



DEMAIN UN

HOMME

PROPULSÉ PAR



ATELIER 3

Dynamique de groupe et leadership positif

DEMAIN UN **HOMME**

LES OBJECTIFS DU TROISIÈME ATELIER ?

PROPULSÉ PAR



Pendant cet atelier, vous serez amené.e.s à :

- Mieux comprendre l'effet des normes dans une équipe sportive;
- Connaître des rôles qu'un.e athlète peut jouer dans son équipe;
- Différencier des actions positives à des actions nuisibles pour l'équipe.

Retour sur les deux premiers ateliers

D'abord ...

- Qu'avons-nous vu concernant la norme dans les deux premiers ateliers ?
 - Plus facile de rester dedans qu'en dehors
 - La violence est parfois la solution utilisée

Importance du leadership

- **Leadership** : processus par lequel une personne influence un groupe de personnes pour atteindre un objectif commun.
- Il existe des leaders positifs et des leaders négatifs.
 - **Leader positif** : inspire et motive l'équipe de manière constructive.
 - **Leader négatif** : exerce une influence néfaste ou autoritaire sur l'équipe.

Les leaders peuvent avoir un énorme **impact** sur la **dynamique de groupe**.



Et moi, c'est quoi mon rôle ?



- Tout le monde a un rôle à jouer dans une équipe !
- Ce n'est pas seulement les rôles formels qui ont de l'importance !
- Attention aux athlètes qui ont un impact négatif sur les autres en raison du rôle qu'ils·elles décident d'occuper.

LISTE DE RÔLES

Leader sportif·ve



Un·e athlète qui se distingue en raison de ses habiletés physiques, techniques, tactiques et stratégiques, de sa personnalité et/ou de ses performances.

Il·elle aide l'équipe à se concentrer sur ses objectifs et à prendre des décisions. Il·elle donne des conseils tactiques à ses coéquipier·ère·s pendant le match et les guide si nécessaire.

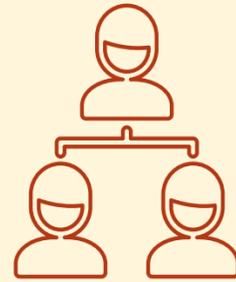




Leader motivationnel·le

Un·e athlète qui se distingue comme étant le·la plus grand·e motivateur·rice sur le terrain, il·elle encourage ses coéquipier·ère·s et il·elle redonne aussi du coeur aux athlètes découragé·e·s. Ce·cette leader oriente les émotions sur le terrain dans la bonne direction afin de maximiser les performances de l'équipe. Il·elle se démarque également par son travail acharné et son engagement.

Leader social·e



Un·e athlète qui favorise les bonnes relations au sein de l'équipe et veille à ce que l'ambiance soit bonne, par exemple dans les vestiaires, dans le bus ou lors de la planification d'activités sociales à l'extérieur des entraînements et des compétitions. Ce·cette leader aide à résoudre les conflits entre coéquipier·ère·s en dehors du terrain. Cet·te athlète est à l'écoute et bénéficie de la confiance des autres membres de l'équipe.





Comédien·ne (clown)

Un·e athlète qui divertit les autres, dans des moments adéquats, en utilisant des situations comiques, des dialogues humoristiques et des blagues.



Bougie d'allumage

Un·e athlète qui inspire et anime un groupe dans des moments très importants, qui vont déterminer la suite des choses.





Mentor·e



Un·e athlète qui se démarque par sa capacité à donner de bons conseils aux autres, souvent parce qu'il·elle est dans l'équipe depuis au moins une saison, donc il·elle possède l'expérience pour agir comme modèle auprès de ses coéquipier·ère·s.

Leader non verbal·e



Un·e athlète qui dirige l'équipe par l'exemple, par son travail et par son dévouement, tout en étant discret·ète.





Leader verbal·e



Un·e athlète qui se démarque par sa bonne communication qui permet de guider l'équipe en entraînement et en compétition.

ACTIVITÉ

QUEL RÔLE JOUES-TU DANS TON ÉQUIPE ?

Objectif

Déterminer le rôle de chacun·e dans l'équipe et repérer de bonnes actions à mettre en place dans différentes situations.





CONSIGNES

- Attribuez un rôle à chaque personne de votre équipe.
 - Un·e athlète ne peut pas choisir seul·e son rôle dans l'équipe - il·elle doit le faire avec l'aide et les suggestions de ses coéquipier·ère·s. Idéalement, les rôles doivent être attribués selon les caractéristiques réelles de chacun·e.
 - Plusieurs personnes peuvent avoir le même rôle, tout comme un rôle peut ne pas être attribué.
- Sélectionnez une action par rôle, celle que vous pensez être la plus appropriée pour la situation.

SITUATION #1

« ÇA NE SERT PLUS À RIEN, ON PERD TOUT LE TEMPS !!! »

Votre équipe est troisième dans le classement. Vous travaillez fort à chaque pratique et chaque partie pour gagner, mais les autres équipes de la ligue sont très bonnes. Dans les dernières semaines, vous n'avez eu que des défaites. L'équipe se sent de plus en plus démoralisée. Les entraînements sont difficiles et la motivation des athlètes est basse, mais vous n'êtes qu'à la moitié de la saison ! Il faut donc retrouver de l'énergie et se rappeler des objectifs d'équipe pour se donner une chance de bien terminer la saison.

SITUATION #2

« JE COMMENCE À ÊTRE VRAIMENT ÉCOEURÉ·E DES GARS ... »

Quelques bon·ne·s joueur·se·s se sont blessé·e·s dans les dernières semaines, ce qui cause beaucoup de frustration dans votre équipe.

La cohésion dans le groupe va de moins en moins bien. Il y a plusieurs conflits entre les membres, car certain·e·s joueur·se·s blessé·e·s ne viennent pas aux entraînements, d'autres ne prennent pas au sérieux leur retour au jeu et les joueur·se·s actif·ve·s sont fatigué·e·s. Il reste quelques semaines seulement avant les séries et vous aimeriez que votre équipe soit la plus en forme possible pour pouvoir atteindre vos objectifs de début de saison.

SITUATION #3

« ÇA FRÔLE LA PERFECTION,
SAUF QUE ... ! »

Votre équipe gagne tous les matchs depuis le début de la saison. Tout le monde est content·e, les athlètes s'entendent bien, les coachs sont très satisfait·e·s du début de saison. Cependant, le prochain match est contre la meilleure équipe de la ligue que vous n'avez pas encore affrontée. Vous voulez garder votre fiche parfaite, mais tout le monde devient de plus en plus tendu·e au fur et à mesure que vous approchez de la date du match.

CONCLUSION

- Tout le monde a un rôle à jouer dans une équipe sportive.
- Il faut rester conscient·e·s que toutes les actions ont un impact sur le reste de l'équipe.
- Soyez des leaders positif·ve·s autant en sport que dans les autres sphères de votre vie.

RÉFÉRENCES

Cope, C. J., Eys, M. A., Beauchamp, M. R., Schinke, R. J., & Bosselut, G. (2011). Informal roles on sport teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2011.563124>

Fransen, K., Mertens, N., Cotterill, S. T., Vande Broek, G., & Boen, F. (2020). From Autocracy to Empowerment: Teams with Shared Leadership Perceive their Coaches to be Better Leaders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 5–27. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1617370>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology* (Eighth edition). Human Kinetics.

Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied sport psychology : personal growth to peak performance* (Eighth edition International student edition). McGraw-Hill Higher Education.

»»» DEMAIN UN
HOMME

PROPULSÉ PAR



**Secrétariat
à la condition
féminine**

