

Optimiser la communication avec les athlètes en période de jeûne du Ramadan: Stratégies et conseils pour les entraîneurs

Optimizing communication with athletes during the Ramadan fasting period: Strategies and tips for coaches

Aïmen Khacharem¹, Khaled Trabelsi^{2,3}, Alexandre Dellal⁴, Gregory Dupont⁵, Hakim Chalabi⁶, Karim Chamari⁷

1. Université Paris-Est Créteil. Laboratoire LIRTES, France
2. Research Laboratory Education, Motricite, Sport et Sante, EM2S, LR19JS01, High Institute of Sport and Physical Education of Sfax, University of Sfax, Sfax 3000, Tunisia
3. Department of Movement Sciences and Sports Training, School of Sport Science, The University of Jordan, Amman 11942, Jordan
4. LIBM – Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité, Université Claude Bernard, Lyon 1, France
5. INSEP, Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (EA 7370), Paris, France.
6. ASPETAR (Doha, Qatar), Paris Saint Germain (Paris, France)
7. Naufar, Wellenness and Recovery Center, Doha, Qatar

RÉSUMÉ

Introduction: La communication efficace est un élément fondamental de l'entraînement, en particulier dans des contextes sensibles tels que le Ramadan. La gestion des défis liés au jeûne impose aux entraîneurs de développer une approche communicationnelle adaptée, capable de concilier les exigences de performance avec les pratiques religieuses des athlètes. Cette revue narrative explore les différents styles de communication des entraîneurs, en se concentrant sur leur impact sur la performance et le bien-être des athlètes durant le Ramadan.

Méthodes: Cette revue narrative repose sur une synthèse qualitative de la littérature. Trois styles de communication sont analysés : (i) Directif, (ii) Soumis, et (iii) Coopératif. L'analyse est contextualisée selon les différentes phases du Ramadan: avant, pendant, et après le jeûne.

Résultats: Le style directif, bien que structurant, peut réduire la motivation et la cohésion d'équipe. Le style soumis compromet le contrôle de l'entraînement. Le style coopératif est le plus favorable, améliorant la communication bidirectionnelle, la motivation et l'adaptation aux contraintes du Ramadan. La mise en œuvre de stratégies adaptées pendant le Ramadan, incluant l'anticipation des besoins spécifiques des athlètes et l'ajustement des charges d'entraînement, permet de préserver leur bien-être global tout en maintenant leurs performances. Cette revue souligne l'importance d'une communication ajustée en fonction des phases du Ramadan. Des stratégies pratiques sont proposées pour les entraîneurs, telles que l'adoption d'une communication ouverte et respectueuse, l'ajustement des programmes d'entraînement, et le soutien individualisé des athlètes. L'approche coopérative apparaît comme la plus favorable pour concilier performance et bien-être.

Conclusion: les entraîneurs et les dirigeants de clubs et sont invités à renforcer leur rôle de leader en développant leurs compétences en communication afin d'accompagner efficacement leurs athlètes durant cette période cruciale.

Mots clés: Approche coopérative, bien être, coaching, gestion des contraintes, motivation,

ABSTRACT

Introduction: Effective communication is a fundamental element of coaching, particularly in sensitive contexts such as Ramadan. Managing the challenges related to fasting requires coaches to develop an adapted communication approach, capable of reconciling performance demands with athletes' religious practices. This narrative review explores different coaching communication styles, focusing on their impact on both performance and athletes' well-being during Ramadan.

Methods: This narrative review is based on a qualitative synthesis of the literature. Three communication styles are analyzed: (i) Directive, (ii) Submissive, and (iii) Cooperative. The analysis is contextualized according to the different phases of Ramadan: before, during, and after fasting.

Results: The directive style, although structuring, can reduce motivation and team cohesion. The submissive style weakens training control. The cooperative style is the most beneficial, enhancing two-way communication, motivation, and adaptation to Ramadan's constraints. Implementing tailored strategies during Ramadan, including anticipating athletes' specific needs and adjusting training loads, helps maintain their overall well-being while preserving performance. This review highlights the importance of communication adapted to the phases of Ramadan. Practical strategies are proposed for coaches, such as adopting open and respectful communication, adjusting training programs, and providing individualized support to athletes. The cooperative approach emerges as the most effective in balancing performance and well-being.

Conclusion: Coaches and club managers are encouraged to strengthen their leadership role by developing communication skills to effectively support their athletes during this critical period.

Keywords: Coaching, constraint management, cooperative approach, motivation, well-being

Correspondance

Aïmen Khacharem

Université Paris-Est Créteil. Laboratoire LIRTES, France

Email: aimen.khacharem@u-pec.fr

INTRODUCTION

La relation entre un entraîneur et un athlète constitue une interaction interpersonnelle unique, où les pensées, les opinions et les attitudes de chaque partie s'influencent mutuellement de manière réciproque [1]. Pour que cette dynamique relationnelle atteigne son plein potentiel, il est essentiel d'établir une communication claire, fluide et efficace, permettant de renforcer la compréhension, la confiance et la collaboration entre les deux acteurs [2]. Les entraîneurs les plus performants se distinguent souvent par leur capacité à exceller dans cet art de la communication, tandis que les échecs dans la gestion des athlètes sont fréquemment attribués à des lacunes dans ces compétences, plutôt qu'à un manque de savoir-faire technique ou tactique [3]. Cette compétence de communication devient d'autant plus cruciale et délicate dans des contextes spécifiques, tels que le Ramadan, où les athlètes musulmans observent un jeûne sec rigoureux de l'aube au coucher du soleil [4-6]. Le Ramadan présente des défis uniques pour les athlètes, qui doivent maintenir un niveau de performance élevé tout en respectant des restrictions alimentaires strictes [7]. Dans ce contexte, la communication entre l'entraîneur et ses athlètes devient d'une importance cruciale, avec des répercussions profondes non seulement sur la performance physique des joueurs, sur leur santé et sur leur bien-être psychologique [8].

Cette revue narrative explore les différents styles de communication des entraîneurs, propose des stratégies pratiques pour une communication coopérative efficace, et présente des recommandations visant à renforcer les compétences de communication des entraîneurs.

LES TROIS STYLES DE COMMUNICATION

Le style de communication adopté par un entraîneur peut avoir un impact considérable sur la performance des athlètes [9], leur bien-être [10], ainsi que sur leur motivation [11], la cohésion d'équipe [12], et même l'incidence des blessures [13-16]. Des études soulignent également les effets négatifs d'une communication inefficace, qui peut engendrer des conflits interpersonnels [17] ou contribuer au burnout des athlètes [18, 19]. Trois styles de communication se distinguent particulièrement [2]: Le style directif, le style soumis, et le style coopératif. Examinons ces styles dans le contexte particulier du Ramadan.

Le style de communication «directif» (le dictateur)

Ce style se distingue par une approche autoritaire où l'entraîneur exerce un contrôle total, sans consulter ou dialoguer avec ses athlètes [20]. Dans ce cadre, l'entraîneur se positionne comme la figure d'autorité absolue, prenant des décisions unilatérales qui peuvent être particulièrement problématiques pendant le Ramadan. Deux comportements typiques illustrent ce style directif dans ce contexte. Le premier consiste à imposer des choix sur le jeûne. L'entraîneur décide à

la place de l'athlète s'il doit ou non observer le jeûne, estimant que son expertise lui permet de savoir ce qui est le mieux pour ses joueurs. Par exemple, certains entraîneurs interdisent le jeûne lors des entraînements ou des compétitions, par crainte que celui-ci ne nuise à la performance. Cependant, cette manière d'agir peut entrer en conflit avec les valeurs et croyances de l'athlète, générant frustration et perte de motivation [20]. En privant l'athlète de la possibilité de s'exprimer sur ses besoins et préoccupations, ce style de communication risque de fragiliser la relation entre entraîneur et athlète [21]. Le second comportement typique est de minimiser ou d'ignorer les effets du jeûne. Certains entraîneurs, adoptant une posture directive, négligent les impacts physiologiques et psychologiques du jeûne, tels qu'une réduction de l'énergie, une hypohydratation [22, 23], ainsi que des modifications métaboliques [24]. Ils peuvent refuser de modifier les charges d'entraînement en imposant des séances qui ne prennent pas en compte ces contraintes spécifiques. Une telle attitude augmente les risques de fatigue, de blessures et de contre-performances chez les athlètes, compromettant ainsi leur santé et leur performance globale [25, 26].

Le style de communication «soumis» (le spectateur)

À l'opposé du style directif, le style de communication soumis se caractérise par une posture passive de l'entraîneur [2]. Dans cette approche, l'entraîneur s'abstient d'exprimer ses opinions, donne peu d'instructions sur l'organisation des activités et évite de prendre des décisions. Ce comportement peut être motivé par différentes raisons: Un manque de compétence, un déficit de confiance en soi pour donner des conseils éclairés ou encore une réticence à investir le temps et l'énergie nécessaires pour une préparation adéquate [2]. Certains entraîneurs adoptent également ce style en croyant qu'il répond mieux aux attentes de leurs athlètes, en leur laissant une grande liberté d'action et en s'adaptant à leurs désirs [27]. Cependant, dans le cadre particulier du Ramadan, où les athlètes pratiquent le jeûne, ce style peut se révéler problématique. Bien qu'il puisse sembler respectueux des choix spirituels des athlètes, il comporte des risques en termes de performance. Durant cette période, les ajustements nécessaires exigent des conseils clairs et une planification rigoureuse [24, 28]. L'entraîneur qui hésite à intervenir sous prétexte de préserver l'autonomie de ses athlètes pourrait compromettre la gestion optimale de leurs ressources physiques et mentales. De surcroît, cette absence de leadership risque d'éroder la confiance des athlètes [2]. Ces derniers pourraient interpréter cette attitude non pas comme une marque de respect pour leur autonomie, mais comme un désengagement ou une forme d'indifférence face à leur situation, voire à leur personne. Ainsi, le style soumis, bien que moins intrusif, peut engendrer des effets négatifs en l'absence de directives adaptées et d'un accompagnement structuré, notamment dans des contextes exigeants comme le Ramadan.

Le style de communication «coopératif» (le pédagogue)

Ce style de communication repose sur les principes du respect mutuel et de l'écoute active [2]. Contrairement aux styles directif ou soumis, le style coopératif privilégie un «échange à double sens», dans lequel l'entraîneur prend en compte les besoins et les préoccupations de ses athlètes, tout en leur apportant des conseils pertinents et un encadrement adapté. Dans le contexte du Ramadan, cette approche crée un environnement où les athlètes se sentent compris et soutenus dans leurs choix personnels, tout en restant motivés par leurs objectifs sportifs. En prêtant attention aux besoins spécifiques liés au jeûne, l'entraîneur peut ajuster les programmes d'entraînement de manière à réduire les risques de fatigue, d'hypohydratation et de baisse de performance [25]. Cette communication coopérative a également pour effet de renforcer la relation de confiance entre l'entraîneur et ses athlètes. Lorsqu'ils se sentent écoutés et soutenus, les athlètes sont davantage motivés et engagés, ce qui améliore non seulement leurs performances individuelles, mais aussi la cohésion globale de l'équipe [29, 30]. De plus, ce climat de confiance permet aux athlètes d'exprimer leurs besoins sans crainte de jugement, un élément crucial pour préserver leur bien-être physique et mental pendant cette période exigeante. Cependant, ces ajustements doivent être réalisés avec soin, en tenant compte du contexte général. La capacité de l'entraîneur à communiquer efficacement joue ici un rôle clé. En comprenant les dynamiques de groupe et l'état de ses athlètes, l'entraîneur peut adopter l'approche la plus appropriée, veillant à concilier le respect des convictions personnelles des athlètes et le maintien de la cohésion d'équipe.

DIRECTIVES POUR LA MISE EN ŒUVRE D'UNE COMMUNICATION COOPÉRATIVE

Pour qu'une relation entraîneur-athlète soit pleinement efficace, surtout durant des périodes exigeantes comme le Ramadan, il est essentiel que les entraîneurs privilégient un style de communication coopératif [2, 31]. Cela repose sur le respect des choix personnels des athlètes, tout en leur prodiguant des conseils avisés pour maintenir leur performance et leur bien-être. Une telle approche collaborative doit être pensée et organisée avec soin, en se déclinant sur trois phases essentielles (Figure 1): **Avant le Ramadan, pendant le Ramadan, et après le Ramadan.**

Avant le Ramadan

La période précédant le Ramadan est déterminante pour bien préparer les athlètes à relever les défis du jeûne. Organiser des réunions préparatoires, en petits groupes ou individuellement, avant le début du Ramadan est essentiel. Ces rencontres permettent aux athlètes de comprendre et d'adopter des stratégies spécifiques en prévision du jeûne.

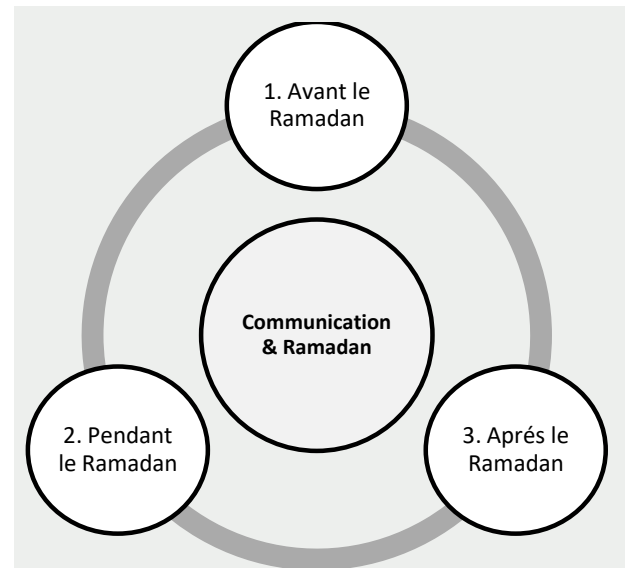


Figure 1. Les 3 moments clés de la communication entre entraîneur et athlète autour du Ramadan

Plusieurs éléments clés doivent être abordés lors de ces réunions préparatoires (Tableau 1 : Checklist détaillée des points à aborder). Idéalement, ces réunions devraient se dérouler en présence de l'entraîneur et du médecin responsable des athlètes, afin de fournir des conseils complets sur les aspects techniques, nutritionnels et médicaux liés au jeûne.

– **Évaluer les besoins individuels:** Il s'agit de comprendre les préoccupations particulières des athlètes liées au mois de Ramadan et leurs antécédents de jeûne. Cette évaluation permettra d'identifier les points forts et les zones de vulnérabilité afin de personnaliser les stratégies d'entraînement et de nutrition.

– **Clarification des attentes de l'entraîneur:** L'entraîneur doit clairement communiquer ses attentes vis-à-vis des athlètes. Bien que des ajustements spécifiques soient prévus pour accompagner les joueurs durant cette période, il reste crucial d'insister sur l'importance de maintenir un certain niveau de performance, un comportement exemplaire et un engagement constant. Cette transparence favorise l'alignement des objectifs de l'équipe et instaure un climat de collaboration et de confiance.

– **Éducation et sensibilisation:** L'entraîneur joue également un rôle éducatif, en partageant des informations basées sur des données scientifiques pour aider les athlètes à gérer les contraintes du Ramadan. Les thèmes abordés doivent inclure l'équilibre alimentaire, la gestion de l'hydratation, l'ajustement de la charge d'entraînement et la prévention des blessures [32].

– **Protocoles d'entraînement avant-Ramadan:** Pour faciliter l'adaptation au jeûne, il est recommandé de proposer des protocoles d'entraînement spécifiques, tels que l'entraînement à jeun et la simulation des horaires de sommeil et de nutrition. Par exemple, Dr. Zafar Iqbal, chef du service de médecine sportive dans plusieurs grands clubs de football professionnel en Angleterre (à Arsenal pour la saison 2024-2025), conseille aux athlètes de commencer à jeûner quelques jours avant le Ramadan pour permettre à leur corps de s'adapter

progressivement [33]. Il est également important d'ajuster progressivement les heures de sommeil et les repas pour optimiser la préparation [34].

– **Préparation mentale:** La préparation mentale est tout aussi essentielle que la préparation physique. Il est important de proposer des exercices visant à maintenir la motivation et la résilience mentale des athlètes tout au long du Ramadan. Des objectifs personnels spécifiques pour le Ramadan, des techniques de relaxation (comme la méditation ou des exercices de respiration profonde),

ainsi que des exercices de discours interne positif, peuvent aider les athlètes à mieux gérer le stress et à surmonter les défis liés au jeûne. En parallèle, il est essentiel de reconnaître la dimension spirituelle du Ramadan. Pour beaucoup d'athlètes, le jeûne a une signification spirituelle profonde, qui peut servir de puissant booster psychologique. Cette connexion spirituelle peut renforcer leur motivation intrinsèque et les aider à maintenir leur concentration, malgré les défis physiques.

Tableau 1. Checklist des points clés à aborder lors de la réunion préparatoire au Ramadan.

Réunion préparatoire au Ramadan - Année 20XX
Informations générales Date et horaire de la réunion : Lieu : Période du jeûne : Liste des joueurs/athlètes qui jeûnent : Durée moyenne d'une journée de jeûne : heures/minutes Température prévue: entre°C et°C Clarifications des besoins et des attentes • Antécédents de jeûne des joueurs : Comprendre les expériences antérieures de chaque joueur avec le jeûne (fatigue, performance). • Définir clairement les attentes de l'entraîneur en termes de : performance, engagement et comportement Thèmes à aborder <u>Alimentation:</u> • Conseils pour une alimentation équilibrée lors des repas de rupture du jeûne (<i>Iftar</i>) et avant le début du jeûne (<i>Suhoor</i>); Planification des repas pour maintenir l'énergie et la performance, etc. <u>Sommeil:</u> • Conseils pour améliorer la qualité/quantité du sommeil malgré les interruptions. <u>Charge de travail / intensité des exercices:</u> • Adaptation des séances d'entraînement (ex. des séances les plus intenses en dehors des heures de jeûne). <u>Gestion de la compétition / match:</u> • Préparation de stratégies nutritionnelles pour les matchs pendant le Ramadan <u>Fatigue:</u> • Proposer des stratégies pour gérer la fatigue et prévenir l'épuisement ; Surveillance des signes de fatigue accrue. <u>Blessures:</u> • Proposer des mesures préventives pour minimiser le risque de blessures liées au jeûne. Autres paramètres à prendre en compte Commentaires et remarques

Pendant le Ramadan

Durant le Ramadan, la communication entre l'entraîneur et les athlètes prend une importance capitale. Il est essentiel de procéder à des ajustements en temps réel et de répondre précisément aux besoins spécifiques de chaque athlète. Voici des stratégies de communication clés à adopter pour optimiser la performance et le bien-être des athlètes pendant le Ramadan.

Maintenir un dialogue continu

Une communication constante est essentielle tout au

long du Ramadan. L'entraîneur devrait organiser des échanges réguliers avant, pendant et après les séances d'entraînement, sous forme de discussions informelles ou de points de contrôles structurés. Ces interactions permettent de surveiller l'état de fatigue, les niveaux de stress et d'hydratation des athlètes. Un dialogue continu permet également de repérer rapidement les signaux de fatigue excessive [par exemple, diminution de la concentration) ou de statut hydrique non optimal [par exemple, couleur d'urine foncée). Par exemple, des études ont démontré l'importance d'un suivi intégrant les données de blessures, les charges d'entraînement

individuelles et les variables perceptives telles que la qualité du sommeil, les niveaux de stress, la fatigue et les douleurs musculaires [35-37]. Ces informations aident l'entraîneur à réagir efficacement et à ajuster les plans d'entraînement en conséquence.

Adaptation des programmes d'entraînement

La flexibilité est primordiale pendant le Ramadan. Les programmes d'entraînement doivent être ajustés en fonction des retours des athlètes. Si un athlète exprime une fatigue excessive ou rencontre des difficultés, l'entraîneur peut réduire l'intensité de la séance ou proposer des exercices de récupération. Cette approche repose sur l'écoute active des besoins individuels. De plus, comme dans la gestion habituelle des athlètes [38, 39], l'entraîneur doit être prêt à ajuster ses plans pour préserver à la fois la performance et la santé des athlètes.

Encouragement et motivation continues

Le jeûne peut affecter la motivation des athlètes en raison des contraintes physiques et psychologiques qu'il impose. L'entraîneur joue ici un rôle crucial en maintenant l'engagement de ses athlètes. Il doit régulièrement rappeler les objectifs de l'équipe ou du programme d'entraînement, tout en valorisant les progrès réalisés malgré les difficultés. Cette approche aide à maintenir une direction claire et à renforcer la persévérance des athlètes. L'utilisation de techniques de renforcement positif, telles que la célébration des petites victoires, est essentielle [40]. Par ailleurs, des outils mentaux comme la visualisation des succès futurs ou les discours internes positifs peuvent renforcer la résilience mentale [29]. Ces stratégies contribuent à maintenir une attitude optimiste face aux défis du jeûne [38, 41].

Communication en cas de difficulté d'aménagement

Dans certains contextes, notamment en Europe, il peut être complexe de personnaliser les programmes d'entraînement pour les athlètes observant le Ramadan. Lorsque cette individualisation est possible, elle reste la meilleure stratégie. Toutefois, si ce n'est pas le cas, l'entraîneur doit axer sa communication sur des pratiques visant à réduire les risques liés au jeûne, notamment en matière de nutrition et de sommeil. La nutrition est un facteur clé de la performance pendant le Ramadan. L'entraîneur doit rappeler aux athlètes l'importance de consommer une alimentation équilibrée entre l'Iftar et le Suhoor, en privilégiant des aliments riches en nutriments et en veillant à une hydratation optimale [24, 42, 43]. Il est recommandé d'organiser des discussions régulières sur ces sujets et de solliciter l'appui de nutritionnistes pour un suivi personnalisé [44]. Le sommeil subit également une détérioration pendant le Ramadan – perturbé notamment par les prières nocturnes et les réveils précoces, entraînant une accumulation de fatigue au fil des semaines [45, 46]. Cette dette de sommeil affecte la récupération physique et cognitive, particulièrement après la troisième semaine de jeûne [47]. Pour limiter ces effets, des stratégies de gestion du sommeil doivent être mises en place, notamment l'intégration de siestes stratégiques. Ces siestes permettent de réduire

l'accumulation de fatigue et de favoriser une récupération partielle mais efficace.

Après le Ramadan

Une fois le Ramadan terminé, la communication reste un élément crucial pour assurer une transition en douceur vers une routine d'entraînement normale. Voici les stratégies de communication clés à appliquer durant cette période:

Évaluation et débriefing post-Ramadan

La première étape après le Ramadan consiste à effectuer une évaluation approfondie de l'état physique et mental de chaque athlète. L'entraîneur devrait organiser des entretiens individuels pour discuter de l'expérience de chaque athlète pendant le jeûne, des impacts sur leur performance, des aspects positifs ainsi que des difficultés rencontrées. Ces évaluations sont essentielles pour ajuster les stratégies en vue des futurs jeûnes, que ce soit pendant le Ramadan ou lors d'autres périodes similaires (jeûne religieux hors Ramadan).

Planification d'une reprise progressive

Après un mois de jeûne, les charges d'entraînement ayant été adaptées, il est nécessaire de reprendre progressivement une intensité normale [28]. La période post-Ramadan reste marquée par une récupération incomplète au niveau des performances physiques [48] et des cycles de sommeil [49]. L'entraîneur doit insister sur l'importance de cette transition graduelle pour prévenir les risques de blessures ou de surentraînement. Il est recommandé de détailler les étapes de cette reprise, en ajustant les volumes et les intensités en fonction de l'état de récupération de chaque athlète.

Célébrer l'inclusion

L'après-Ramadan constitue aussi une opportunité de renforcer la cohésion et le respect au sein de l'équipe. Organiser des événements ou des célébrations autour de l'Aïd al-Fitr (la fête marquant la fin du jeûne) permet de reconnaître et de célébrer la diversité culturelle et religieuse du groupe. Ces moments festifs favorisent un climat d'inclusion, en renforçant les liens entre tous les membres, indépendamment de leurs croyances ou pratiques religieuses.

COMMENT COMMUNIQUER AVEC LES ATHLÈTES?

Communiquer avec des athlètes qui observent le Ramadan exige de faire preuve de sensibilité, de respect et de compréhension à l'égard de leurs pratiques religieuses. Pour favoriser une communication efficace durant cette période, voici quelques conseils:

Reconnaître et comprendre le Ramadan

Il est essentiel pour les entraîneurs de reconnaître l'importance du Ramadan pour les athlètes concernés

et de manifester une compréhension authentique de sa signification. Un simple «Ramadan Mubarak» (ce qui signifie «Ramadan béni» ou «Joyeux Ramadan») peut témoigner d'un respect sincère et renforcer la relation entraîneur-athlète. Une bonne compréhension de cette période passe également par une démarche proactive d'auto-formation. Les entraîneurs peuvent s'informer via des lectures, des recherches, ou des ateliers spécialisés (workshops). Par exemple, en Angleterre, l'Association des Footballeurs Professionnels (AFP) organise des ateliers intitulés «Muslim Player Considerations», destinés à aider les entraîneurs à mieux comprendre les besoins spécifiques des athlètes musulmans pendant le Ramadan. Ces sessions fournissent des stratégies pratiques liées à la gestion de la nutrition, de l'hydratation et du sommeil, tout en apportant des connaissances culturelles essentielles. Toutefois, il est primordial que l'entraîneur adopte une approche neutre sur le plan religieux lorsqu'il interagit avec ses athlètes. Aborder le Ramadan d'un point de vue strictement pragmatique – en se concentrant sur les aspects de performance sportive – sans entrer dans des discussions ou références religieuses s'avère essentiel. Cette neutralité permettra d'éviter tout malentendu et favorisera un climat de confiance, essentiel à une collaboration efficace entre l'entraîneur et l'athlète.

Établir un dialogue ouvert et continu

Il est crucial de créer un environnement où les joueurs se sentent à l'aise de parler de leurs besoins et des défis qu'ils rencontrent pendant le Ramadan. Cela passe par un dialogue ouvert et respectueux, où les entraîneurs encouragent les joueurs à exprimer leurs préoccupations. Ces échanges peuvent se dérouler lors de réunions individuelles, où chaque joueur peut partager son expérience personnelle du jeûne et discuter des ajustements nécessaires à son programme d'entraînement ou de compétition. Les discussions en petits groupes sont également une approche efficace et offrent aux joueurs un espace pour échanger (et partager) sur leurs stratégies et sur la manière dont ils gèrent le Ramadan. Ces échanges collectifs permettraient aux entraîneurs d'identifier des pratiques communes qui peuvent être bénéfiques pour l'ensemble de l'équipe. Enfin, instaurer un système de feedback régulier tout au long du Ramadan permettrait de suivre l'évolution des joueurs, d'ajuster les plans en fonction de leurs besoins et de s'assurer que le soutien apporté est en adéquation avec les défis qu'ils rencontrent.

Ecouter pour comprendre son athlète

«L'écoute est une compétence souvent négligée. Écouter ce que les autres ont à dire – le staff, les joueurs, le directeur technique et les personnes extérieures au jeu – et l'intégrer, agir en conséquence ou dialoguer à ce sujet est quelque chose que je crois vraiment essentiel pour ceux qui souhaitent diriger... Il est très important pour moi d'écouter les joueurs» (Carlo Ancelotti, dans [50])

Dans le cadre d'une communication efficace, l'un des défis majeurs auxquels les entraîneurs sont confrontés est de résister à la tentation de monopoliser la parole. Un entraîneur efficace ne se contente pas de donner des instructions, il doit aussi écouter attentivement pour saisir les besoins, les préoccupations et les émotions de ses athlètes, en particulier dans des contextes où les facteurs externes, comme le jeûne, influencent profondément leur bien-être et leurs performances. L'écoute active, un concept développé par le psychologue américain Carl Rogers [51], précurseur des techniques non directives, est une compétence clé dans ce contexte. Elle permet à l'entraîneur d'adopter une posture empathique et non directive, où l'athlète se sent libre de s'exprimer sans crainte de jugement ou de pression. Ce type d'écoute crée un environnement de confiance mutuelle, essentiel pour que l'athlète se sente compris et soutenu, notamment lorsqu'il partage les défis uniques liés au jeûne du Ramadan, tels que la gestion de la fatigue, la déshydratation, ou les fluctuations de performance. L'écoute active va au-delà des mots; elle englobe également la communication non verbale. Les gestes, les expressions faciales et les hochements de tête de l'entraîneur deviennent des indicateurs subtils mais puissants de son engagement dans la conversation. Ces signes non verbaux sont cruciaux pour montrer à l'athlète que son entraîneur est pleinement présent et investi dans l'échange. Un autre aspect fondamental de l'écoute active est la technique de la « reformulation ». Lorsque l'entraîneur réexprime les propos de l'athlète avec ses propres mots, il démontre qu'il a non seulement entendu, mais aussi intégré le message transmis. Cette pratique est essentielle pour clarifier la communication et pour s'assurer que les préoccupations de l'athlète ont été correctement comprises.

Collaborer avec l'ensemble de l'équipe

Une communication efficace pendant le Ramadan doit s'accompagner d'actions concrètes menées de manière coordonnée par tous les membres de l'équipe. Les entraîneurs doivent collaborer étroitement avec l'ensemble du staff – assistants, préparateurs physiques, médecins, spécialistes en préparation mentale et nutritionnistes – pour que chacun mette à profit son expertise. Cette coopération permet d'élaborer un programme de soutien équilibré et cohérent, prenant en compte aussi bien les besoins sportifs que les contraintes religieuses des athlètes. Cette approche collective permet de créer un environnement holistique de soutien qui permet aux athlètes de s'épanouir et de s'entraîner efficacement tout en respectant leurs pratiques religieuses. Par ailleurs, il est essentiel d'impliquer les autres membres de l'équipe, notamment les athlètes qui ne jeûnent pas. Leur participation active, par des gestes de solidarité et de respect, peut renforcer la cohésion et créer un climat d'équipe harmonieux.

Le milieu de terrain gambien Saidou Khan à propos de son expérience du Ramadan à Swindon Town, en League 2 anglaise : *«Mes coéquipiers m'ont témoigné un soutien remarquable, chacun cherchant à savoir comment ils pouvaient m'aider à traverser le mois du Ramadan sans difficulté. Je leur ai expliqué que la présence de nourriture autour de moi, même son odeur, pouvait être difficile à supporter. En réponse, ils ont tous fait l'effort de s'éloigner lorsqu'ils mangeaient. Même lors des trajets vers et depuis les matchs à l'extérieur, ils choisissaient de s'installer à l'avant de l'autocar pour grignoter, loin de moi. Ce petit geste, pourtant simple, a eu un impact profondément positif sur mon expérience ... ».* *«Tous les coéquipiers avec lesquels je partageais une chambre lors des matchs à l'extérieur prenaient soin de me demander ce dont j'avais besoin et à quelle heure je devais me lever. Si j'avais besoin de me coucher tôt, ils mettaient leur téléphone de côté et se couchaient également plus tôt. Le matin, lorsque je me réveillais pour prier, ils me laissaient l'espace nécessaire et lorsqu'ils se levaient pour aller prendre le petit-déjeuner, ils le faisaient en silence pour me permettre de me reposer suffisamment ».* (Traduction libre)

CONCLUSION

Il est impératif de reconnaître que la communication, surtout dans des contextes aussi sensibles que le Ramadan, est bien plus qu'un simple échange d'informations entre l'entraîneur et les athlètes. Adopter une approche coopérative qui met l'accent sur l'écoute active, le respect des croyances religieuses et l'adaptation des pratiques en fonction des besoins individuels s'avère être non seulement la stratégie la plus efficace, mais aussi la plus éthique pour accompagner les athlètes pendant cette période. Cette approche permettra aux athlètes de préserver leur santé (mentale et physique), de minimiser les effets négatifs potentiels sur leurs performances et de renforcer les liens de confiance et d'engagement au sein de l'équipe. Cependant, il convient de souligner que ces principes de communication collaborative ne s'appliquent pas uniquement aux sports d'équipe. Ils sont tout aussi pertinents dans les sports individuels – tels que l'athlétisme, le tennis ou les sports de combat – où la personnalisation du suivi est un facteur critique de réussite. Dans ces disciplines, une gestion adaptée des charges d'entraînement en fonction des rythmes biologiques et des contraintes du jeûne devient une priorité incontournable pour optimiser les performances et limiter la fatigue cumulative. L'instauration d'un modèle de communication centré sur la coopération et soutenu par des échanges réguliers entre les différents membres du staff – préparateurs physiques et mentaux, médecins, nutritionnistes – crée un environnement d'excellence sportive. Cet environnement permet à chaque athlète de se sentir pleinement compris, respecté et soutenu dans ses choix. Ce modèle ne se limite pas au cadre du Ramadan, mais devrait constituer une norme de référence dans toutes les situations où les exigences individuelles doivent être prises en compte.

RÉFÉRENCES

- Choi H, Jeong Y, Kim SK. The Relationship between Coaching Behavior and Athlete Burnout: Mediating Effects of Communication and the Coach-Athlete Relationship. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(22).
- Martens R. Successful coaching 4th edition: Human Kinetics; 2012.
- Jowett S. Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Curr Opin Psychol*. 2017;16:154-8.
- Chamari K, Roussi M, Bragazzi NL, Chaouachi A, Abdul RA. Optimizing training and competition during the month of Ramadan: Recommendations for a holistic and personalized approach for the fasting athletes. *Tunis Med*. 2019;97(10):1095-103.
- Chamari K, Guezguez F, Khalladi K, Chtourou H, Moumen Jamai T, Chaouachi A, et al. Aspetar clinical guidelines: Ramadan fasting and exercise for healthy individuals. *Tunis Med*. 2023;101(1):1-14.
- Washif JA, Aziz AR, Chamari K. The impact of Ramadan intermittent fasting on muslim and non-muslim athletes: A global perspective. *Tunis Med*. 2024;102(6):321-3.
- Elghoul Y, Ben Kahla A, Bahri F, Trabelsi K, Chtourou H, Frikha M, et al. Effects of fasting during Ramadan month on soccer-specific technical performance, cognitive function, and perceptions in soccer players. *J Sports Sci*. 2024;42(7):646-54.
- Jandali D, Alwaleedi A, Marenus MW, Liener SR, Sheik A, Elayyan M, et al. Mental Health, Sleep Quality, and Psychological Well-Being during the Holy Month of Ramadan. *Healthcare (Basel)*. 2024;12(13).
- Davis L, Jowett S. Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: Implications for athlete's well-being. *J Sports Sci*. 2014;32(15):1454-64.
- Felton L, Jowett S. "What do coaches do" and "how do they relate": Their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scand J Med Sci Sports*. 2013;23(2):e130-e9.
- Adie JW, Jowett S. Meta-perceptions of the coach-athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *J Appl Soc Psychol*. 2010;40(11):2750-73.
- Jowett S, Chaundy V. An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2004;8(4):302.
- Tabben M, Verhagen E, Warsen M, Chaabane M, Schumacher Y, Alkhalafi K, et al. Obstacles and opportunities for injury prevention in professional football in Qatar: exploring the implementation reality. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2023;9(1):e001370.
- Ekstrand J, Hägglund M, Waldén M. Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *Am J Sports Med*. 2011;39(6):1226-1232.
- Ekstrand J, Hallén A, Marin V, Gauffin H. Most modifiable risk factors for hamstring muscle injury in women's elite football are extrinsic and associated with the club, the team, and the coaching staff and not the players themselves: the UEFA Women's Elite Club Injury Study. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2023;31(7):2550-2555.
- Ekstrand J, Lundqvist D, Lagerbäck L, Vouillamoz M, Papadimitiou N, Karlsson J. Is there a correlation between coaches' leadership styles and injuries in elite football teams? A study of 36 elite teams in 17 countries. *Br J Sports Med*. 2018;52(8):527-531.
- Wachsmuth S, Jowett S, Harwood CG. Managing conflict in coach-athlete relationships. *Sport Exerc Perform Psychol*. 2018;7(4):371-385.
- Isoard-Gauthier S, Trouilloud D, Gustafsson H, Guillet-Descas E. Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychol Sport Exerc*. 2016;22:210-217.
- Gustafsson H, Hassmén P, Kenttä G, Johansson M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and exercise*. 2008;9(6):800-816.
- Hu Q, Li P, Jiang B, Liu B. Impact of a controlling coaching style on athletes' fear of failure: Chain mediating effects of basic psychological needs and sport commitment. *Front Psychol*. 2023;14:1106916.

21. Davis L, Jowett S, Tafvelin S. Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Front Psychol.* 2019;10:2156..
22. Bouhlel E, Salhi Z, Bouhlel H, Mdella S, Amamou A, Zaouali M, et al. Effect of Ramadan fasting on fuel oxidation during exercise in trained male rugby players. *Diabetes Metab.* 2006;32(6):617-624.
23. Trabelsi K, Rebai H, El-Abed K, Stannard SR, Khannous H, Masmoudi L, et al. Effect of Ramadan fasting on body water status markers after a rugby sevens match. *Asian J Sports Med.* 2011;2(3):186-192.
24. Shephard RJ. Ramadan and sport: minimizing effects upon the observant athlete. *Sports Med.* 2013;43:1217-1241.
25. Trabelsi K, Ammar A, Boukhris O, Boujelbane MA, Clark C, Romdhani M, et al. Ramadan intermittent fasting and its association with health-related indices and exercise test performance in athletes and physically active individuals: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med.* 2024;58(3):136-43.
26. Zghal Mghaieth F, Bonkano A, Boudiche S, Ayari J, Ben Mansour N, Rekik B, et al. Oral anticoagulation therapy using acenocoumarol during the month of ramadan: a comparative study between fasting and non-fasting patients. *Tunis Med.* 2019;97(10):1177-86.
27. Jensen M. Pedagogy of coaching. *Coaching for Sports Performance.* 2nd ed. London: Routledge; 2019. p. 38-74.
28. Maughan RJ, Zerguini Y, Chalabi H, Dvorak J. Achieving optimum sports performance during Ramadan: some practical recommendations. *J Sports Sci.* 2012;30(sup1):S109-S117.
29. Said I. Sport during the Ramadan fasting period: health benefits and risks and recommendations for practicing. *Int J Sport Stud Health.* 2023;6(1):1-4.
30. Yildirim S, Koruç Z. The effect of transformational leadership and well-being on performance of soccer players: An inclusive model. *Sport Psychol.* 2021;35(4):261-269.
31. Morbee S, Haerens L, Soenens B, Thys J, Vansteenkiste M. Coaching dynamics in elite volleyball: The role of a need-supportive and need-thwarting coaching style during competitive games. *Psychol Sport Exerc.* 2024;73:102655.
32. Chamari K, Aziz AR, Jamai TM, Sayrafi OA, Khalladi K, Bragazzi NL, et al. Aspetar Clinical Guideline: Ramadan Fasting and Exercise for Healthy Individuals. *New Asian J Med.* 2023;1(2):7-19.
33. Ahmed I, Maughan RJ, Iqbal Z, Ali K, Naji O, Awan S, et al. Competing in the Ramadan fasted state: for spirituality, health and performance. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2022;8(2):1001-1002.
34. Trabelsi K, Ammar A, Zlitni S, Boukhris O, Khacharem A, El-Abed K, et al. Practical recommendations to improve sleep during Ramadan observance in healthy practitioners of physical activity. *Tunis Med.* 2019;97(10):1077-1086.
35. Chamari K, Haddad M, Wong DP, Dellal A, Chaouachi A. Injury rates in professional soccer players during Ramadan. *J Sports Sci.* 2012;30(sup1):S93-S102.
36. Hooper SL, Mackinnon LT. Monitoring overtraining in athletes: recommendations. *Sports Med.* 1995;20:321-327.
37. Rabbani A, Clemente FM, Kargarfard M, Chamari K. Match fatigue time-course assessment over four days: usefulness of the Hooper index and heart rate variability in professional soccer players. *Front Physiol.* 2019;10:109.
38. Kirkendall DT, Chaouachi A, Aziz AR, Chamari K. Strategies for maintaining fitness and performance during Ramadan. *J Sports Sci.* 2012;30(sup1):S103-S108.
39. Chtourou H, Trabelsi K, Boukhris O, Ammar A, Shephard RJ, Bragazzi NL. Effects of Ramadan fasting on physical performances in soccer players: a systematic review. *Tunis Med.* 2019;97(10):1114-1131.
40. Hajji J, Sabah A, Aljaberi MA, Lin C-Y, Huang L-Y, editors. The Effect of Ramadan Fasting on the Coping Strategies Used by Male Footballers Affiliated with the Tunisian First Professional League. *Healthcare.* 2023;11(2):1-12.
41. Briki W, Aloui A, Bragazzi NL, Chamari K. The buffering effect of Ramadan fasting on emotions intensity: a pilot study. *Tunis Med.* 2019;97(10):1187-1191.
42. Bougrine H, Ammar A, Trabelsi K, Belgacem A, Salem A, Chtourou H, et al. The effect of last meal "Suhour" timing on diurnal variations in cognitive performance during Ramadan fasting among female athletes. *Front Nutr.* 2024;11:1373799.
43. Bougrine H, Salem A, Nasser N, Ammar A, Chtourou H, Souissi N. Ramadan fasting and short-term maximal physical performance: searching for optimal timing of the last meal "suhour" in female pre-university handball players. *Eur J Invest Health Psychol Educ.* 2023;13(10):2160-2178.
44. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, Bilsborough J, Jeukendrup A, Morton JP, et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *Br J Sports Med.* 2021;55(8):416-425.
45. Lipert A, Kozłowski R, Rasmus P, Marczak M, Timler M, Timler D, et al. Sleep quality and performance in professional athletes fasting during the month of Ramadan. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(13):6890.
46. Bahammam A. Does Ramadan fasting affect sleep? *Int J Clin Pract.* 2006;60(12):1631-1637.
47. Chtourou H, Hammouda O, Souissi H, Chamari K, Chaouachi A, Souissi N. The effect of Ramadan fasting on physical performances, mood state and perceived exertion in young footballers. *Asian J Sports Med.* 2011;2(3):177-183.
48. Abaidia A-E, Daab W, Bouzid MA. Effects of Ramadan fasting on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Sports Med.* 2020;50:1009-1026.
49. Chamari K, Briki W, Farooq A, Patrick T, Belfekih T, Herrera CP. Impact of Ramadan intermittent fasting on cognitive function in trained cyclists: a pilot study. *Biol Sport.* 2016;33(1):49-57.
50. Roux V, Trouilloud D. La relation entraîneur-athlète (s): Repères théoriques et présentation de principes généraux pour les entraîneurs. *Réflex Sport.* 2023;30:1-15..
51. Rogers CR. Significant aspects of client-centered therapy. *Am Psychol.* 1946;1(10):415-422.