

# INTERVENIR SUR UN PUBLIC BENJAMINS- MINIMES EN COMPETITION TOUS SUPPORTS CONFONDUS

Fabien CADET  
Cellule perf humaine  
Préparateur mental

BANQUE POPULAIRE 

PARTENAIRE  
MAJEUR

 ENGIE

 GROUPE MDS  
Mutuelle des Sportifs

PARTENAIRES  
OFFICIELS

 FF Voile

# Déroulée de la séquence

- Apports de la 1ère séquence
- Cas entraîneur 1
- Apports pratique
- Cas entraîneur 2
- Apports pratique
- Apports théoriques
- Questions



# Apports de la 1ère séquence



- **Particularité du public Benjamin- Minimes** : transition importante, marquée par des changements physiques (croissances, musculature, début de la puberté possible...) , physiologiques (amélioration d'endurance, de la capacité pulmonaire et cardiaque...) et mentaux (vocabulaire plus riche et capacité à exprimer des idées complexes, amélioration des compétences de lecture et écriture développement de l'identité personnelles et de l'autonomie, amélioration de la capacité de raisonnement logique et abstrait, développement de la pensée critique et de la capacité à résoudre des problèmes complexes...)
- **Ma posture (Effet Pigmalion)** : Ce que je pense d'eux! Comment je les regarde! Comment je bouge! Ce que je projette sur eux!
- **La gestion des émotions** : Ce qu'est une émotion (réaction spontanée physique, biologique et comportemental) et les types d'émotions (roue des émotions)
- **Questionner les émotions**
- **Les pites d'explorations** : Prêtez de l'intérêt à ce que vous vivez dans votre corps, votre cœur et votre tête - technique de respiration – méditation - acceptez ce que vous ressentez sans jugement sans chercher à les étouffer est primordial - essayez de mettre des mots, des métaphores et des dessins sur vos ressentis. Ce travail peut se faire avec l'aide d'un proche ou d'un professionnel si besoin - nos ressentis sont uniques et légitimes. Personne ne peut nous les imposer - Observer ce que dit le jeune (non verbal) et écouter ce qui se passe pour vous - Sécuriser - Poser le cadre - Proposer un temps calme : adapté sa voix (le ton, le rythme...) sa posture, son regard... - Respecter la singularité - les entraîneurs devront alterner les rôles d'éducateurs et d'écoute d'adulte à adulte sans hiérarchie qui aideront ces jeunes à devenir des individus à part entière - Intégrer les parents
- Cas entraîneur merci à Quentin ROCHE entraîneur Optimist de la ligue Occitanie et du club de Mauguio-Carnon

# CAS 1 Thomas BRUMEAUX

Thomas BRUMEAUX : 48 ans marié deux enfants (filles)

BE depuis 2001, DEJEPS EN 2012, UCC 6 Entraîneur

Entraîneur en club pendant plus de 20 ans actuellement agent de développement au CDV 33

**Gestion de deux coureurs à fort potentiel dans un groupe de 10 minimes en Optimist sur un championnat de France**



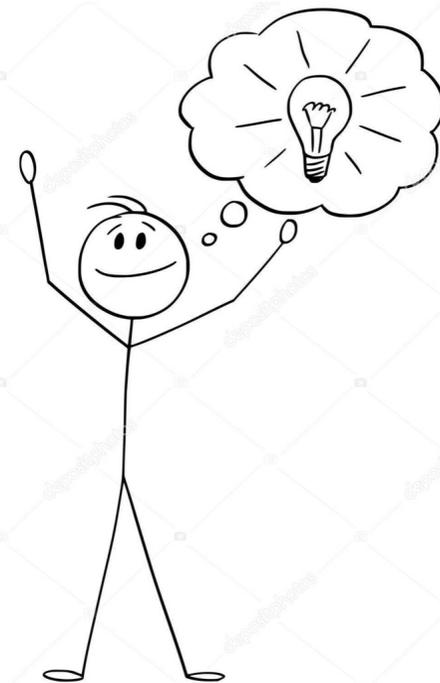
# Apports pratique

## Solutions - pistes d'explorations de Thomas :

- Cadre
- Équité
- Travail sur les objectifs individuels – projet régates individuel – chacun son projet
- L'entraîneur au centre du projet alors que maintenant le groupe est au centre
- Prise de parole
- Savoir comment ils sont le matin (Etat Présent)

## Axes de développement possible (voir les slides Théorique et pratique) :

- Coconstruire les règles du groupe (cadre) avec ce qui est discutable et ce qui ne l'est pas
- Prendre en compte les besoins individuels et le fonctionnement de chacun si possible bien avant la régates sinon au jour le jour
- Chaque situation est une opportunité pour mieux se connaître et mieux connaître l'autre
- Travailler des routines réalisables en régates et dans le contexte du championnat ; exemple : finale de ligue avec une dizaine de jeunes de plusieurs clubs et de plusieurs niveaux ou le Youth World Sailing



# CAS 2 Max FROUIN

**Maxime FROUIN** 52 ans

Coureur en windsurf pendant 5 ans en Raceboard et en Funboard - BEES 1° en 1995 - BEES 2° en 2001 –  
DESJEPS en 2010

Entraîneur FFVoile en 2014

En poste depuis 1996 au sein de la ligue nouvelle aquitaine de voile

De nombreux podiums avec les jeunes que j'entraîne chaque année lors des championnats de France,  
championnats d'Europe et/ou mondiaux

**Convaincre un coureur minime et ses parents sur le choix  
d'utiliser une voile plus petite tout au long du championnat de  
France**



# Apports pratique



## Solutions et pistes d'explorations de Max :

- Être convaincu de ma stratégie tout au long du championnat
- Validation au jour le jour des éléments factuels (réussite technique y compris sur la durée, état physique et mental)
- Echange pédagogique quotidien avec les coureurs et les parents
- Ce que je retiens pour mon prochain championnat : Nombre de coureur qui influe (sécurité – aller/retour à terre – zone de course loin du point de départ à terre – autonomie)
- Réflexion sur les minimes (régate sur plusieurs journées)

## Axes de développement possible (voir les slides Théorique et pratique) :

- Prise de conscience : Faire travailler le jeune sur les avantages et limites de ses choix
- Donner du SENS
- Être factuel et pédagogue
- Préparer et anticiper avec le sportif la stratégie du championnat quand c'est possible
- Intégrer les parents après avoir échangé avec l'enfant

# NELSON MANDELA



***« Je ne perds jamais, soit je gagne soit j'apprends »***

# Jacques SAURY

D'après Jacques SAURY « professeur à l'Ecole National de Voile jusqu'en 2009 puis professeur à l'Université de Nantes et directeur du laboratoire Motricité » dans son *Document d'aide à la formation pédagogique des entraîneurs de voile de 1996*, il définit 3 grandes étapes dans l'intervention de l'entraîneur en compétition :

- 1) Favoriser le développement par le régatier d'une démarche autonome de préparation des régates,
- 2) Collaborer avec le régatier dans la préparation de la régata
- 3) Favoriser la confiance du régatier en ses chances de succès.



# Apports théoriques et pratique

- 1- Avant, Pendant et Après de Jaques SAURY
- 2- Créer la relation
- 3 - Communication adaptée
- 4 - Gérer l'enjeu
- 5 - Exprimer le potentiel de performance
- 6 - Temporalité
- 8 - Développer l'autonomie face à l'imprevu

# Avant, Pendant et Après de Jaques SAURY

**AVANT** avant la régates, l'entraîneur peut intervenir directement auprès des régatiers, mais il ne peut que faiblement anticiper sur les conditions de la course malgré les informations dont il dispose: *comment aider efficacement les régatiers à se préparer à faire face à des évènements peu prévisibles ?*

**PENDANT** pendant la régates, l'entraîneur ne dispose que d'informations partielles sur le déroulement de celle-ci, en raison de l'étendue de la zone de course et de l'obligation de rester à l'extérieur. Par exemple, il ne peut juger précisément des trajectoires des bateaux ou des variations du vent sur le parcours: *comment observer et analyser la régates afin de fournir des informations utiles au régatier ?*

**APRES** après la régates, l'entraîneur peut à nouveau intervenir auprès des régatiers, mais l'entraîneur et chaque régatier a vécu une histoire très différente de celle des autres: *comment favoriser une analyse de la régates permettant de mieux préparer les régates et les entraînements suivants ?*

# Créer la relation



**Créer la relation en fonction du moment pour elle, pour lui, pour eux et pour moi :**

**L'entraîneur :** Quel est mon rôle (entraîneur club -inter club ou ligue) ? Quelle posture adopter ? Qu'est-ce que j'attends de moi sur cette régata ? Qu'est-ce que j'attends de chacun de mes coureurs (à partir des derniers bilans) ? Y a-t-il un endroit que j'aimerais valider, améliorer ou ne plus faire ? Quels sont mes points d'attentions ? Quelle est ma to do list ? Comment vais-je gérer mes émotions ?...

**Questionner collectivement et individuellement**

**Connaître sa et leurs visions :** Qu'est ce qui lui parle ? Qu'attend-il d'un entraîneur en compétition ? Quels sont ses besoins et ce qu'il ne veut pas ? Avec quoi aimerait-il repartir de cette compétition ? Qu'est-ce qu'il fera qu'il sera satisfait de lui ou pas ? Comment compte-t-il s'y prendre ? Qu'aimerait-il que je fasse pour l'aider dans ses besoins ?

**Gérer ses émotions (voir webinaire du mardi 20 mai) :**

- Etat présent (quotidien et avant chaque entretien individuel et collectif)
- A-t-il des moments où il est parfois en difficulté avec ses émotions ? Observer le langage non verbal du coureur - Qu'est ce qui se passe pour moi et en moi ?

**Poser le cadre de l'entraîneur :**

- Ce qui n'est pas négociable
- Votre style d'entraîneur
- Ce que vous comptez faire en lien avec ses attentes et ses besoins
- Ce que vous comptez faire dans la gestion d'un individu dans le groupe.

# Communication adaptée

*claire, précise et concise!!!*



- **Posture adaptée** à la situation « le silence c'est aussi communiquer » - l'entraîneur est un modèle – Il ou elle ne peut pas ne pas interférer
- **Attitude respectueuse**, bienveillante et éthique aux valeurs du sport « la posture de l'entraîneur : de l'exigence à la maltraitance » voir *Les Live des Mementos*
- Une **écoute active** et attentive pour chacun d'eux en identifiant l'état physique et mental, les besoins et les inquiétudes du moment
- **Positivité** : encouragez les efforts et les progrès réalisés
- **Valoriser les réussites** et aider à surmonter la difficulté (échec) en modifiant la phrase ou vision négative en positif : cela pousse à agir
- Assurez-vous que **le message à bien été compris** et retenu par les jeunes coureurs
- **Feedback positif et constructif** par l'entraîneur mais aussi le faire verbaliser par le coureur. Aidez le coureur à prendre conscience des choses tout en proposant de nouvelles piste d'exploration en veillant que ses propositions soient réalisables
- **Attitude et communication professionnelle** à avoir envers les parents en les formants à mieux comprendre l'activité, le cadre, le rôle de l'entraîneur et celui du parent afin qu'il trouve sa place « *prochain webinaire sur les parents le mardi 9 septembre 2025* »

# Gérer l'enjeu



**La régates de performance** (le ou les points clés d'efficacités) et **la régates de perfectionnement** (thématique de travail) – Particulièrement chez un public jeune, une régates de performance est souvent une régates de perfectionnement pour l'entraîneur alors qu'elle est une régates de performance pour le coureur.

**Le questionnement** dans la slide précédente « Créer la relation » permet de travailler sur soi et de mieux connaître chaque coureur.

Attention **l'intervention dans un groupe** peut apporter des décalages (décalage optimal ?). Il peut y avoir plusieurs objectifs et l'objectif du groupe peut être trop élevé pour l'un ou l'une d'entre eux.

Quelle est votre (l'entraîneur) et sa (le coureur) **représentation de l'enjeu** : **Il n'y a pas d'enjeu en soi c'est ce que vous en faites** ; exemple : l'enjeu d'une ligue peut avoir autant d'importance qu'un championnat du monde

**Savoir relativiser** : c'est bien d'avoir des objectifs mais le plus important est que le coureur identifie les compétences attendues en lien avec l'enjeu ?

Je pars d'où pour aller où : Ou j'en suis moi par rapport à la compétence visée. Est-ce que je me sens compétent et en phase ? (niveau, condition météo...) ou suis-je en difficulté (objectif trop haut..)

Qu'est ce que je dois mettre en place pour perfer ?

*Ce qui compte c'est d'être pleinement dans ce qu'il ou elle fait (pensées passées, présentes et futurs)*

# Exprimer son potentiel de performance



**Mettre en confiance** : sur ces sensations – ses forces – son savoir-faire – ses choix - la construction de son plan...

Amener en amont : Qu'est-ce que tu sais bien faire ? - Quelles sont tes forces et tes points de vigilances ?

Capacité de concentration courte : A quel endroit je veux être focus : sur le départ, dans une partie du prés, proche de la marque... Séquencer en fonction du parcours et des moments de la course le point d'attention large ou étroit (Méthode Target).

La vision large et étroite :

- Je prends connaissance de ce qui m'entoure (environnement, adversaire, parcours, risées...)
- Je me focalise sur un point point précis (vitesse de mon bateau, sensation, transmission, régulation, communcation...)



Ce qui compte c'est d'être pleinement dans ce qu'il ou elle fait (pensées passées, présentes et futurs)

Accepter les pensées c'est se donner la possiblité d'être focus sur l'enroit ou je veux être



# Temporalité

- Temps de l'entraîneur : to do list – choix d'intervention – gestion de l'urgent et de l'important
- Temps accordé à chacun et à l'équipe
- Temps d'intervention ou de non-intervention par coureur
- Temps de parole entraîneur- entraîné – place laisser à chacun
- Temps pour m'écouter
- Temps à observer



# Développer l'autonomie face à l'imprévu

- La décision en course appartient au coureur
- L'aider à construire sa manche et sa régata : apprendre à le faire verbaliser et lui permettre de faire ses propres choix (essais/erreur) l'emmènera vers plus d'autonomie
- Vérifier sa check list
- Faire écrire ce qu'il compte faire, ce qui s'est passé pour lui, ce qu'il pense avoir réalisé et ce qu'il aimerait faire après (fiche bilan)



***Ecrire c'est retenir! C'est aussi avoir la capacité de revenir dessus, faire évoluer, valider, modifier, retirer et projeter des éléments précis et factuels.***

# Formations

Si vous voulez aller plus loin sur ces sujets je vous invite à participer aux formations :

- Forum des entraîneurs école de sport du 25 au 27 novembre 2025
- Entraîneur régional dans sa région ou la région voisine
- Echanger avec les entraîneurs expert de votre région et partager des contenus théoriques et pratiques
- Rapprochez-vous de la structure haut niveau de votre région pour échanger avec ses experts et demander des contenus théoriques
- Faites-nous une demande de thème à développer

# Bibliographie

- Document d'aide à la formation pédagogique des entraîneurs de Jacques SAURY 1996
- <https://mementocrepsmtp.wordpress.com/les-activites-des-mementos/les-live-des-mementos/>
- La méthode TARGET de Christian TARGET
- Webinaire du mardi 20 mai « **Mieux connaitre le public benjamins-minimes afin de mieux interagir avec lui et son équipe** »
- Les Webinaires de la ligue de voile aquitaine <https://ligue-voile-nouvelle-aquitaine.fr/formations-numeriques/>

# QUESTIONS



**« CE QUE L'ENFANT EST EN MESURE DE FAIRE  
AUJOURD'HUI EN COLLABORATION,  
IL SAURA LE FAIRE TOUT SEUL DEMAIN »**  
**– L. VIGOTSKYI**

**Fabien CADET**  
**Cellule perf humaine**  
**Préparateur mental**

