

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 19 février 2021 ⌚ 5 minutes

5 lectures pour les longs soirs d'hiver ou les longs jours de confinement...

Voici une newsletter au titre étonnant... pour deux raisons :

- Je ne me voyais jamais écrire sur d'éventuelles lectures, n'étant pas fêru de l'exercice moi-même, quoique, avec les nombreuses occasions...

- Je m'en serais bien passé...

On s'est tous dit cet été que le plus dur de la crise était derrière nous, mais voilà...

Un an après, on m'a conseillé de préférer des thèmes de circonstance à une approche pédagogique liée au badminton pour éviter les frustrations d'un nouveau confinement...

Je l'évoquais et je l'avoue, je ne suis pas un grand lecteur.

C'est donc naturellement que je me suis tourné vers les collègues... Parfois on commet ce genre d'erreur...

Pas que leurs retours aient été hors sujet, bien au contraire.

Je les en remercie d'ailleurs, mais malgré le fait que j'aie annoncé 5 lectures, je me retrouve à devoir faire le tri dans leurs 30 propositions...

Les bonnes nouvelles sont au nombre de deux :

1 – J'ai fait le **tri** pour vous (même si l'intégralité de la bibliographie est en fin de texte)

2 – Il vaut mieux avoir à choisir, cela veut dire qu'il y a beaucoup d'ouvrages intéressants susceptibles de vous aider dans votre quête de devenir un meilleur entraîneur !

Nous souhaitons multiplier les sources d'inspiration pour vous !

Pendant cette période bien sûr, mais également après ...

Livres, reportages, newsletter, vidéos pédagogiques, articles, webinaires et formations thématiques sont autant de supports en cours de développement et que nous souhaiterions vous proposer rapidement.

Pour cette première, nous avons voulu aborder des thématiques larges.

Ceci afin d'essayer de dessiner un contour vaste de notre passion, ou de notre métier pour certains...

Voilà la sélection des **5 ouvrages** qui nous paraissent **incontournables** :

« **Les vertus de l'échec** » de Charles PEPIN

En sport comme dans la vie, peut-être encore plus en France qu'ailleurs, l'échec a très mauvaise réputation !

C'est ce qu'on cherche à **éviter**...

Une rapide comparaison amène Charles PEPIN à différencier le sentiment de culpabilité qui nous caractérise lors d'un échec, alors que le même échec aux États-Unis est considéré comme de l'audace...

Toutefois, plus on fait d'**expériences**, mieux c'est ! Plus on **apprend**...

Développons la capacité de nos joueurs à avoir confiance en eux, même dans l'échec !



C'est un élément central de notre rôle d'éducateur... de pédagogue.

Osez ! nous conseille Charles PEPIN

C'est certainement le message fort, alors osez ! Osez vous laisser embarquer dans cette lecture enrichissante qui dès les premières pages fera écho à ce que vous rencontrez sur les terrains...



« Gagner à tout prix » de Brad GILBERT

J'ai été de nombreuses fois amené à dire que
« Pour gagner un match, il ne faut pas être bon, juste meilleur que son adversaire »

Ce sont ici mes mots, mais je vous encourage à lire Brad GILBERT qui pousse le concept beaucoup plus loin...

Aidez vos joueurs à aborder les échéances de la **meilleure des manières** !

De la technique du micro-onde (échauffement) à comment surmonter la nervosité d'avant match, il vous aide à tous les niveaux !

Ce livre est un recueil de **conseils pratiques** que vous ne tarderez pas à adopter pour vous et vos joueurs !

« Ne servez JAMAIS le premier ! »

« Évitez les fautes directes dans les premiers échanges, en commençant en dessous de votre rythme maximal ! »

« Sports à haute intensité » de Christine HANON

On passe du mental au physique...

Élément incontournable de la performance, la dimension physique est abordée ici avec une caractéristique propre à notre discipline : l'**Intensité**.

Cet ouvrage reprend les bases physiologiques qu'il faut connaître pour développer la performance chez vos joueurs.

Il y est également décrit plusieurs **situations d'entraînement** que vous ne manquerez pas de reprendre dès que les salles ouvriront !



« La boîte à outils de l'entraîneur et du performeur » de François DUCASSE

Célèbre auteur de la carte du mentale, François DUCASSE nous donne quelques clés du fonctionnement du mental dans la performance !

Dans la digne lignée de la formation LNF dont la Ligue du Grand Est avait fait la promotion récemment, cet ouvrage vous permet d'appréhender de façon pratique un domaine important et méconnu de la performance sportive !

« Pour éveiller les pleines potentialités de celui qui cherche à se dépasser, il ne suffit pas d'enseigner.

Il faut aussi savoir communiquer de façon à le motiver et à le libérer des obstacles du mental. »

Les « **3 ouvrages AMPHORA** » de la FFBaD de Frederic DOR (x2) et sous la supervision de Vincent LAIGLE (x1)

Ok ça en fait 3...

Mais comment passer à côté des 3 ouvrages édités par Amphora et écrits par les cadres de la FFBaD ?

Un des 3 ouvrages traite de la préparation physique dans le cadre de la formation du jeune joueur...

Les deux autres nous questionnent sur le rôle et les messages que nous devrions adopter en tant qu'éducateur sportif !

Ces 3 ouvrages sont faciles à lire et spécifiques, vous vous en doutez, au badminton...



J'espère que l'intégralité de ces livres vous permettront d'être encore meilleurs dans votre activité d'éducateur.

👉 N'hésitez pas à mettre une remarque sur vos impressions au sujet de cette newsletter ou des autres dans la sphère « **éducateurs** » de Whaller.

Vous y retrouverez d'ailleurs **chaque vendredi** la newsletter éducateurs !

Bibliographie complète :

« *Champion dans la tête* » de François Ducasse
« *Les 4 accords toltèques* » de Don Miguel Ruiz
« *La discipline positive* » de Jane Nelsen adapté par Béatrice Sabaté
« *Les 5 cahiers de la préparation mentale* » de Christian Target
« *La bible de la préparation physique* » de Didier Reiss et Pascal Prévost
« *Le règne des Affranchis* » de Claude Onesta
« *La confiance en soi - Une philosophie* » de Charles Pépin
« *Phil Jackson Onze titres NBA* »
« *Entraîneur* » de Philippe Lucas
« *Ce sport qui rend fou* » de Gilles Simon
« *Open* » de André Agassi
« *La vérité et rien d'autre* » de Myke Tyson
« *Pour une culture de la gagne* » de Jacques Piasenta
« *Le mental des champions* » de Hubert Ripoll
« *Entraînement mental du sportif* » de Hervé Le Deuff
« *La bible de la préparation mentale* » de Christian Target
« *Badminton* » de Dorianne Gomet
« *Comprendre et progresser en badminton* » Guillaume Laffay
« *La machine humaine, évaluation et prévention* » de Mathieu Chirac, Norbert Krantz et Geoffray Memain
« *La prophylaxie en sport de haut niveau* » de Anne-Laure Morigny et Christophe Keller
« *Risquer la liberté* » de Fabrice Midal...



Ligue du Grand Est de Badminton
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
www.badmintongrandest.com



On vous a transmis cette newsletter
et vous souhaitez la recevoir directement ?

Inscrivez-vous ici !

Retrouvez toutes nos [newsletters-éducateurs](#) en téléchargement sur notre site.