

Une fois n'est pas coutume, voici un article qui m'a interpellé car il définit très bien la notion d'entraîneur. Merci à l'auteur qui n'est autre que **transvésubien** membre VO² Cycling !!!

Un entraîneur est-il utile ?

Vaste question, mais avant tout qu'attendons nous d'un entraîneur ?

Un entraîneur, c'est une personne qui a pour but d'exploiter le pourcentage maximum des capacités d'un sportif. Capacités mentales et physiques voir techniques pour certaines disciplines, vastes domaines. De ce fait, on comprend tout de suite la complexité du chantier !!

Un entraîneur est une personne qui possède avant tout une grande capacité d'écoute et d'analyse, qui possède également une bonne connaissance de la nature humaine, et qui, bien entendu, maîtrise le domaine physiologique dans toute sa complexité.

Je compare souvent entraîneur et grand cuisinier.

En effet, le parallèle est vraiment frappant entre ces deux domaines pourtant si différents. Un grand cuisinier, à la base, on lui apprend les règles élémentaires à l'école, les choses à faire et à ne pas faire puis par la suite il sent les choses, fait des tests, puis met en place une cuisine avec sa propre cohérence, regardez les grands chefs étoilés !!!

Un entraîneur c'est la même chose, il y a des règles de bases à respecter, puis il met en place son plan d'entraînement avec sa cohérence, sa vision, son ressenti de l'athlète et de son environnement.

Comme dans la cuisine il y a ceux qui restent avec ce qu'ils ont appris à l'école (un cuistot de restaurant classique) et puis ceux qui cherchent toujours à avancer à ce tenir informer de ce qui se fait, de ce qui fonctionne et ne fonctionne pas (un grand chef)

Un entraîneur doit avant tout écouter le sportif afin de comprendre son environnement dans lequel il évolue, de comprendre son ressenti, son vécu vis-à-vis de l'activité.

C'est un travail essentiel qui pour moi est la base de la relation entraîneur-entraîné, pour qu'un plan d'entraînement fonctionne il faut que les deux parties adhèrent, il faut qu'il y ait consensus. Le plan d'entraînement doit être réalisé le plus sérieusement possible avec la motivation adéquate le sportif doit y croire à 200%. La réussite d'un plan d'entraînement c'est avant tout la réussite d'une relation humaine entre entraîneur et entraîné

Alors effectivement le power tape est un outil intéressant, mais la première question à se poser c'est : est-il adapté au sportif qui souhaite l'acquérir ?

Dans un plan d'entraînement il n'y a pas de bon ou de mauvais outils, il n'y a pas de bonne ou de mauvaises séances, il y a juste des outils ou des séances inadaptées au contexte. Un power tape est-il vraiment adapté pour une personne qui ne sait pas comment fonctionne son corps à l'effort, qui possède très peu de recul par rapport à la pratique sportive et ce quelque soit son niveau?

Bref pour résumer mon lâchage littéraire (ouf ça fait du bien !!!), si j'ai un conseil à vous donner, cherchez un entraîneur qui s'adapte à vous et non un entraîneur qui veut vous persuader qu'il détient toute la vérité, un coach avec lequel vous avez le feeling, qui sait prendre en considération vos impératifs, vos objectifs, votre vécu et si tel est le cas, alors à coup sûr vous progresserez

plus que par la méthode "d'automédication sportive".

Auteur : transvésubien