Ce 1° séminaire des entraîneurs de NATATION ARTISTIQUE, le 16 Oct 22, à Chassieu, a réuni **27** entraineurs des 3 Territoires (Centre/Est/Ouest) de la ligue AuRA sur 31 inscriptions.

L'objectif de ce regroupement était de permettre aux entraineurs d'échanger sur leur expérience, d'exprimer leur questionnement, autour de 2 grands thèmes retenus suite au questionnaire rédigé en amont :

1 **•Comment définir les objectifs pour optimiser la performance et comment susciter l'envie du nageur tout au long de son parcours ?**

Ci joint le compte rendu de ce Thème animé par Jade Cadière / Gisèle Lotito

2 **•Comment prioriser le travail lors des entrainements avec peu d'heures ?**

Réparti en 2 groupes tournants, les entraineurs se sont exprimés sur chacun d'eux.
Pour construire l'intervention et l'inter-action entraîneurs / animatrices, un tour de table a permis de bien poser le cadre des travaux et de laisser la parole aux entraîneurs pour optimiser le processus d'échange dans le temps imparti.

En conclusion :
Les entraineurs ont participé de façon constructive et objective.
Elles ont apprécié d'être écoutées et entendues.
La mise en commun du savoir-faire et savoir-être est une source de progression pour toutes.
Chacune a pu se reconnaitre dans ces interventions que ce soit sur leur pratique, la construction et la priorisation des objectifs pédagogiques. La prise de conscience que les diverses problématiques sont identiques dans 90 % des clubs, les ont rassurées et qu'il faut s'adapter en tenant compte des divers paramètres : ressource humaine, ressource en équipement sans oublier les ressources financières.

Finalement les entraineurs ont mesuré l'importance de ces échanges et souhaitent reconduire ce type de séminaire. Il y a tant à partager …. Nous espérons que les documents sollicités et envoyés en 5 envois différents vous aideront.
RDV est pris pour la saison prochaine 😊

Comment définir les objectifs pour optimiser la performance

DETERMINER UN OBJECTIF

Savoir PRECISEMENT où je veux aller pour CONSTRUIRE un plan adapté

Différents types d'objectifs:

- Objectif de **résultat** : gagner / perdre, il est en relation avec les autres.
- Objectif de **performance** : centré sur soi = il ne dépend que de soi.
- Objectif de **processus** : comment s'y prendre ?

Quelle est la différence d'impact de ces différents types d'objectifs sur la motivation et sur la concentration ?

Qui les détermine ?

Partenariat entraineures /athlètes ?

Une réflexion à mener différemment selon le niveau d'expertise des athlètes.

Sur quoi agit la fixation d'objectifs ?

– donne une/des direction(s) et **augmente l'intensité de la motivation.**

– permet une **prise de conscience de ses aptitudes**, de sa progression ainsi que des obstacles potentiels. (évaluation)

– **guide l'attention** vers les éléments importants et permet de mieux gérer les priorités,

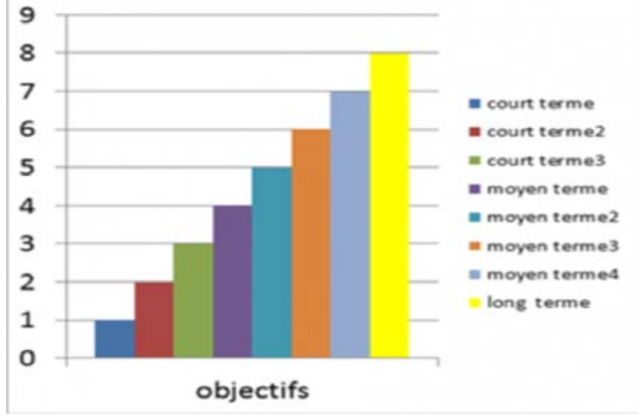
– **accroît le goût de l'effort** chez le sportif,

– peut être un outil de **régulation du stress et des émotions**.

COMMENT FIXER DES OBJECTIFS ?

Copyright www.manager-go.com

FIXER DES OBJECTIFS



Des objectifs réalistes (atteignables) pourquoi ?

- Trouver un équilibre entre difficulté et faisabilité = challenge réaliste !
- Si l'atteinte du but est trop facile : ennui et diminution de l'effort et de l'investissement.
- Si l'atteinte est trop difficile : sentiment d'échec et diminution de la confiance en soi.

Définis dans le temps, des étapes pourquoi ?

- La progression ne peut se faire du jour au lendemain.
- Augmente la motivation au quotidien(à chaque jour son challenge !)

Comment susciter l’envie du nageur tout au long de son parcours ?

L’envie est le moteur de l’action

Envie

Motivation

Plaisir

Le Plaisir :

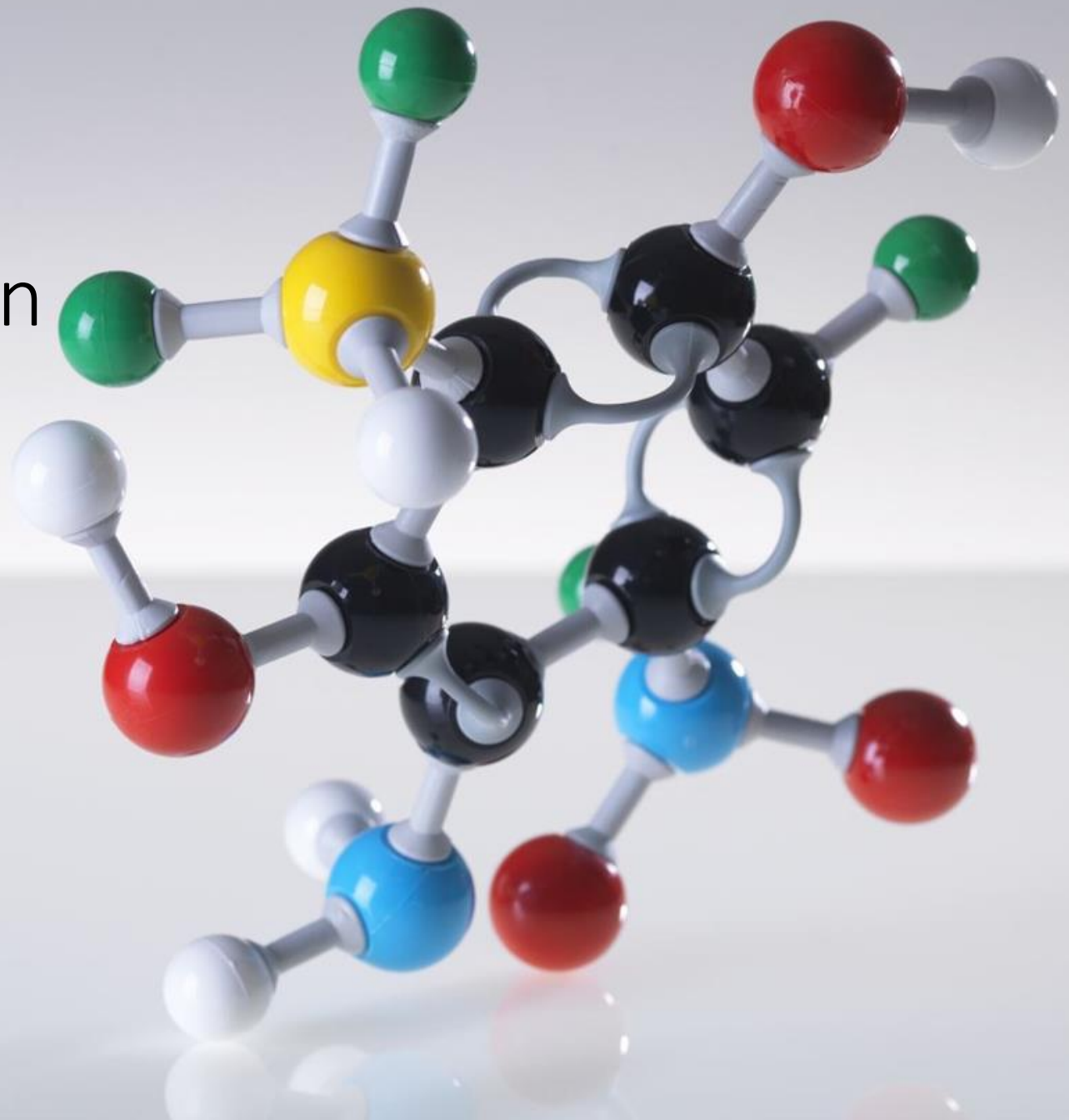
biochimie de la motivation

Endorphines

Dopamine

Sérotonine

Ocytocine

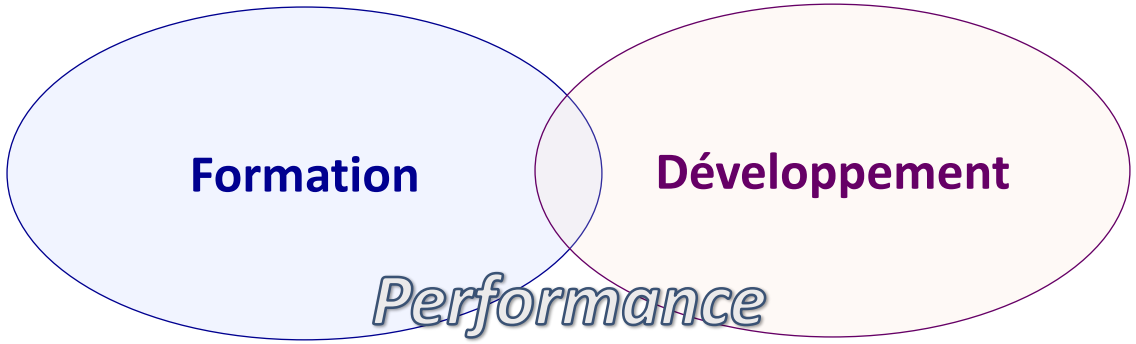


Ce qui stimule les athlètes :

L'éducateur doit donc stimuler la nageuse à *faire* des efforts, à s'engager

L'addiction à l'effort

- Toute démarche d'entraînement nécessite à la fois répétitions et engagement physique. Certains d'entre nous développent une véritable addiction à l'effort ou au travail bien fait.



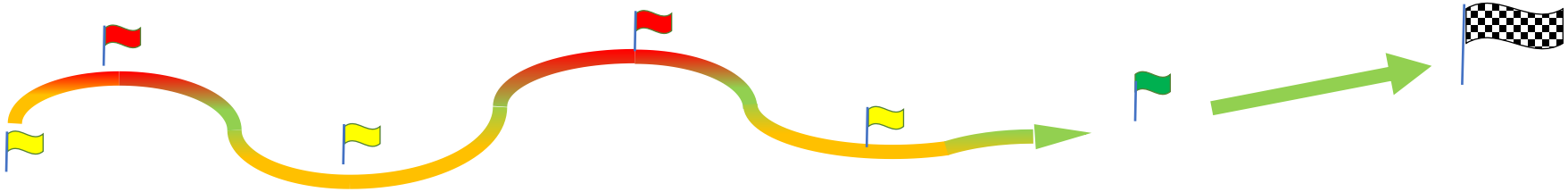
Attention cependant à respecter la progression

Ce qui stimule les athlètes :

L'éducateur fixe des objectifs aux nageuses, mais il doit aussi les éduquer à se stimuler en se fixant eux même leur propres objectifs

Réussir, un stimulus vertueux

- L'être humain prend du plaisir lorsqu'il est en quête d'un objectif (démarche, motivation intrinsèque)
- Dans un second temps, l'atteinte de l'objectif rend le moment agréable.
- Enfin, le cerveau stocke l'information en mémoire et engage l'individu à poursuivre ses recherches, en quête d'un prochain objectif.

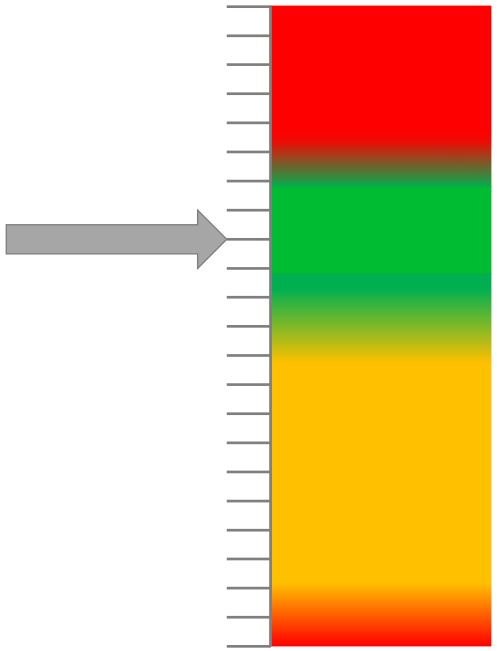


Ce qui stimule les athlètes :

L'éducateur doit viser juste et être clair quant à ses attentes. Il doit donner des intentions précises. Si la nageuse doit « faire mieux », ce n'est pas suffisant. L'apprenant doit savoir où il va et dans l'idéal il doit être en capacité de s'autoévaluer.

Sortir de sa zone de confort

- Caractérise les profils de personnes qui sont attirées par le challenge. L'apprenant cherche à réussir, à atteindre l'objectif ambitieux. Il essaye sans relâche jusqu'au moment où il atteint son but, moment précis où il va recevoir sa « dose » de satisfaction, proportionnelle à l'effort qu'il a fallu fournir.



Ce qui stimule les athlètes :

La nageuse s'engage d'avantage lorsque l'entraîneur lui porte de l'intérêt et valide son travail.

La reconnaissance

- L'être humain a besoin de se sentir aimé et apprécié à sa juste valeur. La reconnaissance des autres donne le courage et l'énergie pour continuer les efforts et s'engager davantage dans la tâche qu'on réalise.

Ce qui stimule les athlètes :

L'éducateur veillera à ce que chaque individu trouve sa place dans le groupe et cultivera les actions collectives.

Le groupe

- L'être humain est un être social. Son cerveau le pousse à tisser des liens sociaux et le récompense avec une sensation agréable, un bien-être, un sentiment de sécurité, identifié par la sécrétion d'ocytocine.

Ce qui stimule les athlètes :

L'éducateur peut donc stimuler les apprenants en leur « donnant » des récompenses matérielles ou des encouragements, mais il doit aussi les éduquer à se stimuler en se fixant eux même leur propres objectifs

Obtenir une récompense

- Toute forme de gratification est agréable et stimulante
- Il peut s'agir, soit d'une récompense matérielle, soit le fait d'essayer de faire plaisir à quelqu'un d'autre (motivations extrinsèques)

Mise en garde

Motivation

La Motivation

Extrinsèque

- Avoir une médaille
- Avoir un statu
- Faire plaisir à mon entraineur
- Faire plaisir à ses parents

Ces 2 formes de motivations ne s'additionnent pas

Si l'on récompense une personne motivée **intrinsèquement**, la motivation **extrinsèque** a tendance à dominer et se substituer à elle

Les athlètes motivés intrinsèquement s'investissent sur le long terme, les autres se lassent rapidement

Intrinsèque

- Nager pour le plaisir
- Accomplissement de soi
- Sentiment de compétence
- Plaisir de l'effort

Discours de coaches, Parents, Environnement

Compte rendu réalisé
par Jade Cadière
en binôme avec Gisèle Lotito
Animatrices du 1er séminaire de Natation Artistique
du 16 oct 2022