

FICHE 4 - Mon expérience / ce que voit mon entraîneur

À quoi ça sert ?

Créer un langage commun entre l'expérience interne du sportif et les observations externes de l'entraîneur.

Quand l'utiliser ?

Après des répétitions ciblées, des simulations et certaines performances.

Comment faire ?

Le sportif décrit sans chercher immédiatement à expliquer. L'entraîneur décrit ce qu'il a observé sans supposer ce que le sportif ressentait.

Mode d'emploi

- Le sportif décrit sans chercher immédiatement à expliquer.
- L'entraîneur décrit ce qu'il a observé sans supposer ce que le sportif ressentait.
- Comparer les deux descriptions.
- Choisir quelques mots communs et signaux simples.

Exemple rempli

Sportif : « à 75 m, mes jambes deviennent lourdes et je pense au mur ». Entraîneur : « la fréquence augmente et la glisse diminue ». Langage commun : « amplitude » = revenir au geste sans accélérer.

Moment / segment	Ce que je ressens / pense	Ce que l'entraîneur observe
Départ		
Installation		
Virage		
Zone difficile		
Sortie		

Nos 3 mots-clés communs :

-
-

À retenir - Le ressenti et l'observation peuvent diverger : cette différence est une information, pas une erreur.