

# FICHES OUTILS

## SE RE-MOTIVER

N° 4

### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Il peut arriver qu'un événement imprévu et « désagréable » viennent perturber voire « tuer » une manche dès le départ (annulation de manche alors qu'on est en tête ; refus de priorité ; chute d'autres concurrents sur la ligne, grosse modification du vent ; etc ...)

Le coureur peut alors perdre son énergie. (ex : hurler sur les fautifs ; s'énerver ou s'effondrer dans son bateau) ou très vite se remobiliser pour attaquer une autre manche ...ou une manche autrement !

### A QUOI CA SERT ?

Après un événement imprévu, défavorable, être capable d'intervenir sur l'eau ou à terre, pour que le coureur retrouve sa motivation à court terme (la manche d'après).

### COMMENT FAIRE ?

Chaque situation de régulation étant singulière l'intervention peut prendre différentes formes dont nous vous proposons un déroulé nous vous proposons une procédure

intention	Action/Discours
Permettre au coureur de retrouver un état d'activation « normal » pour régater	-le laisser tranquille (souffler, s'alimenter, s'hydrater par exemple)
renouer le « dialogue »	-un signe, quelques mots, un regard peuvent suffire
Connaitre sa/ses motivations du moment	
Avoir des objectifs de résultats <b>ET</b> de maîtrise à l'entraînement et en compétition	Remobiliser les objectifs définis avant la régata : place et/ou réussite technique, tactique, physique...
Connaitre les critères de réussite/d'échec	
Organiser les feed-back avec l'entraîneur	

## MISE EN PLACE : CONSIGNES

**Mise en place** : Sur parcours imposer a 1 coureur de partir dessalé ou voile dans l'eau (simuler un refus de priorité ; une chute suite à un contact...) ; ou de partir dernier

**Matériel** : pas de matériel spécifique

**Effets escomptés** : rester le moins longtemps possible perturbé par « l'événement imprévu et/ou désagréable »

**Consignes** :

-(re)partir dernier des le départ ou après un bon passage de marque

-partir après les autres en situation « délicate » : voile dans l'eau ; bateau dessalé (énervement provoqué)

**Régulations** : différer plus ou moins le départ ; imposer un côté du plan d'eau...

**Observables** : « investissement » du coureur ; nombre de places remontées ; écart en temps aux marques...

**Commentaires** : un travail préalable est nécessaire à terre pour préparer un chek-list

-vitesse ;

-placement sur le parcours (ou sont les bouées ? ou suis-je sur le parcours) ;

-observation du plan d'eau (vent, courant, effet de site, nuages...)

-observation des concurrents (répartition sur le plan d'eau, positions...)

Puis une liste d'objectifs à atteindre autres que la victoire de manche (nombre de concurrents remontés par ex)

## LIMITES

C'est le coureur qui se motive ou remotive (autonomie)

L'entraîneur est le catalyseur

« Profil » motivationnel du coureur

Projet à revoir

Expectation/évitement

## ELEMENTS DE REFLEXION

Pour aller plus loin :

-« la motivation » Luis Fernandez ed Savoir Gagner 2004 93 pages

-« entrainement mental des jeunes sportifs » G.Mastronardi-O.Piedfort ed Amphora 2001 128pages

-« Psychologie à l'usage des STAPS » chapitre 4. G.Missoum ; R.Thomas ed Vigot 2003 2eme Edition.149pages