





- **partager un objectif** (technique ou comportement) avec le joueur : « nous avons travaillé des choses à l'entraînement... », « Tu sais que tu as des progrès à faire sur ton attitude au service et en remise, pense à ta position tout de suite... ».

- instaurer un **rituel**, des **habitudes**, de la **rigueur**, pour être prêt.



## LES PIEGES A EVITER

- **Demander des correctifs techniques** : « ne monte pas la raquette quand tu fais ton top spin... ». Il est préférable de réserver ces sujets à des moments hors match.



- **Demander de faire comme soi**. « je suis défenseur, je demande de jouer en défense à un attaquant. »

- **Transmettre ses émotions** ou son état d'esprit, surtout lorsqu'on est dans la négativité.

- Avoir peur du blanc, **parler pour parler** ou donner trop d'informations. Le joueur peut avoir besoin de respirer, il n'est pas interdit de laisser du temps.

- **Juger ou critiquer** le joueur.

## LES ATTITUDES QUE JE FAVORISE



- **Encourager**, stimuler positivement : utiliser des verbes d'action, éviter les formules négatives. Dire : « Fait... » plutôt que « Ne fait pas... ».

- Proposer des **solutions, de l'aide**.

- Apaiser, **calmer pour avoir l'écoute** : sortir du défaitisme ou de l'euphorie.

- Demander d'intégrer un élément technique ou tactique

- Etre en **empathie avec le joueur** : se mettre dans la peau du joueur pour comprendre, se mettre à hauteur

- **Capter l'attention**, avoir l'écoute : « regarde moi... »

- Se limiter à **3 consignes** ou informations au maximum, les synthétiser, les reformuler.

- **Faire participer** le joueur, échanger : poser des questions



- **Modérer les réactions à chaud**, laisser retomber les émotions avant de reparler du match.

- **Préparer la suite** de la compétition, de la saison, ou la poursuite de nouveaux objectifs.

