

# Table des matières

<i>Préface à l'édition française</i> .....	V
<i>Avant-propos</i> .....	VII
<i>Remerciements</i> .....	IX
<i>Introduction</i> .....	1
<b>PREMIÈRE PARTIE. L'accompagnement d'athlètes aujourd'hui</b> .....	5
<i>Chapitre 1. L'émergence du coaching sportif</i> .....	7
Bref rappel historique.....	7
L'émergence de SportsCoachUK.....	9
L'attribution de licences de coach.....	13
Des qualifications et une assurance adaptées.....	13
Les aspects juridiques de l'encadrement d'athlètes.....	14
Le UK Coaching Certificate.....	16
Panorama mondial.....	17
Évolution de la carrière de coach.....	20
Résumé.....	23
<i>Chapitre 2. Bénévolat et coaching</i> .....	27
Le rôle du coach bénévole.....	27
Le rôle du <i>Sports Development Officer</i> en soutien du coach.....	32
Résumé.....	34
<i>Chapitre 3. Coaching et performance</i> .....	37
L'impact du coaching sur la performance.....	37
Entraîner à haut niveau.....	40
Résumé.....	45

**Chapitre 4. Le coach**..... 51

Compétences et qualités d'un coach .....	51
Rôles et responsabilités d'un coach .....	53
Santé, sécurité et évaluation des risques .....	54
L'éthique et le coach .....	57
Codes de conduite et coaching.....	58
Philosophie du coaching .....	60
Résumé.....	63

**Chapitre 5. Analyse des concepts du coaching**..... 67

Le comportement adopté dans le cadre du coaching.....	67
Le leadership du coach.....	70
Les styles de coaching.....	72
Les styles d'apprentissage .....	73
Adaptation et différenciation.....	78
Communication et instructions.....	79
Démonstrations.....	81
Observation .....	84
Feedback .....	87
Résumé.....	88

**Chapitre 6. Structurer l'entraînement**..... 93

Structurer une séance d'entraînement.....	93
Les principes de l'entraînement.....	95
Diriger un entraînement.....	96
Les types d'entraînement.....	98
Résumé.....	100

<b>TROISIÈME PARTIE. Planification et management : le rôle du coach/ de l'entraîneur</b> .....	<b>103</b>
<b>Chapitre 7. Planifier une séance d'entraînement</b> .....	<b>105</b>
Planifier, pour quoi faire ?.....	105
Planifier, diriger, dresser le bilan.....	107
La construction d'un plan de séance.....	108
Bilan et évaluation.....	109
Construction et utilisation de cycles de travail.....	110
Résumé.....	114
<b>Chapitre 8. Planifier une saison</b> .....	<b>117</b>
But d'un plan de saison.....	117
Le contenu d'un plan de saison.....	118
La périodisation.....	119
L'individualisation.....	123
Pic de forme et affûtage.....	125
Résumé.....	126
<b>Chapitre 9. Le management effectué par le coach</b> .....	<b>131</b>
Une théorie élémentaire du management.....	131
La gestion des ressources humaines.....	133
Le coach manager.....	135
Contrôler son groupe.....	137
La résolution des conflits.....	138
Résumé.....	140
<b>QUATRIÈME PARTIE. La place de l'anatomie et de la physiologie dans l'entraînement</b> .....	<b>143</b>
<b>Chapitre 10. Anatomie et physiologie</b> .....	<b>145</b>
Anatomie et fonctions physiologiques.....	145
Termes associés aux mouvements du corps.....	145
Structure et fonctions du squelette.....	147

Structure et fonctions des muscles.....	149
Nature et fonctions du cœur.....	152
Nature et fonctions des poumons.....	153
Nature et fonctions du système digestif.....	155
Les filières énergétiques.....	156
Nutrition et hydratation : le ravitaillement nécessaire à l'activité.....	159
Résumé.....	163

## **Chapitre 11. Fondamentaux de l'entraînement**

### ***et de la préparation physique..... 167***

Le rôle du coach dans la conception de programmes de préparation physique.....	167
Principes et composantes de la préparation physique.....	168
Les types d'entraînement.....	170
Intégration des activités multidirectionnelles aux programmes de préparation physique.....	171
Les tests physiques.....	173
Musculation.....	176
Résumé.....	178

## **Chapitre 12. La prévention des blessures..... 183**

La nature de la blessure.....	183
Échauffement et récupération (retour au calme).....	185
Le défaut de préparation à l'effort.....	187
Avancées dans le domaine de la prévention des blessures.....	188
Résumé.....	189

## **CINQUIÈME PARTIE. Le rôle du coach en matière de psychologie et d'analyse des performances..... 193**

### **Chapitre 13. Le coach et la psychologie..... 195**

Le rôle du psychologue du sport.....	195
La confiance et les stratégies pour l'améliorer.....	198
La concentration	

La motivation et l'instauration d'un climat motivationnel.....	202
L'anxiété et l'éveil.....	204
L'imagerie mentale.....	207
Les routines préalables à l'activité.....	209
La fixation de buts.....	210
Résumé.....	212
<b>Chapitre 14. Le rôle du coach dans l'acquisition des compétences.....</b>	<b>217</b>
Compétence et habileté.....	217
L'apprentissage.....	220
La mémoire.....	222
L'attention sélective.....	223
La prise de décision.....	225
L'anticipation.....	226
Le temps de réaction.....	228
Le feedback.....	229
Les types de pratique.....	231
Résumé.....	234
<b>Chapitre 15. Biomécanique et analyse des performances.....</b>	<b>239</b>
Les bases de la biomécanique.....	239
L'utilisation de la technologie pour l'analyse des performances.....	243
L'analyse notationnelle.....	246
Résumé.....	247
<b>SIXIÈME PARTIE. Autres considérations pour le coach.....</b>	<b>251</b>
<b>Chapitre 16. Formation du coach et mentorat.....</b>	<b>253</b>
La formation du coach.....	253
Le processus de mentorat.....	256
Résumé.....	---

<b>Chapitre 17. Le coaching à l'intention des populations spéciales</b> .....	263
Le coach et la protection de l'enfance.....	263
Coacher des enfants.....	268
Le programme de développement de l'athlète à long terme.....	271
Coacher des personnes handicapées.....	274
Résumé.....	278
<b>Chapitre 18. La gestion du mode de vie</b> .....	281
La gestion du mode de vie.....	281
Le dopage.....	284
Résumé.....	287
<b>Chapitre 19. Les programmes de détection de talents                   et de changement de sport à haut niveau</b> .....	291
La détection de talents.....	291
Le changement de sport à haut niveau.....	295
Résumé.....	296
<b>Annexe 1 : Liste de vérification santé et sécurité</b> .....	299
<b>Annexe 2 : Formulaire d'évaluation des risques</b> .....	300
<b>Annexe 3 : Formulaire de déclaration d'accident</b> .....	301
<b>Annexe 4 : Analyse des besoins en termes d'entraînement</b> .....	302
<b>Annexe 5 : Plan de séance (hockey sur gazon)</b> .....	303
<b>Annexe 6 : Évaluation</b> .....	305
<b>Annexe 7 : Cycle de travail</b> .....	307
<b>Annexe 8 : Analyse des exigences en termes de performance en boxe</b> .....	308

<i>Annexe 9 : Plan de saison d'une équipe masculine universitaire de hockey sur gazon</i> .....	309
<i>Annexe 10 : Formulaire d'analyse diététique</i> .....	310
<i>Annexe 11 : Profil de forme physique</i> .....	311
<i>Annexe 12 : Formulaire de statistiques de match de hockey sur gazon</i> .....	312
<i>Glossaire</i> .....	313
<i>Bibliographie</i> .....	323
<i>Index</i> .....	351