

Table des matières

<i>Préface à l'édition française</i>	V
<i>Avant-propos</i>	VII
<i>Remerciements</i>	IX
<i>Introduction</i>	1
PREMIÈRE PARTIE. L'accompagnement d'athlètes aujourd'hui	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

TROISIÈME PARTIE. Planification et management : le rôle du coach/ de l'entraîneur	103
Chapitre 7. Planifier une séance d'entraînement	105
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
Chapitre 8. Planifier une saison	117
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
Chapitre 9. Le management effectué par le coach	131
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
QUATRIÈME PARTIE. La place de l'anatomie et de la physiologie dans l'entraînement	143
Chapitre 10. Anatomie et physiologie	145
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
Chapitre 14. Le rôle du coach dans l'acquisition	
<i>des compétences</i>	217
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
Chapitre 15. Biomécanique et analyse des performances	239
Les bases de la biomécanique.....	239
L'utilisation de la technologie pour l'analyse des performances.....	243
L'analyse notationnelle.....	246
Résumé.....	247
SIXIÈME PARTIE. Autres considérations pour le coach	251
Chapitre 16. Formation du coach et mentorat	253
La formation du coach.....	253
Le processus de mentorat.....	256
Résumé.....	---

Chapitre 17. Le coaching à l'intention des populations spéciales	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
Chapitre 18. La gestion du mode de vie	281
La gestion du mode de vie.....	281
Le dopage.....	284
Résumé.....	287
Chapitre 19. Les programmes de détection de talents et de changement de sport à haut niveau	291
La détection de talents.....	291
Le changement de sport à haut niveau.....	295
Résumé.....	296
Annexe 1 : Liste de vérification santé et sécurité	299
Annexe 2 : Formulaire d'évaluation des risques	300
Annexe 3 : Formulaire de déclaration d'accident	301
Annexe 4 : Analyse des besoins en termes d'entraînement	302
Annexe 5 : Plan de séance (hockey sur gazon)	303
Annexe 6 : Évaluation	305
Annexe 7 : Cycle de travail	307
Annexe 8 : Analyse des exigences en termes de performance en boxe	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