

Covid 19 - FICHE ENTRAINEUR

Présentation

Un jour, nous sortirons de cette crise, c'est une chose certaine.

Comment rester focus, en bonne santé, et préparer les évènements à venir dans le contexte des restrictions actuelles ?

Pour la Cellule de Performance Humaine, 4 objectifs méritent d'être poursuivis pendant cette période de restriction :

- ⇒ **Garder le lien** quotidien avec les athlètes
- ⇒ Aider à **gérer la charge globale** à laquelle les athlètes sont confrontés (le stress et l'anxiété en font partie)
- ⇒ Apprendre à **organiser et timer** ces journées
- ⇒ **Introduire de la nouveauté** régulièrement



Garder le lien

- ⇒ Tous les moyens sont bons pour **provoquer des échanges** individuels et collectifs (tel, WhatsApp, visio, autre...)
- ⇒ Trouver des sujets de travail, de perspectives à explorer : pratiquer le « ET SI » pour envisager tous les scénarii futurs. L'important n'est pas que les scénarii soient justes, mais plutôt **que le futur reste palpable et accessible.**
- ⇒ Utiliser la vidéo, les traces GPS, le plan d'eau des JO, relier les infos et utiliser toutes les documentations technicotactiques utiles

- ⇒ **Renforcer les points forts** techniques, tactiques, mental :
 - Aider les athlètes à retrouver les situations où ils ont été très bon : faire en sorte qu'ils « revisionnent » ces situations de réussite = amélioration de l'estime de soi
 - Les aider à utiliser toutes les techniques mentales et corporelles connues : Sollicitez-moi sur ce point, ainsi que Didier Charvet qui a aussi plein de chose en magasin
 - Explorer des « nouveautés » :
 - Le réveil musculaire et si j'explorai de nouvelle façon de le réaliser ?
 - La respiration ?
 - La méditation ?
 - L'exploration visuelle et sensitive ?
 - Proposer de la documentation, vidéo, site, lecture comme supports d'échanges

Gestion de Charge

ATTENTION à l'environnement qui est nouveau, (1) être chez soi tout le temps, (2) un contexte social potentiellement anxiogène (3) des doubles ou triples charges – la famille / sport / études. **Le chemin de performance se situe entre exigence et bienveillance (à soi...).**

- ⇒ Questionner les athlètes, faire exprimer les ressentis
- ⇒ Aider à adapter la charge, conseiller et rassurer : utiliser tout votre réseau de personnes ressources



Timer et organiser ses journées

Le rythme de la journée, de la semaine reste un élément de cadre important. Il permet de garder les repères. Garder une organisation « classique » permettra aussi de reprendre une vie « normale » plus rapidement que les concurrents. Sur ce point, pour les athlètes, le rôle de l'entraîneur est modélisant.

- ⇒ Organiser sa journée la veille et respecter son planning
- ⇒ Pratiquer 2 entraînements physiques par jour et 1 entraînement mental. Tenir des rdv avec les personnes ressources

Introduire de la nouveauté

Les neurosciences nous montrent que le cerveau a besoin d'être stimulé en permanence. Une routine rassure en même temps qu'elle déconcentre par l'ennui qu'elle génère. Le trop plein de nouveautés est distrayant et empêche le processus d'entraînement qui a besoin de répétition.

Proposer un élément nouveau dans l'organisation ou à faire **tous les 3/4 jours** paraît être stimulant.



« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible » St Exupéry

Vous êtes le lien essentiel entre la situation actuelle et la performance à venir



PARTENAIRE
OFFICIEL



PARTENAIRE
FÉDÉRAL



FOURNISSEUR
OFFICIEL

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE
17, rue Henri Bocquillon - 75015 Paris
Tél : 01 40 60 37 00 - Fax : 01 40 60 37 37 - www.ffvoile.fr

La Fédération Française de Voile est l'autorité nationale de la voile, membre de l'I.S.A.F., du C.N.O.S.F. Reconnue d'utilité publique par décret du 20/12/72