

CARTE BLANCHE

L'UTILISATION DU STORYTELLING DANS L'ENTRAÎNEMENT DE RUGBY

“UN LEVIER PUISSANT POUR BOOSTER LA PERFORMANCE”



Alfonso de la Cruz Santos
CTC Bassin Parisien



SOMMAIRE

1. INTRODUCTION

2. POURQUOI LE STORYTELLING FONCTIONNE-T-IL DANS LE SPORT ?

3. COMMENT UTILISER LE STORYTELLING DANS L'ENTRAÎNEMENT ?

4. EXEMPLES CONCRETS DE STORYTELLING APPLIQUÉ AU RUGBY

5. CONCLUSION



1. INTRODUCTION

Le pouvoir du storytelling dans le sport

L'ART DE RACONTER DES HISTOIRES

UN APPROCHE POUR OPTIMISER L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Le storytelling est une **technique de communication puissante** utilisée dans de nombreux domaines : marketing, politique, éducation, etc.

En sport, la performance ne se limite pas à la technique et la préparation physique ; l'aspect mental est tout aussi crucial. Le storytelling est alors un outil clé pour les entraîneurs : des études en neurosciences montrent que **les récits bien construits stimulent les émotions, favorisent la mémorisation et créent un sentiment d'appartenance** essentiel à la réussite collective.

Le storytelling ne se limite pas à la préparation d'un match : il peut aussi être un **levier pédagogique lors des entraînements**. Structurer les apprentissages sous forme de récits aide les joueurs à mieux comprendre les concepts tactiques, assimiler plus rapidement les principes de jeu et s'approprier les compétences clés.

Des entraîneurs comme Pep Guardiola, Phil Jackson ou Jürgen Klopp utilisent cette approche **pour optimiser l'entraînement sportif et maximiser ses effets sur la performance et l'apprentissage**.

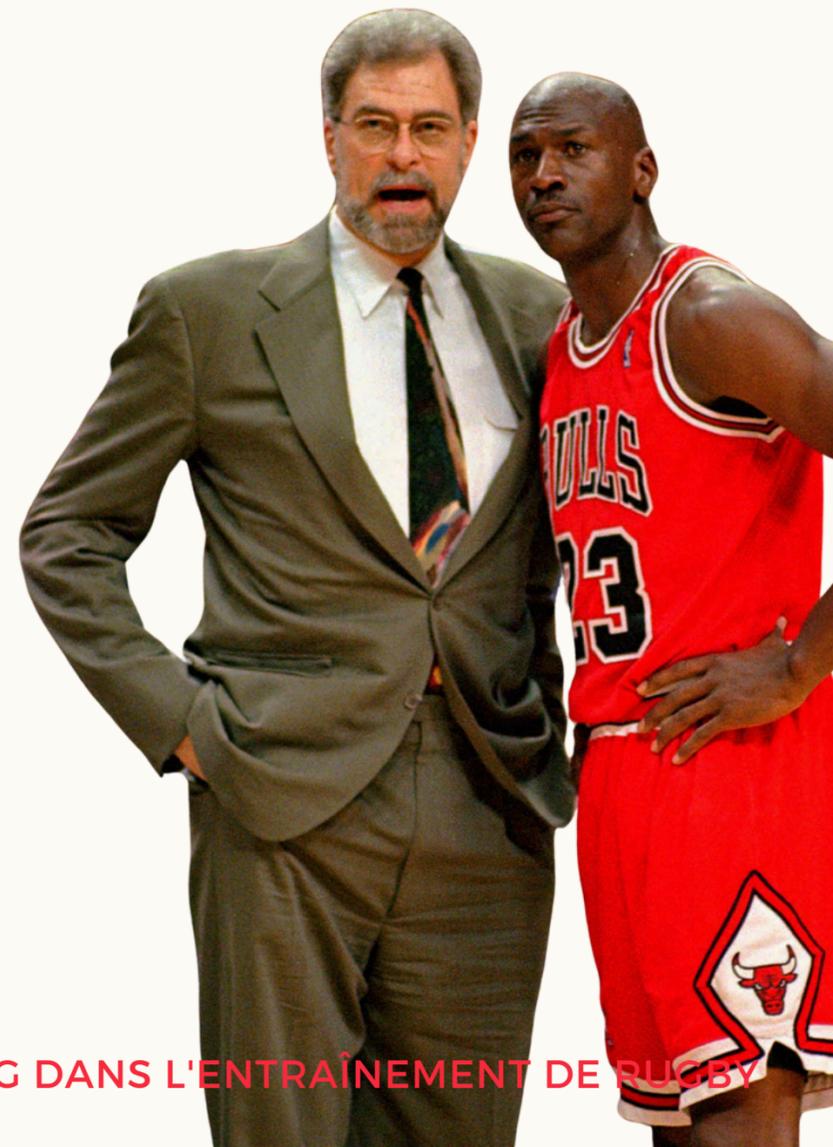
"THE LAST DANCE" - PHIL JACKSON ET LES BULLS

UN EXCELLENT EXEMPLE DE STORYTELLING APPLIQUÉ AU SPORT

Phil Jackson a nommé la saison 1997-98 des Chicago Bulls "The Last Dance" pour marquer la dernière chance de l'équipe de remporter un championnat avec le même effectif.

Ce nom visait à créer un sentiment d'urgence et à transformer la saison en une épopée mémorable, tout en motivant les joueurs à donner le meilleur d'eux-mêmes.

La saison s'est terminée par un sixième titre et la retraite de Michael Jordan. C'est un exemple de storytelling sportif, structuré autour d'un thème central, de conflits dramatiques et d'un climax attendu.



2. POURQUOI LE STORYTELLING FONCTIONNE-T-IL DANS LE SPORT ?

Le storytelling stimule la mémorisation, aide à la visualisation des objectifs en équipe et renforce la cohésion



POURQUOI LE STORYTELLING FONCTIONNE-T-IL DANS LE SPORT ?

1. L'IMPACT DES RÉCITS SUR L'ÉMOTION ET LA MÉMOIRE

Les histoires suscitent des émotions fortes, ce qui joue un rôle central dans l'encodage et la rétention de l'information.

La psychologie cognitive montre que **les émotions facilitent la mémorisation** en activant des zones cérébrales qui sont associées à l'encodage des souvenirs émotionnels.

Une histoire bien racontée est plus mémorable qu'un discours purement technique ou factuel, car elle engage l'auditeur sur le plan émotionnel et sensoriel. Les informations véhiculées par le biais de récits, notamment celles liées à des situations vécues, sont donc mieux assimilées par les joueurs.



POURQUOI LE STORYTELLING FONCTIONNE-T-IL DANS LE SPORT ?

2. L'INFLUENCE SUR LA VISUALISATION ET LA PLANIFICATION DES OBJECTIFS

Le storytelling, lorsqu'il est utilisé pour illustrer des réussites passées ou des objectifs à atteindre, **peut favoriser la visualisation mentale**, un processus cognitif par lequel les athlètes imaginent des actions ou événements futurs.

Cette technique, largement utilisée dans le sport, **aide à la planification des objectifs à moyen et long terme** en permettant aux joueurs de se projeter dans des scénarios spécifiques et d'anticiper les étapes nécessaires pour atteindre leurs objectifs.

Des études en psychologie du sport montrent que la visualisation aide à améliorer la performance **en clarifiant la trajectoire vers la réussite**.



POURQUOI LE STORYTELLING FONCTIONNE-T-IL DANS LE SPORT ?

3. LE RÔLE DES HISTOIRES POUR CRÉER UNE CULTURE D'ÉQUIPE FORTE

Le storytelling est un moyen puissant de **créer et de renforcer l'identité collective d'une équipe.**

La narration permet de **transmettre des valeurs, des traditions et des rituels** qui renforcent le lien social entre les membres de l'équipe.

Selon les travaux sur la psychologie sociale, cette pratique collective **renforce le sentiment d'appartenance et la cohésion** du groupe.

Le storytelling permet ainsi de **fédérer les joueurs autour d'une culture commune** et de donner un sens à leur engagement collectif.

3. COMMENT UTILISER LE STORYTELLING DANS L'ENTRAÎNEMENT

Le storytelling peut être utilisé avant et pendant la saison ainsi que les entraînements pour activer l'émulation et renforcer la compréhension et la motivation



COMMENT UTILISER LE STORYTELLING DANS L'ENTRAÎNEMENT

STRUCTURER UNE SAISON

Présenter la progression d'une saison ou d'un objectif comme une quête narrative **favorise l'engagement** en activant le modèle de transport narratif (Green & Brock, 2000). Ce modèle décrit comment une histoire immersive capte l'attention et influence le comportement des individus.

COMMENT L'UTILISER ?

- Scénariser les étapes d'un championnat comme un voyage initiatique.
- Utiliser des défis progressifs pour renforcer la dynamique d'équipe et l'adhésion aux objectifs.



COMMENT UTILISER LE STORYTELLING DANS L'ENTRAÎNEMENT

AMÉLIORER LA TRANSMISSION DES CONSIGNES ET CONCEPTS

Les métaphores facilitent la **compréhension et la mémorisation des concepts techniques** en activant des modèles mentaux et en rendant les consignes plus concrètes (Gentner & Bowdle, 2008).

COMMENT L'UTILISER ?

- Associer une tâche à une image familière ou populaire pour en faciliter l'assimilation (ex. : associer le pouvoir d'un super-héros à un rôle à jouer dans le jeu)
- Transformer des concepts et références abstraites en éléments concrets et visuels (ex. : l'image du boxeur pour expliquer la posture idéale de plaquage)



COMMENT UTILISER LE STORYTELLING DANS L'ENTRAÎNEMENT

ACTIVER L'ÉMULATION

Les histoires inspirantes agissent sur les neurones miroirs, favorisant **l'identification et l'imitation des comportements positifs** (Iacoboni, 2008). Elles stimulent également le système limbique, impliqué dans la motivation et les émotions, **renforçant ainsi l'engagement des joueurs** (Immordino-Yang & Damasio, 2007).

COMMENT L'UTILISER ?

- Avant l'entraînement, raconter l'histoire d'un joueur ou d'une équipe ayant surmonté des obstacles pour atteindre l'excellence.
- Mettre en avant des valeurs (courage, persévérance) à travers des anecdotes marquantes, en s'appuyant sur des expériences vécues par les membres de l'équipe.

4. EXEMPLES CONCRETS DE STORYTELLING APPLIQUÉ AU RUGBY

Des récits qui renforcent l'apprentissage, l'engagement et la dynamique collective

LA ROUTE POUR ÊTRE IMPARABLES

« CIRE APPLIQUÉE, CIRE RETIRÉE »

Lors de la saison 2021-2022, nous avons proposé l'utilisation des leçons de Maître Miyagi pour planifier la dernière partie de la saison de la Sélection Sub 18 féminine de Madrid. Chaque leçon, inspirée de la philosophie du maître de la saga Karaté Kid, marquait une étape clé du chemin à parcourir vers la fin de la saison. De plus, chaque leçon est devenue une métaphore pour travailler et renforcer notre propre modèle de jeu.

ÉLÉMENTS CLÉS DU STORYTELLING

- **Le processus** : Le récit met l'accent sur le cheminement progressif, avec chaque leçon représentant une étape vers l'objectif final.
- **La motivation émotionnelle** : Les leçons transmettent des valeurs profondes comme la persévérance et le travail d'équipe, ce qui renforce l'engagement émotionnel des joueuses.
- **La transformation** : Les joueuses évoluent à la fois sur le plan technique et mental, renforçant leur cohésion et leurs compétences en rugby.



LES 4 FANTASTIQUES

« ENFLAMMÉ ! »

(PB) L'Homme Feu 



Avancer et faire avancer
Balle 2 mains + Prise d'initiative
Change de direction, attaque un espace
Pénétrer, passer ou lutter
Si passe deviens AXE

(-1) La chose



Assurer le ballon
Si ballon visible = pénètre et franchit
Si ballon invisible = aide le PB au franchissement et à la conservation
Si passe deviens -2

(+1) L'Homme Élastique



Lecture + Prendre d'espace
Si PB duel = converger
Si PB passe = plonger dans l'espace libre ou passe
Si passe deviens PB

(AXE) La Femme Invisible



Responsable ballon vivant
Déplace le jeu si servi
Si espace libre CLAIRE pénètre
Si passe deviens -1

En la saison 2022-2023, pour aider les joueurs M12 du Stade Français à comprendre et à s'approprier les rôles de la cellule de vie du ballon, nous avons utilisé les personnages des 4 Fantastiques.

Chaque membre de cette équipe de super-héros représente un rôle spécifique dans l'attaque, et ses pouvoirs symbolisent les comportements attendus ainsi que les compétences à développer par les joueurs.

ÉLÉMENTS CLÉS DU STORYTELLING

- **Personnification des rôles** : Chaque super-héros représente un rôle spécifique de la cellule de vie du ballon, permettant aux joueurs de s'identifier plus facilement à ces rôles.
- **Métaphore visuelle et narrative** : Le recours aux super-héros permet de visualiser les comportements attendus de manière dynamique et engageante.
- **Identification émotionnelle** : Les joueurs s'identifient à des personnages connus et forts, renforçant leur compréhension et leur motivation à incarner les rôles en question.

LA HAKA

« KO KAPA O PANGO E NGUNGURU NEI ! »



La Haka des All Blacks est une parfaite illustration du storytelling appliqué au sport. Bien plus qu'une démonstration de puissance, la Haka est un rituel chargé de sens qui véhicule une histoire, une identité et des valeurs collectives.

Son impact ne réside pas seulement dans sa mise en scène, mais aussi le travail sur la signification des gestes et des paroles, créant ainsi une connexion plus profonde avec la tradition et l'équipe.

ÉLÉMENTS CLÉS DU STORYTELLING

- **Une transmission culturelle** : Elle relie les joueurs à leurs racines, à l'histoire de la Nouvelle-Zélande et à l'héritage de leur équipe.
- **Une identité forte** : La Haka donne une identité unique aux All Blacks. Elle symbolise la force, l'unité et la fierté d'appartenir à ce collectif.
- **Activation émotionnelle et physique** : En tant que rituel pre-match, c'est un outil de préparation mentale et de cohésion qui permet d'entrer dans un état de concentration et de combativité, augmentant leur engagement et leur niveau d'intensité.

5. CONCLUSION

Le storytelling transforme le coaching sportif en un levier puissant de motivation, cohésion et performance

« **LES MEILLEURES HISTOIRES NE SONT PAS CELLES QUI SE RACONTENT, MAIS CELLES QUI SE VIVENT** »

ERNEST HEMINGWEY

Le storytelling n'est pas seulement une technique narrative, c'est un moteur puissant de transformation dans le coaching sportif. Il va bien au-delà des simples mots ; **il touche les émotions, forge la mémoire et crée un lien indéfectible entre les joueurs.**

En donnant vie aux concepts, en rendant les objectifs palpables et en incarnant les valeurs de l'équipe à travers des récits, le storytelling devient un **levier essentiel pour booster la performance et l'engagement collectif.**

Comme l'ont démontré des figures légendaires du sport, **chaque histoire a le pouvoir de propulser l'équipe** vers la victoire, de renforcer sa cohésion et de marquer l'esprit de chaque joueur.

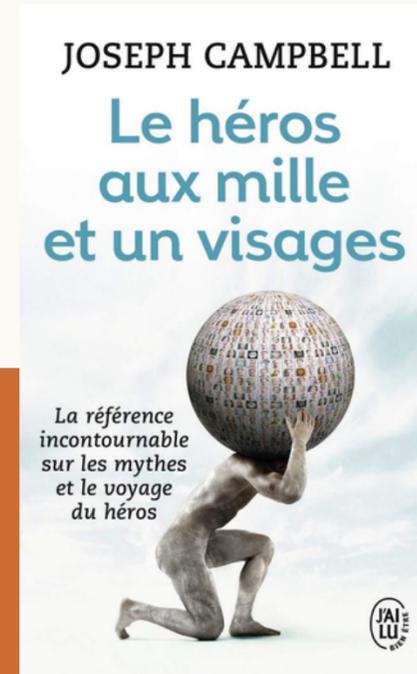
N'hésite pas à expérimenter cette approche dans ton coaching. Le storytelling n'est pas une simple stratégie, mais une véritable révolution dans la manière de préparer et de motiver les équipes. Laisse-toi guider par les histoires que tu racontes et partage ton expérience : c'est ainsi que naissent les véritables champions.

POUR ALLER PLUS LOINS...



THE LAST DANCE

The Last Dance montre comment le storytelling peut sublimer une histoire sportive en un récit épique. À travers les succès, les conflits et la mentalité de gagnant de Michael Jordan et des Bulls, ce documentaire construit une narration captivante. Il illustre parfaitement l'art de structurer des histoires inspirantes et marquantes.



LE HÉROS AUX MILLE ET UN VISAGE

Le Héros aux mille et un visages de Joseph Campbell est une référence clé pour comprendre le voyage du héros, une structure narrative universelle qui captive et inspire. Ce livre révèle pourquoi certains récits marquent les esprits et offre des outils pour un storytelling efficace.



CHASING THE SUN

Chasing the Sun suit le parcours des Springboks vers leur victoire à la Coupe du Monde de Rugby 2019. Ce documentaire illustre le pouvoir du storytelling en montrant l'histoire de surpassement, de leadership et d'unité du groupe. Il démontre comment le rugby, à travers des récits puissants, peut inspirer et provoquer un changement social.

CARTE BLANCHE

**À VOUS DE JOUER !
(ET RACONTER UNE HISTOIRE)**

Alfonso de la Cruz Santos
CTC Bassin Parisien

