

Intégrer l'équipe nationale Belge de Wushu (sanda/taolu)

Préambule :

Compte tenu de la progression continue du niveau international en Sanda observée lors du dernier des derniers championnats du monde, il est impératif que l'investissement personnel des athlètes soit encore amélioré par la qualité de leur préparation sur leurs entraînements quotidiens.

Il est nécessaire d'introduire une ouverture pour plus de concurrence et d'émulation. Cette approche nous permettra d'améliorer encore l'individualisation du travail avec le groupe d'athlètes ciblés et de mieux nous concentrer sur la réalité des épreuves qui nous attendent.

Notre conception de l'entraînement est validée par l'expérience de chacun d'entre nous et des expériences passées lors des compétitions internationales de référence depuis de nombreuses années même si les « bons » résultats n'étaient pas toujours au rendez-vous.

Chaque nouvel enjeu doit être abordée par chacun d'entre nous avec humilité pour une remise en question nécessaire, avec ambition, celle de gagner, mais aussi avec la volonté de partage, d'échange et d'écoute, afin que chacun puisse exprimer son meilleur potentiel et que le résultat soit le fruit d'une dynamique collective partagée

Généralités :

La notion d'équipe nationale implique un certain nombre de valeurs et de moyens auxquels les athlètes et la fédération doivent être attachés :

- Une des priorités concernant les moyens est consacrée à la composition d'une équipe nationale Belge et à son encadrement (de sa composition jusqu'au moment de sa participation)
- Les athlètes doivent s'engager dans un processus de préparation et signer une convention individuelle
- De son côté, la fédération engage des moyens de préparation au travers de sa filière de haut niveau, et notamment de la mise à disposition des cadres nationaux. La participation à un programme de compétitions internationales et de stages, additionnée d'aides matérielles et financières, finalise « l'implication » des moyens.

Rôle :

Une équipe nationale correspond à un groupe d'athlète, encadré par un ou des entraîneurs nationaux nommés par la Fédération Belge de Wushu. Ce groupe, bénéficie d'un suivi d'entraînement, d'aides financières comme par exemple :

- L'intervention dans les frais de location de salle pour les entraînements,
- La participation aux frais liés au voyage,
- L'hébergement lors des compétitions internationales inscrites au calendrier,
- L'achat d'un uniforme de l'équipe nationale,
- ...

L'appartenance à un collectif national suppose pour l'athlète concerné, son adhésion totale et sans restriction au programme de travail impulsé par les entraîneurs nationaux en charge dans chaque discipline (sanda, taolu, ...). L'organisation et le fonctionnement d'un collectif national sont établis de manière à permettre aux athlètes concernés d'obtenir les meilleurs résultats possibles aux compétitions de référence à court, moyen et long terme.

S'il n'induit pas automatiquement une sélection dans l'équipe Belge de Wushu, l'appartenance d'un athlète à un collectif national est conditionnée par ses objectifs sportifs, sa situation personnel et/ou professionnel, ses capacités techniques, physiques et mentales, son potentiel de progression et son niveau sportif.

Les exigences d'admissibilité en sélection nationale Belge de Wushu (Junior et seniors) :

À l'heure actuelle, il est difficile de se baser sur un classement national car les compétitions sont peu nombreuses, les athlètes sont encore irréguliers au niveau de leur fréquentation dans les différents tournois et nous ne connaissons pas encore l'engouement que connaissent certaines disciplines martiales malgré une amélioration du taux de fréquentation ces dernières années.

Le Principal moyen d'accès à l'équipe nationale actuellement est une candidature spontanée de l'athlète en nous basant, toutefois, sur le niveau de performance ainsi que des différents résultats réalisés lors de précédents tournois organisés en Belgique et ou en international.

La sélection d'un athlète dans l'équipe nationale suppose que ce dernier connaît les fondements de cette discipline, ces règles et sa philosophie. Un certain niveau technique est donc exigé.

L'athlète doit avoir la nationalité Belge et être affilié à la Fédération Belge de Wushu (en ordre de licence).

L'athlète devra participer aux différents ateliers mis en place lors des journées de sélection qui évalueront entre autre : les qualités physiques, le sens du combat, l'adaptabilité, l'engagement, l'intelligence motrice, ...

L'équipe technique nationale met en place un système de stage afin de sélectionner l'équipe Belge la plus compétitive au niveau international et d'accélérer la formation sportive des meilleurs potentiels.

Le processus se déroulera donc en trois temps :

- Participation aux différentes compétitions et stages (niveau national)
- Participation aux épreuves de sélection
- Composition de l'équipe Belge + formation des athlètes sélectionnés pour participer aux championnats d'Europe ou du monde

La formation des athlètes sélectionnés :

Chaque athlète qui participe aux stages de formation de la section nationale et aux entraînements au sein de celle-ci devra suivre certaines règles qui lui seront communiquées oralement et par écrit.

Il devra les lire et s'engager à les respecter en signant un accusé de réception.

Il s'agira d'un accord symbolique contenant des règles de fonctionnement et de savoir-vivre. Un accord entre l'entraîneur et les athlètes pour responsabiliser l'athlète.

Toutefois, une autorisation écrite des parents sera exigée pour l'athlète, mineur d'âge, qui participe aux stages et aux championnats ainsi qu'un document concernant le droit à l'image.

Enfin, il faudra se prémunir d'une autorisation de sortie du territoire délivrée par la commune pour chaque athlète. Ainsi que tous les documents médicaux et autres demandés au moment de l'inscription aux différentes compétitions.

Afin de rendre les séances plus « optimales » et le niveau de concentration plus élevé, Les entraînements auront lieu à huis clos. En effet, les parents influencent leurs enfants de différentes façons, parfois même sans le vouloir. L'engagement des parents peut avoir une influence positive à condition de ne pas tomber dans le « sur-engagement ».

Selon Hellstedt, « **des faibles niveaux d'exigences des parents sont liés à une réaction positive des enfants. Au contraire, de hauts niveaux d'exigence entraînent des réactions négatives. Il suggère aussi d'identifier le niveau de pression idéal que les parents peuvent exercer sur leurs enfants, afin que ces derniers aient une réaction positive tant à l'entraînement qu'en compétition.** »¹

Les parents ont une très forte influence car ils transmettent leurs propres croyances. Ils influent sur les motivations des enfants et sur les moyens d'atteindre le succès. De plus, l'athlète subira une pression « psychologique » qui pourrait le pousser à ne pas fonctionner spontanément et naturellement, le regard de ses proches pouvant lui faire perdre ses moyens.

Ces quelques notions s'appliquent également à l'entraîneur du club respectif auquel appartient l'athlète.

¹ « *Le rôle des parents dans le développement des jeunes joueurs de football et de tennis brésiliens* » : de Luiz Moraes, John H. Salmela, Andre Rabelo et Newton Vianna Dans *Staps* 2004/2 (n° 64)

Le rôle de l'athlète :

La performance d'un athlète va dépendre de plusieurs facteurs ; le talent, mais le talent n'est pas tout. Il faut beaucoup de courage et de détermination pour travailler sans relâche pendant de nombreuses années. Il faut aussi être entouré de personnes significatives qui auront les outils pour aider l'athlète dans sa progression. L'athlète devra faire preuve de ténacité et développer une agressivité " positive " pour atteindre son objectif.

La réceptivité, la clé de la progression :

La progression d'un athlète dépend beaucoup de son attitude face à l'entraînement. Les athlètes qui progressent le plus rapidement sont ceux qui sont très réceptifs aux conseils de leurs entraîneurs et de leurs partenaires d'entraînement. L'athlète doit apprendre à mettre sa fierté de côté et à écouter les commentaires constructifs pour pouvoir progresser. Les commentaires négatifs ne doivent jamais être pris comme une attaque personnelle. Lorsque l'on garde à l'esprit notre objectif principal, qui est de devenir meilleur, les commentaires doivent être considérés comme un outil extrêmement précieux.

L'engagement du coach :

L'entraîneur joue un rôle clé dans le développement de l'athlète. Il est celui qui va aider l'athlète à s'améliorer. Il est celui qui va aider l'athlète à progresser tout au long de son parcours. En plus d'offrir son savoir-faire pour se préparer aux compétitions, il le soutiendra le jour où l'athlète devra donner sa meilleure performance. L'entraîneur aura même un rôle de mentor auprès des jeunes athlètes qu'il guidera avec son expérience. Être entraîneur est une grande responsabilité, nous ne devons jamais sous-estimer l'impact de nos paroles ou de nos actions sur les athlètes.

Les rôles de l'entraîneur :

Voici les différents rôles que l'entraîneur peut être amené à jouer lors des compétitions :

- Analyser le combat ou la forme
- Superviser l'arbitrage
- Soutien émotionnel
- Soutien physique
- Discipliner et enseigner
-

Analyse du combat :

L'entraîneur a un rôle important à jouer dans l'élaboration du plan de match. Pendant le match, il aide aussi l'athlète à analyser le combat en lui donnant des informations sur les tactiques à mettre en place. L'entraîneur est l'œil extérieur de l'athlète.

Voici quelques informations que l'entraîneur peut échanger avec l'athlète pour l'aider pendant son combat:

- Temps restant dans le match (Sauf si panneau indicateur)
- Gestion des pénalités
- Rythme à prioriser
- Stratégies à adopter
- Techniques à utiliser
- Intensité et concentration mentale
- Rappel des mots clés
- ...

Pour pouvoir aider l'athlète dans son analyse, l'entraîneur doit perfectionner sa connaissance du combat. Prenez l'habitude de regarder les combats de compétition avec un œil d'analyse. Posez-vous des questions et tentez de trouver les réponses. Discutez-en avec vos co-équipiers.

1. Surveiller l'arbitrage :

L'entraîneur doit connaître les règles d'arbitrages par cœur. Si un problème survient, il doit être le fier défenseur de son athlète. Il faut également que l'entraîneur soit honnête et intègre et qu'il ne laisse pas passer volontairement des erreurs qui favorisent son athlète. Il ne sert à rien de gagner en trichant. L'entraîneur doit se tenir à jour lorsqu'il y a des changements dans les règlements.

2. Le soutien émotif :

Il n'est pas rare que l'athlète ait besoin d'une personne réconfortante qui va l'aider à gérer son stress et à garder confiance en ses capacités. L'entraîneur est une personne clé qui va l'aider à garder le cap sur ses objectifs. Lorsque le stress devient trop important, il n'est pas rare que le corps et le cœur de l'athlète aient tendance à vouloir abandonner. L'entraîneur est là pour lui rappeler le travail acharné accompli et pour l'encourager à exprimer le meilleur de lui-même.

3. Le soutien Physique :

L'athlète a besoin d'aide pour des détails logistiques. Plus l'athlète a de l'expérience et plus il est capable de gérer le tout lui-même. Il faut soutenir l'athlète pour qu'il ne manque de rien. Par exemple, s'assurer qu'il a des bouteilles d'eau et tout son équipement. Il faut aussi l'aider s'il a des blessures et s'assurer qu'il ait un bon soutien médical. Il faut assurer la sécurité de l'athlète en tout temps et ne pas l'encourager à continuer sur une blessure significative. La santé de l'athlète doit passer avant tout, peu importe l'importance de la compétition.

Il ne faut pas oublier que dans la relation coach-athlète plus l'entraîneur connaît l'athlète, et plus il peut lui apporter une aide personnalisée.

Il faut connaître les besoins de l'athlète et le soutenir dans une juste mesure. Il ne faut pas le surcharger d'informations, ni l'abandonner à son propre sort. Souvent, le plus important pour l'athlète est de sentir la présence de son entraîneur, sans que celui-ci ait nécessairement à prendre beaucoup de place. Voilà le défi de la juste mesure.

Il est important de ne pas donner à l'athlète des informations qui vont le perturber et éviter de donner des informations nouvelles juste avant le combat. Tout le discours « pré-match » avant de monter sur la surface de combat ou sur le tapis doit être un discours connu de l'athlète. Pas de surprise juste avant de « rentrer dans l'arène ».

Le renforcement positif :

Les critiques données à l'athlète doivent toujours être constructives. Il ne faut pas insister seulement sur les points négatifs à travailler. On doit débiter par un commentaire positif, puis donner les éléments à améliorer par la suite. Le but est de ménager la confiance en soi de nos athlètes. De plus, il est important pour eux de savoir ce qu'ils font de « bien » pour qu'ils puissent construire leurs connaissances sur des bases solides

Il ne faut pas oublier que chaque athlète est différent. Il faut s'adapter aux besoins de chacun. Pour se faire, il faut apprendre à les connaître et à ressentir leurs états d'âme. L'athlète doit, à son tour, apprendre à s'aider de son entraîneur.

S'aider de l'entraîneur pendant la compétition :

Pendant une compétition, l'athlète doit apprendre à s'aider de son entraîneur par :

- Une écoute attentive
- L'intégration rapide de l'information et l'application de ces informations selon la situation

Pendant le combat, l'athlète ne doit pas appliquer aveuglément les conseils de l'entraîneur. Plus l'athlète a de l'expérience et plus il peut prendre un certain recul par rapport aux informations reçues puisqu'il doit intégrer les informations et les appliquer au bon moment. S'il sent que l'information n'est pas appropriée à ce qu'il ressent du combat, il doit adapter sa stratégie. Parfois, il y a une grande marge entre ce que l'entraîneur voit de l'extérieur et ce que l'athlète ressent. Plus l'entraîneur et l'athlète se connaissent, moins ce genre de conflit se produit.

L'athlète est toujours responsable des décisions qu'il prend durant son combat ou sa prestation.

L'entraîneur est une aide extérieure mais c'est l'athlète qui prend les décisions finales durant le match. J'entends parfois des athlètes qui critiquent les entraîneurs de les avoir incité à prendre de mauvaises décisions. N'oubliez pas que vous devez suivre les conseils seulement si vous sentez que c'est la bonne chose à faire. Gardez votre autonomie décisionnelle.

« Apprendre dans le plaisir »

Il faut savoir s'amuser à l'entraînement et garder la passion présente à notre cœur.

On progresse beaucoup mieux et on s'exprime avec plus d'aisance quand on travaille dans le plaisir

CONTRAT MORAL DE L'ATHLÈTE

En tant que membre de l'équipe nationale , je m'engage :

- **A être présent tout au long des stages et/ou entraînements où je suis convié :**

- Je suis présent de manière continue aux entraînements tout au long de l'année et ce jusqu'à la date de ladite compétition. (Date communiquée par la fédération) sauf en cas de force majeure et j'en avise aussitôt mon entraîneur.
- En cas d'absence, j'en informe mon coach le plus rapidement possible,

- **A Être ponctuel :**

- J'arrive 15 minutes minimum avant les entraînements afin de me changer,
- Je suis à l'heure aux heures de RDV ,

- **A Écouter et respecter le/les entraîneurs et encadrants :**

- Je fais le silence lorsqu'ils parlent et j'écoute avec attention,
- Je n'hésite pas à poser des questions en cas de consigne non comprise,

- **A respecter le matériel mis à ma disposition :**

- Je prends soin du matériel du club,
- Je participe à son rangement en fin de séance, ○ Je laisse les vestiaires propres en fin d'entraînement ou de match,

- **A respecter en toutes circonstances mes partenaires, entraîneurs, arbitres et autres encadrants :**

- Je ne me moque pas,
- Je suis exigeant avec moi-même et tolérant envers les autres,
- Je salue mes adversaires, les arbitres,
- Je ne conteste pas les décisions arbitrales ni celles de mes entraîneurs,
- Une insulte ou une violence physique de ma part entraînera une sanction,

En tant que parent, je m'engage (si l'athlète est mineur) :

- À accompagner mon enfant lors des déplacements selon le tableau des déplacements défini par l'entraîneur et/ou la fédération,
- à respecter les entraînements à huit-clos imposés par la fédération,
- à ne pas donner une importance démesurée à une victoire,
- à ne pas dramatiser une défaite,
- à ne pas critiquer les décisions arbitrales,
- Respecter les adversaires, les dirigeants, les arbitres, les partenaires de mon enfant,
- à avertir l'entraîneur en cas de problèmes,

Fait à : Le.....

Signature de l'athlète

Signature des parents (si mineur)