions, faire part de ses ressentis, de répondre ou ne pas répondre, d'arrêter le coaching à tout moment.

Cette règle des 3P pose le cadre du rapport collaboratif pour que le processus soit puissant et que cela conduise à une responsabilisation et à un engagement total du sportif, dans l'atteinte de son objectif. Cela amènera le sportif à se mettre en posture de « leader de soi-même ».

Une autre composante essentielle du processus de coaching sera le rapport collaboratif qui liera le coach et le sportif. En effet, ce rapport collaboratif se définit en 4 points précis :

- Relation Empathique
- Relation authentique
- Relation chaleureuse
- Professionnalisme

Ce rapport collaboratif doit être posé dès la première séance avec le sportif, pour que le processus de coaching aboutisse à l'atteinte de celui-ci et que le sportif puisse se sentir en sécurité avec une écoute active de la part du coach. En effet, le coach, tout au long du processus, se mettra sur son « petit vélo ». C'est-à-dire qu'il fera preuve d'auto-analyse pour valider que ce rapport collaboratif est toujours présent tout au long du coaching et s'assurer que le client se sent à l'aise dans le processus.

3.1.2 Les bénéfices pour le sportif

Dans un premier temps, le sportif se sentira dans un cadre sécurisant pour se livrer et le coaching apportera cette extériorité et cette neutralité qui est souvent recherché par les sportifs de haut niveau. En effet, comme nous avons pu le voir précédemment, le monde du sport de haut niveau reste un monde avec beaucoup d'égo et le fait de se livrer au sein d'un club peut poser problème à certains sportifs par peur d'être jugé ou mis à l'écart.

Le sportif pourra également s'accorder ce temps pour lui et uniquement pour lui, prendre le temps d'être à l'écoute de ses besoins et lui permettre d'engager un processus introspectif dans un cadre sain et sécurisant. Le travail de coaching permettra également au sportif de le transposer dans différentes situations de vie auquel il sera confronté tout au long de sa carrière.

Les sportifs de haut niveau ont souvent l'habitude qu'on les guide, qu'on les conseille, que l'on optimise au millimètre leur performance pour parfois rendre ce travail d'optimisation aliénant. Le coaching, par son cadre et la posture du coach, permettra au sportif de trouver ses propres réponses et ne plus être dans le conseil d'un coach sportif, d'un kiné, d'un préparateur mental ou même de ses proches.

L'importance du cadre dans l'accompagnement du sportif de haut niveau sera essentielle pour ne pas laisser place à la tentation du conseil, qui est la norme dans l'accompagnement des sportifs.

3.2 La détermination de l'objectif

Avant tout objectif défini, le sportif viendra faire appel à un coach avec une demande en tête. Cette demande devra être accueillie par le coach et explorée pendant la première séance. Il existe différents types de demandes en coaching qui doivent être analysés par le coach pour ne pas tomber dans certaines impasses. L'accueil de la demande est essentiel dans le processus de coaching, cela permet de démarrer le rapport collaboratif et démarrer l'exploration par le questionnement. Le but pour le coach sera de faire passer la demande du sportif à un objectif bien défini. Nous parlons également de faire passer le sportif de l'état problème à l'état solution ou désiré. Le but dans ce processus de coaching est d'aller chercher le « Je veux ».

3.2.1 Le PFDO pour définir un objectif

Lorsque le sportif a émis sa demande auprès du coach, comme nous l'avons dit précédemment, le démarrage de l'exploration commence par un questionnement pointu. Le but est de faire émerger un vrai objectif clair, défini, motivant, challengeant, réaliste et surtout qui respecte l'écologie du sportif. Le questionnement pourra passer par les questions suivantes :

- Qu'est-ce cela vous apporte ?
- Dans quel contexte souhaitez-vous atteindre votre objectif ?
- Existe-t-il des inconvénients à l'atteindre ?
- De quelles ressources avez-vous besoin pour atteindre l'objectif ?

- Quels auront été les étapes nécessaires pour atteindre votre objectif ?
- A quoi verrez-vous que votre objectif est atteint ?

L'ensemble du questionnement de la demande aura pour but de faire émerger un objectif et qui réponde aux 15 critères du PFDO : Protocole de Formulation et de Détermination de l'Objectif, qui sont les suivants :

- 1) Logique de sens
- 2) Cohérence par rapport aux valeurs du sportif
- 3) Cohérence par rapport à l'identité profonde du sportif
- 4) Formulation affirmative : « Je veux », « Je souhaite »
- 5) Sous le contrôle de l'individu : autodétermination de l'objectif
- 6) Respect écologique
- 7) Challengeant
- 8) Atteignable
- 9) Mesurable avec des critères d'atteintes
- 10) Spécifique
- 11) Précis et clairement exprimé
- 12) Réaliste
- 13) Contextualisé
- 14) Motivé
- 15) Planifié

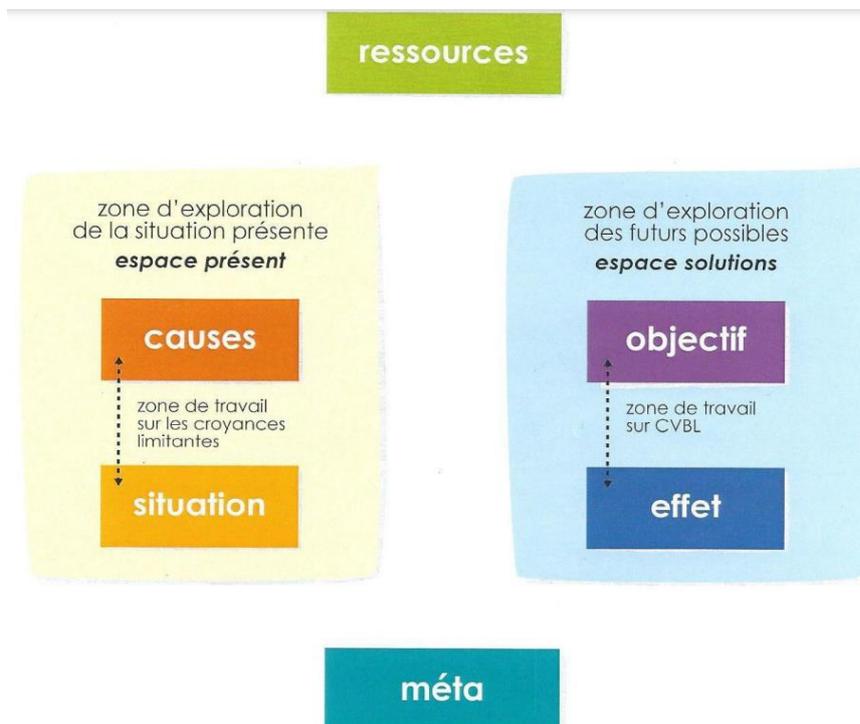
Nous pouvons voir que ce protocole en 15 points demande une exploration contextuelle et une demande très précise de la part du coach. Un objectif ne peut être déterminé ni validé si les 15 points du PFDO ne sont pas remplis.

Pour faire le parallèle avec le sport, les sportifs de haut niveau ont d'avantage l'habitude de se fixer des objectifs de résultats ou de performance en oubliant les objectifs de moyens et souvent les critères d'atteintes de cet objectif.

Une chose très importante à souligner, est que l'exploration de la demande, pour en définir un objectif, doit faire l'objet d'un questionnement pointu de la part du coach en utilisant les différentes méthode rétrograde et antérograde. De plus, l'ensemble des questions du coach

doivent être liées à une intentionnalité dans le but d'atteindre l'objectif. Ce questionnement doit être fait de manière subtile et éviter tous risques de phénomène de réactance de la part du sportif. La détermination de l'objectif est le point clé du coaching et parfois, il n'est pas déterminé à la première ni à la deuxième séance. Cependant, il existe un outil que nous allons voir maintenant pour clarifier la demande et passer de l'état problème à l'état désiré.

3.2.2 L'outil SCORE pour clarifier un objectif



Le SCORE est un outil issu de la PNL (programmation neuro linguistique) et développé par Robert DILTS. L'outil désigne les étapes successives d'exploration : Situation, Causes, Objectifs, Ressources, Effets. Il va permettre au sportif de prendre conscience de la situation actuelle (causes et situations) et se projeter dans l'état futur ou état désiré (objectif et effet). Le but du coach est de faire passer le sportif de l'état actuel ou état problème à l'état désiré (« je ne veux plus » à « je veux »), en mobilisant les ressources du sportif. Ce travail va venir explorer dans un premier temps les causes de la situation actuelle, les croyances limitantes et aller chercher les valeurs, les sources motivationnelles chez le sportif.

La position META a pour but de conclure l'exercice par une observation distanciée et amener une prise de conscience chez le sportif. Le but de cet exercice est également d'amener une clarté dans la pensée et le coach peut utiliser des ancrages et de la visualisation avec un mode de

questionnement à la fois associé et dissocié. Cela amènera le sportif à avoir une réflexion rapide et spontanée sur la clarification de son objectif.

3.3 L'estime de soi et la confiance en soi pour une performance durable

« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation » Arthur Ashe

Cette citation m'a particulièrement inspirée car elle met en lumière le lien entre la confiance en soi et la réussite, quel soit professionnel ou sportive. Cependant, cette confiance en soi n'est pas innée mais elle se construit, et surtout elle se prépare.

Mais alors, comment le coaching apporte cette confiance en soi aux sportifs lors de leur carrière ?

3.3.1 La construction identitaire

Ce modèle CBVLPE définit l'acronyme (Croyances, Besoins, Valeurs, Limites, Emotions). L'objectif de ce modèle est d'accompagner le sportif dans la connaissance intérieure de lui-même dans le but d'améliorer l'estime de soi et ainsi, développer sa motivation ainsi que sa performance à long terme. En interrogeant tout d'abord les croyances du sportif, cela permettra d'identifier s'il possède plus de croyances aidantes que limitantes ou l'inverse.

Par une croyance limitante, j'entends une croyance qui va freiner le sportif dans ses projets ou le freiner dans sa vie de tous les jours : « Je ne peux pas aller jouer dans ce club je n'ai pas le niveau ». Le travail du coach dans ce cadre-là va être d'amener le sportif à transformer ses croyances limitantes en des croyances aidantes.

Après ce travail des croyances, le coach va tenter d'explorer les valeurs du sportif sur un plan systémique et non sur un plan uniquement sportif. L'identification des valeurs profondes du sportif va lui donner la permission d'exister. Le travail des valeurs va permettre au coach, par son questionnement, de savoir si ses valeurs sont nourries par le sportif au quotidien. Prenons l'exemple d'un sportif qui a pour valeurs principales la famille et par le questionnement suivant : « Comment nourris-tu tes valeurs au quotidien ? ». Si le sportif réponds « Je ne passe

plus beaucoup de temps avec ma famille, les entraînements et les compétitions me prennent 90% de mon temps et cela commence à peser sur l'équilibre familiale ».

De part ce questionnement, le coach va pouvoir identifier rapidement si le sportif est plutôt congruent avec ses valeurs ou à contrario en dissonance. Dans le cas où cette dissonance est présente, le coach pourra proposer un outil qui s'appelle les domaines de vie, qui reprendra l'ensemble des domaines de vie du sportif dans l'état présent et le projeter dans les domaines de vie désirés. Cela permettra au sportif de prendre conscience de son équilibre professionnel et personnel afin d'initier un plan d'action pour le rééquilibrer. Après avoir exploré les croyances et les valeurs du sportif, le coach va pouvoir identifier si le sportif connaît ses propres besoins et les nourrit.

L'étude des besoins a été documenté par de nombreux auteurs comme notamment Maslow, qui a théorisé la pyramide des besoins en partant du bas vers le haut de la pyramide :

- Besoins Physiologiques : se nourrir, boire, se loger
- Besoins de sécurité : e sentir en sécurité dans son environnement
- Besoin d'appartenance : être aimé, écouté, faire partie d'un groupe, avoir un statut
- Besoin d'estime : être utile et sentir qu'on a de la valeur, être accepté par les autres
- Besoin de s'accomplir : développer ses connaissances, ses valeurs, se réaliser

Cependant, ce modèle a été complété par différents auteurs comme notamment Virginia Henderson en 1960, qui a mis en lumière le fait qu'un individu avait 14 besoins fondamentaux et que l'approche des besoins de l'être humain ne devait plus être linéaire mais plutôt vu comme systémique. En effet, l'ensemble des besoins primaires, secondaires et fondamentaux interagissent entre eux et sont interconnectés. Cela montre bien que même un sportif, qui dans la définition de Maslow serait tout en haut de la pyramide, peut se retrouver tout en bas si jamais il connaît une perte de sens très importante.

Cela nous ramène au fait que l'écoute des besoins et des plaisirs est une notion fondamentale en coaching et dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau en carrière.

Le coach pourra explorer avec le sportif ses besoins, mais également ses plaisirs qui se définissent en 4 catégories :

- Physio-plaisirs (corps – kinesthésique) : se faire masser, manger des choses que l'on aime sans culpabiliser, prendre soin de soi
- Socio-plaisirs (relations interpersonnels) : partager un moment avec des gens que l'on apprécie
- Psycho-plaisirs (intellect et psyché) : écrire, lire, jouer d'un instrument, activités créatives
- Idéo-plaisirs (développement personnel – spiritualité) : méditation, trouver du sens, relaxation

Le coach pourra questionner le sportif en lui demandant s'il ou elle satisfait l'ensemble de ses besoins dans les 4 catégories. Si jamais une ou plusieurs des catégories ne sont pas remplies, le coach peut amener le sportif à définir un plan d'action pour satisfaire ses besoins.

Je prends l'exemple d'un de mes coachings d'un volleyeur ou nous avons justement fait ce travail des besoins et des plaisirs. En travaillant sur ce volet, il en est ressorti que le socio-plaisirs et le physio-plaisirs n'était plus nourrit depuis quelques temps et le sportif m'a confié que cela commençait à lui peser. Je l'ai questionné sur ce qu'il pourrait mettre en place et si ces choses-là étaient faisable pour lui ?

A l'issu de cette séance, il en est ressorti le plan d'action suivant :

- La semaine prochaine je prévois une sortie ski entre amis
- Ce week-end je propose à mon frère et à ma sœur que l'on mange ensemble
- Je vais intégrer des exercices de relaxation 4 fois/semaine

La séance d'après, nous avons pu faire le bilan de ce plan d'action et les bénéfices sur le sportif. Celui-ci m'a confié que cela lui avait permis de lâcher prise, de s'écouter et que cela avait eu un impact positif sur sa motivation et sur son énergie sur le plan sportif et personnel.

S'accorder un temps pour soi, s'écouter, sont souvent des plaisirs coupables que le sportif de haut niveau a du mal à intégrer dans son quotidien, mais qui reste salvateur pour rester motivé

et performant sur le long terme. L'écoute des besoins et des plaisirs reste primordiale pour développer l'estime de soi ainsi que l'amour de soi, dans le but de se forger une confiance en soi pérenne et solide.

Après avoir étudié les besoins, les valeurs et les croyances du sportif, le coach va pouvoir questionner le sportif sur ses limites, son pouvoir de savoir dire non et identifier les parasitages qui peuvent interférer dans l'atteinte de son objectif.

Le pouvoir de dire non n'est pas inné chez les individus et même chez les sportifs qui veulent se dépasser constamment. Le fait de ne pas connaître ses limites et ne pas savoir dire non conduit souvent à des conséquences néfastes pour la confiance en soi et l'affirmation de soi.

Dire non, c'est aussi s'affirmer, défendre ses positions, ses opinions, c'est avoir le courage d'être soi-même. Dire non n'est pas sans risque, car cela peut amener de la culpabilité, des critiques, des rancunes auprès des personnes auprès de qui on ose s'affirmer. Cependant, le coach, dans son accompagnement et sa posture, accompagne le sportif à identifier comment il peut dire non, comment il peut poser ses limites et mettre en place une vraie stratégie pour s'affirmer. Le coach amènera le sportif à se questionner sur : « Est-ce possible de dire non à cette personne ? Dans quel contexte ? Quelles seraient les conséquences ? Quels seraient les bénéfices ? ». Par son questionnement, le coach va veiller à ce que l'écologie du sportif soit respectée dans ses choix futurs.

Poser ses limites, c'est aussi analyser son environnement afin de déceler les éventuels parasitages dans les différentes sphères : familiale, professionnelle, sociale et ses propres comportements.

Dans le propre comportement, on amènera le sportif à se questionner sur ses schémas récurrents qui peuvent le freiner ou le parasiter dans la vie de tous les jours et dans l'atteinte de son objectif.

Comme nous avons pu le voir dans la première partie de ce mémoire, les sportifs de haut niveau se doivent d'être bien entourés pour rester performant et préserver leur santé mentale. Ainsi, le travail des limites et des parasitages peut être extrêmement judicieux pour amener une prise de conscience du sportif sur : suis-je bien entouré ? Est-ce que les personnes qui m'entourent me

font du bien ? Est-ce que mes schémas comportementaux me freinent ou me pousse dans l'atteinte de mon objectif ?

De part ce travail, le coach peut amener le sportif à identifier les différents parasitages et questionner les choses suivantes :

- Quel avantage ai-je à rester dans cette situation ?
- Est-ce que je veux changer ?
- Quel est le bénéfice recherché si je change ces paramètres ?
- Est-ce que le changement est bon pour moi ?
- Quels sont les coûts direct ou indirect de ce changement ?
- Quelles seraient les actions à mettre en place ?
- Quelle peut-être la date de réalisation avec un plan d'action ?

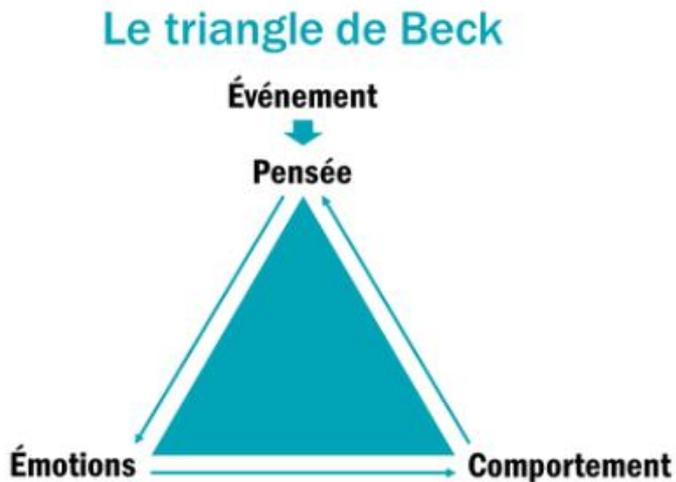
Pour finir et conclure sur ce modèle CVBLPE, nous allons nous concentrer sur la lettre E du mot émotion. Derrière ce mot émotion, nous allons parler de l'intelligence émotionnelle et des habiletés émotionnelles du sportif de haut niveau.

Contrôler ses émotions ou les laisser s'exprimer ? C'est une grande question, qui fait souvent débat et encore plus dans le sport de haut niveau.

Nous avons pu le voir dans la première partie du mémoire, le sport de haut niveau de par son exigence, est souvent régit par l'égo et des mécanismes de protection interne. Cependant, comme nous l'avons également vu depuis de nombreuses années, les paroles se délient et l'expression des émotions n'est plus tabou. Le sportif se confronte de plus en plus avec ses propres émotions et fait le pari de ne pas les enfouir mais plutôt de les laisser s'exprimer.

Le coach, dans le processus, va amener le sportif à questionner le sportif sur ses émotions mais aussi à les écouter, les reconnaître et les comprendre. C'est ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle. Le fait de réguler ses émotions, d'agir en fonction de celles-ci et d'adapter son

comportement relève des habiletés émotionnelles. Ce concept est aussi très utilisé en préparation mentale sportive avec le triangle de BECK²³: pensée, émotions, comportement.



Ce triangle nous montre bien à quel point nos comportements, nos émotions et nos pensées interagissent en permanence à l'arrivée d'un événement externe. C'est pour cela que le coaching va permettre au sportif de comprendre ses propres émotions, et de pouvoir mettre en place des stratégies pour les réguler, les gérer et agir en conséquent.

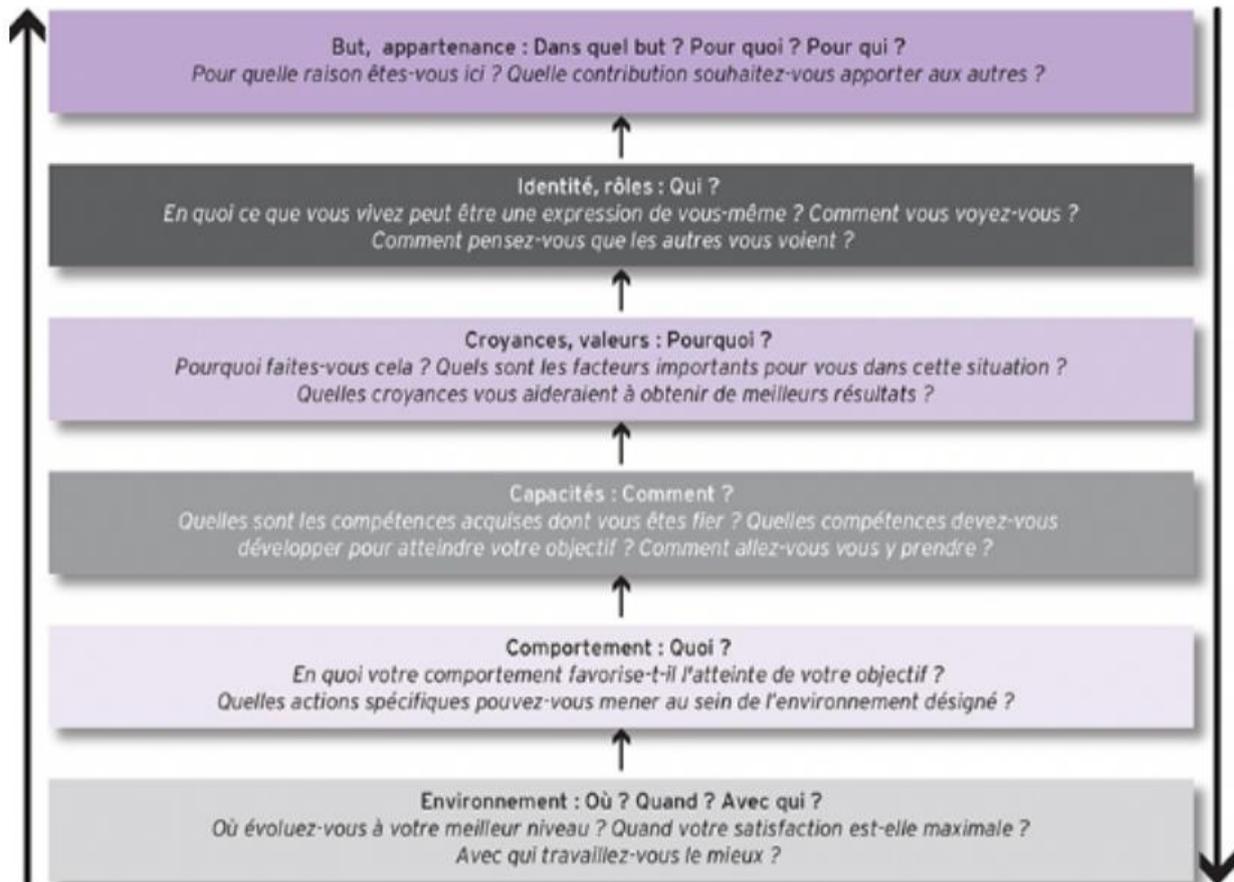
Pour conclure, l'utilisation du modèle CVBLE pour les sportifs de haut niveau en coaching va leur permettre de prendre conscience de qui ils sont, quelles sont leurs valeurs, écouter leurs besoins, poser leurs limites et travailler sur leurs émotions. Cela a pour but que le sportif puisse renforcer l'estime de de lui, son amour propre et ainsi accéder à une confiance en lui beaucoup plus pérenne tout au long de sa carrière.

3.3.2 Les domaines de conscience de G.Bateson

Après avoir étudié le modèle CVBLE, nous allons maintenant mettre en lumière l'outil des domaines de conscience développé par Gregory BATESON. Cet outil de diagnostic en

²³ <https://www.biendansmonetre.com/leurs-applications/acouph%C3%A8nes-et-hyperacousie/>

coaching a pour but de valider la congruence et l'alignement du coaché entre ses valeurs, son identité et son objectif. Cet outil a également été repris par Robert DILTS, c'est pour cela qu'il ait également appelé : les niveaux logiques de DILTS. Cet outil²⁴ permet également au coach de voir s'il y a un blocage à différents niveaux : valeurs, comportements, identité, etc. Il aura également pour but de renforcer la motivation du sportif, quant à l'atteinte de son objectif et déceler les motivations profondes.



Le coach, de par son questionnement, va amener le sportif à se projeter dans son objectif tout en commençant par son environnement : « Où êtes-vous ? Que ressentez-vous à cet endroit ? Avec qui est-il ? ».

²⁴ <https://www.e-marketing.fr/Thematique/academie-1078/fiche-outils-10154/Les-niveaux-logiques-323958.htm>
46 **LE COACHING : L'APPORT FONDAMENTAL DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU EN CARRIÈRE**

Le but du coach, avec cet outil, est d'amener progressivement le sportif au dernier stade des niveaux logiques, qui est le but et l'appartenance. Les questions étant les suivantes : « Dans quel but ? Pourquoi et pour qui le faite vous ? », vont amener le sportif à prendre conscience des raisons qui le poussent à entreprendre ce changement et à atteindre cet objectif.

Comme nous l'avons vu précédemment cet outil peut aussi être vu comme un diagnostic comme par exemple si le sportif bloque sur les capacités le coach va pouvoir requestionner sur : les compétences et les ressources nécessaires pour l'atteinte de l'objectif.

Si le sportif arrive à se projeter via le questionnement du coach sur le dernier niveau logique qui est le sentiment d'appartenance, le coach va ainsi pouvoir renforcer la motivation en restituant au sportif, avec ses mots, l'ensemble des niveaux logiques en repartant du dernier niveau vers le niveau initial. Cela va amener au sportif une pleine conscientisation de là où il veut aller et de comment il va y aller et pourquoi il veut y aller.

Après avoir vu les outils liés au renforcement de l'estime de soi, de la confiance et de la motivation à travers le modèle CVBLE et des domaines de conscience, nous allons maintenant nous intéresser aux outils permettant au sportif d'entamer des transitions et des changements tout au long de sa carrière.

3.4 L'accompagnement au changement

« Le secret du changement est de concentrer toutes vos énergies non pas sur la lutte contre l'ancien, mais sur la construction du nouveau. » – Socrate

La citation de Socrate nous ramène à l'idée que le changement chez l'individu passe par la mobilisation des ressources interne dans l'optique d'une projection vers le futur. Le changement passe également par le fait que l'individu ne doit pas lutter contre le passé, mais plutôt en dégager une force pour amener et construire le changement dans sa vie.

En coaching, la personne qui a modélisé les changements et transitions s'appelle Frederic Hudson et a d'ailleurs écrit un ouvrage « The handbook of Coaching ». Dans cet ouvrage, Hudson met en lumière plusieurs idées et notamment le fait qu'un individu qui est capable de résister aux changements de vie est celui qui s'appuie sur des valeurs solides et sur un sens qu'il donne à sa vie.

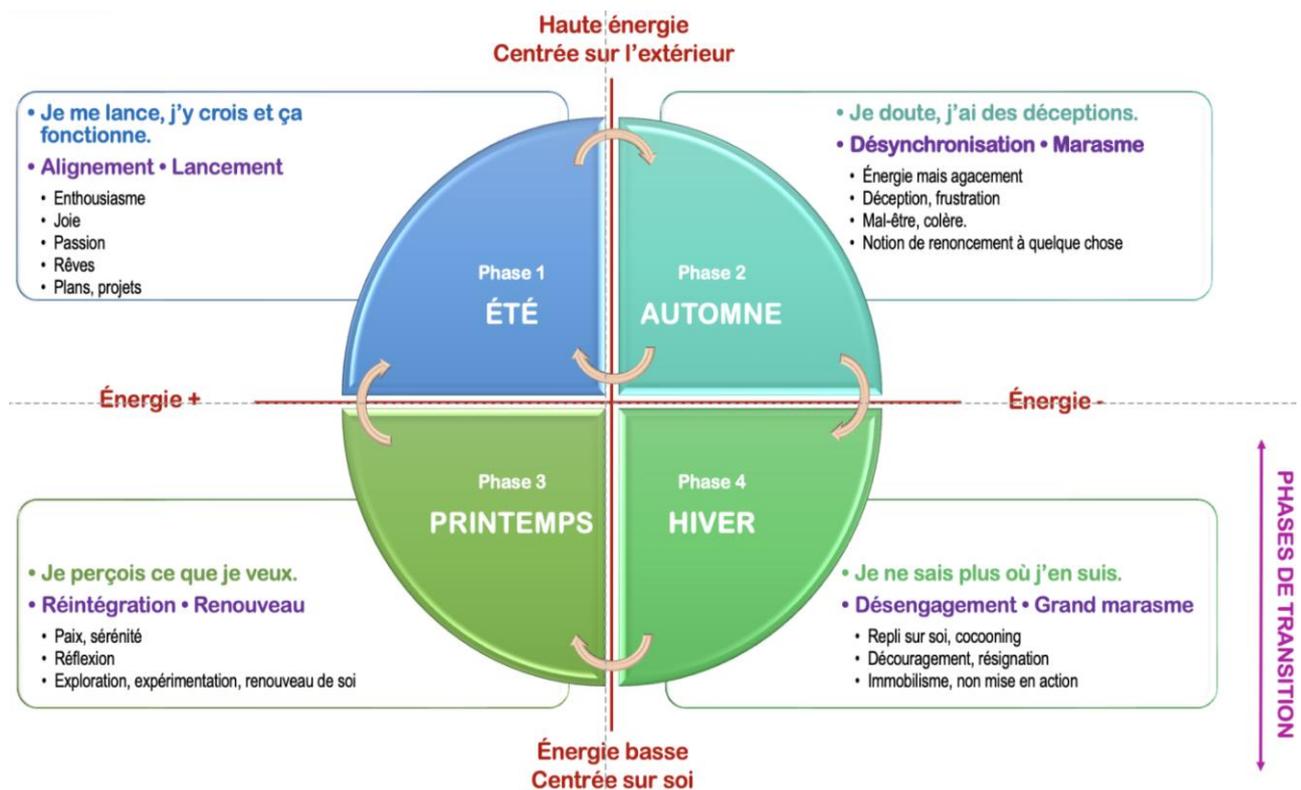
Selon lui, la meilleure manière d'aborder le changement est de se fixer un but, un cap et travailler sur sa vision de l'avenir. Pour Hudson, le changement est perpétuel dans une vie d'adulte et de ce fait, l'apprentissage du changement est indispensable.

Dans une partie précédente, nous avons vu que le sportif de haut niveau dans sa carrière était amené à vivre de nombreux changements de type 1 et de type 2. Nous allons voir comment le coaching peut apporter des clés au sportif de haut niveau dans ces phases de transitions et de changements en carrière.

3.4.1 Les outils du changement

Frederic Hudson a modélisé plusieurs outils pour engager le changement chez l'individu et notamment « la roue de Hudson ». Celui-ci est d'abord un outil de diagnostic pour le coach afin de situer le sportif dans l'instant présent et identifier si le sportif est plutôt dans une phase cocooning ou de mise en action. Hudson a modélisé cet outil²⁵ en utilisant les 4 saisons, qui sont l'été, l'automne, le printemps et l'hiver. Il a mis en comparaison les 4 saisons et les 4 étapes de transitions qui sont :

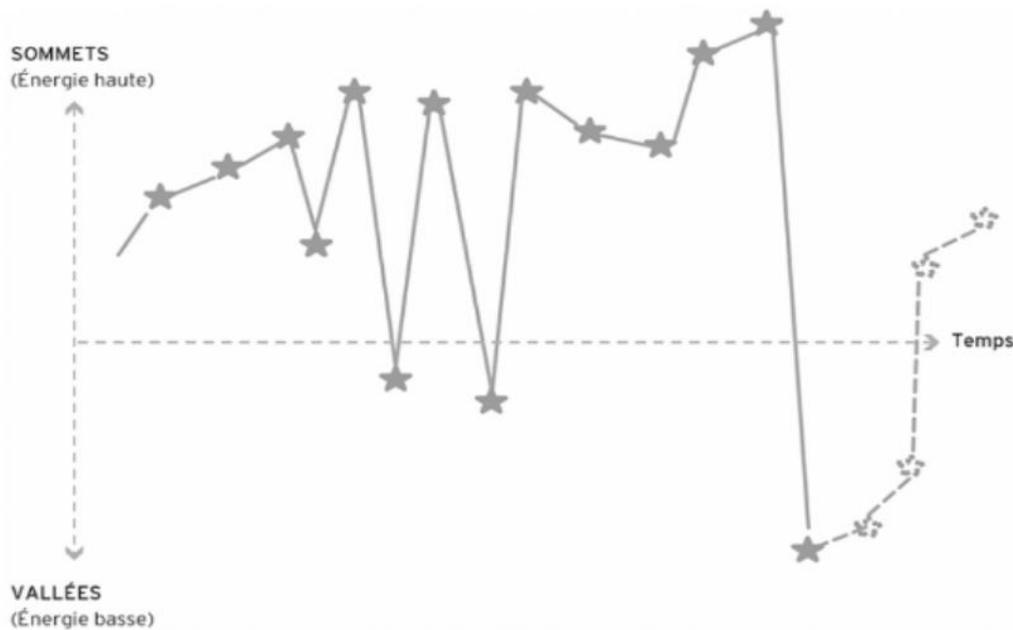
²⁵ <https://www.spsearch.fr/2023/02/08/4-etapes-changement-professionnel/>



Le coach, de par son questionnement, va pouvoir interroger le sportif sur la projection de son objectif et comment il envisage de mener cette transition. Les réponses du sportif vont permettre d'identifier dans quelle phase il se situe à l'instant présent.

Si le coach identifie que le sportif se situe en « hiver », donc dans une phase de marasme, de non mise en action et de désengagement, il peut aller chercher l'outil de la ligne de vie. Cette ligne de vie va permettre au sportif d'identifier ses sommets et ses vallées. Par sommet, j'entends les phases de vie du sportif où il s'est senti fier dans sa réalisation personnelle ou professionnelle.

Cette ligne de vie peut être un outil judicieux à utiliser avec un sportif de haut niveau en plusieurs points. La ligne de vie a pour but d'aller chercher le cœur positif du sportif et ce qui l'a rendu le plus fier par le passé. Le coach va inviter le sportif à matérialiser une ligne sur laquelle il va identifier en haut de la courbe des sommets, et en bas de la courbe des vallées. Dans ces sommets ou ces vallées, le sportif peut matérialiser des dates, des personnes importantes, des lieux etc.



Les sommets sont caractérisés par les réussites, les accomplissements, les moments de fiertés qu'ils soient personnels ou professionnels. A l'inverse, les vallées sont matérialisées par des moments de doutes, de repli sur soi. Le but du coach, par cet outil, est de faire prendre conscience au sportif qu'il a les ressources en lui pour atteindre son objectif et de transposer les ressources du passé pour les mobiliser dans le présent et le futur. Cela va aider également le sportif à se projeter dans l'avenir, tout en prenant conscience de ce qu'il a déjà accompli dans sa vie. C'est le seul outil de coaching où le coach invite son client à se plonger dans le passé. Attention, le but n'est pas de repartir dans le passé, dans l'enfance, mais plutôt jusqu'à la fin de l'adolescence. Le coach se doit de bien poser le cadre de l'exercice dès le début, pour ne pas tomber dans le passé et rester dans le passé.

Le coach peut également aller plus loin dans le renforcement de la ligne de vie, en choisissant un ou deux sommets définis par le sportif et le questionner sur différents aspects :

- Où étiez-vous ?
- Que faisiez-vous ?
- De quoi étiez-vous capable ?
- Quelles valeurs et croyances positives aviez-vous ?
- Quelle vision positive de vous-mêmes aviez-vous ?
- Quels plaisirs et besoins y était associés ?

Cet outil peut à la fois être un outil de projection mais également, comme nous venons de le voir, un outil de renforcement de la motivation pour le sportif. Nous allons voir maintenant dans cette dernière partie les outils de coaching pour les changements de type 2 du sportif de haut niveau.

3.4.2 Le changement de type 2 pour le sportif

Nous avons précédemment expliqué cette notion, divisée en trois types de changement : 0, 1 et 2. Dans le cas d'un changement de type 2, où le paradigme individuel du sportif doit être changé, ce changement souvent brutal arrive parfois pendant la carrière du sportif. Je pense notamment au moment où le sportif doit amorcer une reconversion non anticipée après une blessure ou un autre élément qu'il ne maîtrisait pas. Je pense également à une expatriation dans un pays étranger loin de tous ses repères.

Dans le cas de la reconversion du sportif de haut niveau, qu'elle soit anticipée ou forcée, ce changement de vie se définit souvent par « la petite mort du sportif ». Ainsi, le coach peut accompagner le sportif de haut niveau dans cette transition parfois difficile et brutale. Dans mes échanges avec Marion LORBLANCHET, lorsque je l'ai questionné sur la reconversion du sportif de haut niveau, elle m'a dit une chose qui m'a marqué « Le sportif de haut niveau se connaît souvent à travers son palmarès et non lui-même ». Dans le cas d'une transition de type 2, le coach va accompagner le sportif via son questionnement et des outils vers une meilleure connaissance de soi pour affronter les changements qui arrive à lui.

Un outil que peut utiliser le coach qui accompagne un sportif de haut niveau dans cette transition est le modèle CVBLPE, qui va permettre au sportif d'identifier ses valeurs, ses besoins, ses limites et ses émotions. A partir de là, le coach pourra questionner le sportif de haut niveau à travers le PFDO (Protocole Formulation et Détermination de l'Objectif) pour déterminer des critères d'atteinte de l'objectif, mais également des objectifs intermédiaires. Par exemple, dans le cadre d'un sportif qui souhaite préparer sa reconversion en carrière, le coach va questionner le sportif : « ça y est vous avez atteint votre objectif, par quelles étapes êtes-vous passés pour l'atteindre ? »

Cela va amener le sportif à se poser des questions sur le plan d'action qu'il peut mener pour atteindre, étape par étape, son objectif final. Les critères d'atteintes de l'objectif vont servir à la fois au coach, mais également au sportif, afin de mesurer l'état d'avancement du processus.

Dans l'accompagnement de type 2, le coach devra vraiment se mettre en posture basse sur le contenu et faire preuve d'une écoute active et d'une bienveillance totale dans le processus. Cela permettra de maintenir un rapport collaboratif puissant, qui sera nécessaire pour l'accompagnement dans ce type de transition.

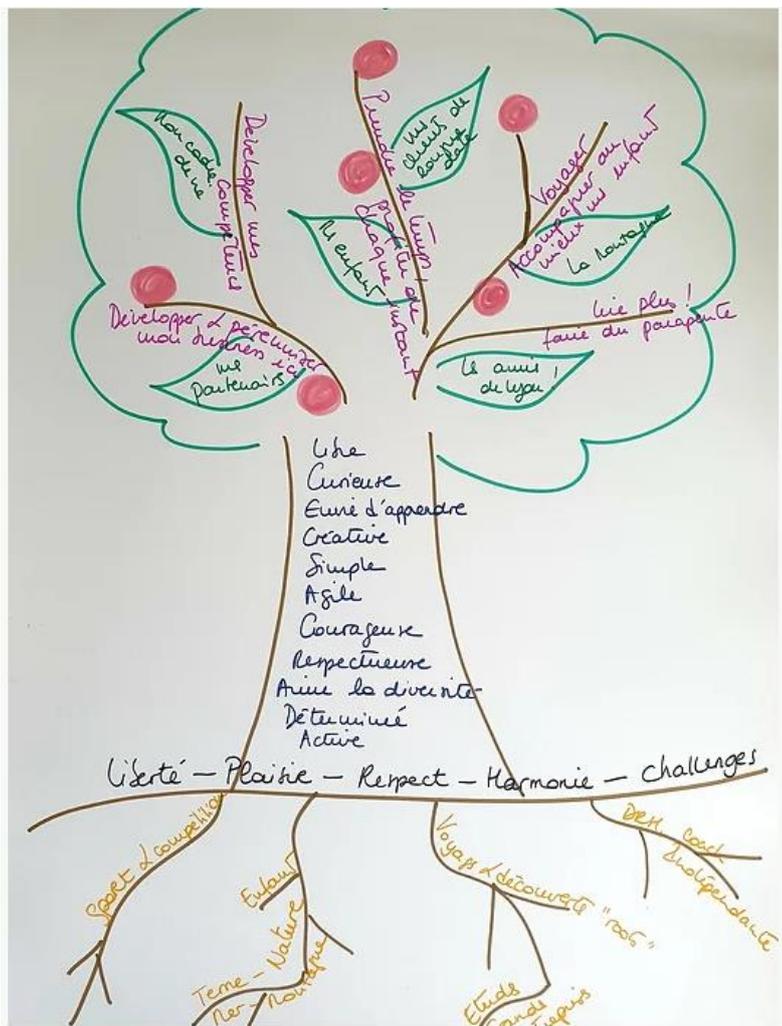
Un autre outil ²⁶ que le coach peut amener lors du processus de coaching, est celui de l'arbre de vie. Cela peut être assez puissant du fait qu'il peut permettre de faire prendre conscience au sportif de qui il est et comment il s'est construit ? Où est-ce qu'il veut aller ? C'est un outil de renforcement qui permet de clarifier les projets du coaché et de se projeter dans l'état désiré. Cet outil peut être utilisé par le coach sur la seconde partie du processus de coaching, lorsque l'exploration du PFDO et du modèle CVBLPE ont été réalisées. Cet outil va permettre également au sportif de haut niveau de se projeter dans ses rêves et ses désirs pour sa vie future.

Le coach peut inviter le sportif à dessiner son arbre de vie avec les étapes suivantes :

- Les racines : ce qui est important pour lui, ses ancrages, ses valeurs, ses modèles, ses alliés, ses personnes ressources ? « Qu'avez-vous fait pour en arriver là aujourd'hui ? »
- Le sol : les ressources intrinsèques, les compétences, les talents, les potentiels. Le coach peut questionner le sportif « Avec quoi souhaitez-vous arroser votre sol ? »
- Le tronc : l'identité, sa touche personnelle, ce qui le distingue des autres, l'ADN du sportif, « en quoi suis-je différent ? », les différentes casquettes du sportif. Le tronc définit la colonne vertébrale du sportif

²⁶ <https://www.karinejouannycoaching.com/post/copie-de-atelier-donner-du-sens-%C3%A0-son-parcours-gagner-en-confiance-avec-l-arbre-de-vie-profession>

- Les branches : les activités qu'il souhaite développer, les compétences à développer. Les défis et objectifs du quotidien (il peut y avoir des petites branches et des grandes branches). « Vers quel horizon souhaitez-vous aller ? »
- Les feuilles : les évolutions possibles, les spécialisations et formations, laisser place à la créativité du sportif, noter les personnes importantes autour du sportif, les ressources autour du sportif. « Qui sont les personnes qui ont une influence positive dans votre vie ? »
- Les fruits et fleurs : « Quels bénéfices souhaitez-vous en tirer ? » à la fois sur le plan personnel et professionnel. « Symbolisez les cadeaux que vous attendez », « Que souhaitez-vous récolter ? », les réussites attendues. Les fruits sont destinés à nourrir le sol du sportif
- Le cadre autour de l'arbre : symboliser l'éco système, l'environnement global



Cet outil va être utile pour accompagner le sportif de haut niveau dans la définition de son projet de demain, dans le cas d'une reconversion ou d'une expatriation par exemple. Cela permettra

au sportif de conscientiser son arbre de vie et de visualiser d'où il est parti et là où il souhaite aller, avec ses ressources intrinsèques, ses alliés, ses forces et ses envies. Cela va également renforcer la motivation du sportif dans l'atteinte de son objectif.

Dans cette partie, nous avons pu voir que le processus de coaching permettait d'accompagner le sportif de haut niveau sur différents sujets qu'il pourra rencontrer tout au long de sa carrière : changement de club, changement de staff, expatriation, blessure, préparation de l'après-carrière. Tous ces changements peuvent être extrêmement chamboulant dans la carrière d'un sportif de haut niveau et de ce fait, le coach, par sa posture, son questionnement et ses outils, va permettre au sportif de mieux se connaître intérieurement, d'appréhender ces changements et transitions plus sereinement, tout en limitant les impacts sur sa santé mentale et rester motivé et performant.

CONCLUSION

Tout au long de ce mémoire, nous avons pu voir à quel point le sport de haut niveau soulevait de nombreux enjeux pour les athlètes, comme notamment la course à la performance, qui est toujours plus grande et exigeante. La santé mentale, qui commence à être moins diabolisée et davantage prise au sérieux, mais également le fait que le sportif de haut niveau, pour rester performant, se devait de garder un équilibre stable entre sa vie personnelle et professionnelle.

Nous avons également pu mettre en lumière qui était les personnes qui gravitaient autour des sportifs de haut niveau en carrière, comme notamment l'entraîneur, de par son rôle managérial et de conseil, les proches qui apportent un soutien émotionnel au sportif et le staff, avec notamment le préparateur mental, qui apporte des outils au sportif pour mieux appréhender son stress, sa concentration et les enjeux d'une compétition.

Nous avons également pu voir que le préparateur physique avait un rôle crucial, souvent garant de l'optimisation de la performance physique de l'athlète. Après cela, nous avons essayé de démontrer comment le coaching professionnel pouvait avoir sa place et surtout quels apports fondamentaux cela apportait au sportif de haut niveau pendant sa carrière.

Nous avons pu voir que le coaching avait sa place et sa légitimité dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau en carrière. La posture du coach et le cadre du coaching apporte au sportif les clés introspectives pour mieux se connaître, durablement et de manière autonome. Le coaching va permettre au sportif de haut niveau de prendre connaissance de son « JE » intérieur, de mieux appréhender les épreuves auxquelles il devra faire face tout au long de sa carrière et de ce fait, rester performant et motivé durablement. C'est pour cela que le coaching trouve sa juste place et cette singularité, afin de permettre un épanouissement durable dans la carrière du sportif de haut niveau.

L'écriture de ce mémoire m'a permis de me conforter dans ma trajectoire professionnelle et dans mon envie d'accompagner des sportifs de haut niveau au sein de leur carrière, pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs, et qu'ils apprennent à découvrir leur « JE(U) » intérieur. Dans ce champ d'étude, j'ai choisi de travailler sur l'apport fondamental du coaching individuel pour le sportif de haut niveau en carrière. Cependant, pour aller plus loin et ouvrir ce champ d'étude, nous pouvons nous interroger également sur la place fondamentale du coaching d'équipe dans l'accompagnement des collectifs à haut niveau ou même celle qui souhaitent y accéder. Comment le coaching d'équipe et ses outils peuvent contribuer à la performance d'un collectif sportif tout au long d'une saison ?

BIBLIOGRAPHIE

Livres

- **TIMOTHY GALLWEY (2022)**, *Le jeu intérieur du Tennis*, Editions Eyrolles
- **CHRISTIAN TARGET (2016)**, *La bible de la préparation mentale*, Editions Amphora
- **DELIGNIERES Didier (2008)**, *Psychologie du sport*. Presses Universitaires de France
- **DIDIER REISS, PASCAL PREVOST (2020)**, *La nouvelle bible de la préparation physique*. Editions AMPHORA

Chapitres de Livre

- **ANGEL Pierre, AMAR Patrick**, « Définition et spécificités », dans : Pierre Angel éd., *Le coaching*. Paris cedex 14, Presses Universitaires de France, « Que sais-je ? »
- Manuel de coaching LINKUP page 167

Articles

- **ELISABETH PINEAU (2023)**, « En France, la préparation mentale des sportifs est devenue incontournable mais n'est toujours pas réglementée » Paru le 27/12/2023, *Le Monde*
- **AUDREY RONFAUT (2023)**, « Lutter pour la santé mentale des sportifs, un travail d'équipe » Paru le 16/07/2023, *Le Point*

Sites web

<https://www.e-marketing.fr/Thematique/academie-1078/fiche-outils-10154/Les-niveaux-logiques-323958.htm>

<https://www.karinejouannycoaching.com/post/copie-de-atelier-donner-du-sens-%C3%A0-son-parcours-gagner-en-confiance-avec-l-arbre-de-vie-profession>

<https://www.spsearch.fr/2023/02/08/4-etapes-changement-professionnel>

<https://www.biendansmonetre.com/leurs-applications/acouph%C3%A8nes-et-hyperacousie/>

<https://theinnergame.com/about-tim-gallwey/>

<https://www.performanceconsultants.com/sir-john-whitmore>

<https://www.coachfederation.fr/ressources/coaching/quest-ce-que-le-coaching/?cn-reloaded=1>

<https://www.hcresources.fr/les-differents-types-de-coaching>

<https://www.inseec.com/faq/comment-pratiquer-du-sport-a-haut-niveau>

<https://www.insee.fr/fr/metadonnees/definition/c1781>

<https://www.onisep.fr/ressources/Univers-Metier/Metiers/entraîneur-sportif-entraîneuse-sportive>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://icspacifique.ca/wp-content/pdfs/pp/FR-performance-point-1209-life-balance.pdf>

<https://www.jurisportiva.fr/articles/la-depression-des-athletes-de-haut-niveau/>

<https://www.insep.fr/fr/equilibre-de-vie-du-sportif-de-haut-niveau>

<https://olympics.com/cio/news/concilier-emploi-et-sport-de-haut-niveau-un-double-objectif-atteignable>

www.doubleprojet.org

<https://sportmental.fr/la-performance-sportive-definition-optimisation-et-equations/>

https://www.lepoint.fr/sport/lutter-pour-la-sante-mentale-des-sportifs-un-travail-d-equipe-16-07-2023-2528474_26.php