

**NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC**



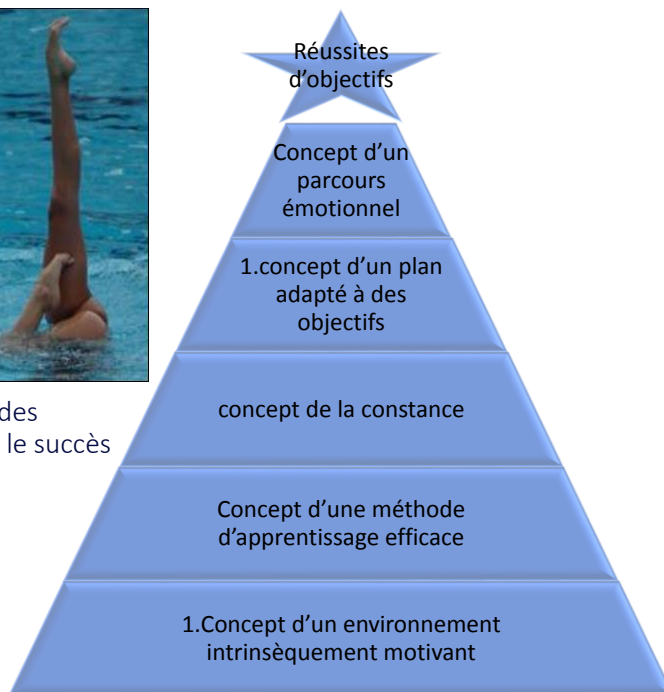
RÉTROACTION À L'ATHLÈTE

RÉTROACTION POUR LE SUCCÈS

**NATATION
ARTISTIQUE
QUÉBEC**



Construire des
rétroactions pour le succès



1. Concept d'un environnement intrinsèquement motivant

Garder un esprit ouvert

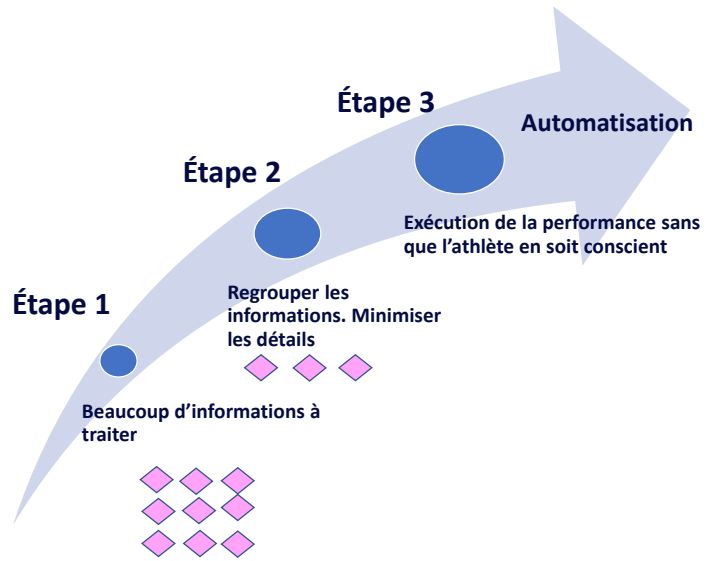
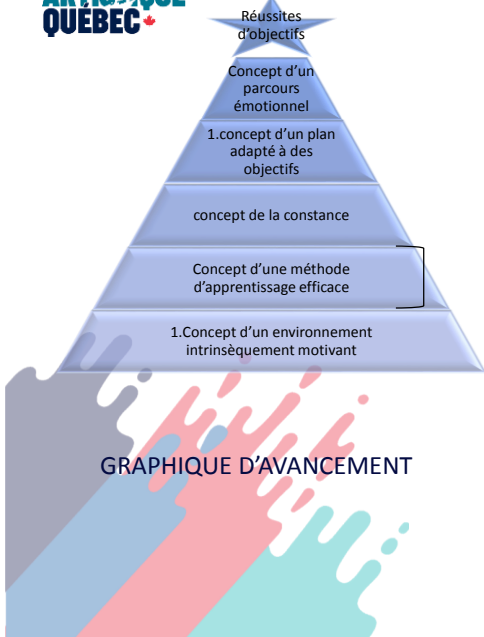
Comment l'athlète apprend

Se poser des questions et de s'adapter

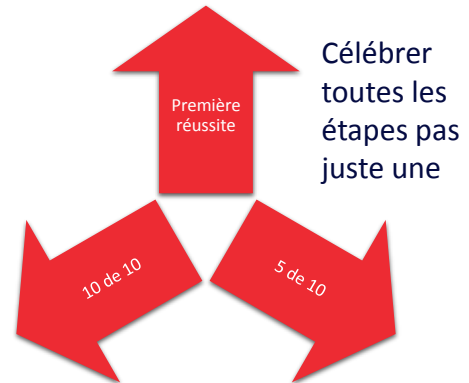


- Concevoir nos activités d'apprentissage en laissant l'athlète choisir ses types de rétroactions et son moment opportun
- Lui proposer plusieurs types de rétroactions
 - Par des instructions
 - Par la connaissance de la performance
 - Par la connaissances des résultats
 - Vidéo





<https://www.grenier.qc.ca/nouvelles/17587/du-proprio-aime-ca-simple>



CONCEPT DE CONSTANCE

CONCEPT D'UN PLAN ADAPTÉ À DES OBJECTIFS (ZONE DE PERFORMANCE)

En groupe ou individuellement

- Rétroactions d'associations
 - Par des images en relation avec des mouvements
 - Par des cues de musiques
- Utiliser son environnement
 - Prendre des cibles, partenaires



Parcours émotionnel

Conséquences :

- Anxiété
- Du stress

Impacts :

- Cela sème le doute chez l'athlète sur ses connaissances
- **Un cerveau stressé ne traite plus l'information rationnelle**

Piste de Solutions

- Alléger l'information à l'athlète avant la compétition
- Alléger les entraînements juste avant les épreuves
- Trouver des moyens qui calme l'athlète
 - o Par de la respiration
 - o mini visualisation

À vous de voir ce qui fonctionne !!!



Exemple : Échauffement en compétition

On fait beaucoup de surentraînement

Est-ce qu'on veut vraiment le faire faire pour apaiser le stress de l'athlète ou on le fait pour se rassurer nous en tant qu'entraîneur ?

Il est préférable de faire un survol comme entraînement et de travailler votre plan émotionnel afin de rassurer l'athlète.

Encore une fois un cerveau Stressé = impossibilité de traiter les informations rationnellement. Faites confiance à votre athlète.





Échange d'informations

Juge vs Athlète

Juge vs Entraîneur



En tant qu'entraîneur essayer de faire vos demandes de rétroactions en fonction de vos objectifs. Sur quoi vous voulez avoir de la rétroaction.



Nous vous
remercions!

