

Les clés de la réussite



Je n'y arrive pas ...
c'est trop dur ...



◀ Regression Progression ▶



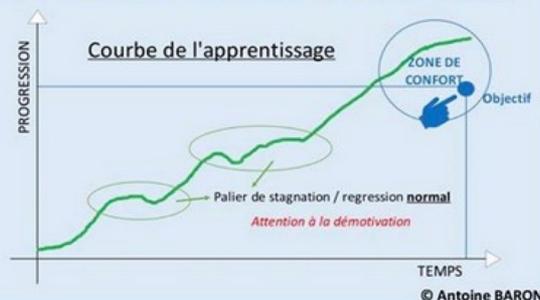
- 1 J'apprends le goût de l'effort et le dépassement de soi
- 2 j'apprends la perfection et la rigueur
- 3 j'apprends à réussir et à gagner

L'ENTRAÎNEMENT sert à APPRENDRE et non à tout réussir

APPRENTISSAGE

L'apprentissage est une succession d'essais et d'erreurs

La recherche de réussite et la répétition servent à ancrer les acquisitions



Je suis tombé par hasard sur ce document

- Ça m'a bien plu !
- C'était simple
- C'était clair
- C'était VRAI
- Ça me changeait du blah blah habituel des pseudo psychologues sportifs
- J'ai demandé à l'auteur , Antoine BARON , s'il acceptait que je le publie !
- Il a dit "D'accord !"
- Voilà c'est fait
- MERCI ! DLP

D'après Antoine BARON

Je ne perds jamais ... soit je gagne, soit j'apprends. "Nelson Mandela"

LES REUSSITES D'UN NOUVEL ELEMENT

J'écoute
Je réalise
J'apprends
Je progresse



BESOINS

- si non réussi les stades 6 et 7 sont importants
- Besoin d'être mis en confiance par le groupe et l'entraîneur
- le support visuel est important dans cette étape
- les éléments sont acquis ou en cours de perfectionnement afin de focaliser son attention sur le nouveau
- La répétition est nécessaire pour la consolidation des acquis mais va entraîner une diminution de la qualité
- Le gymnaste a besoin de la validation de l'entraîneur s'il réussi ou de comprendre pourquoi il n'y arrive pas
- Le gymnaste a besoin d'encouragements du groupe et de l'entraîneur pour réussir et des félicitations dans la réussite
- Attention à ne pas aller directement sur le palier E
- Le gymnaste a besoin de la validation de l'entraîneur s'il réussit ou de comprendre pourquoi il n'y arrive pas

PALIER d'apprentissage

L'apprentissage d'un nouvel élément demande à être en capacité de l'apprendre sur le plan :

Physique

Avoir la condition physique

Technique

Avoir les prérequis nécessaires

Mental

Avoir l'envie / la confiance / la concentration

Tactique

Etre dans une démarche d'apprentissage

Attitude

Etre dans l'écoute

PILIER de la motivation

Le gymnaste doit avoir le sentiment de :

- * Capacité
- * Compétence
- * Autonomie
- * Appartenance
- * Plaisir
- * Progrès
- * Engagement

STADE des reussites

Une nouvelle réussite ne doit pas être considérée comme normale, tout comme un échec ne doit pas être une fatalité.

Accompagner / Encourager / Valoriser

C'est au travers du groupe et de la coopération que la réussite s'effectue et prend un sens

L'apprentissage demande du temps et de l'approfondissement

La perfection est un chemin et non une fin
La seule limite c'est : soi même
Seul on va plus vite , ensemble on va plus loin !

D'après Antoine BARON

TECHNIQUE

MOTIVATION

J'ai envie mais

**ECHEC
CHUTE**

MENTAL

AGIR



Comportement
POSITIF

PERSEVERANCE

CONCENTRATION



Comportement
NEGATIF

ABANDON

DOUTE



Inutile

Entrainement

Utile



TRICHE

ABANDON

Comportement
NEGATIF



AGIR

MENTAL

**FATIGUE
BLESSURE**

J'ai envie mais

MOTIVATION



TRAVAIL

COURAGE

Comportement
POSITIF

TECHNIQUE

JE

**REUSSIS
GAGNE**

MENTAL

AGIR



Comportement
POSITIF

Je travaille des éléments plus dur,
j'intensifie mes passages.

Je sors de ma zone de confort.

Je recherche la perfection.

J'encourage mes coéquipiers à réussir
aussi.

J'en profite pour améliorer encore plus
mes points faibles.



Comportement
NEGATIF

J'arrête car je risque de rater le prochain
passage.

Je reste dans ma zone de confort.

Je n'applique pas une consigne
différente au risque de ne pas réussir.

Cool, c'est gagné d'avance pour la
prochaine compétition.

Laisser de côté les points faibles.



Inutile

Entrainement

Utile



Plus besoin de me renforcer ou de
m'assouplir.

Je peux me permettre de faire moins de
répétition ou de série.

Comportement
NEGATIF



AGIR

MENTAL

**FORT
SOUPLE**

Je me sens

Je continue de me renforcer et de
m'assouplir car je sais que ça va me
permettre d'être encore plus fort et de
ne pas me blesser pour être meilleur.

Je cherche à dépasser mes limites.

Comportement
POSITIF



D'après Antoine BARON

PHYSIQUE

PHYSIQUE