

# Paroles de Coachs

## L'esprit d'équipe

PAR CAROLINE GUYADER

Les dernières semaines nous ont permis de prendre conscience de l'importance de la solidarité et de la cohésion pour surmonter les coups durs, relever des défis et dans le meilleur des cas, savourer de bons moments ensemble. Les Interclubs en Natation ont ceci de merveilleux de réunir ces 3 pans et l'entraîneur va jouer un rôle déterminant dans l'esprit d'équipe de son groupe et donc dans la réussite collective qu'elle soit sportive ou humaine.

Comment l'entraîneur gère-t-il ou valorise-t-il l'esprit d'équipe ? Quels paramètres prend-il en compte dans la composition des équipes ou des relais : la performance, l'intégration des nouveaux, les valeurs du groupe, les affinités, etc. ?

Qu'apportent les interclubs (ou les relais) sur la dynamique de groupe pendant la compétition bien sûr, mais aussi sur la suite de la saison ? Pourquoi le coach doit-il faire des Interclubs (ou des relais) un point fort pour son groupe de nageurs ? Qu'est-ce qui peut favoriser l'esprit d'équipe dans notre sport considéré comme individuel ? En quoi est-ce important de ne pas le négliger ?

Tant de questions auxquelles deux coachs Maîtres ont tenté d'apporter des réponses. Merci à Linda Ounas et Alexandre Papadopoulos d'avoir relevé notre nouveau défi.



PAR LINDA OUNAS (CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)

Les Interclubs représentent une compétition de plus en plus importante pour les nageurs Maîtres. Cette manifestation permet de composer des équipes de dix nageurs individuels autour d'un événement collectif, convivial et festif.

Pour composer l'équipe parfaite il faut être un fin stratège, il ne faut pas forcément inscrire les nageurs sur leurs courses de prédilection mais faire une équipe qui rapporte le plus de points. L'entraîneur a un rôle primordial dans la composition des équipes, il doit au préalable suivre les résultats de chaque nageur sur chaque course, motiver ses nageurs pour cette compétition et leur expliquer pourquoi il a fait cette composition et leur prouver que cette composition est idéale pour le club et pour les nageurs.

Cette compétition permet aussi de prendre en compte certains aspects techniques que l'on oublie de travailler

comme les départs plongés et surtout les prises de relais trop souvent négligées mais qui sont très importants afin de ne pas subir une disqualification pour départ anticipé. Cela permet aussi de travailler les arrivées des nageurs qui nous précèdent afin de ne pas provoquer d'accident à leur arrivée.

L'esprit d'équipe peut être favorisé par l'identité visuelle de chaque équipe et du club en proposant des tee-shirts, des maillots de bain et des bonnets spécialement confectionnés pour cet événement, on peut comme certaines compétitions Maîtres, défiler aussi avec un déguisement.

Mais il faut aussi faire attention à ne pas froisser certains nageurs égocentriques qui ne souhaitent pas faire l'effort de mettre leurs compétences au service de l'équipe et nager uniquement les nages où ils se sentent les meilleurs.



PAR ALEXANDRE PAPADOPOULOS (PC VALENCIENNES-ANZIN)

L'importance de l'esprit d'équipe en natation n'est plus à démontrer.

Cela fait maintenant plusieurs années que, malgré la définition simpliste de « sport individuel », bon nombre d'entre nous

sommes conscients de l'impact d'un esprit de groupe en natation, que ce soit pour se motiver, pour vivre les choses ensemble, pour rendre certains entraînements plus faciles mentalement et plus efficaces physiquement, ou encore pour créer des relais ou autres émulations plus concrètes au sein d'un groupe.

En effet, combien de nageurs arrêtent ou ont du mal à se motiver quand ils sont seuls ou très peu nombreux aux entraînements ? Combien trouvent leurs motivations, voire quelques objectifs par rapport aux performances d'un ou d'une collègue de leur équipe lors d'entraînements ou parfois de compétitions ? Combien apprécient le fait d'être encouragés, félicités ou consolés après une course ? Combien apprécient de se retrouver à d'autres moments pour simplement boire un verre ou partager un repas ? La réponse est probablement « une écrasante majorité ». Toutes ces petites choses contribuent à faire vivre un groupe, à s'y sentir bien, et à avoir envie d'y retourner. D'autres événements « extra-sportifs » sont d'ailleurs des conséquences bénéfiques et amplificatrices de cette cohésion.

Les Interclubs représentent bien sûr LA compétition collective par excellence.

La raison est évidente : le groupe y passe avant les individualités. Cela a des conséquences à plusieurs niveaux : chacun doit accepter de faire une course qui sera la plus bénéfique possible pour son club, et pas forcément la plus désirée. On doit parfois y laisser sa place pour un collègue considéré comme « moins fort » pour des questions de combinaisons de nages, et donc, l'accepter. Les relais, bien entendu, sont un pilier des Interclubs, et cela en transcende certains. Fabien Gilot en est le meilleur exemple parmi nos champions : ses meilleurs temps ont été effectués en relais, battant parfois les meilleurs mondiaux individuellement dans les relais, et il est le plus titré de l'histoire de la natation française en relais.

Tous les nageurs et nageuses ne fonctionnent pas de cette manière, certes, certains sont plus solitaires ou individualistes... mais je pense qu'ils sont assez peu nombreux dans ce cas...

La position du coach est centrale dans ce contexte. Même s'il ne peut pas être responsable de toutes les ententes ou autres problèmes d'ordres non sportifs, il est le garant d'une « philosophie et d'un cadre d'esprit ». C'est cet état d'esprit qui véhiculera l'image du club, mais qui fera également que la majorité des membres s'y retrouveront à plusieurs points de vue. Certains entraîneurs sont très stricts et sérieux, d'autres voient plus le côté sportif comme la partie d'un ensemble, d'autres ne nagent que pour retrouver leurs connaissances.

Personnellement, je pense qu'il faut un juste milieu, c'est encore plus vrai en Masters où le plaisir occupe une place importante, mais il est en même temps lié à l'effort et aux performances. Il est important aussi de connaître au mieux les sensibilités et envies de chacun afin de respecter les limites et de pouvoir transcender au mieux les aspects positifs quels qu'ils soient. Encore une fois, les Interclubs, mais aussi d'autres relais dans d'autres compétitions nécessitent, par exemple, d'en tenir compte. Et cela ne s'arrête pas au plan sportif : faire participer ou responsabiliser quelqu'un quant à l'organisation d'un événement ou à la gestion d'une action extra-sportive en font aussi partie.

Je terminerai par dire qu'il y a aussi une part de « chance » pour la réussite d'une bonne cohésion : cette chance est que les individus s'y trouvant soient des personnes ouvertes, avec un minimum de motivation, et aimant vibrer et apprécier chaque moment passé ensemble. Et j'en profite d'ailleurs pour remercier mon groupe actuel d'être ce qu'il est, que ce soit pour lui-même, pour moi, ou pour la réussite du club.