



L'excellence selon Volleyball Québec

Préambule de Martin Gérin-Lajoie, directeur général

En 2013, Volleyball Québec a réaligné sa mission afin de s'engager pleinement dans ses activités principales, notamment le développement de l'excellence, la formation des intervenants et la promotion de la pratique en volleyball et en volleyball de plage. Volleyball Québec a de plus inséré : « Agir selon une culture d'excellence » dans ses nouvelles valeurs fondamentales. Les valeurs fondamentales sont celles

qui guident nos pensées et nos actions, elles nous rassemblent et nous motivent.

Agir selon une culture d'excellence peut être bénéfique et s'appliquer autant aux individus aux plans personnels et professionnels qu'aux organismes et entreprises. Volleyball Québec a à cœur le développement de personnes équilibrées qui deviendront les artisans de la société québécoise de demain. C'est pourquoi Volleyball Québec vise une culture d'excellence et la transmission de cette valeur

à des centaines de jeunes athlètes, entraîneurs et arbitres qui évoluent annuellement au sein de ses programmes.

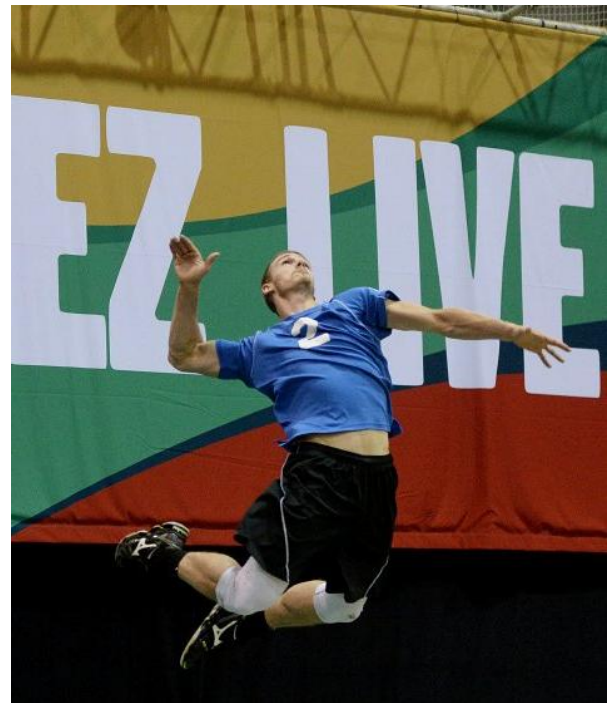
Le développement de citoyens en devenir de façon saine et équilibrée est au cœur de la mission d'excellence de Volleyball Québec. Afin de pouvoir obtenir l'avis d'experts, la participation des intervenants et la contribution de partenaires, il importe de définir clairement ce que Volleyball Québec entend par « culture d'excellence ».

Vision

Créer un projet rassembleur, signé « École d'excellence ! », où tous les acteurs et intervenants de la communauté du volleyball et du volleyball de plage québécois évoluent dans un environnement favorable au développement et à l'accomplissement de soi.

Définition de l'excellence

Engagement et intention à produire des actions et des comportements de qualité à chaque instant du cheminement. Il s'agit d'une manière de penser et d'agir, d'une culture qui s'enseigne et dont l'objectif est le développement du plein potentiel sportif et humain.





Qualité

Qualité et excellence

La qualité est en lien direct avec la notion d'excellence. Tel qu'inscrit dans la définition proposée, l'excellence signifie l'engagement et l'intention à produire des actions et des comportements de qualité à chaque instant du cheminement. Bâtir l'excellence se fait constamment, jour après jour. C'est la répétition de petites actions exécutées avec une intention de qualité qui fait en sorte qu'au bout de plusieurs années, certains en arrivent à maîtriser leur art. Ce qui est merveilleux, c'est qu'il y a beaucoup de simplicité rattachée à ce processus. Il n'y a qu'à s'occuper de l'action présente et l'effectuer au meilleur de notre capacité. Cela est en soi l'excellence. L'excellence n'est pas l'idée d'atteindre un jour un niveau parfait d'exécution, mais bien d'exécuter l'action présente avec engagement et intention. Ainsi, les athlètes, entraîneurs et arbitres débutants comme ceux du plus haut niveau peuvent se retrouver dans ce mouvement d'excellence ou non, dépendamment de la qualité qui est mise dans leurs actions et leurs comportements.

Des actions de qualité

Les actions technico-tactiques

L'entraînement sportif technico-tactique regroupe principalement quatre éléments : la technique, la tactique individuelle, la tactique collective et l'intelligence en jeu. En ce sens, une action de qualité, qu'elle soit technique ou tactique, se traduit par le désir et la volonté consciente d'exécuter un geste efficacement et/ou de prendre une décision adéquate en vue d'un résultat escompté. Sur le plan technique, avoir l'intention de reproduire un geste d'une certaine manière et s'y engager à chaque répétition témoigne d'un entraînement fait avec qualité. Sur le plan tactique, identifier et reconnaître les stratégies à utiliser est un élément majeur de la performance sportive. L'intention de développer un état de calme intérieur qui permet d'avoir les idées claires (gestion des pensées et des émotions) combinées à une intention d'analyse et de concentration démontre un engagement à produire des comportements tactiques de qualité. Des actions de qualité impliquent les notions d'efforts, d'auto-évaluation, de recherche d'amélioration constante et d'expériences significatives. Les athlètes s'investissant dans une démarche d'excellence sont donc ceux qui prennent la responsabilité de produire des actions de qualité. Une démarche d'excellence suggère que les entraîneurs développent la rigueur de les aider sur la voie de cette auto-responsabilisation. Ce n'est pas tant la réussite immédiate qui prime. Il s'agit plutôt d'encourager le choix conscient de vouloir reproduire une certaine action, un certain comportement dans le but de maîtriser les bases et les fondements technico-tactiques de nos sports, le volleyball et le volleyball de plage. Maîtriser les bases est une clé du succès sportif !

Aspect physiologique

Sur le plan des actions physiques, la notion d'excellence implique, à nos yeux, les concepts d'entraînement, d'équilibre, de santé et de gestion de notre énergie. L'individu est considéré de façon globale, car l'être humain est multidimensionnel. Nous

vivons des expériences physiques (exercices), mentales (pensées, systèmes de croyances), émotives (émotions) et existentielles (sens de la vie) de façon simultanée et constante. Ces expériences génèrent inévitablement différentes sources de stress que notre organisme doit gérer. Le stress en soi n'est pas forcément négatif. Il est même nécessaire à notre développement. Toutefois, le stress nous perturbe lorsque nous sommes stressés au-delà de ce que nous sommes capables de gérer (ressources énergétiques disponibles). Le stress, sous toutes ses formes, se reflète dans notre physiologie, dans notre corps. Sans les ressources d'énergie nécessaires pour répondre à la demande que nous nous imposons, on se retrouve en déficit énergétique, en perte d'équilibre, ce qui peut être lourd de conséquences en termes de santé physique, mentale et émotive. L'excellence, sur le plan physique, se base sur la notion d'équilibre. Pour ce faire, nous devons nous assurer que nous générons autant d'énergie que nous en dépensons. Une alimentation et une hydratation de qualité, un sommeil adéquat ainsi que des périodes de récupération et de calme sont tous des éléments générateurs d'énergie qu'il est judicieux d'implanter dans un processus d'excellence sportive et humaine.

Préparation physique et excellence

La préparation physique est une science intimement liée à la performance sportive. Dans une démarche d'excellence, cet outil doit servir le développement et la progression athlétique. Une préparation physique de qualité répond aux besoins de la discipline sportive, mais doit avant tout tenir compte de l'état physique et postural de l'athlète. Une démarche et une progression qui entreprend d'évaluer et de corriger la posture, de stabiliser le corps dans son ensemble, d'activer les muscles profonds du tronc, d'évaluer et d'améliorer les amplitudes de mouvements, de développer la force progressivement puis spécifiquement est une préparation physique qui vise l'excellence. Le développement de l'athlète à long terme est favorisé ainsi que la prévention de blessures potentielles.

L'état intérieur

Atteindre un état intérieur qui permet l'expression de son plein potentiel nécessite un réel engagement envers soi-même. À tout moment, des pensées et des jugements se présentent à notre esprit. Lorsqu'ils sont de nature négative, ils peuvent affecter nos performances et nos comportements. Ces pensées engendrent des émotions comme la peur, le doute et l'anxiété. C'est alors que la physiologie de notre corps se modifie, les muscles se tendent et notre respiration s'accélère. Nos actions deviennent moins précises et plus hésitantes. Cette réaction en chaîne témoigne de l'interconnexion qui existe entre les différents aspects qui composent la performance sportive et humaine dans sa globalité (actions à produire, pensées, émotions, physiologie).



Un état de calme intérieur facilite l'accès à l'instinct, à l'intuition. Ces réactions instinctives complètent celles qui s'acquièrent grâce à l'entraînement et à la répétition des mouvements. Un esprit lucide et détendu permet d'y accéder, optimisant ainsi la performance en permettant de réagir à l'inattendu comme si ces situations exceptionnelles avaient été pratiquées. En volleyball et en volleyball de plage, le temps de réaction est très court et les actions demandent beaucoup de précision. Pouvoir faire confiance à l'instinct de son corps est un atout de performance.

Développer un calme et une confiance sur le plan intérieur est un engagement de chaque instant. L'entraîneur facilite l'accès de l'athlète à cet engagement en démontrant lui-même calme et confiance dans son propre langage verbal et corporel. Personne ne peut affirmer avoir atteint, pour toujours, une maîtrise de son monde intérieur exempt de doutes et de tensions. La qualité

de l'état intérieur ne réfère donc pas à une maîtrise de soi parfaite et constante, mais plutôt à une intention de créer à chaque instant, cet espace en nous où notre potentiel peut s'exprimer librement. Dans une démarche d'excellence, cette intention demeure présente lors des moments difficiles. On peut très bien éprouver des difficultés sur le plan mental et émotif, mais avoir tout de même conservé notre engagement dans ce processus. L'essentiel est de ne pas se laisser tomber soi-même lorsque les choses ne se déroulent pas comme nous le souhaitons.

En période de difficulté, il est important que l'individu trouve le courage et l'honnêteté de réaliser qu'il interfère lui-même avec son potentiel et qu'il devienne vigilant et conscient de ce qu'il vit intérieurement. Il est très libérateur de prendre notre responsabilité personnelle et de développer de la compassion face à nos vulnérabilités plutôt que des les nier ou les condamner.

Des relations humaines de qualité

Le sport est un outil fabuleux d'épanouissement, de développement, de connaissance et d'estime de soi. Être impliqué dans un milieu sportif stimule et génère beaucoup d'émotions, de défis et de possibilités d'apprentissage. Le choix de nos comportements et la qualité de nos relations humaines peuvent rendre l'expérience sportive extrêmement agréable et enrichissante ou encore souffrante et douloureuse.

Des relations humaines de qualité stimulent l'amélioration, le dépassement de soi et l'envie du travail de groupe vers l'atteinte d'un but commun. Dans un environnement d'excellence, l'athlète, l'entraîneur ou tout autre intervenant est encouragé à faire preuve de leadership personnel afin de créer un climat sain où le respect de tous est mis de l'avant. Respecter les besoins de chacun tout en sachant faire respecter les siens favorise la connexion humaine et stimule le désir de travailler ensemble.

Faire preuve de leadership personnel c'est avoir le courage de se questionner sur ce qui motive nos choix et nos actions. C'est identifier nos valeurs personnelles et s'engager à les vivre le plus souvent possible. C'est aussi accepter la responsabilité que nous influençons toutes relations et interactions humaines dans lesquelles nous sommes impliquées. Être orienté vers la compréhension de l'autre au lieu du jugement permet la résolution de bien des conflits. Contribuer au développement de l'autre au lieu de tenter de le contrôler (pour répondre à nos propres besoins) permet d'éviter la résistance, l'obstruction et la « non-responsabilisation ».



On constate l'excellence sportive en pleine action lorsque le potentiel des acteurs impliqués se déploie sous nos yeux. Lorsque l'être humain se sent soutenu, compris, accompagné et qu'il est libre de s'exprimer, nous sommes témoins de performances sportives inspirantes et rassembleuses.

Lorsqu'il est question d'entraînement, il est suggéré que l'entraîneur vise à créer des éducatifs exigeants et significatifs où l'athlète doit puiser en lui pour se dépasser. Cela est nécessaire et efficace pour son développement. Un athlète ayant fait le choix de s'investir dans une démarche d'excellence appréciera davantage un entraîneur agissant également selon une culture d'excellence. Toutefois, nous croyons en l'importance d'un milieu exempt de manipulation et de coercition. L'excellence à l'entraînement favorise l'effort, l'amélioration et l'intention du travail bien fait. Cependant, punir, imposer ou forcer est un type de psychologie qui, utilisée régulièrement, mène à la destruction des relations humaines. Dans ces conditions, le lien de confiance s'effrite et la communication devient de plus en plus difficile.

Les fondations

Cette philosophie d'excellence repose sur des concepts qui méritent d'être au centre de nos décisions et des comportements que nous choisissons. L'**intention** est une force puissante qui nous aligne vers notre cible. C'est une étape primordiale. Connaître nos motivations et la destination recherchée nous permet de nous rappeler le motif de nos décisions et de nos actions. C'est ce qui suscite l'**engagement** à y mettre le temps, les efforts et la qualité. Se responsabiliser et prendre part à notre processus de développement humain et sportif rend le voyage significatif et donne un sens à notre vie, à ce que nous faisons. Faire preuve de **leadership personnel** déclenche un cheminement vers la connaissance de soi et de ce qui compte pour nous. C'est l'un des plus grands cadeaux que l'on puisse s'offrir dans notre parcours sportif. Dans ce contexte, l'amélioration, le dépassement et l'estime de soi sont mis de l'avant. Stimuler, favoriser et prendre conscience de notre progression et de notre amélioration procure une grande satisfaction, ce qui procure en retour beaucoup de **plaisir**. La notion de plaisir est au cœur même de la vision de l'excellence de Volleyball Québec. Le plaisir donne du sens à ce que nous faisons. C'est le moteur de tout engagement. L'entretien de l'excellence et la reconnaissance de sa valeur est la responsabilité de tous. Cette quête nous incite à voir toutes les possibilités humaines et sportives encore non réalisées. Lorsque le courage de développer son plein potentiel prend le dessus sur l'orgueil, l'être humain vit une expérience satisfaisante en soi. Les médailles et les victoires sont alors des événements agréables qui font partie d'une démarche d'excellence et qui soulignent la performance réalisée. Ces mesures de résultats ne sont cependant plus les seuls éléments procurant de la satisfaction et du bonheur aux athlètes et entraîneurs.

La victoire est souvent une conséquence de l'excellence et non un objectif. Nous devons, selon nous, bâtir notre culture d'excellence en premier. Es-tu prêt(e) à t'engager ?



Crédit photo : Jeux du Canada

