



## Trouver les Bons mots!

Comment agrémenter ses discours et  
appuyer son message efficacement

Entrainementdefoot.fr

# Trouver Les bons mots !

Comment agrémenter ses discours et appuyer son message efficacement

2015

# Mentions légales

Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez.

Vous avez la permission de l'offrir sur votre site Internet, mais vous n'avez pas le droit de le vendre. « Trouver les bons mots » est un guide gratuit qui doit le rester.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 «licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.», ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, ne pas le vendre, de toujours citer l'auteur Cédric Dubois et d'inclure un lien vers:

[www.entrainementdefoot.fr](http://www.entrainementdefoot.fr)



# Remerciements

Je tiens à remercier tous les entraîneurs rencontrés tout au long de mon parcours de footballeur puis d'éducateur. Ils ont tous contribué à me faire devenir le passionné que je suis aujourd'hui. Les bons comme les moins bons, ceux qui ont eu les paroles justes et ceux qui ont été maladroits, ceux qui connaissaient bien le foot et ceux qui ne le connaissaient moins, ceux qui m'ont transmis leur grande passion d'apprendre.

Un grand merci à Jacques Dano formateur au Vannes OC qui a su montrer qu'avec passion, pédagogie, abnégation et amour du foot on peut faire de belles choses dans n'importe quel club.

Merci à Thomas Regent du district de Loire Atlantique qui m'a fait confiance et m'a donné l'opportunité d'entrer dans la famille de l'UF Saint Herblain et de rencontrer l'excellent Freddy Bricaud au côté de qui j'apprends chaque semaine.

Merci à Christophe Benmaza et Eric Fleury d'Orvault Sport section Féminine avec qui je vis aussi une très belle expérience.

Merci à ma famille qui a allumé la flamme de la passion et l'a entretenu avec une joie de vivre immense.

Enfin merci à vous tous qui faites le succès du site [entrainementdefoot.fr](http://entrainementdefoot.fr) et contribuez à ma motivation à en apprendre et à transmettre toujours plus.

# Sommaire

Mentions légales .....	3
Remerciements .....	4
Introduction .....	6
Conclusion.....	59

# Introduction



L'entraînement de foot tient plus de la gestion de l'humain que de la gestion du footballeur. L'entraîneur est là pour créer le ciment qui fera d'un ensemble d'individualités une équipe. C'est un mix subtil entre des personnalités, des sensibilités et des manières de voir la vie et donc le foot.

Le plus dur mais le plus important dans tout ça ? Faire passer son message et faire adhérer l'ensemble de ses joueurs à ses convictions.

Comme il vaut mieux une idée moyenne à laquelle tout le monde adhère qu'une superbe idée à laquelle peu adhère. (Le résultat sera bien meilleur) Vous devez donc convaincre. Cela passe bien évidemment par du dialogue, et donc l'art de faire passer vos idées par le discours.

Pensant constamment à vous aider dans votre quotidien d'entraîneur, je vous propose avec ce guide gratuit un ensemble de citations que j'ai qualifié d'impactantes. Elles délivrent un message fort qui peut être vu sous des milliers d'angles différents en fonction de vos joueurs ou de la situation. Elles peuvent être intégrées à une causerie d'avant match, ou une discussion de debrief ou bien encore pour faire passer un message en entretien individuel.

La manière dont j'utilise généralement ces citations est simple. Imprimer sur une grande feuille et afficher la citation dans le vestiaire avant l'entrée de vos joueurs. Ainsi ils la lisent dès leur entrée dans les vestiaires et la voient dès qu'ils lèvent la tête. Ils ont alors le temps d'y réfléchir avant que vous ayez encore fait le lien entre cette phrase et la situation. Ils se l'approprient. De même qu'une fois votre causerie effectuée, ils la verront à la mi-temps et elle provoquera sans aucun doute une réaction pour la plupart.

Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à noter vos citations, celles qui vous parlent et à les partager dans la partie commentaires du site via [ce lien](#).

Je vous souhaite une bonne utilisation de ce guide, afin que votre discours soit motivant et impactant car avant tout : un entraîneur doit être entraînant !

*Un homme avec des idées neuves est un fou  
Jusqu'à ce que ses idées triomphent*

*Marcelo Bielsa*

*Nous ne sommes pas une équipe parfaite et je ne dis pas que nous sommes la meilleure équipe du monde mais je pense que nous méritons un peu plus de respect*

*José Mourinho*



*Pression? Quelle pression ? La pression c'est quand dans le monde de pauvres gens essayent de nourrir leur famille. Il n'y a pas de pression dans le foot, ça n'existe pas.*

***José Mourinho***

*Si nous sommes dans la bonne direction, tout ce que nous avons à faire est de continuer à marcher*

***Proverbe bouddhique***

*Si vous voulez obtenir quelque chose que vous n'avez jamais eu, vous devez être prêt à faire quelque chose que vous n'avez jamais fait*

*Je ne serais jamais parfait, mais je peux devenir meilleur*

*Quand vos jambes sont fatiguées, courez avec votre cœur*

*Vos problèmes ne cessent jamais.  
Ils changent juste.*

*Phil Jackson*

*Lorsque tu grandis, ne pose pas de questions.  
Observe, écoute et attends : la réponse viendra.*

*Larry Bird*

*Un gagnant est une personne qui a identifié ses talents, a travaillé avec acharnement pour les développer, et a utilisé les dites capacités afin d'accomplir ses objectifs.*

*Larry Bird*



*Les PETITS changements peuvent faire de GROSSES différences*

*Les gens faibles essayeront toujours de vous amener à leur niveau car c'est plus facile que d'arriver au votre.*

*Celui qui renonce à être meilleur, cesse déjà d'être bon.*

*Chaque difficulté rencontrée  
Doit être l'occasion d'un nouveau progrès.*

*Pierre de Coubertin*

*Réussir ce n'est pas d'attendre que l'orage passe,  
C'est d'apprendre à danser sous la pluie*

*Le football est le reflet de notre société. Regardez bien l'expression d'un joueur sur le terrain, c'est sa photographie dans la vie.*

*Atimé Jacquet*

*Ne dites jamais que c'est impossible car les limites comme les peurs ne sont bien souvent que des illusions*

*Michael Jordan*

*La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber,  
Mais de se relever à chaque chute.*

*Confucius*



*L'entrainement de rend pas parfait  
Seule la perfection à l'entrainement le permet*

*Red Auerbach*

*Il faut en permanence se concentrer davantage sur le cheminement que sur la fin du match parce que si vous portez toute votre attention sur le futur, le présent vous échappera.*

*Phil Jackson*

La façon dont vous faites une chose  
Est la façon dont vous faites toutes les choses

*Jon Waitz*

Oser, c'est perdre pied momentanément

Ne pas oser c'est se perdre soi même

*Soren Kierkegaard*

*Je peux accepter l'échec, tout le monde échoue dans quelque chose.  
Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer*

*Michael Jordan*

*Vincent Bessat, ce n'est pas un génie.*

*Et quand tu n'es pas un génie, tu fermes ta gueule et tu travailles.*

*Vincent Bessat*

*Le talent permet de gagner des matchs, mais le travail d'équipe et l'intelligence permettent de gagner les championnats*

*Michael Jordan*

*Certains veulent que ça arrive, d'autres aimeraient  
que ça arrive et d'autres font que ça arrive*

*Michael Jordan*



Vous ne pouvez pas transgresser les règles  
Avant de savoir comment jouer le jeu

*Rickie Lee Jones*

*J'ai toujours cru que si tu mets tout en œuvre pour réussir,  
Les résultats viendront*

*Michael Jordan*

*Les obstacles ne doivent pas t'arrêter. Si tu rencontres un mur, ne te retourne pas et n'abandonne pas. Tu dois comprendre comment escalader, traverser ou contourner le problème*

*Michael Jordan*

*Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude.  
N'abandonne jamais*

*Michael Jordan*

*J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi je réussis.*

*Michael Jordan*

Dans ma vie, pas une seule fois je n'ai joué en visant le match nul.

*Alex Ferguson*

*Je n'ai jamais pensé aux conséquences de rater un shoot important...  
quand vous pensez aux conséquences vous pensez toujours à un  
résultat négatif.*

*Michael Jordan*

*L'art d'être tantôt audacieux,  
Tantôt prudent est l'art de réussir*

*Napoléon*



*Si vous gagnez sans progresser,  
Vous ne serez jamais champion.*

*John Mc Enroe*

*Je ne joue pas contre une équipe en particulier.  
Je joue pour me battre contre l'idée de perdre*

***Eric Cantona***

*Les performances individuelles, ce n'est pas le plus important.  
On gagne et on perd en équipe*

*Zinedine Zidane*

*L'important est de tirer une leçon de chaque échec.*

*John McEnroe*

*Il faut avancer par étapes, dès que l'on a atteint un but.*

*Il faut se fixer de nouveaux objectifs.*

*Serguei Bubka*

*Arriver dans la surface et ne pas pouvoir tirer au but,  
C'est comme danser avec sa sœur*

*Diego Maradona*

*Lorsque vous perdez, ne perdez pas la leçon*

*Dalai Lama*

*Vous pensez que s'entraîner c'est dur...*  
*Essayez la défaite !*



*Si vous pensez déjà être parfait  
Vous ne le serez jamais*

*Cristiano Ronaldo*

*Des fois au foot vous devez mettre des buts...*

*Thierry Henry*

*Le foot ce n'est pas juste marquer des buts.*

*C'est gagner !*

*Inutile d'avoir été un cheval pour être un jockey*

*Arrigo Sacchi*

*Les 90 premières minutes sont les plus importantes*

*Bobby Robson*

*Nous ne voulons pas révéler quels sont nos rêves  
Nous voulons les montrer*

*Cristiano Ronaldo*

*C'est la beauté du sport,  
Des fois tu ris, des fois tu pleures*

*Josep Guardiola*

Pour un joueur, et pour n'importe quelle personne, il n'y a rien de mieux que d'entendre « bien joué ».

Ce sont les meilleurs mots jamais inventés en sport

*Alex Ferguson*



*Il faut se fixer des buts avant de pouvoir les atteindre*

*Michael Jordan*

*L'amour rend fort, la haine rend inarrestable*

*Cristiano Ronaldo*

## CHANCES DE SUCCES

0% - Je ne veux pas

10% - Je ne peux pas

20% - Je ne sais pas  
comment faire

30% - J'aimerais  
pouvoir

40% - Je veux le faire

50% - Je pense que je  
pourrais

60% - je pourrais

70% - je pense  
que je peux

80% - je peux

90% - je le fais

100% - Je  
l'ai fait

# Conclusion



N'oubliez jamais que vous communiquez ce que vous ressentez à vos joueurs. Alors joie de vivre, détermination, esprit clair doivent être vos moteurs.

A travers ce guide j'ai voulu vous donner une aide mais surtout un déclic pour que vous vous disiez qu'un message, une idée sont des choses très simples à transmettre. Il suffit d'une bonne citation qui introduira votre réflexion. Elle sera alors un fil, une trame directrice à votre discours. Vous verrez que vos joueurs se les approprieront très vite et seront leurs points de repère pour avancer plus loin

Le meilleur est à venir.

A la suite de la lecture de ce guide et de son utilisation, revenez vers moi et racontez moi votre histoire, quelle a été votre utilisation de celui-ci. Je suis toujours à l'écoute et à la recherche de retour de chacun sur mon travail. La remise en question amène à l'excellence.

N'oubliez pas que ce site est fait pour vous, afin de vous aider dans vos fonctions d'entraîneurs. La page des différents guides à votre disposition est là pour proposer des axes de travail et vous faciliter la vie en visant l'excellence.

[Retrouvez l'ensemble des guides](#)

Merci à vous et à très bientôt sur [entrainementdefoot.fr](http://entrainementdefoot.fr).