



# SOMMAIRE

<b>QU'EST-CE QU'UN ENTRAÎNEUR PERFORMANT ?</b> .....	6
--	---

---

---

## C'EST CELUI QUI PROGRESSE EN CONTINU...

---

---

<b>1. TROUVER SON STYLE D'ENTRAÎNEUR.</b> ...	14
Le parcours de JérémY .....	14
Mes valeurs .....	15
Mes modèles .....	16
Mes besoins .....	17
Mon leadership .....	18
Mise en pratique .....	22
<b>2. PROGRESSER SOI-MÊME</b> .....	26
Le bonhomme de performance .....	26
Chacun son bonhomme .....	27
Entraîner avec la méthode du bonhomme .....	28
Planifier ses propres objectifs .....	29
Mise en pratique .....	31
<b>3. CONNAÎTRE SA PERSONNALITÉ</b> .....	33
Extraversion .....	33
Goût du risque .....	33
Conscience .....	34
Perfectionnisme .....	34
Névrosisme .....	34
Optimisme .....	35
Ouverture/créativité .....	35
Empathie .....	35
Sociabilité .....	36
Leadership .....	36
Mise en pratique .....	47
<b>4. CONNAÎTRE SON PROFIL PSYCHOLOGIQUE</b> ..	48
Une question de compétences .....	48
Mise en pratique .....	57

---

---

## C'EST CELUI QUI S'ADAPTE AUX CONTEXTES...

---

---

<b>5. ENTRAÎNER LES BONNES PERSONNES.</b> ...	62
Jeunes ou moins jeunes .....	62
Niveau amateur ou professionnel .....	63
Avec des « Nettoyeurs » .....	63
Père-mère entraîneur .....	64
Mise en pratique .....	66
<b>6. COMPRENDRE LE SYSTÈME</b> .....	69
Observer .....	69
Cartographier .....	70
Changer (un peu) le système .....	70
Mise en pratique .....	72
<b>7. GAGNER SANS Y PENSER</b> .....	74
Le climat motivationnel .....	74
Viser le processus .....	75
Satisfaire sa vocation .....	76
Fixer le cap .....	78
Mise en pratique .....	80
<b>8. MAÎTRISER LA COMMUNICATION</b> .....	87
« On ne peut pas ne pas communiquer » .....	87
Jouer au journaliste .....	88
Travailler l'image du club .....	89
Métacommunication .....	89
Mise en pratique .....	92
<b>9. FAVORISER LE BIEN-ÊTRE</b> .....	93
L'autodiscipline .....	93
Réussite et bien-être .....	94
Les dangers du bizutage .....	95
Mise en pratique .....	96

<b>10. SE PRÉPARER AU PIRE</b> .....	99
Nostradamus .....	99
Optimiser le calendrier .....	100
Préparer le positif .....	101
Mise en pratique .....	102

---



---

## C'EST CELUI QUI EST CAPABLE DE MANAGER SON GROUPE...

---



---

<b>11. ANALYSER LA COHÉSION</b> .....	106
Cohésion sociale et cohésion opératoire .....	106
La cohésion de mon équipe .....	107
Mise en pratique .....	109

<b>12. PRÉPARER LA COHÉSION</b> .....	114
S'y prendre tôt .....	114
Le choix de la cohésion opératoire et/ou sociale .....	115
Les pièges anti-cohésion .....	116
Mise en pratique .....	118

<b>13. FAIRE NAÎTRE UNE ÉQUIPE</b> .....	120
Le principe de l'inclusion .....	120
L'inclusion du staff .....	121
L'inclusion des joueurs .....	122
Le stage de cohésion .....	124
Mise en pratique .....	125

<b>14. MANAGER L'AUTONOMIE DE L'ÉQUIPE</b> ..	127
Les formes de management .....	127
Adapter son style .....	128
Le besoin de régulation .....	129
Les règles de vie .....	130
Mise en pratique .....	131

<b>15. TROUVER DES LEADERS</b> .....	134
Souder sa team .....	134
Les quatre grandes familles de leaders .....	136
Le choix des leaders .....	137
Mise en pratique .....	137

<b>16. TROUVER LA BONNE DISTANCE</b> .....	139
Dangers de la relation entraîneur-entraîné .....	139
Faucon ou colombe ? .....	140
Garder l'alliance .....	141
Gérer les cas faciles .....	142
Gérer les cas difficiles .....	143
Mise en pratique .....	145

---



---

## C'EST CELUI QUI EST UN PEU PRÉPARATEUR MENTAL...

---



---

<b>17. SE FORMER EN PRÉPARATION MENTALE</b> .....	150
Les formes d'entraînement mental .....	150
Entre philosophie, éthique et boîte à outils .....	152
Choisir sa formation .....	153
Mise en pratique .....	154

<b>18. PROFILER LES JOUEURS</b> .....	157
Notre protocole de profilage .....	157
Les compétences indispensables .....	158
Mise en pratique .....	159

<b>19. ENTRAÎNER MENTALEMENT</b> .....	161
Goût de l'effort et concentration : le duo gagnant ..	161
Déconcentration et reconcentration .....	162
Stresser les joueurs .....	163
Jouer au bibliothécaire .....	164
Mise en pratique .....	165

<b>20. ÊTRE UN CHAMAN</b> .....	167
Les rituels .....	167
Vos rituels sacrés .....	168
Mise en pratique .....	169

<b>21. ENTRER DANS LA ZONE</b> .....	170
L'état de flow .....	170
Les facteurs de flow .....	171
L'art des routines .....	172
Mise en pratique .....	173

<b>22. SAVOIR DIRE STOP</b> .....	175
Se ressourcer .....	175
Le principe de la déclusion .....	176
La naissance, la vie, la mort .....	177
La vie après la mort .....	178
Mise en pratique .....	179

<b>C'EST UN PEU VOUS....</b> .....	181
------------------------------------	-----

<b>ANNEXES</b> .....	182
----------------------	-----

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	191
----------------------------	-----

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	192
----------------------------	-----