GAME PLAN
PLAN DE MATCH

Établissement d'objectifs pour les entraîneurs

Amélie Soulard, D.Ps.
Psychologue et préparatrice mentale
Institut national du sport du Québec

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT

INTRO

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

Objectifs visés

- Vous donner une longueur d'avance afin d’être bien préparé pour le retour à l’entraînement et la saison de compétition dès son début.
- Revisiter les fondements de l’établissement d’objectifs… et peut-être faire les choses différemment.

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

LE PLAN

- Mais la fixation d'objectifs, c'est super plate!
- Pourquoi établir des objectifs?
- Les fondements de la **fixation** et du **suivi** de la poursuite des objectifs
- Les objectifs inversés
- Et maintenant?
- Pourquoi faire un retour sur la performance?
- *Débriefez* comme un pro
- Période de questions

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

MAIS LA FIXATION D'OBJECTIFS, C'EST SUPER PLATE

- Soyons honnêtes! Qui a déjà établi des objectifs avec ses athlètes en début de saison, pour ne plus les regarder du reste de la saison?
- Préparez-vous maintenant pour quand les activités redémarreront;
- Le processus est plus important que jamais!
- Tous les documents du PNCE et de l'ACE parlent de la nécessité de développer des habiletés mentales tôt et à l'extérieur du contexte de compétition.

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

Pourquoi établir des objectifs?

- Diriger l'attention
- Encourager et concentrer les efforts dans une direction
- Augmenter la persévérance, l'intensité et la détermination
- Se motiver
- Développer la résilience et de nouvelles stratégies d'apprentissage
- Diminuer le stress et l'anxiété

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

LES FONDEMENTS

- On connaît tous les objectifs SMART….mais connaissez-vous les objectifs SCHMART?
- S - Spécifique
- C - Changeable (modifiable)
- H - Hard (difficile)
- M - Mesurable
- A - Atteignable
- R – Réaliste
- T – Temps opportun / défini dans le temps

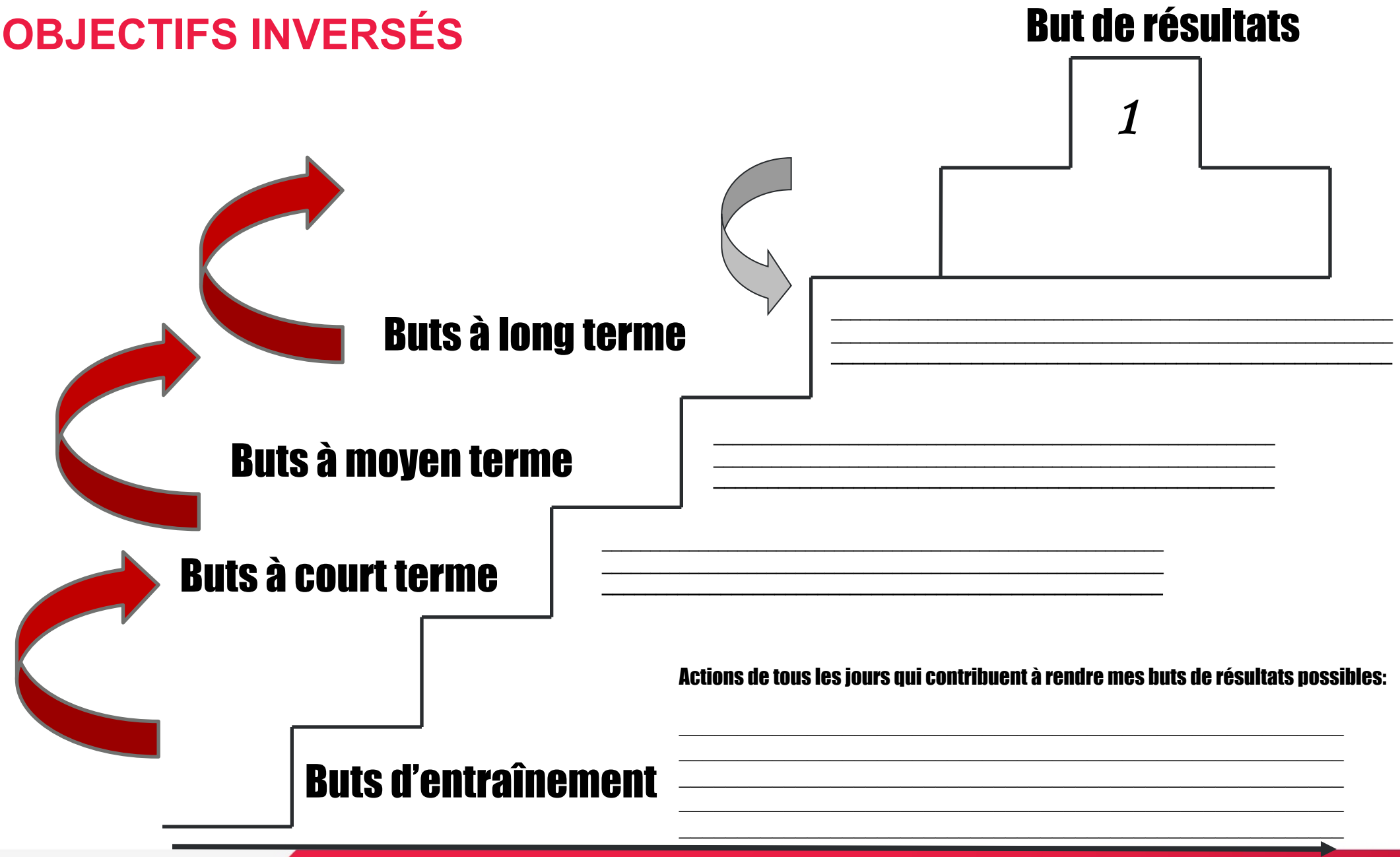
INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

LES FONDEMENTS (suite)

- Processus, performance ou résultat?
  - La stratégie à buts multiples
- Physique/Mental/Technique/Tactique
- Court/Moyen/Long terme

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

OBJECTIFS INVERSÉS



ET MAINTENANT?

- Ne rangez pas votre plan pour ne plus jamais le voir
- Organisez dès maintenant des rencontres individuelles
  (Hebdomadaires? Bimensuelles? Mensuelles?)
- Utilisez-le comme guide pour faire des retours sur la performance
- Soyez flexibles!

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

Pourquoi faire un retour sur la performance?

- S. Tannenbaum et C. Cerasoli (2013), dans une méta-analyse de 46 études distinctes sur le débriefing, ont démontré que les séances de débriefing augmentaient les performances en moyenne de 25%.
- Cependant, il y a un manque de structure cohérente dans les pratiques de débriefing.
- Lorsque le débriefing est axé sur l'équipe et structuré, les chercheurs ont constaté une augmentation impressionnante de 38% des performances.
- Trois (3) facteurs influencent sur la structure du débriefing: **résultats**, **temps disponible** et **la qualité de la relation entraîneur-athlète (proximité)** (Le Menn & Macquet, 2018).

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

DÉBRIEFEZ COMME UN PRO

- Cadre de travail:
  - Qu'est-ce qui a fonctionné?
  - Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné?
  - Comment allons-nous ajuster le tir?

- Posez de bonnes questions:
  - Recueillez de l'info avant d'en donner
  - Reformulez
  - Posez des questions ouvertes

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

DÉBRIEFEZ COMME UN PRO (suite)

4 conditions de base pour donner une rétroaction négative

Empathique: Si c'était facile, on ne ferait pas d'erreur!

Impersonnelle : On parle du comportement ou de la performance, pas de la personne.

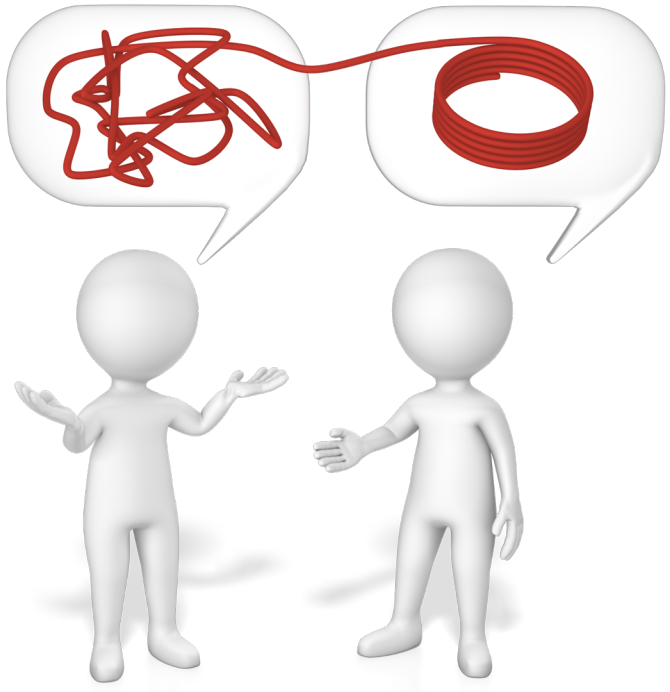
Sur un ton de voix respectueux: S'assurer d'avoir maîtriser ses propres émotions avant de donner un feedback.

Constructive et offrant des solutions: Dire comment s'améliorer!

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

Carpentier, 2009; 2011

DÉBRIEFEZ COMME UN PRO (suite)



- Le *timing* est crucial, mais…
- Laissez vos émotions de côté lorsque nécessaire
- Soyez brefs et réfléchis (K.I.S.S.)
- Pour les enfants: «2 étoiles et un souhait» ou «la technique sandwich»
- Dites-leur QUOI faire, et non quoi NE PAS faire

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

EN RÉSUMÉ:

INS
INSTITUT NATIONAL DU SPORT DU QUÉBEC

Cours Habiletés mentales de base du PNCE

Inscrivez-vous au cours **Habiletés mentales de base du PNCE** pour en savoir plus sur les stratégies de fixation d'objectifs, de même que sur:

- Les façons d'intégrer la préparation mentale dans la pratique
- Les façons d'aider les participants à être préparés mentalement pour les compétitions

Visitez la page **Habiletés mentales de base** du PNCE et contactez votre représentant provincial ou territorial au sujet des options d'apprentissage à distance, y compris les cours virtuels et l'étude à domicile.

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

PÉRIODE DE QUESTIONS

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

GAME PLAN
PLAN DE MATCH

MERCI

Amélie Soulard: asoulard@insquebec.org

Alayne Hing: ahing@csicalgary.ca

INS
INSTITUT NATIONAL
DU SPORT DU QUÉBEC

SPORT INSTITUTE NETWORK
RÉSEAU DES INSTITUTS DU SPORT