



HAL
open science

La confiance en gymnastique

Yves Kieffer, Aude Villemain, Gilbert Avanzini

► **To cite this version:**

Yves Kieffer, Aude Villemain, Gilbert Avanzini. La confiance en gymnastique. Les Cahiers de l'Entraîneur, 2006, 2, pp.15-21. hal-02044850

HAL Id: hal-02044850

<https://insep.hal.science//hal-02044850>

Submitted on 21 Feb 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



LA CONFIANCE EN GYMNASTIQUE

L'entraînement n'a pas pour simple finalité la performance sportive. Il peut aussi être un moteur de transmission de valeurs humaines et éducatives (le respect de la règle, la rigueur dans le travail, le sens du défi). C'est dans ce sens que la relation de confiance réciproque entre l'entraîneur et le sportif devient une condition nécessaire à l'épanouissement des acteurs, le sportif ainsi que l'entraîneur, parce qu'ils cherchent à être en phase avec un projet commun.

essentielle dans l'activité gymnique. Elle est loin d'être facile à construire et n'est pas posée d'emblée. La particularité de la gymnastique sportive féminine repose sur la maturité précoce des jeunes sportives, qui doivent supporter des charges d'entraînement assez conséquentes (s'élevant à une trentaine d'heures par semaine). La précocité impose des caractéristiques particulières telles que la

présence soutenue des parents dans le dispositif notamment en début de carrière des athlètes. D'autre part, cette pratique se caractérise comme étant un sport acrobatique à risque, nécessitant l'acquisition rapide d'un bagage technique complexe. C'est dans ce contexte que nous appréhenderons la relation de confiance entre l'entraîneur et l'athlète.

1. Conditions d'une relation de confiance entre athlète et entraîneur

La relation de confiance entraîneur/athlète définit le lien de dépendance ou d'influence réciproque entre deux personnes engagées dans une collaboration. Cette relation particulière qui s'établit entre l'entraîneur et l'athlète se construit au fil du temps et passe par un positionnement particulier de l'entraîneur. Elle se développe en fonction du cadre relationnel et de l'athlète (Figure 1).

Particularités de la pratique gymnique

Une relation de confiance réciproque paraît nécessaire. Elle pourrait même être

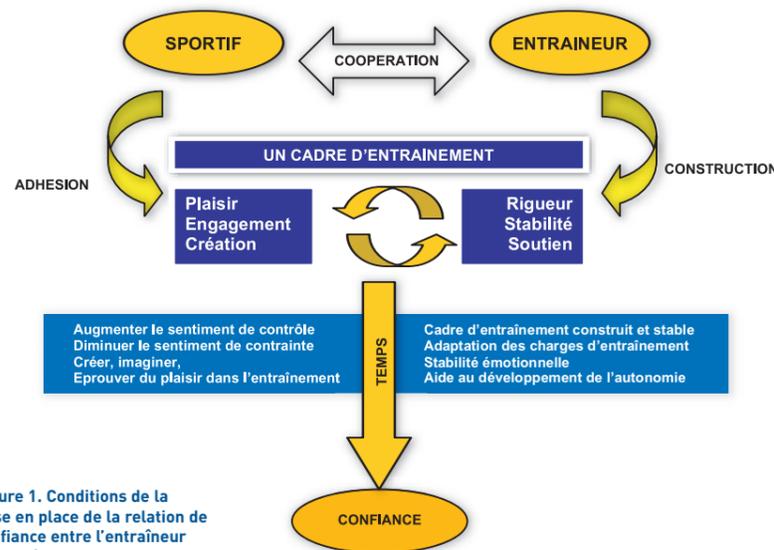


Figure 1. Conditions de la mise en place de la relation de confiance entre l'entraîneur et l'athlète

Yves Kieffer*
Entraîneur national
équipe de France gymnastique féminine
Aude Villemain & Gilbert Avanzini
Rédacteurs INSEP

La confiance, le concept est central lorsqu'on évoque la réussite sportive, pourtant il est bien délicat de cerner cette notion aux formes multiples. Lorsqu'elle est inter-personnelle, elle renvoie à un processus encore bien plus complexe. Peu se risquent à appréhender le concept, et il est quasi impossible de trouver trace d'investigations relatant des expériences pratiques sur la question. La relation de confiance établie entre un athlète et un entraîneur relève de constatactions, c'est-à-dire que l'on peut en se retournant saluer sa présence ou au contraire regretter son absence pour

expliquer les résultats sportifs. Si elle semble aussi déterminante pour la performance en sport de haut niveau, peut-on envisager de la travailler, la renforcer, la stimuler, ou échappe-t-elle à toute tentative de contrôle ?

La question abordée ici vise à illustrer de façon concrète une expérience qui se singularise par son inscription dans la durée. La gymnastique, notamment féminine, est une activité qui se prête volontiers à ce type d'analyse, parce que la performance des athlètes est largement déterminée par l'entraîneur. La portée de son action reste dépendante du degré de confiance investie dans la relation avec la gymnaste. Yves Kieffer se risque dans l'exercice de façon authentique et nous livre une réflexion sincère sur sa propre expérience auprès des gymnastes de l'équipe de France.

*Initialement professeur de sport, il est entraîneur de gymnastique depuis 1985. Il a intégré l'INSEP en 1989. Il a une mission de responsabilité sur les entraînements et la sélection de l'équipe de France. La gymnastique française participe aux JO depuis 1992.

Une ambiance positive aux entraînements

L'entraîneur peut contribuer à créer une ambiance positive lors des entraînements, de sorte à induire du plaisir chez les athlètes, qui peuvent rapidement s'enfermer dans des routines néfastes. Générer une telle ambiance est un véritable challenge lorsque les charges d'entraînement sont importantes. Le système d'entraînement que nous avons développé depuis les années 90 pour l'équipe de France féminine vise à atténuer la quantité pour laisser davantage de place à la qualité d'entraînement. On peut ainsi établir des temps de récupération conséquents pour compenser les conséquences d'un entraînement intensif parfois nocif pour les organismes.

ouvrir un espace de liberté qui correspond au temps de vie en dehors des entraînements.

Le développement de l'autonomie de l'athlète

Si la relation de confiance engage parfois une dépendance entre les deux collaborateurs, le principal objectif de l'entraîneur, même s'il est engagé dans un processus de performance, vise à rendre l'athlète autonome dans sa pratique.

La stabilité de l'entraîneur

L'entraîneur doit faire preuve de stabilité dans la relation pour confirmer à l'athlète la permanence et la solidité du soutien

qu'il peut proposer. Cette stabilité permet de construire une relation de confiance inscrite dans la durée sans qu'elle soit trop soumise à des variations. Il est important que l'athlète sache qu'il peut se reposer sur son entraîneur, quels que soient les problèmes rencontrés dans sa pratique.

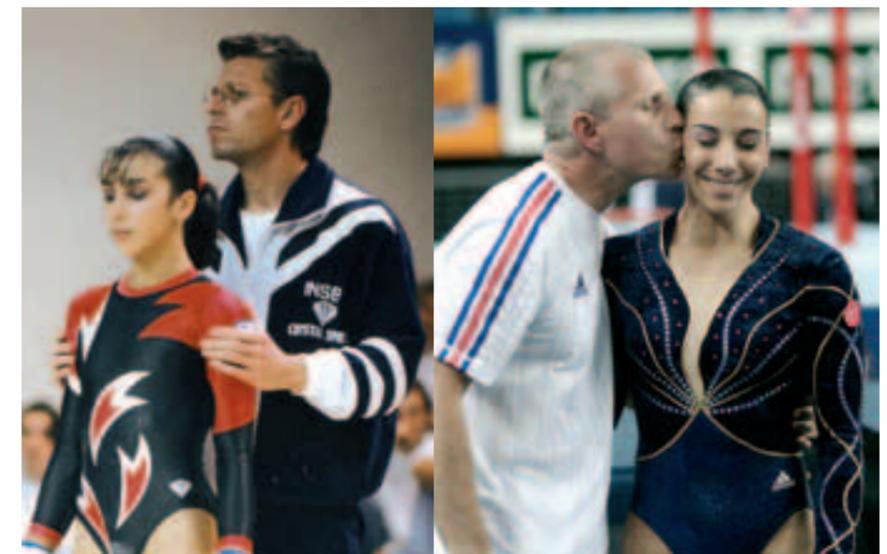
2. Étapes de construction de la relation de confiance

Le travail en gymnastique nécessite beaucoup de patience. Il ne s'agit pas de vouloir tout de suite des résultats. L'exercice des barres asymétriques par exemple est un agrès peu réactif, il demande de longues heures de travail

De la même façon sur certaines périodes, des séances particulières sont prévues au cours desquelles la gymnaste profite de temps de moindre contrainte pour librement créer, imaginer et essayer d'autres figures. Ce type d'espace contribue à développer et maintenir une ambiance positive aux entraînements, la gymnaste n'étant pas sous la contrainte d'un entraînement nécessitant un lourd engagement continu.

Un cadre d'entraînement

L'entraînement en étant cadré par un ensemble de règles, doit permettre de délimiter l'espace dédié à l'activité, pour



1994 - 2006 : Isabelle SEVERINO - Yves KIEFFER, une collaboration inscrite dans la durée.



Figure 2. Les différentes étapes dans la construction de la relation de confiance

avant de générer du progrès. Cette inscription dans le temps justifie le fait qu'il soit impératif d'instaurer une confiance durable entre l'athlète et l'entraîneur. Puisqu'elle s'inscrit dans la durée, elle doit se construire aussi dans le temps. Puisqu'elle implique deux acteurs, ils doivent s'engager dans une collaboration.

La confiance va évoluer au fil du temps. Ce constat nous l'avons vérifié, à travers les suivis pendant 4 ans et 12 ans respectivement de Lepennec et Séverino. Plusieurs éléments viennent expliquer cette évolution : la maturité de la gymnaste, sa personnalité (dépendante du contexte dans lequel elle évolue) et la capacité de l'entraîneur à évoluer et à réajuster (à travers sa perception, ses représentations) ses principes d'entraînement en fonction des résultats obtenus (avant et après les JO par exemple).

Au fil des années, nous avons pu constater que l'évolution de la confiance s'opérait par le franchissement de «paliers» - entendre là que le processus n'est ni linéaire, ni continu. Nous avons pu relever ce qui nous apparaît être quatre étapes essentielles (Figure 2).

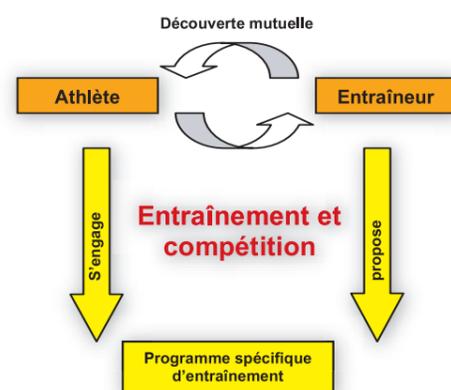


Figure 3. La première étape de la mise en place de la confiance : la découverte

La découverte

Construire une relation de confiance passe nécessairement par une première étape de découverte. Pour l'entraîneur, il s'agit de cerner la personnalité de ses gymnastes. Cela peut prendre jusqu'à deux ans de travail. Il s'efforce de développer un cadre relationnel accessible à l'athlète pouvant aller jusqu'à un travail éducatif de lutte contre la culture gymnique. Certes, la gymnastique est dure, mais il n'est pas nécessaire d'accepter des seuils intolérables de douleur, et l'on peut envisager des horaires d'entraînement qui restent raisonnables - contrairement à ce qui est véhiculé dans certains pays. Un premier lien se crée avec la gymnaste, mais également avec ses parents encore très présents aux côtés de leur enfant.

La gymnaste découvre dès son arrivée dans la structure (vers 14 ans) les exigences, les contraintes et les difficultés du haut niveau. Elle comprend alors la nécessité de s'investir mentalement et physiquement dans l'activité et apprend au fil des années à gérer certains paramètres déterminants de la performance tels que la santé, la récupération, l'alimentation, l'acquisition de mouvements de base et l'adaptation à une nouvelle motricité. L'athlète, face à ce nouvel environnement de travail et d'exigences spécifiques au haut niveau, laisse l'entraîneur conduire sa pratique. Cette étape de découverte mutuelle reste incontournable pour l'élaboration d'une future relation de confiance entre les deux acteurs (Figure 3). Si l'entraîneur doit investir ses efforts dans le sens d'une compréhension et d'une connaissance de la personnalité de son athlète (afin d'adapter sa pédagogie), cette dernière apprendra, de son côté, à cerner le fonctionnement de son entraîneur et à adhérer au système d'entraînement qu'il adopte.



La connaissance des athlètes qu'entreprend l'entraîneur permet par la suite d'adapter finement la programmation aux besoins et aux particularités de chacune des gymnastes. Par exemple, nous avons constaté que malgré la fragilité physique d'Emilie Lepennec, sa progression était rapide ; nous avons donc instauré un programme qui lui était spécifique.

L'entraîneur, expérimenté sur le plan technique et psychologique, devient à ce stade de l'apprentissage un guide par rapport à l'exécution d'une motricité complexe et kinesthésique. Il accompagne l'athlète pour construire sa motricité tout en dévoilant sa démarche et son fonctionnement. C'est ce contexte qui permet à la confiance de devenir prépondérante dans l'apprentissage et dans la progression de la gymnaste.

La collaboration

La recherche de stabilité des résultats durant les compétitions devient prégnante par la mise en place d'une collaboration étroite entre l'entraîneur et l'athlète. Cette collaboration se construit dans le travail, elle caractérise la deuxième étape de la relation de confiance.

La troisième saison à l'INSEP (16 ans) se caractérise par le développement de l'expertise de l'athlète. Elle lui permet de s'impliquer davantage dans la conception de l'entraînement. De façon pratique, le programme d'entraînement établi initialement par l'entraîneur sert de trame de départ, l'athlète peut le modifier en fonction de ses constats de progression et de ses besoins. Dès lors, la gymnaste a la possibilité d'entrer dans une démarche créative (par exemple en ajoutant sa touche personnelle lors des

enchaînements travaillés), soldée par des temps moins contraints durant les entraînements, où elle peut s'exercer et tenter d'autres figures. Les objectifs sont fixés par la gymnaste elle-même, de manière réaliste et précise, en fonction de son projet et de ses compétences. Cet accès à une forme de créativité basée sur l'implication dans l'entraînement peut renforcer le tandem entraîneur/athlète.

Cette démarche de collaboration, mène la gymnaste à orienter les choix de l'entraîneur vers des formes d'entraînements et la production d'enchaînements qui lui correspondent spécifiquement. Par exemple, la mise en place d'une figure particulière très peu convoitée dans la gymnastique féminine (le DEF)¹, qui retravaillée, s'adapte aux caractéristiques physiques, motrices et psychologiques d'Isabelle Séverino au départ puis de Emilie Lepennec ensuite.

¹Le DEF : Figure réalisée dans l'espace avec un lâché de barre, développée initialement par un gymnaste dans les années 1980. Actuellement, très peu de gymnastes masculins peuvent l'effectuer (2 ou 3 dans le monde). Isabelle Séverino et Emilie Lepennec sont les seules à pouvoir effectuer cette figure en gymnastique féminine. Cet enchaînement acrobatique d'une grande technicité, nécessite une excellente coordination. Réaliser cette figure lors de grandes échéances comporte des risques importants, notamment en termes de chutes, (et donc d'élimination), d'échecs (fréquent notamment lors des compétitions importantes), et physique (blessures).

La collaboration consiste en un réajustement permanent (entre l'entraîneur et l'athlète) en fonction des objectifs atteints ou non lors des séances d'entraînements ou des grandes échéances. Ces ajustements sont fondamentaux pour l'atteinte d'un niveau de performance.

Même s'il s'agit d'une activité individuelle, l'entraîneur de gymnastique doit gérer un groupe pour le préparer aux grandes compétitions (en effet, actuellement, 6 gymnastes à l'INSEP ont potentiellement le niveau pour participer aux JO, mais la qualification aux prochains JO se fera sur des modalités exclusivement collectives : le résultat d'équipe lors des championnats du monde 2007). C'est donc en créant une dynamique collective d'entraînement qui puisse également préserver des contacts privilégiés avec chacune des gymnastes que l'entraîneur doit envisager un mode relationnel basé sur la collaboration. Au fil du temps, le projet des jeunes sportives s'enrichit, se renforce, et s'affine. La prise d'indépendance des gymnastes s'accroît. Cela renforce alors la collaboration avec l'entraîneur.

Les résultats

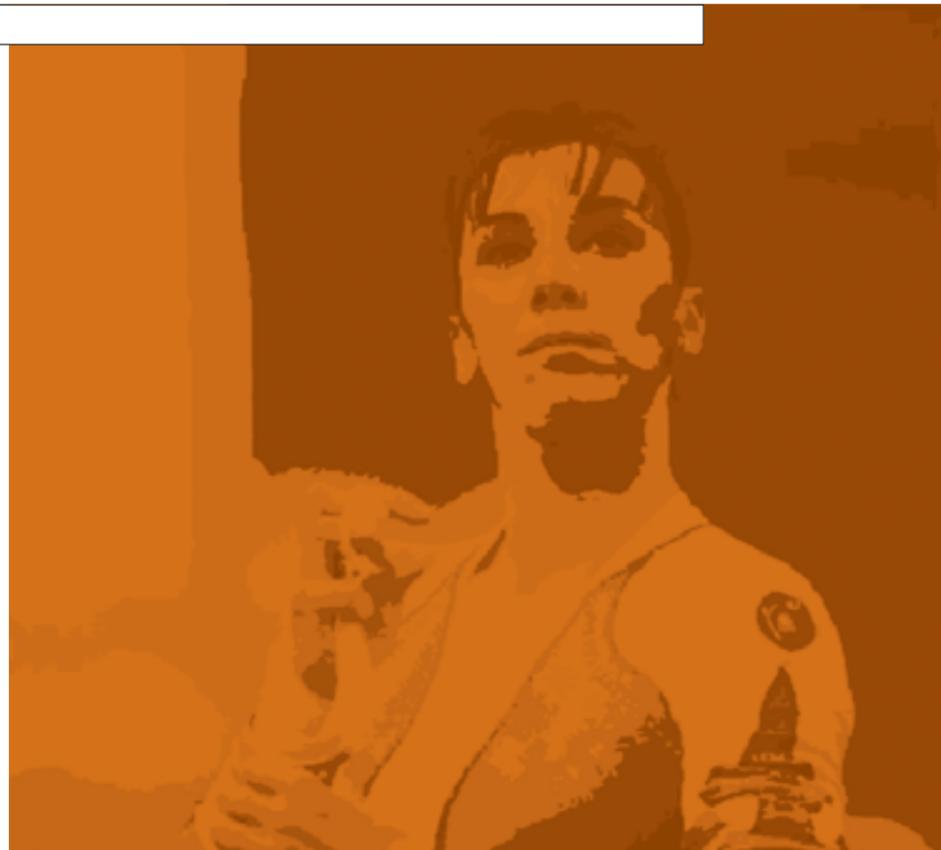
Les résultats, ceux qui sont obtenus à l'issue de compétitions, permettent d'évaluer la progression de la gymnaste et de redéfinir les orientations d'entraînement entre les échéances. Ils contribuent à influencer la dynamique de la relation de confiance en plaçant l'entraîneur sur un rôle de conseiller de performance. Il faut comprendre que l'environnement de l'athlète se modifie parfois en fonction des résultats obtenus. Si on prend l'exemple d'Emilie Lepennec, médaillée lors des JO d'Athènes, le regard des individus a changé, témoignant de l'admiration à cette «petite» qui est parvenue à atteindre des sommets en marquant l'histoire de la gymnastique.

Lorsque l'athlète connaît la réussite, il est important que l'entraîneur sache s'effacer au profit du champion. Même si le résultat provient de leur collaboration, il appartient à part entière à la gymnaste. L'entraîneur assiste à la reconnaissance de son athlète qui doit faire preuve de maturité pour faire face et maintenir son projet de performance. Le parallèle peut être fait avec le passage du monde de l'adolescence à celui d'adulte : l'athlète doit faire des choix raisonnables

pour répondre aux sollicitations diverses, tout en maintenant son niveau d'excellence. À nouveau l'entraîneur, tout en gardant de la distance, peut conseiller l'athlète (à sa demande) pour veiller à la poursuite cohérente de son projet.

La relation entre l'obtention de résultats - notamment positifs - et la confiance est réciproque entre les deux acteurs, puisqu'elle scelle leur potentiel collaboratif. C'est par une bonne gestion des résultats sportifs que le tandem entraîneur/athlète pourra maintenir son efficacité, notamment en s'appuyant sur une complicité renforcée. Forcément, les performances futures en seront influencées.

En adoptant une démarche causale, c'est-à-dire par une recherche d'éléments explicatifs du niveau de performance sanctionné, les deux acteurs sportifs vont pouvoir améliorer encore les résultats et préserver, voire optimiser la relation de confiance. La recherche se base sur une analyse fine des programmes d'entraînements, des niveaux de difficultés envisagés, de la qualité de l'exécution des mouvements, et de l'évaluation de la concurrence. C'est l'ensemble de ces éléments qui doit être appréhendé, tant du point de vue de l'entraîneur que de celui de l'athlète. La démarche permet d'envisager des stratégies de maintien ou d'adaptation dans la mesure où les partenaires livrent sincèrement leur avis et opinion sur le niveau de performance atteint. La compétition est ainsi conçue comme un puissant révélateur, un moment de vérité, qui, s'il est travaillé, doit fournir des pistes pertinentes de progrès.



Le partage de la passion

Le dernier stade du développement de la relation de confiance relève de la passion.

Elle correspond au partage d'une passion commune, autant pour la discipline que pour le challenge de l'excellence. Elle reflète une relation basée sur la longévité et l'équilibre dans les carrières de l'athlète et de l'entraîneur. Nous avons eu

l'occasion de mesurer son impact dans les relations avec Emilie et Isabelle. La passion renvoie d'une part au plaisir de pratiquer, de s'entraîner dans le but d'obtenir des résultats, et d'autre part au plaisir de vivre quotidiennement dans un environnement particulier, avec un collectif d'entraîneurs, dans un groupe d'entraînement. En étant orientés, la recherche de la performance fait alors place à la quête de l'excellence. Pour sa part, l'entraîneur qualifie la passion par le plaisir d'entraîner quotidiennement. Le tandem entraîneur/athlète se retrouve autour de cette passion commune qui est la gymnastique de haut niveau comme support commun d'épanouissement. Cette passion partagée renforce encore la relation de confiance et stimule la motivation de l'athlète et celle de l'entraîneur. Leur relationnel agit comme un puissant catalyseur.

3. La cohérence partagée du système d'entraînement

La cohérence du fonctionnement de l'entraîneur paraît être une condition nécessaire à l'établissement de la confiance. Mettre en place un système d'entraînement auquel croit sincèrement l'entraîneur va lui permettre de rencontrer la gymnaste pour pouvoir petit à petit gagner sa confiance. L'athlète doit sentir la cohérence de l'entraîneur dans sa démarche, dans ses choix et dans ses justifications pendant les entraînements. L'entraîneur qui se contredit de façon

injustifiée (s'il n'a pas spécifié son cadre d'entraînement, il peut être perçu ainsi) risque de remettre en question sa crédibilité au regard de l'athlète. Arriver à mettre en place un système d'entraînement intègre, c'est-à-dire qui respecte les principes fondamentaux du système proposé par l'entraîneur, voici un challenge auquel ce dernier doit répondre. Instaurer dans la pratique des modalités fidèles à son propre mode de pensée, à travers l'ensemble des situations d'entraînement, tenter de les transmettre aux athlètes et obtenir leur adhésion, demande un travail de réflexion poussé, et une analyse permanente.

La cohérence renvoie à une transparence dans le fonctionnement de l'entraîneur, elle doit de surcroît être accessible aux athlètes. Il s'agit d'inviter et d'éduquer les jeunes athlètes à dérouler un raisonnement sur leurs propres conditions de pratique. Elles doivent être capables de comprendre ce qu'elles font, pourquoi et comment elles aboutissent à un résultat, pour mieux inscrire leur engagement. Il est évident que cette démarche d'analyse, que ce soit sur un geste effectué, un enchaînement, ou une posture, est coûteuse : elle sollicite du temps lors des entraînements, plus que si on impose à l'athlète ce que l'on souhaite lui voir réaliser.

Le fait d'être engagés dans une démarche d'adhésion, d'être convaincus ensemble par l'intérêt d'un système d'entraînement, contribue à définir une ligne de conduite commune. Cela maintient la dyade entraîneur/athlète et la renforce pour s'insérer dans un processus de progrès.

L'explication pour convaincre

L'entraîneur doit être capable d'apporter les éléments d'explication aux gymnastes. Il ne suffit pas de procéder par commande pour générer des améliorations ; on n'ordonne pas la rectification d'un geste ou d'un mouvement, il s'agit toujours de démontrer, de prouver de manière très cartésienne, la nécessité de procéder autrement. Dans l'entraînement de la gymnastique, même à haut niveau, il s'agit d'accompagner la gymnaste dans une démarche d'analyse réflexive : l'aider à comprendre comment elle a procédé pour aboutir à ce résultat sur la base de l'expression d'une performance. C'est par une démarche solide, argumentée et cohérente, que l'entraîneur peut être convaincant auprès de ses gymnastes et espérer des progrès.

La recherche collective de solutions (impliquant athlètes et entraîneur), la remise en question mutuelle et la volonté



partagée de compréhension de l'activité contribuent à instaurer la relation de confiance avec l'athlète. Il peut alors se sentir guidé, épaulé et considéré, parce que l'entraîneur partage à la fois son expérience et ses réflexions. On le voit, l'apport n'est pas seulement gymnique, au sens strict, il est aussi éducatif. La confiance se gagne, elle se mérite, parce qu'elle n'est pas établie d'office entre des acteurs qui ne poursuivent pas forcément tout à fait les mêmes objectifs : l'un construit directement la performance tandis que l'autre conseille. En prouvant sa compétence et en démontrant sa cohérence, il indique à l'athlète qu'il est lui aussi dans une démarche d'excellence et de progrès.

L'accompagnement à la réflexion fait partie intégrante du processus d'entraînement, il est un des ciments de l'établissement de la confiance. Cela se concrétise par la mise en place d'entretiens individuels, de moments d'échanges mutuels et d'analyses communes. Des ressentis, des explications, des sensations sont partagés sur un fond basé sur le respect. Il est mutuel dans ces conditions. L'entraîneur peut devenir le confident de certaines douleurs, bien souvent tuées dans la gymnastique de haut niveau, parce qu'il prend soin de l'équilibre physique et psychologique de ses athlètes, en portant un intérêt bienveillant à leur santé. Cette conception de l'entraînement est relativement novatrice en gymnastique, elle est liée au prolongement de la longévité des gymnastes au haut niveau, et ne s'inscrit pas dans la culture gymnique (jusqu'alors largement centrée sur la quantité d'entraînement sur un mode relationnel prescriptif).

La relation de confiance entre l'entraîneur et la gymnaste se renforçant, cela induit indirectement des répercussions sur la

motivation : l'athlète ayant des réponses à ses demandes se sent soutenu lors des périodes difficiles. Les moments pénibles sont des opportunités d'échanges, les discussions permettent de construire des bilans pour re-dynamiser la gymnaste. Les analyses communes permettent de relancer l'athlète vers de nouveaux objectifs et fournissent de bons palliatifs pour estomper l'essoufflement que tous les athlètes rencontrent à un moment donné dans leur carrière.

Prendre en compte les demandes des athlètes pour la programmation de l'entraînement enrichit la relation de confiance qui elle-même permet d'être plus à l'affût de leurs besoins. L'entraîneur est à l'écoute de son athlète (en termes de ressentis physiques et psychologiques) pour établir ses plans d'entraînement, tandis que l'athlète y adhère parce qu'il peut apporter sa contribution. Chacun a ainsi son niveau de responsabilité dans une démarche co-construite de performance. (Figure 4) L'apport d'un fonctionnement élaboré sur de la confiance devient exponentiel : l'entraîneur enrichit son expérience par les remarques des gymnastes à l'égard de ses propositions et l'athlète s'étoffe par les conseils appropriés de l'entraîneur. Le métier d'entraîneur devient un métier d'ajustement et d'adaptation constant à la situation spécifique de chaque athlète. L'athlète se sentant compris et entendu, a la possibilité de rendre compte de son ressenti. Cela lui permet alors d'exprimer le meilleur de lui-même à chaque entraînement. Cela ne permet pas d'annihiler les conflits, mais permet d'en enrayer les effets néfastes en leur conférant une teneur constructive.

La collaboration affine les conditions de la pratique de haut niveau, elle donne du corps

au processus d'entraînement en le structurant à partir d'une hiérarchie d'objectifs associés aux moyens à mobiliser pour les atteindre. À partir des objectifs fixés de manière commune, l'entraîneur et l'athlète identifient les pistes les plus pertinentes du travail à fournir afin de réussir les échéances retenues.

La gestion du processus d'entraînement n'est pas simple. L'athlète comme l'entraîneur doit faire preuve d'humilité et se contraindre à une «dédramatisation» des résultats : conçus comme des feedbacks, ils viennent alimenter une dynamique, celle de la performance.

La relation de confiance entre l'athlète et l'entraîneur se construit, se développe et évolue au fil des entraînements et des compétitions. La relation peut sous certaines conditions devenir collaboration, notamment si l'entraîneur est un garant de stabilité pour l'athlète et parvient à représenter un point de repère dans sa pratique. En le confortant, en le sécurisant, il constitue un soutien qui doit être perçu comme constant. À d'autres moments, cette posture lui permettra de déconstruire des certitudes néfastes, de déstabiliser l'athlète qui peut accepter les remises en cause. Il doit en être de même pour l'entraîneur qui implique l'athlète dans la conception de l'entraînement, quels que soient les résultats obtenus ou les événements qui se produisent au cours de leurs parcours respectifs. L'entraîneur, autant engagé que l'athlète dans le projet sportif, doit être conscient de son implication dans le projet de la gymnaste, dans sa construction (gymnique mais aussi personnelle). Il endosse donc une part de responsabilité, tout comme l'athlète, lors de l'expression de performances, même lorsqu'elles sont insatisfaisantes. C'est par la possibilité de remise en question mutuelle et constante que peut se développer une confiance réciproque. Rien ne doit être laissé au hasard, toutes les fautes commises trouvent leur explication à partir d'une analyse de ce qui a été produit, à partir de l'expérience partagée, et à partir d'échanges impliquant athlète et entraîneur. La démarche vise à contrôler au maximum les éléments de la performance exprimée lors des compétitions, pour évacuer progressivement les incertitudes. Enfin, l'élaboration d'un système d'entraînement cohérent permet de réunir l'athlète et l'entraîneur autour d'un mode de fonctionnement identifié et partagé lors des entraînements. C'est en se donnant le temps de l'analyse que les obstacles peuvent être surmontés et que les solutions émergent.

Admettre que la confiance est un processus actif et qu'il nécessite à ce titre de l'énergie et de l'attention est le message central de l'expérience relatée.

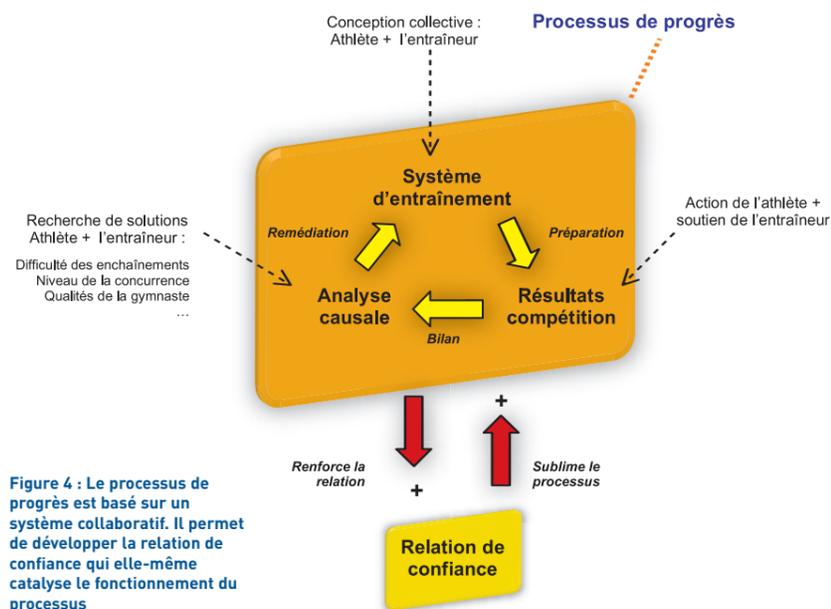


Figure 4 : Le processus de progrès est basé sur un système collaboratif. Il permet de développer la relation de confiance qui elle-même catalyse le fonctionnement du processus