

Les clés de la réussite



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



◀ Regression Progression ▶

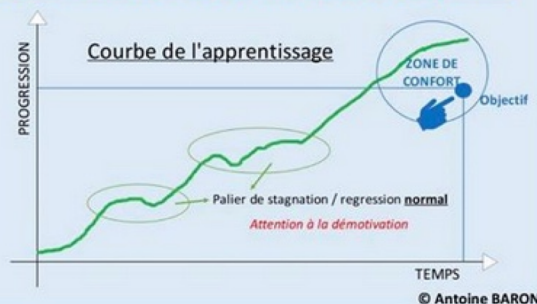


- 3 j'apprends à réussir et à gagner
- 2 j'apprends la perfection et la rigueur
- 1 J'apprends le goût de l'effort et le dépassement de soi

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



© Antoine BARON

Je suis tombé par hasard sur ce document

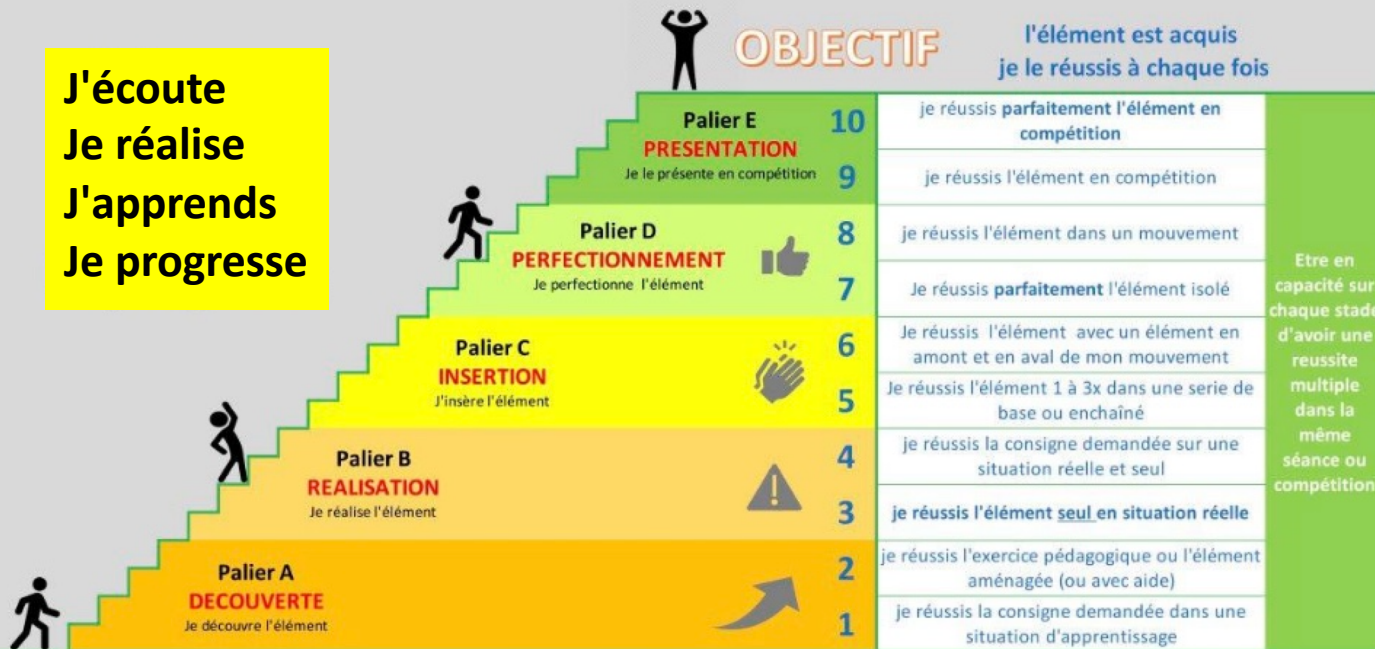
- Ça m'a bien plu !
- C'était simple
- C'était clair
- C'était VRAI
- Ça me changeait du blah blah habituel des pseudo psychologues sportifs
- J'ai demandé à l'auteur , Antoine BARON , s'il acceptait que je le publie !
- Il a dit "D'accord !"
- Voilà c'est fait
- MERCI ! DLP

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



OBJECTIF

l'élément est acquis
je le réussis à chaque fois



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

Etre en capacité sur chaque stade d'avoir une réussite multiple dans la même séance ou compétition

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

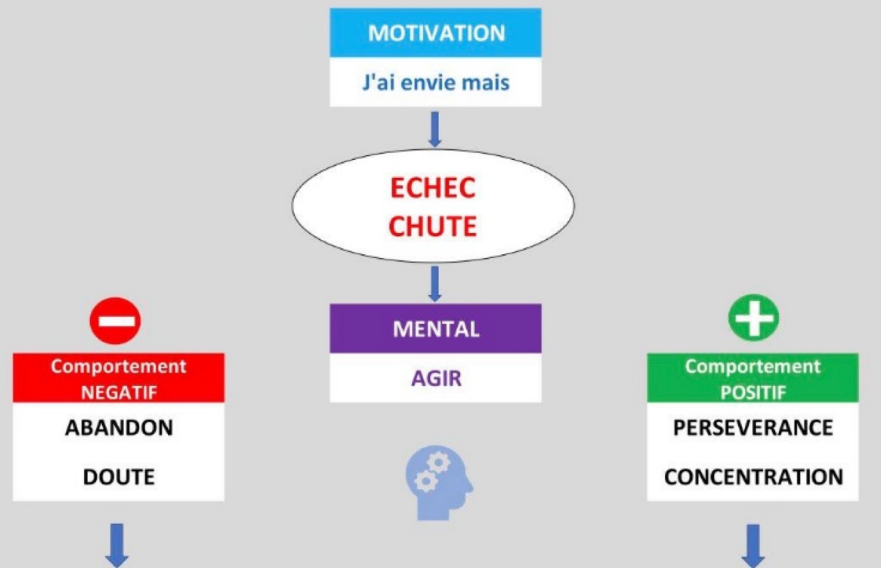
L'apprentissage demande du temps et de l'approfondissement

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

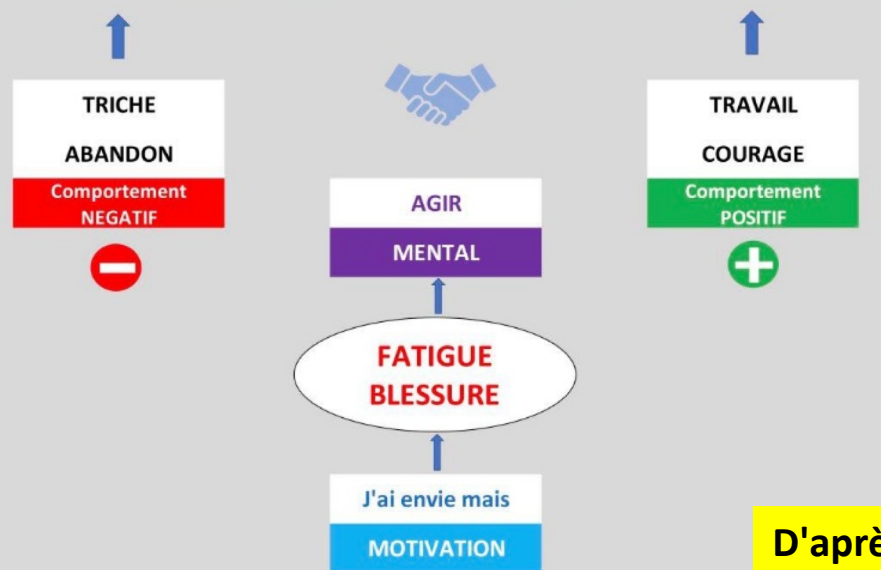
TECHNIQUE

TECHNIQUE



Inutile ← **Entrainement** → Utile

Inutile ← **Entrainement** → Utile



D'après Antoine BARON

PHYSIQUE

PHYSIQUE