

L'Hebdo sportif

Conseil des Jeux du Canada

www.canadagames.ca



YEARS / ANS



EN ONDES

ÊTES-VOUS
PRÊT À
AFFRONTER LES

MÉDIAS?

DANS CE NUMÉRO:

Trucs de pros:

Votre entrevue sera-t-elle retenue? La réponse en p.7

Conseils de formation:

Comment maîtriser votre langage corporel.....p.10

À faire et à éviter?

Conseils pour réussir son entrevue.....p.12

Et bien d'autres sujets...

Tout ce que vous devez savoir pour vos contacts avec les médias aux Jeux d'été du Canada 2017 à Winnipeg!



canada_games



canada_games



@CanadaGames



/CanadaGames

L'Hebdo sportif



Conseil des Jeux du Canada

www.canadagames.ca



DANS CE NUMÉRO :

Notes de la rédaction..... 2

Le nouveau monde des
médias sociaux 3

Demandez à l'athlète 5

Questions et réponses..... 6

Trucs de pros..... 7-8

Matière à réflexion 9

Un langage corporel
efficace 10-11

Pour une bonne entrevue... 12

Le présent manuel de formation a été créé pour vous par le Conseil des Jeux du Canada.

Directeur du marketing et des communications:

Patrick Kenny

pkenny@canadagames.ca

Coordonnateur du marketing :

Pat Wert

pwert@canadagames.ca

Coordonnateur des communications:

Joel Allard

jallard@canadagames.ca

Connectez avec nous à
@CanadaGames
sur Twitter



et

canada_games
sur Instagram!





À nos lecteurs,

Vous qui participerez bientôt aux Jeux du Canada, savez-vous à quoi vous attendre? Vous aurez l'occasion de côtoyer quelques-uns des meilleurs athlètes, entraîneurs et gérants d'équipe de partout au pays. Vous pousserez à fond vos limites athlétiques et vous ferez de nouvelles connaissances, tout en vous amusant! Mais saviez-vous que les Jeux du Canada vous fournissent l'occasion idéale d'aller au-delà des performances et de devenir un porte-parole pour votre équipe et pour votre sport? Depuis les débuts des Jeux du Canada en 1967, des millions de personnes ont suivi leurs athlètes préférés à la télévision. Il y en a qui se rappellent avoir vu pour la première fois Andre De Grasse, Russell Martin ou Alexandre Despatie accorder une entrevue. Compter le but gagnant ou atteindre des sommets personnels, c'est tout un défi, mais prendre la parole devant des millions de gens est un défi tout aussi redoutable. D'où l'utilité du présent manuel.

Nous vous livrons des conseils simples qui vous aideront à communiquer efficacement avec les médias locaux et nationaux.

- Apprenez à transmettre la confiance et une attitude positive par votre langage corporel.
- Familiarisez-vous avec les questions courantes des journalistes, en vous exerçant avec un coéquipier.
- Apprenez les messages clés pour augmenter vos chances de vous attirer de la publicité pour vous-même et votre équipe.

Marquer le but gagnant peut vous mériter une médaille. Cependant, il est facile de voir comment la réalisation d'une entrevue parfaite aux prochains Jeux pourrait vous valoir une commandite ou un contrat de promotion. Montrez à votre auditoire la personne que vous êtes. Les meilleurs athlètes ne sont pas seulement ceux qui se couvrent de médailles, mais aussi ceux qui sont les plus attachants.

Bonne chance!

JEUX DU
CANADA
— GAMES —

LE NOUVEAU MONDE DES MÉDIAS SOCIAUX

Réseaux sociaux : mode d'emploi

En cette ère de la communication instantanée, les athlètes de la relève doivent faire de plus en plus attention à ce qu'ils publient en ligne, car c'est leur réputation de futur athlète professionnel qui est en jeu. Avant d'interagir sur Twitter ou Instagram, il faut prendre en considération comment son message pourrait être interprété par un public externe. L'adoption de pratiques exemplaires en début de carrière pourrait rapporter à long terme.

Voici quelques conseils pour éviter les embûches.

Soyez responsable

Avant de publier, posez-vous les questions suivantes :

- Exprimerais-je ce message à un entraîneur ou un autre athlète?
À un journaliste?
- Souhaiterais-je que le message soit publié dans les journaux?
- Souhaiterais-je que le message me soit attribué dans cinq ans?

Prenez un instant

Après une compétition, vous pourriez être porté à exprimer votre opinion sur ce qui vient de se passer sur les réseaux sociaux. Il faut savoir que tout ce que vous publiez fait partie du domaine public, comme si vous l'exprimiez lors d'une entrevue d'après-match. Vos commentaires façonnent l'opinion qu'a le public de vous comme athlète et comme personne.

Les projecteurs sont braqués sur vous

Les Jeux du Canada sont vus par des millions de personnes, et de nombreux partisans suivent les athlètes qui y participent sur les réseaux sociaux. Ne soyez donc pas étonné si votre nombre abonnés sur Instagram et SnapChat ou vos demandes d'amis sur Facebook bondissent. Cette attention accrue appelle à une plus grande prudence sur les réseaux sociaux.

Soyez conscient du type de contenu que vous diffusez

Le contenu que vous publiez et la façon dont vous vous exprimez sur les réseaux sociaux auront un impact sur la façon dont le public vous perçoit. Voici quelques comportements à éviter :

Comportement à proscrire :

- Employer un langage grossier;
- Faire des commentaires irrespectueux, diffamatoires ou malhonnêtes;
- Partager des informations sensibles au sujet de coéquipiers, d'entraîneurs ou de membres du personnel de mission.



Lorsque vous avez l'occasion de vous mettre en valeur auprès de commanditaires potentiels par le biais des médias, il est important que vous vous sentiez en confiance. Les commanditaires veulent être associés à un gagnant. Les gagnants ont des rêves, des objectifs et un plan. Les athlètes qui savent communiquer leurs défis et leurs réussites de façon humaine et attachante sont plus susceptibles d'être considérés pour une commandite.

DEMANDEZ À L'ATHLÈTE

Q: Devrais-je mémoriser mes réponses pour les médias avant de me présenter à une entrevue?

R: Pratiquer des scénarios avec un membre de la famille ou un coéquipier pour vous préparer à une entrevue est un excellent moyen de mousser votre confiance, mais sans aller jusqu'à mémoriser vos réponses. Vous risquez de vous concentrer sur vos « répliques » sans porter attention aux questions. Vous n'aurez pas la possibilité d'adapter vos réponses et votre image en souffrira. Dans les sports, vous concevez souvent plusieurs jeux différents, toujours dans le même but. Variez vos réponses aux mêmes genres de questions pour stimuler votre confiance. N'oubliez pas que la pratique conduit à la perfection, au jeu comme ailleurs.



Q: Comment ma préparation aux entrevues augmentera-t-elle mes chances de décrocher une commandite?

R: Pour projeter une image positive à des commanditaires éventuels, il importe d'avoir confiance en vous. Pour offrir à un athlète une aide financière, les commanditaires veulent souvent être associés à un gagnant. Les gagnants ont des buts, des rêves et des projets. Les athlètes qui performent bien, qui sont associés à un sport propre à leur image et qui peuvent communiquer adéquatement leurs défis et leurs triomphes sont plus susceptibles d'être considérés pour une commandite.

Q: Que faire lorsque les médias me demandent des commentaires?

R: Vous ne devriez jamais parler aux médias d'un sujet qui vous rend mal à l'aise. Si l'on vous demande de commenter la piètre performance d'un autre athlète, les défaites d'une autre équipe, ou une présomption de crise, tâchez de passer des remarques positives sur vos adversaires. Si vous préférez ne pas vous prononcer, faites-le gentiment, comme « Je préférerais m'abstenir de commenter là-dessus ». N'allez jamais dire au cours d'une entrevue quoi que ce soit qui risque de sortir dans le public. Si l'on vous demande de commenter sur des sujets controversés, comme l'usage d'anabolisants ou sur la fin de carrière de joueurs ou d'entraîneurs, parlez-en à votre personnel de mission avant d'accepter l'entrevue.

TOUT SUR LES QUESTIONS

Il y a plusieurs situations où vous pourriez vous trouver devant un microphone: au fil d'arrivée, sur le podium, à une conférence de presse, ou encore dans l'aire commune où plusieurs autres athlètes sont interviewés en même temps. Heureusement, la plupart des questions sont les mêmes et, avec un peu de pratique, votre entrevue peut se dérouler parfaitement dans n'importe quelle situation. Nous avons énuméré quelques-unes des questions d'entrevue les plus fréquentes. Assoyez-vous et réfléchissez aux questions. Créez vos messages clés et pratiquez avec un ami ou un membre de la famille jusqu'à ce que vous vous sentiez d'attaque pour faire passer le message. N'oubliez pas que c'est vous qui orientez l'entrevue.

Vous venez tout juste de terminer votre épreuve. Vous avez une poussée d'adrénaline, vos idées se bousculent. Soudain, on vous réclame pour une entrevue. Êtes-vous prêt?

Entrevue d'avant-match

- Comment vous êtes-vous préparé pour la compétition? Qui sont vos adversaires les plus dangereux?
- Quels sont vos points forts et vos points faibles?
- Avez-vous déjà participé aux Jeux du Canada; si oui, que comptez-vous faire de différent cette année?



Entrevue d'après-match

- Quelles sont vos impressions sur les résultats d'aujourd'hui?
- Quel a été le facteur déterminant de votre succès?
- Comment comptez-vous vous préparer pour la prochaine épreuve?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné aujourd'hui?
- Si vous pouviez changer un seul aspect de votre performance, qu'est-ce que ce serait?
- Qui, d'après vous, a offert un rendement digne de mention, et pourquoi?
- Qu'est-ce qui distingue les Jeux du Canada de toute autre compétition à laquelle vous ayez participé?

Entrevue principale

- Quelle est votre priorité et quels sont vos buts?
- Quel est votre match/course/épreuve la plus mémorable?
- Qu'est-ce qui vous a attiré au sport?
- Quelles sont vos chances de décrocher une médaille?
- De qui avez-vous reçu de l'aide?
- Comment votre participation aux Jeux du Canada favorisera-t-elle votre carrière d'athlète?
- Quels sont vos projets après les Jeux du Canada?

TRUCS DE PROS

Étape 1: Comprendre les messages clés

Il est important de penser aux messages que vous voulez envoyer à votre auditoire (les membres de votre famille, vos amis, vos supporters, vos adversaires et les commanditaires potentiels). Que voulez-vous qu'ils retiennent de votre entrevue, et sous quel jour voulez-vous qu'ils vous voient comme athlète et comme individu? Les messages clés sont un pont entre ce que votre auditoire connaît et ce que vous tentez de leur montrer.

Les messages clés devraient être:

- Courts et pertinents.
- Des phrases simples qui peuvent être utilisées hors contexte.
- Un vocabulaire courant à la portée de tout le monde.

Étape 2: Communication de messages clés externes

Vous pouvez être fier de participer aux Jeux du Canada. À ce titre, il importe de toujours agir comme un représentant de votre équipe et des Jeux. La communication de messages clés ajoutera au sens de l'événement, vous qualifiera de source sûre et laissera une impression durable chez les journalistes et votre auditoire.



Étape 3: Communication de vos messages clés personnels

Accordez une entrevue inoubliable et vous vous distinguerez de la masse. Vous pourrez ainsi élever votre profil athlétique en soulignant vos réalisations et rehausser votre image publique en mettant en lumière votre participation dans la collectivité, votre esprit d'équipe et tous les défis que vous avez relevés. L'une de vos responsabilités en tant que participant aux Jeux du Canada est d'être un modèle pour les jeunes athlètes. Être ouvert et honnête avec les médias, tout en renforçant vos messages clés personnels, consolidera votre réputation à la fois comme individu et comme athlète digne d'admiration.

Tout bon entraîneur prépare un plan de match pour ses athlètes. Il en va de même pour les entrevues.



Retenez bien ces quelques messages clés importants sur les Jeux du Canada:

- Riches d'une fière tradition de plus de 47 ans, les Jeux du Canada comptent parmi les plus grands événements multisports au monde.
- Parmi les participants aux Jeux du Canada, certains ont connu du succès au niveau national et international.
- Les Jeux du Canada constituent un tremplin pour les participants aux jeux olympiques et paralympiques.
- Les Jeux du Canada inspirent les jeunes athlètes à se donner au sport et les aident à atteindre leurs buts ultimes.
- Les Jeux du Canada sont aussi une célébration de culture, de jeunesse et de communauté qui unit notre pays.
- Les Jeux du Canada sont importants parce qu'ils aident les communautés à créer de nouveaux programmes et établissements sportifs.

Importants messages personnels à retenir:

- Vos impressions sur votre participation aux Jeux du Canada en tant que représentant de votre province ou territoire.
- Vos succès personnels et d'équipe.
- Comment vous avez relevé tous les défis dans le sport et dans votre vie personnelle.
- Quels sont vos buts à court et long termes dans le sport et ailleurs?
- Qui vous a aidé à réaliser vos objectifs?
- Quelle est votre source de motivation et d'inspiration?

En établissant à l'avance des lignes de conduite et quelques messages clés à communiquer au cours de votre entrevue, vous éviterez ainsi d'être pris au dépourvu.

MATIÈRE À RÉFLEXION

En tant qu'athlète, vous savez que l'entraînement et les compétitions passent par une saine alimentation, c'est-à-dire privilégier des produits nutritifs qui abondent de vitamines et de minéraux. C'est souvent la clef d'une performance de haut niveau. Pour réussir une bonne entrevue, vous devez aussi vous approvisionner en phrases clés. Elles ressortent parce qu'elles livrent une importante information ou parce qu'elles retiennent l'attention de l'auditoire. En utilisant des exemples spécifiques en réponse aux questions, l'entrevue contient plus d'information intéressante à utiliser, ce qui augmente vos chances de décrocher de la publicité.

Recette pour des phrases accrocheuses

- Commencez par un énoncé court et percutant.
- Ajoutez un peu d'épices
- Ajoutez 1 c. à t. de vivacité
- La vérité à 100 %
- Ajoutez 1/2 tasse d'émotion

Ajoutez une pincée de Voilà! Vous avez maintenant de quoi retenir l'attention de milliers de personnes!

Profilage: Les médias

Examiner d'un peu plus près quelques-uns des principaux médias



Types de médias

- Presse écrite, presse électronique et nouveaux médias

Que comprend la presse écrite?

Les quotidiens, les journaux communautaires et les périodiques (revues de consommateurs, publications sportives, etc.)

Qui pourriez-vous voir aux Jeux:

La Presse canadienne (Canada), 24 heures (Canada), The Telegram (Terre-Neuve et Labrador), Times & Transcript (Nouveau-Brunswick), La Liberté (Québec)

Que comprend la presse électronique?

Les stations de télévision et de radio.

Qui pourriez-vous voir aux Jeux:

Radio-Canada, TSN, APTN, RDS, CBC

Qui sont les nouveaux médias?

Radio sur Internet, télévision sur Internet, balados et diffusions sur le Web. Plusieurs presses écrites et électroniques ont leurs propres sites Web.

CONSEILS DE FORMATION



Savez-vous quel message votre langage corporel envoie?

On connaît tous le dicton « Ce n'est pas le message qu'on retient, c'est le mode d'expression ». Vous pouvez bien vous dire satisfait de la performance de votre équipe, mais si vous le dites en fronçant les sourcils et en vous croisant les bras, on aura de la difficulté à vous croire. Il importe de connaître les moyens physiques de communication dont on dispose.

Jumelez les attitudes de la colonne de gauche et les signaux secrets de droite.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| A. Bras croisés | 1. Impatience |
| B. Se frotter les yeux | 2. Insécurité |
| C. Main à la joue | 3. Appréhension |
| D. Se tirer l'oreille | 4. Indécision |
| E. Paume ouverte | 5. Intérêt |
| F. Tête penchée | 6. Évaluation négative |
| G Assis les jambes écartées | 7. Doute, incrédulité |
| H. Se pincer le nez | 8. Évaluation, réflexion |
| I. Chevilles croisées | 9. Sincérité, honnêteté |
| J. Se passer la main dans les cheveux | 10. Relaxe, ouvert |
| K. Taper des doigts | 11. Sur la défensive |

Pointage:

+ **9 bonnes réponses ou plus** - Bravo! Vous êtes passé maître dans l'art de détecter les signaux secrets. Non seulement reconnaissez-vous les signaux que les autres envoient par leur langage corporel, mais vous savez aussi comment vous présenter.

■ **De 4 à 8 bonnes réponses** - Pas mal. Avec un peu de pratique, vous aurez peut-être ce qu'il faut pour devenir un expert à « lire » les autres. Plus vous observez les signaux que les autres envoient, plus vous prendrez conscience de vous-même et plus il vous sera facile de communiquer efficacement vos messages.

■ **3 bonnes réponses ou moins** - Eh bien, vous avez du pain sur la planche! Si vous avez de la difficulté à reconnaître ce que symbolisent ces gestes, il se peut que vous envoyiez des signaux confus lorsque vous communiquez avec les autres.

A = 11, B = 7, C = 8, D = 4, E = 9, F = 5, G = 10, H = 6, I = 3, J = 2, K = 1

Éviter le langage corporel négatif

Lorsqu'on est nerveux, fatigué ou dans un milieu étranger, on fait souvent des gestes sans même s'en rendre compte. Par exemple, on se joue dans les cheveux quand on ne se sent pas à l'aise ou on se croise les bras quand on se sent défié. Vous ne remarquez peut-être pas ces attitudes jusqu'à ce que vous les aperceviez à la caméra – il est alors trop tard! Vous avez pu vous sentir cool et confiant au cours de votre entrevue, seulement pour découvrir que des gestes comme ceux-là peuvent trahir certains sentiments d'insécurité. Lorsque vous vous exercez pour une entrevue, l'idéal est d'enregistrer les scénarios, de pratiquer devant un miroir ou de demander à quelqu'un de critiquer votre prestation, pour relever les signaux secrets énumérés ci-dessus qui sont devenus des habitudes chez vous. Des gestes simples, comme acquiescer de la tête pour reconnaître les questions de l'interviewer, peuvent être interprétés d'une manière contraire à votre intention.

Des moyens simples de maîtriser son entrevue

L'un des points importants à retenir lorsque vous accordez une entrevue est d'essayer de paraître calme, ouvert et confiant. Certains gestes peuvent trahir de la nervosité ou de l'indifférence, tandis que d'autres contribuent à projeter une attitude positive.

- Vous pencher vers l'avant sur votre siège pour manifester votre enthousiasme pour ce que vous faites.
- Garder les jambes détendues et non croisées pour paraître plus ouvert.
- Faire des gestes de la main, paume ouverte, pour montrer naturellement votre sincérité.
- N'oubliez pas de garder un contact visuel et sourire! Des études démontrent qu'on peut habituellement dire si son interlocuteur au téléphone sourit ou non, simplement par son timbre de voix.
- Ne bougez pas ou ne vous dandinez pas d'un côté à l'autre. Si vous êtes debout, placez-vous un pied légèrement en avant de l'autre pour éviter d'osciller.



À FAIRE DANS UNE ENTREVUE

- *Soyez aimable avec l'intervieweur. Montrez-vous intéressé à son travail.*
- *Soyez ponctuel et présentable.*
- *Prenez l'initiative de la poignée de main.*
- *Demandez des éclaircissements si vous ne saisissez pas bien la question.*
- *Parlez clairement et lentement. Évitez les « hum, euh, etc. »*
- *Faites une pause et réfléchissez avant de répondre à la question.*
- *Soyez bref et concis.*
- *Tâchez de reprendre la question dans votre réponse.*



À ÉVITER DANS UNE ENTREVUE

- *Évitez de critiquer les coéquipiers, les entraîneurs ou les officiels.*
- *N'allez jamais confier quoi que ce soit « en toute confiance » ou « juste entre vous et moi ».*
- *Ne mentez pas ou n'induisez pas en erreur la personne qui fait l'entrevue.*
- *N'utilisez pas de clichés ou de jargon de sport que personne ne pourra comprendre.*
- *Ne soyez pas intimidé par le microphone. C'est tout à fait dans l'ordre de rester assis en silence une fois que vous êtes satisfait de votre réponse.*
- *Ne révélez aucun écho du vestiaire.*





—JEUX DU—
CANADA
—GAMES—

Conseil des Jeux du Canada
701-2197 promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1H 7X3
Tél.: 613-526-2320
www.jeuxducanada.ca