



Intervenir avec les jeunes athlètes d'aujourd'hui : un guide pratique pour les entraîneur.e.s

Ce guide vise à :

- 1) Mieux comprendre les jeunes athlètes d'aujourd'hui;
- 2) Déconstruire les mythes à leur sujet;
- 3) Proposer des stratégies d'entraînement qui renforcent la communication, les relations et l'engagement.



2026

AUTEUR.ES:

Felien Laureys, Ph.D. ¹
Emilie Belley-Ranger, Ph.D. ¹
Stephanie Radziszewski, Ph.D. ¹
Emilie Lemelin, Ph.D. ¹
Michael McDougall, Ph.D. ²
Daniel Gould, Ph.D. ³
Sophia Jowett, Ph.D. ⁴
Sylvie Parent, Ph.D. ¹

1. Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif (SIMS), Université Laval.
2. Faculty of Health, Sport and Society, The University of Stirling
3. Department of Kinesiology and the Institute for the study of youth sports, Michigan State University
4. Guildhall School of Music & Drama, and Tandem Performance Ltd.

POUR CITER CE DOCUMENT:

Laureys., F., Belley-Ranger, E., Radziszewski, S. Lemelin, E., McDougall., M., Gould, D., Jowett, S., & Parent., S. (2026). Coaching Today's Youth Athletes: A Coaches' Practical Guide. Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif (Université Laval), University of Stirling, Michigan State University, Guildhall School of Music & Drama.

DROITS D'AUTEURS:

Intervenir avec les jeunes athlètes d'aujourd'hui : un guide pratique pour les entraîneur.e.s. © 2026 par Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif, Université Laval est sous licence sans utilisation commerciale et sans modification CC BY-NC-ND 4.0.

Pour consulter une copie de cette licence, visitez:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Pour toute demande de modifications (incluant les adaptations et traductions) de ce guide pratique, veuillez écrire à : chaire.sims@fse.ulaval.ca.

Table des matières



L'importance d'un coaching de qualité	4
Les jeunes athlètes d'aujourd'hui.....	4
<i>Comprendre les jeunes athlètes d'aujourd'hui</i>	4
<i>Déconstruire les mythes sur les jeunes athlètes d'aujourd'hui</i>	8
<i>Pourquoi ces mythes persistent-ils?</i>	12
Stratégies de coaching pratiques pour les jeunes athlètes d'aujourd'hui.....	13
<i>Créer l'environnement</i>	13
<i>Développer l'athlète</i>	16
<i>Donner l'exemple en tant qu'entraîneur.e</i>	18
Conclusion	19
Pour en savoir plus	20
Mise en pratique	21
<i>Réfléchir aux présupposés générationnels</i>	21
<i>Cadre de réflexion personnelle</i>	22
<i>Mise en pratique des stratégies</i>	23
Références	24

L'importance d'un coaching de qualité

L'entraîneur.e joue un rôle essentiel dans le développement des jeunes athlètes, sur le terrain comme en dehors. La recherche montre que certains facteurs sont associés à un développement positif des jeunes à travers le sport : une **forte relation entraîneur.e-athlète, une approche globale du développement de l'enfant** (plutôt qu'un accent exclusif sur la performance et les résultats sportifs), l'utilisation intentionnelle de stratégies visant le développement de compétences et d'habiletés spécifiques, ainsi que les connaissances de l'entraîneur.e. Bref, un *coaching* de qualité est essentiel.

Pour offrir un **coaching de qualité**, les entraîneur.e.s d'aujourd'hui doivent comprendre les jeunes athlètes qu'ils entraînent. Ceci implique de comprendre les stéréotypes générationnels et de s'en distancier. Plutôt les entraîneur.e.s sont, d'une part, encouragé.e.s à examiner de façon critique les mythes concernant les jeunes athlètes d'aujourd'hui. D'autre part, il est important de considérer les athlètes comme des individus influencés par des facteurs développementaux, culturels et liés au système sportif. C'est à partir de cette compréhension que les entraîneur.e.s peuvent mettre en place des stratégies de *coaching* qui accompagnent les jeunes athlètes à faire face aux nombreux défis qu'ils rencontrent dans le monde complexe d'aujourd'hui.

Les jeunes athlètes d'aujourd'hui

Comprendre les jeunes athlètes d'aujourd'hui

Le raisonnement générationnel

Encadrer les jeunes athlètes aujourd'hui peut sembler plus complexe que jamais. Les athlètes peuvent paraître plus expressifs, plus sensibles et moins réceptifs à une approche du type « parce que je l'ai dit ». Une proportion importante des jeunes athlètes d'aujourd'hui appartient à la génération Z (généralement définie comme les personnes nées entre 1997 et 2012). Ils sont souvent décrits (de façon négative) par les générations précédentes comme :

- Étant paresseux;
- Ayant une faible capacité d'attention;
- Étant trop sensibles, fragiles mentalement et moins résilients;
- Manquant de motivation intrinsèque;
- Étant dépendants des écrans et peu habiles en communication en personne.



Bien que ces observations puissent correspondre à l'expérience de certain.e.s entraîneur.e.s, il est important **de ne pas généraliser**. Tous les jeunes athlètes ne correspondent pas à ces caractéristiques, et s'appuyer sur ces généralisations peut mener à des malentendus dans le *coaching*.

Ce type de généralisation est appelé « **raisonnement générationnel** », soit la tendance à attribuer des caractéristiques fixes à des groupes d'âge entiers. La recherche sur les différences générationnelles montre un schéma clair : chaque génération de jeunes a été critiquée par les générations précédentes. Ainsi, les entraîneur.e.s ont, par exemple, déjà mentionné que les jeunes de certaines générations précédentes étaient « plus faciles » à encadrer que d'autres. Dans le tableau, vous trouverez des exemples de raisonnement générationnel.

Généralisations courantes entre les générations

Thème	Génération X	Milléniaux (Millenials)	Génération Z
Autorité	<ul style="list-style-type: none"> • Obéissance 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorité remise en question 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorité rejetée
Rétroactions (Feedback)	<ul style="list-style-type: none"> • Peu de demandes pour des rétroactions 	<ul style="list-style-type: none"> • Besoin constant de réassurance 	<ul style="list-style-type: none"> • Prend le feedback personnellement
Santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Refoulée 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnue 	<ul style="list-style-type: none"> • Forte identification
Engagement	<ul style="list-style-type: none"> • Sacrifice mur à mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement conditionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Désengagement plus fréquent
Communication	<ul style="list-style-type: none"> • Fermée et minimale 	<ul style="list-style-type: none"> • Très présente et recherche de validation 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortes réactions émotionnelles
Adaptabilité	<ul style="list-style-type: none"> • Rigide 	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectivité 	<ul style="list-style-type: none"> • Impatience

Attribuer les enjeux vécus par les entraîneur.e.s uniquement aux « différences générationnelles » peut représenter un raccourci et une erreur. En effet, ces enjeux sont le reflet du changement de normes sociales, de styles de communication et d'attentes dans le sport et la société. Par conséquent, un *coaching* efficace aujourd'hui ne consiste pas à s'adapter à une nouvelle génération d'athlètes, mais plutôt à s'adapter aux nouveaux défis auxquels les athlètes sont confrontés.



Les athlètes n'ont pas fondamentalement changé, c'est plutôt le contexte dans lequel ils.elles se développent et performant qui a évolué.

Aller au-delà du raisonnement générationnel

Plutôt que de se fier à des étiquettes générationnelles, les entraîneur.e.s gagnent à modifier leur approche pour mieux comprendre les jeunes. Trois perspectives complémentaires résument bien les facteurs qui influencent les jeunes athlètes d'aujourd'hui.



Perspective développementale

Les jeunes athlètes ne sont pas simplement des « athlètes de la génération Z ». Il ne s'agit pas non plus d'un groupe homogène. Ce sont plutôt des **individus à différentes étapes de développement physique, social, psychologique et cognitif, avec des différences importantes liées à l'âge et à la maturation**. La capacité d'attention, la régulation des émotions, les habiletés de planification, le développement de l'identité et les préférences d'apprentissage évoluent avec le temps et diffèrent d'une personne à l'autre. Les athlètes développent également des habiletés techniques et tactiques propres à leur sport, tout en traversant des changements physiques et mentaux.

Ce qui peut sembler être un enjeu générationnel (p. ex., « les athlètes de la génération Z sont de mauvais planificateurs ») est souvent un processus développemental normal (p. ex., l'apprentissage des habiletés de planification à l'adolescence), combiné à des défis liés à l'équilibre entre les exigences parentales, scolaires, sociales et sportives.



Pour en savoir plus sur la **régulation des émotions**, consultez [ce guide](#).

Une perspective systémique (milieu sportif)

Le **comportement des athlètes est également influencé par les systèmes sportifs dans lesquels ils évoluent**, tels que les pratiques de *coaching*, la culture du club, les structures de communication, l'implication des parents, les calendriers de compétition et les attentes de performance.

Une perspective systémique encourage les entraîneur.e.s à élargir leur regard au-delà de l'individu et à adopter une vision plus globale.



Plutôt que de se demander « *comment puis-je influencer mes athlètes?* », la question pourrait devenir : « *comment les différentes composantes du système interagissent-elles (p.ex. : parents, équipe, fédération, etc.) et quel est mon rôle dans ce système?* ».

Cela implique de reconnaître comment d'autres personnes et structures influencent le comportement des athlètes et de comprendre que les résultats émergent du système dans son ensemble.

Une perspective culturelle

Les athlètes grandissent dans des contextes sociaux et culturels spécifiques. La vie numérique, les médias sociaux, l'évolution des normes autour de la santé mentale et les pressions sociales influencent la façon dont les athlètes pensent, ressentent et agissent.

De leur côté, les entraîneur.e.s font eux aussi partie de ces mêmes contextes sociaux et culturels. Leurs croyances, leurs attentes et leurs pratiques de *coaching* sont également façonnées par les normes sociales et culturelles et par leurs expériences passées.

Dans cette optique, les individus ne font pas que subir les normes sociales et culturelles, mais **construisent activement un sens à leurs expériences**. Pour les entraîneur.e.s, cela signifie non pas de rejeter les perceptions des athlètes, mais plutôt de chercher à comprendre comment les athlètes interprètent leurs expériences, tout en réfléchissant à leurs propres interprétations.

Les entraîneur.e.s ont avantage à considérer ces perspectives puisque les athlètes sont constamment influencés par celles-ci. L'environnement dans lequel les athlètes évoluent constitue l'un des principaux facteurs qui façonnent leur identité et leur développement. Ces perspectives façonnent les attitudes, les valeurs et les comportements des athlètes. Plus largement, elles influencent également la manière dont le sport évolue, ainsi que la façon dont il est vécu, organisé et compris par toutes les personnes impliquées. Reconnaître ces dynamiques invite à adopter une **approche de coaching flexible et réflexive**, où les entraîneur.e.s demeurent ouverts à apprendre et à adapter leurs pratiques en fonction des changements développementaux, des contraintes du système et des dynamiques culturelles qui influencent l'environnement sportif.

Déconstruire les mythes sur les jeunes athlètes d'aujourd'hui

Dans la section suivante, plusieurs mythes concernant les jeunes athlètes d'aujourd'hui sont abordés. Bien que des alternatives fondées sur la recherche soient présentées, la façon la plus efficace pour les entraîneur.e.s d'éviter ces mythes demeure la **communication ouverte** avec les athlètes. Les entraîneur.e.s sont encouragé.e.s à demander à leurs athlètes de quelle manière ils vivent ces mythes, ce qu'ils ressentent par rapport à ces mythes, et l'origine de ces croyances. Une **réflexion** sur ses propres interprétations est également essentielle. Les questions proposées à la fin de chaque mythe visent à soutenir cette réflexion.

Myth: « Les athlètes d'aujourd'hui ne savent pas gérer leur temps. »



De nombreux jeunes athlètes doivent simultanément composer avec l'école, le sport, le travail, la vie sociale et les responsabilités familiales. Des horaires chargés, combinés à des habiletés de gestion du temps encore en développement, peuvent parfois entraîner des difficultés de planification. Ce que les entraîneur.e.s peuvent interpréter comme un manque d'organisation ou de planification correspond souvent à **des habiletés en développement**, et non à un manque de motivation ou de discipline.

Plutôt que de supposer que les athlètes ont de mauvaises habiletés de planification ou critiquer leurs retards, les entraîneur.e.s peuvent réfléchir à la situation et discuter avec l'athlète sur les causes possibles de ces difficultés. De plus, **les athlètes d'aujourd'hui désirent s'impliquer dans leur parcours sportif** et dans la prise de décision. Une approche collaborative, basée sur une communication ouverte, peut soutenir leur autonomie et leur motivation. À l'inverse, exclure les athlètes de ces discussions et répéter des étiquettes négatives (p. ex. « tu es toujours en retard ») peut être contre-productif et renforcer des comportements négatifs. Parfois, il se peut qu'il n'y ait pas de facteurs systémiques apparents (p. ex. charge scolaire importante ou contraintes familiales), mais que les athlètes éprouvent des difficultés de planification ou de gestion du temps. Dans ces cas, les entraîneur.e.s peuvent aussi les aider à développer explicitement ces habiletés. Pour les aider dans leur gestion du temps, il peut être aidant d'établir ensemble des objectifs réalistes à court et à long terme et clarifier les attentes.

Dans une perspective plus large du système sportif, il est également important de réfléchir à l'implication des parents, particulièrement chez les plus jeunes athlètes. Ceux-ci dépendent souvent davantage de leurs parents que les adolescents plus âgés ou les adultes. Ouvrir une discussion avec les parents sur la gestion du temps peut aider à harmoniser les attentes, les règles et les responsabilités. Cette cohérence permet aux jeunes athlètes de progressivement prendre davantage de responsabilités dans leur organisation et leur gestion du temps.

Question de réflexion :



- Comment entameriez-vous une conversation avec un athlète au sujet de ses retards sans supposer un manque de motivation ou de discipline?
- Quels facteurs contextuels pourraient expliquer ce comportement?

Pour en savoir plus sur favoriser l'**implication positive des parents** dans le sport, consultez [ce guide](#).

Myth: « Les athlètes d'aujourd'hui ne tolèrent pas la pression, ils étaient plus *toughs* avant. »



Les athlètes d'aujourd'hui réagissent souvent différemment à la pression. Ils sont plus enclins à remettre en question les décisions, à s'exprimer et à manifester leurs préoccupations lorsqu'ils perçoivent la pression comme excessive ou injuste. Cela ne signifie pas qu'ils manquent de résilience. Les jeunes athlètes eux-mêmes soulignent avoir traversé des défis importants, tels qu'une pandémie mondiale, une augmentation des pressions scolaires et financières, ainsi qu'une incertitude sociale. Ils reconnaissent également, à juste titre, que **le fait de s'exprimer n'est pas un signe de faiblesse, mais bien un signe de résilience.**

Il est important de noter que la recherche montre que les athlètes qui se sentent obligés d'être obéissants et de réprimer leurs émotions afin de répondre aux attentes des entraîneur.e.s peuvent sembler coopératifs, mais présentent souvent un bien-être plus faible et une performance à long terme réduite. À l'inverse, les athlètes qui négocient avec leur entraîneur.e dans un dialogue ouvert, constructif et flexible sont généralement plus engagés dans le processus et démontrent une plus grande motivation et une meilleure implication.

Il est toujours possible de fixer des attentes élevées ou des objectifs ambitieux, mais les jeunes athlètes devraient pouvoir participer aux décisions concernant leur parcours sportif. Il est important de favoriser une communication ouverte et respectueuse, où les athlètes comprennent clairement ce qui est attendu d'eux pour atteindre leurs objectifs.

Questions de réflexion :



- Comment les athlètes de votre groupe expriment-ils actuellement la pression ou le stress, et comment y répondez-vous habituellement?
- Comment créez-vous un espace pour un dialogue ouvert et respectueux pendant l'entraînement ou la compétition?
- Que signifie pour vous une communication ouverte et respectueuse, et comment les athlètes pourraient-ils la définir différemment?

Pour en savoir plus sur la **force mentale**, consultez [ce guide](#).

Myth: « Ils sont accros à leurs téléphones et ne sont plus capables de se concentrer. »



Les jeunes athlètes d'aujourd'hui ont grandi dans un monde numérique, mais **l'usage du numérique n'est pas en soi négatif**. Les athlètes utilisent souvent leur téléphone pour les travaux scolaires, la communication, le divertissement et l'organisation (p. ex. devoirs, consultation des résultats, apprentissage d'une langue, communication avec l'entraîneur.e ou les coéquipiers, musique). De bonnes compétences numériques leur permettent aussi de travailler plus efficacement (p. ex. passage rapide entre différentes tâches), d'être plus pratiques (p. ex. recherche d'informations instantanées) ou d'effectuer du multitâche.

Même si des règles claires sur l'utilisation du téléphone sont importantes, les interdictions totales peuvent brimer les occasions **d'utiliser la technologie comme un outil d'apprentissage et de performance** (p. ex. rétroaction vidéo, suivi des progrès) et peuvent même avoir des effets contraires (p. ex. utilisation en cachette, compensation à d'autres moments de la journée). Il est toutefois **essentiel d'établir des règles claires et cohérentes** concernant l'utilisation des technologies pendant les entraînements et les compétitions.

Par ailleurs, l'environnement numérique a transformé la façon dont les athlètes et les entraîneur.e.s accèdent à l'information et l'utilisent. Les sources en ligne, comme les médias sociaux, peuvent être utiles, mais elles exigent une capacité à évaluer de manière critique la qualité et la pertinence de l'information. Le **développement de cet esprit critique** est une responsabilité partagée. Les entraîneur.e.s peuvent soutenir ce processus en adoptant eux-mêmes de bonnes habitudes en étant conscients de leur propre utilisation des médias et en encourageant les athlètes à questionner l'origine et la fiabilité des informations.

Questions de réflexion :

- Quelle est votre propre utilisation du téléphone? Lorsque vous vous ennuyez, est-ce le premier réflexe?



- Lorsque les athlètes utilisent leur téléphone, quelles hypothèses faites-vous, et comment cela influence-t-il votre réaction comme entraîneur.e?
- Comment pouvez-vous établir des limites claires tout en utilisant la technologie pour soutenir l'apprentissage et la performance?
- Comment pouvez-vous communiquer avec les athlètes tout en respectant les limites établies?



Pour en savoir plus sur **l'établissement de limites**, consultez [ce guide](#).

Myth: « Les athlètes d'aujourd'hui sont simplement plus difficiles à encadrer. »



Cette croyance reflète un **raisonnement générationnel stéréotypé** plutôt que la réalité des expériences des athlètes. Ce qui peut sembler être un manque de motivation peut en réalité refléter de la fatigue, la peur de l'échec, des changements développementaux ou des pressions liées au système. Juger le comportement des athlètes à partir de stéréotypes mène souvent à des interprétations erronées.

Par ailleurs, le *coaching* d'aujourd'hui exige des compétences et des approches différentes de celles d'il y a 10 ans. Cela demande aux entraîneur.e.s de dépasser les méthodes qu'ils ont eux-mêmes vécues comme athlètes (« j'encadre comme j'ai été encadré »). Dans certains cas, les difficultés à adopter des approches alternatives ou plus adaptées à une situation donnée peuvent être interprétées par les entraîneur.e.s comme le fait que les athlètes sont plus difficiles à encadrer, plutôt que comme un signal de réflexion sur sa propre pratique.

Les entraîneur.e.s sont plutôt encouragé.e.s à **adopter une approche flexible** et à **analyser le comportement des athlètes** selon différentes perspectives :

- Perspective développementale : les athlètes peuvent traverser des périodes de croissance ou de maturation qui influencent leur énergie, leur concentration ou leur humeur. La fatigue peut facilement être interprétée à tort comme un manque de motivation.
- Perspective systémique : les athlètes évoluent dans plusieurs systèmes à la fois tels que l'école, les clubs sportifs et la famille. Une charge scolaire élevée, des horaires chargés et des attentes multiples peuvent générer de la pression et de la fatigue. Ce qui semble être un manque de motivation peut en réalité refléter des exigences concurrentes entre les sphères de vie ou une peur de l'échec liée au climat de performance dans l'équipe ou le club sportif.
- Perspective culturelle : le sport et la société façonnent des croyances partagées sur ce qu'est un « bon athlète ». Parmi ces croyances on peut retrouver l'obligation d'être toujours fort, ne jamais montrer de faiblesse ou chercher constamment à être le meilleur. Ces attentes culturelles influencent la façon dont les athlètes interprètent la pression, le succès, l'échec et l'effort.



Questions de réflexion :

- Ce comportement est-il lié au développement plutôt qu'à la génération?
- Serait-il utile de demander aux athlètes comment je peux mieux les soutenir?
- Quelles pressions culturelles ou sociétales mes athlètes pourraient-ils.elles vivre?
- Comment mon style de *coaching* ou l'environnement du club sportif pourraient-ils contribuer à ce comportement?



Pourquoi ces mythes persistent-ils?

Les croyances concernant les jeunes athlètes persistent souvent en raison de la façon dont les comportements sont interprétés. Les entraîneur.e.s, comme tout le monde, peuvent parfois utiliser des raccourcis cognitifs pour prendre des décisions rapides. Ces raccourcis peuvent être utiles, mais ils peuvent également mener à des interprétations erronées. Plusieurs théories psychologiques bien connues permettent d'expliquer pourquoi les mythes générationnels persistent dans le sport.

Erreur fondamentale d'attribution

Les gens ont tendance à expliquer un comportement en se basant sur la personnalité (p. ex. « cet athlète est paresseux ») plutôt que sur le contexte (p. ex. « cette athlète est fatiguée après ses examens »).

Biais de confirmation

Une fois qu'une personne croit quelque chose à propos d'un groupe, elle a tendance à remarquer les situations qui confirment cette croyance et à ignorer celles qui la contredisent. Par exemple, si un.e entraîneur.e croit que « cette génération est distraite par les téléphones », chaque moment où un.e athlète utilise son.sa téléphone peut renforcer cette croyance.

Homogénéité de l'exogroupe

Les gens ont tendance à percevoir les membres d'un autre groupe (l'exogroupe) comme étant plus similaires entre eux que les membres de leur propre groupe (l'endogroupe). Les entraîneur.e.s peuvent donc percevoir une génération entière d'athlètes comme ayant les mêmes caractéristiques, même si les athlètes diffèrent fortement en personnalité, motivation et circonstances.

Par ailleurs, les jeunes athlètes sont encore en développement. Les entraîneur.e.s ne travaillent pas seulement avec des athlètes à différents stades de développement, mais aussi avec des individus qui progressent à leur propre rythme. Reconnaître cette variabilité est essentiel afin d'éviter de faire des généralisations et pour mieux répondre aux besoins de chaque athlète.

Prophétie autoréalisatrice

Les étiquettes peuvent influencer les comportements. Lorsque les athlètes sont régulièrement décrits comme « non motivés » ou « fragiles », ils peuvent éventuellement commencer à adopter des comportements qui correspondent à ces attentes.



Être conscient de ces tendances psychologiques peut aider les entraîneur.e.s à prendre du recul et à se poser une question importante : « Qu'est-ce qui pourrait aussi expliquer ce comportement? ».

Examiner le comportement des athlètes à travers des perspectives développementales, culturelles et systémiques du sport peut aider les entraîneur.e.s à dépasser les stéréotypes simples et à mieux comprendre la réalité à laquelle les athlètes font face aujourd'hui.

Stratégies de coaching pratiques pour accompagner les jeunes athlètes d'aujourd'hui

Encadrer les jeunes athlètes d'aujourd'hui peut parfois sembler plus exigeant qu'auparavant. Les athlètes peuvent poser plus de questions, exprimer leurs émotions plus ouvertement et s'attendre à être impliqués dans les décisions. Ils peuvent également faire face à des défis différents de ceux rencontrés par les athlètes d'il y a 20 ans. En même temps, **ce dont les athlètes ont besoin pour se développer et performer n'a pas fondamentalement changé**. Les athlètes veulent toujours être challengés et exceller dans leur sport. Toutefois, la façon dont les entraîneur.e.s les challengent et les soutiennent devrait continuer d'évoluer.

Les stratégies suivantes peuvent aider les entraîneur.e.s à renforcer leurs relations avec les athlètes, à approfondir leur connaissance et leur compréhension de chaque athlète dans leur équipe et à créer des environnements qui soutiennent la communication, l'apprentissage, la motivation et le bien-être. Il est important de se rappeler que chaque athlète est unique et apporte ses propres attitudes, besoins, attentes et comportements.

Ces stratégies ne fonctionnent que lorsque les entraîneur.e.s sont prêt.e.s à **adapter et à individualiser leur approche** de *coaching*. Cela peut améliorer considérablement la qualité de la relation entraîneur.e-athlète.

1 Créer l'environnement

Les jeunes athlètes d'aujourd'hui valorisent des environnements où règnent l'ouverture, la transparence et l'équité et où il existe des relations respectueuses et significatives. Ils sont également sensibles aux enjeux de diversité, d'équité et d'inclusion. Les jeunes athlètes répondent positivement aux entraîneur.e.s qui sont authentiques, accessibles et cohérents. À l'inverse, des styles de *coaching* trop durs ou trop autoritaires peuvent réduire le dialogue ouvert, la qualité des relations et, par conséquent, la motivation et l'engagement.

Créer un environnement sécuritaire et psychologiquement soutenant

Les athlètes apprennent et performant mieux lorsqu'ils se sentent en sécurité pour s'exprimer sans crainte d'humiliation ou de punition. Les entraîneur.e.s jouent un rôle clé dans la **création d'environnements sécuritaires sur les plans physique, émotionnel et psychologique**. Cela implique à la fois des actions proactives et des réponses appropriées lorsque des problèmes surviennent.

Les **actions proactives** peuvent inclure :



- Reconnaître l'importance de la relation entraîneur.e-athlète;
- Établir des attentes claires pour des relations de qualité caractérisées par le respect, la confiance, l'engagement et la collaboration;
- Promouvoir des normes d'équipe positives et sécuritaires qui découragent les comportements nuisibles tels que l'intimidation ou l'exclusion;
- Modéliser une communication respectueuse, incluant le renforcement positif, la rétroaction constructive, l'empathie, la compassion et/ou l'écoute active.

Les entraîneur.e.s doivent également reconnaître et réagir aux signes indiquant que les athlètes se sentent insécures ou mal à l'aise. Réagir calmement, réguler ses émotions dans les moments difficiles et utiliser une discipline constructive plutôt que punitive contribue à maintenir un environnement sécuritaire et positif.



Dans un tel environnement, l'apprentissage est favorisé. Ainsi, **les erreurs devraient être perçues comme des occasions d'apprentissage** plutôt que comme des raisons d'embarras ou de critique.

Créer un environnement sécuritaire nécessite aussi de dépasser la seule relation entraîneur.e-athlète. Les expériences des athlètes sont façonnées à la fois par le système sportif plus large et par le contexte culturel. Cela inclut les influences engendrées par les autres athlètes, les parents, les clubs, les structures de compétition, les exigences organisationnelles et les normes sociales et sportives plus larges. Prendre le temps de réfléchir à l'origine de ces pressions (p. ex. Gagner ou performer), à ce qui influence le comportement des athlètes, et à la façon dont les différentes composantes du système interagissent peut être bénéfique pour les entraîneur.e.s. En pratique, cela peut impliquer une collaboration plus structurée avec les parents, une communication plus claire avec les clubs ou administrateurs ou bien l'identification de périodes dans le calendrier où les pressions systémiques sont particulièrement élevées.

Il est également important de réfléchir aux valeurs qui sont explicitement ou implicitement valorisées dans un environnement sportif ou un club à travers, par exemple, les politiques, les procédures ou les pratiques quotidiennes. Parallèlement, les messages culturels plus larges concernant la dureté mentale, la victoire, l'échec ou l'identité peuvent influencer la façon dont les athlètes interprètent leurs expériences. Être conscient.e.s de ces **influences systémiques et culturelles** permet aux entraîneur.e.s de façonner de manière plus intentionnelle un environnement sécuritaire et soutenant.



Pour en savoir plus sur établir les **limites**, consultez [ce guide](#).

Pour en savoir plus sur réguler les **émotions**, consultez [ce guide](#).

Pour en savoir plus sur résoudre des **conflits**, consultez [ce guide](#).

Favoriser le sentiment d'appartenance et la connexion au sein de l'équipe

Le sport chez les jeunes peut jouer un rôle important dans le développement d'un sentiment d'appartenance. Les athlètes qui se sentent inclus et respectés, peu importe leur origine, leur genre, leur race, leur âge ou leurs capacités, sont plus susceptibles de rester engagés et motivés.

Les entraîneur.e.s peuvent **soutenir le sentiment d'appartenance et l'inclusion** en utilisant un langage inclusif et en impliquant les athlètes dans l'élaboration des valeurs de l'équipe. De plus, la connexion au sein du groupe peut être renforcée en encourageant le soutien entre pairs tout au long de la saison. Les entraîneur.e.s peuvent également créer des occasions de cohésion d'équipe permettant aux athlètes de mieux se connaître et de mieux se comprendre.

Il est important que les attentes, les normes et les règles soient perçues comme justes et transparentes. Lorsque les athlètes comprennent pourquoi elles existent, et lorsqu'ils sont impliqués dans leur élaboration et/ou leur respect, ils sont plus susceptibles de les appliquer (p. ex. ententes sur les temps de jeu en compétition).

Construire des relations entraîneur.e-athlète de qualité basées sur des qualités relationnelles telles que la confiance et la reconnaissance

Un *coaching* efficace avec les jeunes repose sur des **relations authentiques et de qualité**. Les jeunes athlètes d'aujourd'hui répondent particulièrement bien aux entraîneur.e.s qui démontrent un intérêt sincère pour eux en tant qu'individus, et non pas seulement pour ceux qui performant le mieux.

De simples actions peuvent renforcer des qualités relationnelles essentielles telles que la confiance et le respect, l'engagement et la loyauté, la réactivité et la coopération dans la relation entraîneur.e-athlète. Par exemple, la mise en place de rencontres régulières, individuelles ou en petits groupes, peut permettre de mieux connaître les athlètes et de mieux comprendre leur réalité en tant qu'êtres humains. Il est également important d'écouter les athlètes avant de donner de la rétroaction ou de critiquer et d'être pleinement présent et attentif durant les échanges avec eux afin de favoriser des liens authentiques.

La relation entraîneur.e-athlète est un type de relation interpersonnelle unique. Bien qu'elle puisse partager certaines caractéristiques avec l'amitié, parentales ainsi que d'autres types de relations, son objectif et ses exigences fonctionnelles la distinguent particulièrement. Développer une relation entraîneur.e-athlète de qualité signifie établir un lien avec les athlètes comme des êtres humains, et non seulement comme des performeur.euse.s, dans un cadre reposant sur des rôles, des règles, des attentes et des limites claires qui encadrent les interactions appropriées. Ainsi, développer une relation de qualité ne signifie pas devenir ami.e avec ses athlètes, puisque des limites floues peuvent nuire à la qualité et à l'efficacité de la relation. Les entraîneur.e.s efficaces sont capables de créer un lien avec leurs athlètes tout en maintenant une posture de leadership claire assurant que les rôles de chacun restent bien définis et fonctionnels.

Les parents doivent également être considérés comme faisant partie de l'environnement élargi. Particulièrement chez les plus jeunes athlètes, ils jouent un rôle important dans le soutien à la participation et au bien-être. Une communication claire avec les parents aide à harmoniser les attentes et à créer un système de soutien cohérent autour de l'athlète.



Pour en savoir plus sur **l'implication positive des parents**, consultez [ce guide](#).



Développer l'athlète

En plus de créer un environnement approprié, les entraîneur.e.s peuvent utiliser des stratégies qui soutiennent directement le développement des athlètes. De nombreux jeunes athlètes apprécient d'être impliqués dans le processus d'entraînement et désirent vivre des expériences d'apprentissage actives et engageantes. Offrir des occasions d'implication et d'autonomie peut renforcer la motivation, l'engagement, l'apprentissage et, ultimement, la performance.

Favoriser la voix de l'athlète et l'autonomie

Les jeunes athlètes d'aujourd'hui valorisent le fait de pouvoir partager leur opinion dans leur expérience sportive. Lorsque les entraîneur.e.s invitent les athlètes à contribuer avec leurs idées ou à réfléchir à leur développement, ceux-ci peuvent développer leur confiance, leur sens des responsabilités et leurs habiletés de leadership. Les **approches d'un coaching collaboratives et soutenant l'autonomie** sont associées à une motivation et un engagement accru chez les athlètes.

Soutenir l'autonomie signifie **offrir des choix à l'intérieur d'une structure claire**. Les entraîneur.e.s demeurent responsables de la conception de l'entraînement, de la sécurité et des objectifs à long terme. À l'intérieur de ce cadre, les athlètes peuvent être invités à participer, contribuer, réfléchir et prendre des responsabilités en lien avec certains aspects. Les entraîneur.e.s n'ont pas besoin d'offrir des choix pour tout. Ils décident les éléments pour lesquels offrir aux athlètes de faire des choix est approprié et, au contraire, les aspects pour lesquels une direction claire est nécessaire. Cela s'inscrit dans les opportunités et contraintes du système sportif. Les contraintes de temps, les attentes de performance ou la culture du club peuvent limiter ou favoriser le degré de choix et de décisions accordé aux athlètes. Toutes les décisions ne devraient pas non plus être partagées ou négociées. Par exemple, même si l'entraîneur.e établit le plan d'entraînement, il est possible d'impliquer les athlètes en posant des questions telles que : « De quoi as-tu besoin pour bien fonctionner dans cet environnement? », « Comment pouvons-nous rendre cet exercice plus stimulant ou engageant? » ou « Comment puis-je [en tant qu'entraîneur.e] mieux t'accompagner? ». L'important est de faire des choix intentionnels sur quand et comment impliquer les athlètes selon votre contexte spécifique.

Un style soutenant l'autonomie **encourage la participation des athlètes** en favorisant le dialogue, en offrant des choix significatifs et en donnant des responsabilités. Par exemple, les entraîneur.e.s peuvent demander aux athlètes leur avis sur les exercices ou les défis d'entraînement et sur l'élaboration des règles d'équipe ou leurs réflexions concernant les entraînements et les compétitions.

Soutenir l'autonomie ne signifie pas réduire les standards ni abandonner la structure et la discipline. Au contraire, une structure claire, cohérente et transparente, permet aux athlètes d'être autonomes, et ce, de manière constructive. Cet équilibre entre structure et choix aide les athlètes à s'approprier leur développement et favorise un entraînement plus efficace et une meilleure performance. Cela leur donne une voix dans leur parcours sportif, leur permettant de travailler aux côtés de leur entraîneur.e, de prendre en charge leur développement et de vivre la puissance d'une véritable collaboration. Ainsi, ils apprennent que le **progrès n'est pas quelque chose qui leur est imposé, mais quelque chose qui se construit avec eux à travers** un effort partagé et une implication mutuelle.

Favoriser un climat orienté vers la maîtrise

Lorsque les athlètes sentent que l'amélioration et l'apprentissage sont valorisés, ils sont plus susceptibles de rester engagés et motivés. Mettre l'accent sur l'effort, l'apprentissage et le développement des habiletés encourage les athlètes à percevoir les erreurs comme faisant partie du processus d'apprentissage. Cette approche orientée vers la maîtrise soutient la motivation, la persévérance et l'engagement à long terme dans le sport.

Les entraîneur.e.s peuvent promouvoir cette approche en **fixant des objectifs de développement, en fournissant une rétroaction constructive et orientée vers la tâche et en reconnaissant l'effort et les progrès** plutôt qu'une focalisation unique sur les résultats. Il est important que cela soit appliqué autant au niveau du groupe qu'au niveau individuel. L'accent mis sur des objectifs individuels, ou sur des objectifs spécifiques à chaque athlète, peut par exemple aider les athlètes à comprendre sur quoi ils doivent se concentrer pour améliorer à la fois leur performance individuelle et la performance collective (s'ils font partie d'une équipe).

En même temps, le climat créé par les entraîneur.e.s est influencé par des facteurs culturels et systémiques plus larges (référez-vous aux perspectives culturelles et systémiques). Les entraîneur.e.s évoluent parfois dans des environnements où la victoire est priorisée et où les erreurs sont perçues comme des échecs. Ils doivent également composer avec des facteurs tels que les structures de compétition, les processus de sélection et les attentes des parents ou des clubs. Reconnaître ces influences peut aider les entraîneur.e.s à faire des choix intentionnels dans leur contexte et à façonner consciemment l'environnement qu'ils créent.



Pour en savoir plus sur l'utilisation d'un **style motivationnel** permettant de créer ce climat orienté vers la maîtrise, consultez [ce guide](#).

Utiliser des pratiques engageantes et adaptées au développement

1

Les entraînements doivent être structurés, engageants et adaptés au stade de développement des athlètes. Même lorsque les athlètes progressent vers une pratique plus délibérée[1], les séances doivent conserver des éléments de plaisir et de variété. Les petits jeux, les défis ou les activités de résolution de problèmes peuvent aider à **maintenir l'engagement tout en soutenant le développement des habiletés**.



Les jeunes athlètes sont encore en développement sur les plans physique, émotionnel et cognitif. Les poussées de croissance, les changements hormonaux et le développement de l'identité peuvent influencer les niveaux d'énergie, la concentration et les réactions émotionnelles. Il est également important de rappeler que les **athlètes évoluent à des rythmes différents**, et que chacun peut faire face à des exigences différentes au cours de la saison.

1. La pratique délibérée désigne un type particulier de pratique qui est intentionnelle et structurée. Elle nécessite une attention soutenue et est réalisée dans le but spécifique d'améliorer la performance.

Les entraîneur.e.s doivent donc demeurer attentifs aux différences développementales et ajuster leurs attentes en conséquence. En connaissant et en comprenant chaque athlète, et en développant une relation entraîneur.e-athlète de qualité, les entraîneur.e.s devraient être en mesure d'introduire progressivement des défis et de reconnaître les moments où les athlètes sont prêts à relever de nouvelles exigences qui soutiennent à la fois l'apprentissage et le bien-être.

3 Donner l'exemple en tant qu'entraîneur.e

Modéliser les valeurs et les habiletés de vie

Les entraîneur.e.s sont des **modèles puissants**. Leur comportement influence la façon dont les athlètes gèrent leurs émotions, communiquent avec les autres et abordent les défis. Les jeunes athlètes sont souvent attentifs à la cohérence entre les actions des entraîneur.e.s et les valeurs qu'ils ou elles promeuvent. Démontrer le respect, le contrôle émotionnel et l'équité peut donc avoir un impact important. Un exemple fort est d'admettre ouvertement ses erreurs et de montrer aux athlètes comment en tirer des apprentissages, ce qui permet de modéliser la résilience et le développement personnel.



Le sport offre également une occasion unique de développer des **habiletés transférables dans la vie** quotidienne, telles que l'autocontrôle, la fixation d'objectifs, la détermination, la gestion du temps, la communication, le leadership ou la régulation des émotions. Les entraîneur.e.s peuvent intégrer intentionnellement ces habiletés dans les entraînements et les compétitions.

S'engager dans une réflexion et un apprentissage continu

Un encadrement efficace des jeunes nécessite une **réflexion continue, un apprentissage constant et une ouverture à la rétroaction**. Les environnements sportifs évoluent avec le temps, influencés par des facteurs développementaux, culturels et systémiques, ce qui fait également évoluer les besoins et attentes des athlètes. Les entraîneur.e.s qui demeurent curieux et ouverts à la rétroaction sont davantage en mesure de s'adapter à ces changements.

La réflexion régulière peut aider les entraîneur.e.s à examiner leurs propres suppositions et pratiques de *coaching*. Cela peut inclure :



- Réfléchir après les entraînements ou les compétitions ;
- Demander de la rétroaction aux athlètes et aux autres entraîneur.e.s ;
- Discuter des expériences avec d'autres entraîneur.e.s ;
- Participer à des forums, réseaux ou communautés d'entraîneurs ;
- S'engager dans la formation continue des entraîneur.e.s.

Maintenir une posture réflexive aide les entraîneur.e.s à rester flexibles et à s'adapter aux besoins de l'environnement sportif et des athlètes qu'ils ou elles accompagnent.

Conclusion

Encadrer les jeunes athlètes d'aujourd'hui repose largement sur une communication ouverte, honnête et bidirectionnelle. Cela demande un effort réel pour créer un lien avec chaque athlète et prendre le temps de réfléchir à sa propre pratique. Il est essentiel de prévoir des moments réguliers de réflexion. Posez-vous par exemple les questions suivantes :



- Quelles décisions ai-je prises aujourd'hui?
- Comment s'est déroulée ma séance d'entraînement?
- Comment ai-je communiqué avec mon équipe en tant que groupe et avec chaque athlète individuellement?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois?

Cela implique aussi de réfléchir aux suppositions sous-jacentes et aux moments plus difficiles : conversations délicates, rétroactions critiques, réactions lorsque les athlètes vous donnent de la rétroaction ou lorsque vous êtes sous pression. Ces situations représentent souvent les plus grandes opportunités de développement.

La réflexion régulière aide les entraîneur.e.s à rester flexibles et réactifs. Plutôt que de coacher en mode automatique, elle permet de prendre conscience de ses pratiques et de dépasser les habitudes et les étiquettes. Cela facilite l'adaptation aux besoins de chaque athlète, ainsi qu'à ceux de l'équipe dans son ensemble. L'objectif est simple : être le bon entraîneur.e pour l'athlète en face de vous, dans le moment présent.



Le *coaching* n'est pas quelque chose que vous faites aux athlètes, mais quelque chose que vous faites avec eux. Lorsque vous impliquez les athlètes, que vous écoutez leurs perspectives et que vous leur donnez l'opportunité de s'impliquer dans leur développement, ils deviennent plus engagés et motivés.

En même temps, le *coaching* devient souvent plus gratifiant et plus agréable. Lorsque les entraîneur.e.s et les athlètes travaillent ensemble, la performance et l'expérience globales s'améliorent. C'est alors véritablement gagnant-gagnant.

« Les gens oublieront ce que vous avez dit,
ils oublieront ce que vous avez fait,
mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait
ressentir »
— Maya Angelou

Pour en savoir plus

Guides pratiques pour les entraîneur.es



[Click here](#)

Le développement à long terme des athlètes au Canada

[Click here](#)

CTRI: 3 trucs pour travailler avec des adolescents (en anglais)

[Click here](#)

Québec : développement du talent sportif

[Click here](#)

Trousse d'outils pour la santé mentale des étudiants-athlètes

[Click here](#)

L'adaptation aux études postsecondaires

[Click here](#)

Mise en pratique

Nous vous invitons maintenant à appliquer les principes et idées présentés à votre propre pratique d'entraînement. Pour ce faire, effectuez les exercices suivants.



Réfléchir aux préjugés générationnels

Réflexion

-
- Pensez à un.e entraîneur.e qui a eu une influence importante sur vous en tant que jeune athlète, que ce soit de manière positive ou négative.
 - Vos expériences passées peuvent influencer votre façon actuelle d'encadrer vos athlètes. Réfléchissez à votre pratique actuelle :
 - Considérez maintenant les trois perspectives présentées dans ce guide (développementale, systémique et culturelle) :
 - Analysez ensuite vos habitudes et vos préjugés de manière critique :
- Quelles approches de *coaching*, valeurs, attitudes ou croyances cet.te entraîneur.e démontrait-il.elle?
 - En quoi cet.te entraîneur.e a-t-il.elle influencé mes habitudes de coaching? Quelles sont les stratégies que j'utilise actuellement et qui sont inspirées de lui.elle?
 - Est-ce que j'ai des préjugés concernant les jeunes athlètes qui influencent ma façon d'encadrer?
 - Comment ces préjugés peuvent-ils se refléter dans mes comportements d'entraîneur.e?
 - Est-ce que ces habitudes soutiennent les athlètes d'aujourd'hui?
 - Favorisent-elles la création de relations, une communication ouverte et honnête, ainsi que l'engagement?
 - Sont-elles alignées avec les besoins et les valeurs des athlètes d'aujourd'hui?
-

En regardant votre liste, décidez intentionnellement quelles habitudes vous souhaitez conserver ou renforcer et lesquelles vous souhaitez modifier ou abandonner. Rappelez-vous : vous n'avez pas à encadrer de la même façon que vous avez été encadré.e. Vous pouvez choisir d'encadrer d'une manière qui soutient davantage le développement de vos athlètes actuels.



Créez un cadre de réflexion que vous pouvez utiliser après chaque entraînement et compétition. Cela vous aide à remettre en question vos préjugés, croyances et comportements de *coaching*.

Utilisez les questions ci-dessous comme guide pour réfléchir à votre approche :

- Comment s'est déroulée ma séance d'entraînement?
- Quelles décisions ai-je prises aujourd'hui?
- Comment ai-je communiqué avec mon équipe en tant que groupe et avec les athlètes individuellement?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce que je pourrais faire différemment la prochaine fois?

En plus de vos comportements de *coaching*, prenez le temps de réfléchir à vos préjugés sous-jacents :

- Quels pourraient être mes angles morts?
- Ai-je des biais qui influencent mon *coaching*?
- Comment mon identité évolue-t-elle selon le contexte?
- Quels sont les comportements que mes athlètes adoptent qui me frustrent, et pourquoi?

Utilisez ces réflexions pour identifier des tendances au fil du temps et pour guider de petits ajustements intentionnels dans votre pratique de *coaching*.

3

Mise en pratique des stratégies

Réflexion



Réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer les stratégies de *coaching* dans votre pratique à court terme en définissant plusieurs actions concrètes. Lors de la formulation de ces actions, pensez au principe SMART (spécifique, mesurable, atteignable, pertinent, temporel).

Stratégies

Actions concrètes que je souhaite mettre en place

Créer environnement positif

-
-
-

Développer l'athlète

-
-
-

Donner l'exemple

-
-
-

References

- <https://www.bbc.com/worklife/article/20171003-proof-that-people-have-always-complained-about-young-adults>
- MCC_CoachPracticeGuide_2025
- Gould, D., Nalepa, J., & Mignano, M. (2020). Coaching generation Z athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 32*(1), 104-120.
- McDougall, M., Saarinen, M., & Ryba, T. V. (2024). Coaching generation Z: A response to Gould et al. from a critical cultural perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 36*(3), 409-421.
- Gould, D., Mignano, M., & Nalepa-Roth, J. (2024). Coaching Generation Z: A response to McDougall et al.'s commentary. *Journal of Applied Sport Psychology, 36*(3), 422-428.
- McDougall, M., & Saarinen, M. (2024). Coaching Generation Z: Practice from a different perspective and base. *Journal of Applied Sport Psychology, 36*(3), 429-439.
- Vance, M. R. (2019). *Generation Z: Perceptions from today's collegiate athlete on the coach-athlete relationship and its impact on success in athletics*. Concordia University (Oregon).
- Motiverend coachen in de sport – Aelterman
- Delrue, J., Reynders, B., Vande Broek, G., Aelterman, N., De Backer, M., Decroos, S., ... & Vansteenkiste, M. (2019). Adopting a helicopter-perspective towards motivating and demotivating coaching: A circumplex approach. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 110-126.
- Gould, D. (2016). Quality coaching counts. *Phi Delta Kappan, 97*(8), 13-18.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of applied sport psychology, 19*(1), 16-37.
- Fry, M. D. (2010). Creating a positive climate for young athletes from day 1. *Journal of Sport Psychology in Action, 1*(1), 33-41.
- Gould, D., & Wright, E. M. (2012). 18 The Psychology of Coaching. *The Oxford handbook of sport and performance psychology, 343*.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative research in sport and exercise, 1*(1), 72-88.
- Kendellen, K. & Camiré, M. (2015, June). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1-14*. <http://bit.ly/1S8GueZ> hlete relationship a mediating factor? *Journal of Clinical Sport Psychology 9*(3): 213-231.

Research Chair in Safety and Integrity in Sport

2300, rue de la Terrasse
Pavillon de l'Éducation physique
et des sports, local 3290
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6



SPORT + SOCIÉTÉ
ENGAGÉE



UNIVERSITÉ
LAVAL

