



# **Cahier d'activités World Rugby et coachup : Module 7**

## **Entraîneur contagieux**

# ENTRAÎNEUR CONTAGIEUX

## Vue d'ensemble de la session

- **Modèles et comportements contagieux**



ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

# COMMENT SUIS-JE UN ENTRAÎNEUR CONTAGIEUX DANS L'ÉQUIPE AUJOURD'HUI ?

- Quels comportements ou attitudes votre **équipe a-t-elle acquis en vous observant** ?



# **QUI EST LE MODÈLE LE PLUS INFLUENT POUR VOTRE ÉQUIPE ?**

Ma réponse et mes notes clés :

# LE CERVEAU ET LES COMPORTEMENTS CONTAGIEUX

1

Conformité  
Sociale

Nous alignons notre attitude, notre opinion et notre comportement sur ceux des autres, soit parce que nous pensons qu'ils ont plus de connaissances, soit parce que nous voulons être **appréciés et acceptés** par eux.

2

Contagion  
Sociale

Les comportements, les émotions et les idées se propagent d'une personne à l'autre par le biais de **réseaux de miroirs subconscients** et d'indices sociaux.

3

Le pouvoir  
Amplifie

Le pouvoir social **amplifie l'effet de conformité et de contagion**. En tant qu'entraîneurs, vous êtes littéralement contagieux (par ex, si vous êtes cynique, que vous utilisez votre téléphone, que vous manquez d'énergie, etc., au lieu d'être présent, positif, tourné vers l'avenir, etc.)



Source: Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgments. Asch, S., (1951).

# COMPORTEMENTS CONTAGIEUX

Mes notes clés sur les **modèles, les comportements contagieux et les influenceurs** au sein d'une équipe :

# COMMENT LES ÉMOTIONS ET LES COMPORTEMENTS SE PROPAGENT-ILS ENTRE LES JOUEURS ?

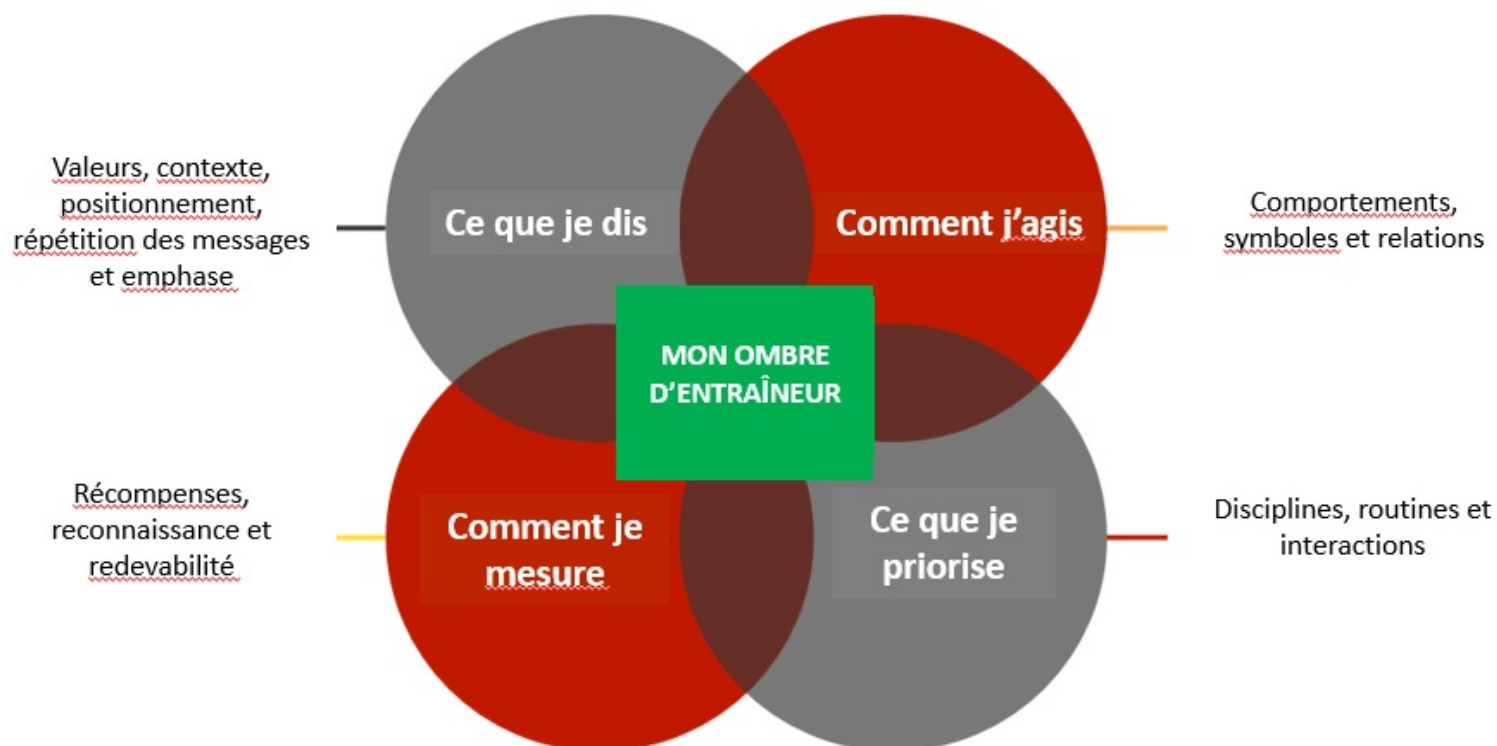
1.

2.

3.



# VOTRE OMBRE EN TANT QU'ENTRAÎNEUR - QUEL MODÈLE/EXEMPLE DONNEZ-VOUS ?



Source: The Leadership Shadow. De Haan, E. & Kasozi, A., (2014)



# MES COMPORTEMENTS CONTAGIEUX

Mes notes clés sur **mon propre rôle en tant que modèle : le bon et le mauvais.**

RÉFLEXION DE  
L'ENTRAÎNEUR

# COMMENT SUIS-JE UN ENTRAÎNEUR CONTAGIEUX AUJOURD'HUI ?

- Que devez-vous faire pour donner à l'équipe l'exemple **souhaité** (dans votre discours, vos actions, vos priorités, etc.) ?
- Que devez-vous cesser de donner comme exemple **qui n'est pas utile ?**
- Qui sont les **influenceurs sociaux** dans votre équipe et les **exploitez-** vous de manière positive ?

# UP



## PRINCIPE CLÉ

Les modèles sont un élément essentiel de tout sport et sont contagieux. En tant qu'êtres humains, nous imitons instinctivement les comportements de ceux que nous admirons et respectons. En tant qu'entraîneur, donnez délibérément l'exemple des comportements que vous souhaitez instaurer et demandez aux joueurs les plus influents de suivre votre exemple. **Ce qu'il faut retenir : Modèles positifs = comportements positifs.**

## LA RAISON

L'échec nous aide à apprendre. Nous devons faire en sorte qu'il soit possible d'expérimenter et d'échouer en toute sécurité afin d'apprendre et de croître.

## L'OBJECTIF

Partagez des histoires où les joueurs ont échoué afin que l'échec soit normalisé et que nous comprenions l'avantage d'apprendre en commettant des erreurs.

## L'EXERCICE

En tant qu'entraîneur, racontez à l'équipe une histoire dans laquelle vous avez commis une erreur et ce que vous en avez appris. Invitez l'un de vos joueurs à raconter sa propre histoire. Veillez à ce que cela soit fait volontairement et demandez au joueur « qu'as-tu appris grâce à cela ? » s'il ne le fait pas lui-même.

## CONSEIL PRO 1

Il est important de le faire en premier en tant qu'entraîneur, car cela donne l'exemple du comportement à adopter et montre que c'est acceptable. Parlez aux personnes influentes de l'équipe avant la session et encouragez-les à partager leurs propres échecs.

## CONSEIL PRO 2

Lors du débriefing d'une défaite avec votre équipe, inspirez-vous de ces histoires pour montrer l'aspect positif d'une défaite et partagez l'adage « On apprend plus d'une défaite que d'une victoire ».

..

## LISTE DE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

Examinez cette liste d'idées plus larges pour prendre soin de la Motivation.

Quelles sont celles que vous avez déjà mises en place ?

Quelles sont celles que vous mettrez en place ensuite ?

## ENTRAÎNEUR CONTAGIEUX :

- Identifiez ce que vous allez **plus ou moins** donner comme exemple.
- Identifiez ce que vous encouragerez les **influenceurs sociaux** de l'équipe à modéliser davantage / moins.
- Identifiez des **exemples positifs** où la contagion sociale serait bénéfique.
- Identifiez des **exemples négatifs** où la contagion sociale serait préjudiciable.

RÉFLEXION  
FINALE

## RÉALISATIONS DU COURS

- Quel était le **résultat le plus important que vous recherchiez** à titre personnel avec cette formation et **l'avez-vous atteint** ?
  
- Quel était le **résultat le plus important que vous recherchiez** pour votre équipe avec cette formation et **l'avez-vous atteint** ?
  
- Quelles sont les habitudes d'entraînement que vous avez **mises en place, arrêtées ou adaptées** ?

# VOS PROCHAINES ÉTAPES

1. Finaliser votre **Plan de développement de l'entraîneur**
2. Identifier et lancer vos **actions prioritaires**
3. Revoir le **cahier d'activité et les notes** pour ancrer les connaissances
4. Visitez [www.coachup.academy](http://www.coachup.academy) si vous **souhaitez en savoir davantage sur** la science de l'entraînement de haute performance.



# RESSOURCES POUR APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE



Site web [www.coachup.academy](http://www.coachup.academy)



Adhésions [coachup.academy](http://coachup.academy)

## RÉFÉRENCES

Lewis, Dr Hayley. (2020). Derived from Twitter:

<https://twitter.com/Haypsych/status/1262344706391973888>

Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. *Groups, leadership, and men*, 177-190.

de Haan, E., & Kasozi, A. (2014). *The leadership shadow*. London: Kogan Page.