

FICHE 9 - Sportif / entraîneur : notre mode d'emploi

À quoi ça sert ?

Clarifier la communication utile avant, pendant et après une performance.

Quand l'utiliser ?

À construire hors pression, puis à revoir quand l'expérience ou les besoins évoluent.

Comment faire ?

Le sportif précise ce qui l'aide et ce qui le parasite. L'entraîneur précise ce qu'il peut observer et les limites de son rôle.

Mode d'emploi

- Le sportif précise ce qui l'aide et ce qui le parasite.
- L'entraîneur précise ce qu'il peut observer et les limites de son rôle.
- Définir quelques signaux et mots communs.
- Prévoir comment communiquer après une tentative difficile.

Exemple rempli

« Quand je deviens silencieux avant le départ, je n'ai pas forcément besoin d'être rassuré. Si je rate un virage, mon mot-clé est "glisse". Après une tentative décevante, laisse-moi récupérer avant l'analyse. »

Avant : ce qui m'aide

-

Avant : ce qui me parasite

-

Pendant : mots / signaux utiles

-

Après : comment je préfère débriefer

-

Quand je suis stressé, on peut observer :

-

Ce que je préfère gérer seul :

-

Ce que je veux déléguer à l'entraîneur :

-

Accord entraîneur : ce que je m'engage à respecter / observer :

-

-

À retenir - L'entraîneur n'a pas besoin de tout savoir sur la vie du sportif ; il a besoin des informations nécessaires à son rôle.