

« Aborder des thématiques spécifiques aux femmes – mais comment? »

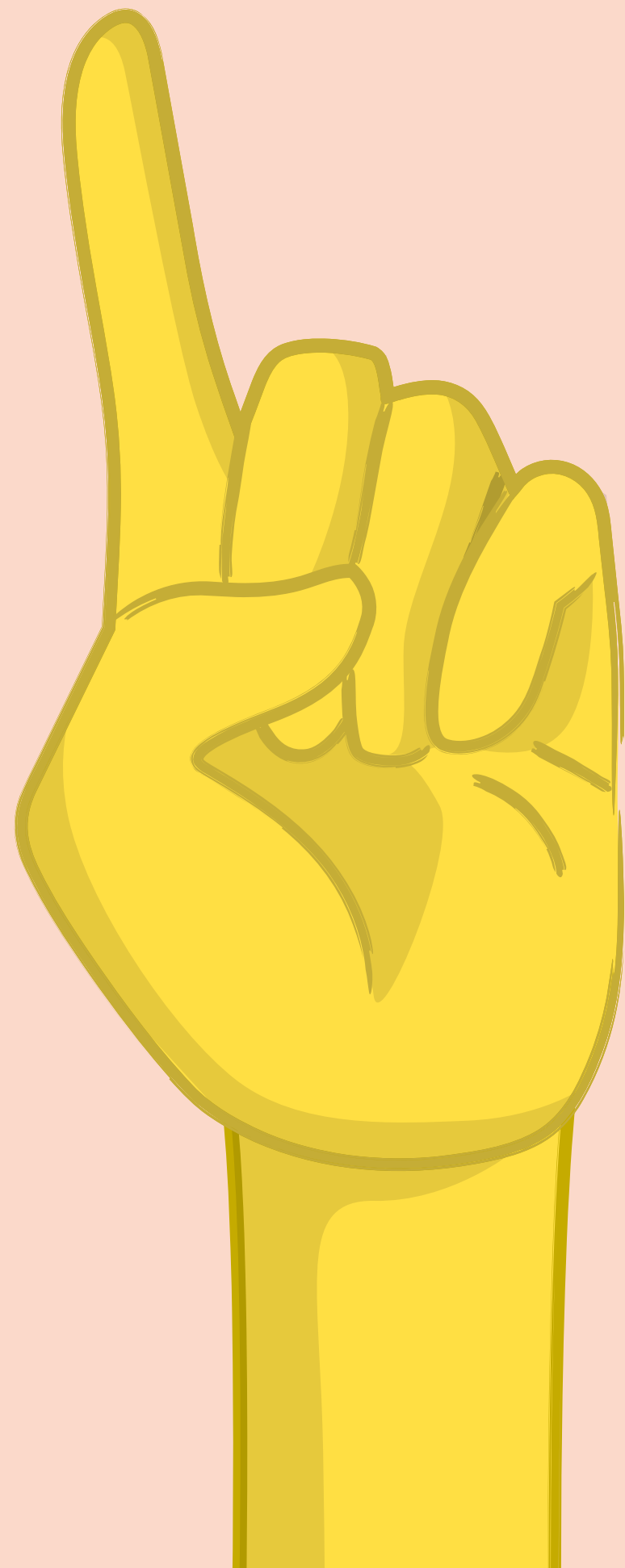
Monika Kurath | © 2023 Swiss Olympic





Sois courageuse!

- Défends-toi et défends tes besoins!
- Exprime tes préoccupations
- Aborde le sujet suffisamment tôt et n'attends pas trop longtemps si quelque chose te cause du souci
- Parles-en à ton/ta coach en personne et non via SMS/e-mail, etc.
- Requièrre de l'aide et du soutien, et accepte-les
- Demande à ton entraîneur ou entraîneure quand il ou elle est disponible pour un entretien



Prépare-toi à l'avance!

- Ton/ta coach ne peut pas tout lire dans tes yeux. Fais-lui part (et/ou à ton entourage) de tes préoccupations et de tes besoins et n'attends pas qu'il/elle vienne vers toi
- Prépare-toi à l'entretien, planifie ton entrée en matière: quelles seront tes deux ou trois premières phrases?
- Note tous les points importants que tu veux mentionner
- Prévois suffisamment de temps et choisis un cadre agréable pour l'entretien
- A la fin de l'entretien, clarifiez ensemble la suite des événements

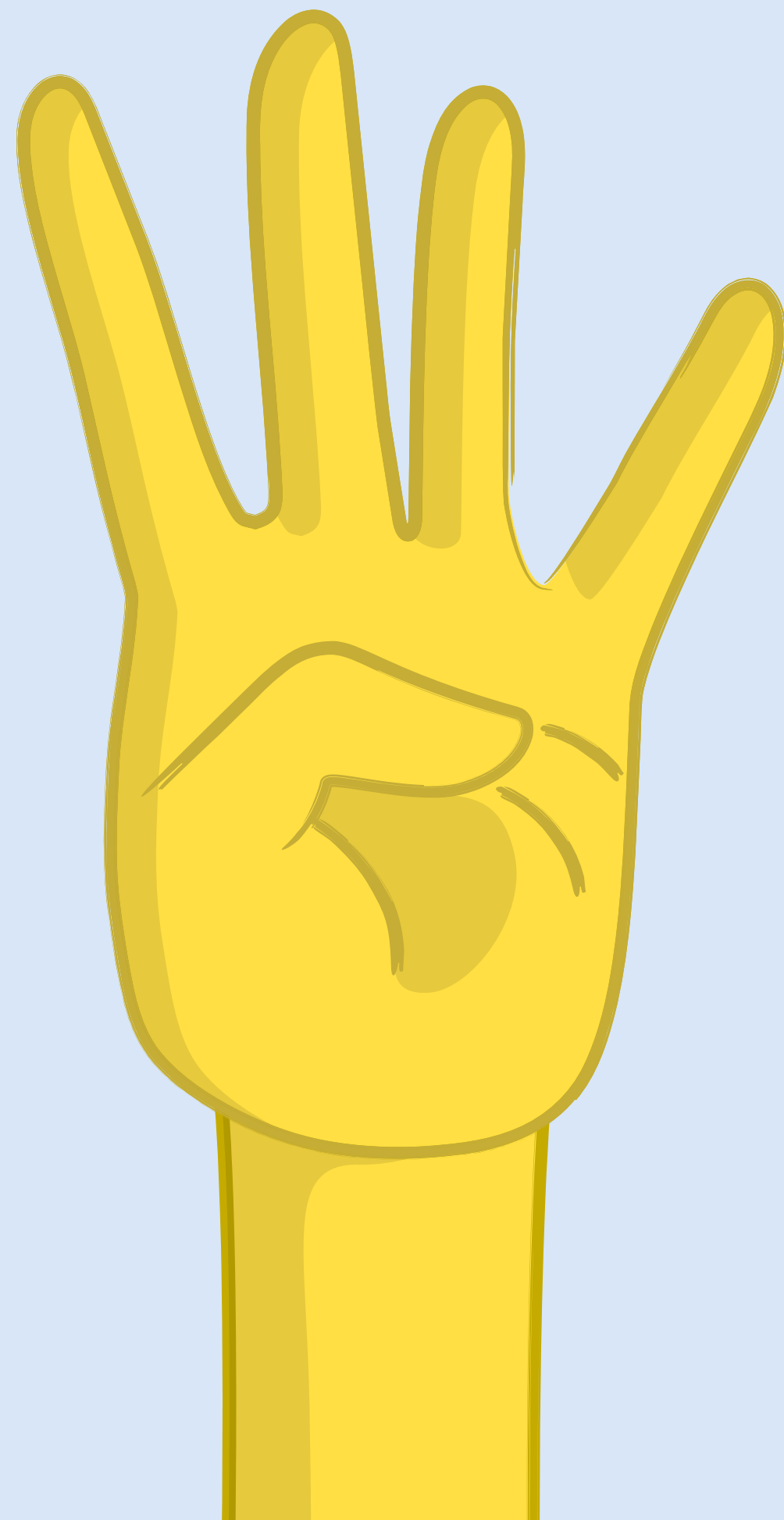


Persiste!



- Il se peut que tu aies besoin d'aborder certaines choses à plusieurs reprises
→ Ne fais pas l'autruche, persévère, aborde à nouveau le sujet et reste tenace!
- Il y a des entraîneurs et entraîneuses qui n'écoutent pas ce que tu leur dis ou demandes
→ Adresse-toi à l'entraîneur-adjoint, l'entraîneuse-adjointe ou une autre personne de confiance

Travaille en équipe!



- Ton/ta coach veut bien faire, mais pour cela, il/elle a besoin de ton aide. Dis-lui comment tu te sens, ce qui te préoccupe, ce dont tu as besoin, ce qui te pèse et ce qui te manque
- Propose des améliorations ou suggère toi-même des solutions possibles
- Demande ce que tu peux influencer, améliorer. Par exemple, «Que dois-je améliorer pour pouvoir jouer la prochaine fois?» et pas: «Pourquoi je ne joue pas?»
- Un échange ouvert et un feed-back honnête vous rendront plus fort-e-s en tant qu'équipe et vous feront progresser tou-te-s les deux: Tirez dans le même sens!

Montre ton appréciation!

- Exprime de temps en temps ta satisfaction vis-à-vis de ton/ta coach.
Exemples: «Merci pour ce conseil utile» ou «Merci pour l'entraînement instructif»
- Ton/ta coach aussi travaille beaucoup et s'investit pour toi. Cela ne va pas de soi.
Remercie-le/la régulièrement: Cela lui fera plaisir et le/la motivera
- Sois reconnaissant(e) de pouvoir travailler chaque jour à t'améliorer



Tu trouveras ici des informations complémentaires sur les thématiques spécifiques aux femmes dans le sport d'élite.

Si tu as d'autres questions au sujet de la «communication sur des thématiques spécifiques aux femmes», tu peux en outre prendre contact avec [Monika Kurath](#) de Formation des entraîneurs Suisse.