FICHE 3 - Débriefing après une tentative

À quoi ça sert ?
Transformer une tentative en information d'entraînement, sans réduire l'analyse au nombre de mètres.

Quand l'utiliser ?
Après récupération et retour à un état suffisamment stable. Le débrief immédiat peut rester très court.

Comment faire ?
Commencer par les faits observables avant les interprétations. Identifier ce qui a fonctionné et mérite d'être conservé.

Mode d'emploi

- Commencer par les faits observables avant les interprétations.
- Identifier ce qui a fonctionné et mérite d'être conservé.
- Repérer une perturbation prioritaire plutôt que vouloir tout corriger.
- Choisir une seule action concrète pour la prochaine tentative ou séance.

Exemple rempli
Fait : virage à 75 m moins propre. Ressenti : irritation puis accélération. Ce qui a marché : retour au rythme après quelques mouvements. Correction : préparer un plan « si virage imparfait, alors retour au rythme ».

FAITS - Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?
-
-

RESSENTI - Corps / émotions / pensées / attention
-
-

CE QUI A FONCTIONNÉ - à conserver
-
-

PERTURBATION PRIORITAIRE
-
-

CE QUE JE CORRIGE / TESTE ENSUITE
-
-

Mon crédit de processus : ce que j'ai bien exécuté
-
-

Observation de l'entraîneur :
-
-

À retenir - Une mauvaise performance peut contenir un bon processus ; un bon résultat peut masquer une stratégie à corriger.