

Stress

Vie personnelle
(décalage vie pro/vie
familiale, carrière...)



Environnement (gestion du
staff, logistique/déplacements,
médias...)

**Performance en tant
qu'entraîneur** (gestion des
imprévus, décisions...)



Performance des sportifs
(blessures, pression du
résultat...)



↗ au fil de la saison

Conséquences
en termes de...

Santé mentale

- ↗ de la fatigue émotionnelle
- ↘ de la motivation
- ↘ du sentiment d'accomplissement

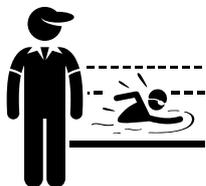


Coaching

- **Attitude globale** : ↘ de l'enthousiasme, moins flexible, ↘ de la concentration
- **Communication** : moins d'écoute, moins de conseils techniques, plus négatif et directif
- **Entraînements** : moins bonne gestion de la difficulté, décisions plus difficiles à prendre

Impact sur les sportifs

- ↘ du sentiment de compétence
- ↘ du plaisir ressenti
- ↗ du risque d'anxiété et burnout
- ↘ des standards de performance



Récupération

Prendre régulièrement du **temps pour soi** pour
mieux accompagner les sportifs **à long terme**



Planifier la récupération à **différentes
temporalités** : chaque soir, ++ en période de
stress/compétition, inter-saison...

Montrer l'**exemple** à ses sportifs et à son
staff et **sensibiliser** autour de soi



Construire **sa stratégie**
et l'actionner en se
demandant « quel est
mon besoin ? »

L'**épuisement** chez les entraîneurs/staffs est
davantage dû à un **manque de récupération**
qu'à une augmentation du stress

7 façons de récupérer

- Couper de son rôle d'entraîneur** : temps avec famille/amis, autres passions, réguler l'usage des outils de communication
- Exercices** de respiration, relaxation ou méditation (**10 min**, ex : cohérence cardiaque avec RespiRelax)
- Quand les demandes dépassent ses capacités à y répondre, apprendre à mieux **prioriser, déléguer** et se fixer des **limites**
- Evacuer son stress** en **échangeant/débriefant** avec une personne (de son staff, **un pair « extérieur »**, voire un mentor)
- Faire soi-même du sport** pour maintenir sa forme physique, mieux encaisser les déplacements et penser à soi
- Mieux se connaître en se faisant accompagner** par une personne extérieure formée (psy, préparateur mental ou coach)
- Comme pour les sportifs, ne pas négliger les piliers de la récupération que sont **la nutrition et le sommeil**

