



## Communiquer positivement, ça veut quoi?

- **Formulation affirmative** : dire ce que l'on attend au lieu de ce qui est interdit (ex: "Marche doucement" au lieu de "Ne cours pas").
- **Empathie et respect** : chercher à comprendre l'enfant et valoriser ses compétences.
- **Honnêteté et transparence** : exprimer ses idées clairement tout en restant bienveillant.
- **Utilisation du "JE"** : exprimer ses émotions et besoins sans accuser l'autre.
- **Focus sur les solutions** : se concentrer sur le positif et le futur plutôt que sur le problème.

## Et concrètement, avec mon équipe de junior.e.s?

A l'entraînement, c'est en **te préparant** que tu élimineras le recours à la communication négative, **bien souvent due à une réaction impulsive car non anticipée!!!**

**La réussite d'un jeu ou d'un exercice dépend essentiellement de toi.** De la connaissance que tu as du niveau de tes joueurs, de leurs qualités. Et des facteurs extérieurs (météo, qualité du terrain, fatigue, excitation, ...) qui viendront **de toutes façons** influencer cette réussite.

## Un exemple...



Tu as prévu de faire ce jeu dans ton entraînement.. **La préparation ne s'arrête pas au choix de l'exercice.** Tu dois surtout anticiper et te préparer au maximum au bon ou au mauvais déroulement de ce jeu :

- Comment vais-je expliquer ce jeu?
- Comment vais-je coacher ce jeu?
- Comment vais-je me comporter en cas de réussite?
- Comment vais-je me comporter en cas de non réussite?
- Que vais-je faire pour augmenter l'intensité?
- Que vais-je faire pour améliorer la qualité?

**En anticipant ces éléments, ou en connaissant les adaptations possibles à ton jeu ou ton exercice, tu favoriseras la réussite.**

### **La fixation d'objectif(s) et de l'exigence**

Si dans ce jeu tu dis «**Je souhaite que vos passes soient au sol !**» c'est un **objectif**. Si le joueur fait une passe en l'air , tu dois intervenir!



- “Je t’ai demandé de faire une passe au sol!”
- “Est-ce que ta passe permet à ton coéquipier de l’exploiter?”

**Par conséquent, ne fixe qu’un ou deux objectifs pour ton jeu ou ton exercice! Et n’interviens vocalement ou physiquement que lorsque cet ou ces objectifs ne sont pas respectés!**

Pour le reste, **observe, retiens les points à corriger pour une prochaine fois** et ne cherche pas tout corriger immédiatement!

**Sans objectifs, sans focus sur ton exercice ou ton jeu, tu ne vas que constater des lacunes pour chaque joueur.**

## **L’observation**

- Laisse les enfants jouer. Fais du jeu libre, retire-toi et observe!
- N’interviens pas systématiquement!. Si une observation doit être faite pour un seul joueur, n’interromps pas le jeu pour les 11 autres!!! Prends-le à part pour lui expliquer et laisser les autres jouer!
- Si le jeu final se passe mal mais que c’est leur moment, **c’est leur problème!!!** Laisse-les “gâcher” ce moment! (exception : sécurité de l’enfant)

## **La théorie de l’éléphant rose...**

- Si je te dis de «ne pas penser à un éléphant rose», tu es en train de te représenter un éléphant rose. Pourtant je viens te dire de ne pas y penser!
- Le «Ne ... pas....» provoque l’effet contraire de ce qui est voulu!!!

**«En tant que dernier joueur, tu ne dois pas dribbler!»**

**Le joueur doit faire quoi? Est-ce que tu lui as donné une alternative?**