

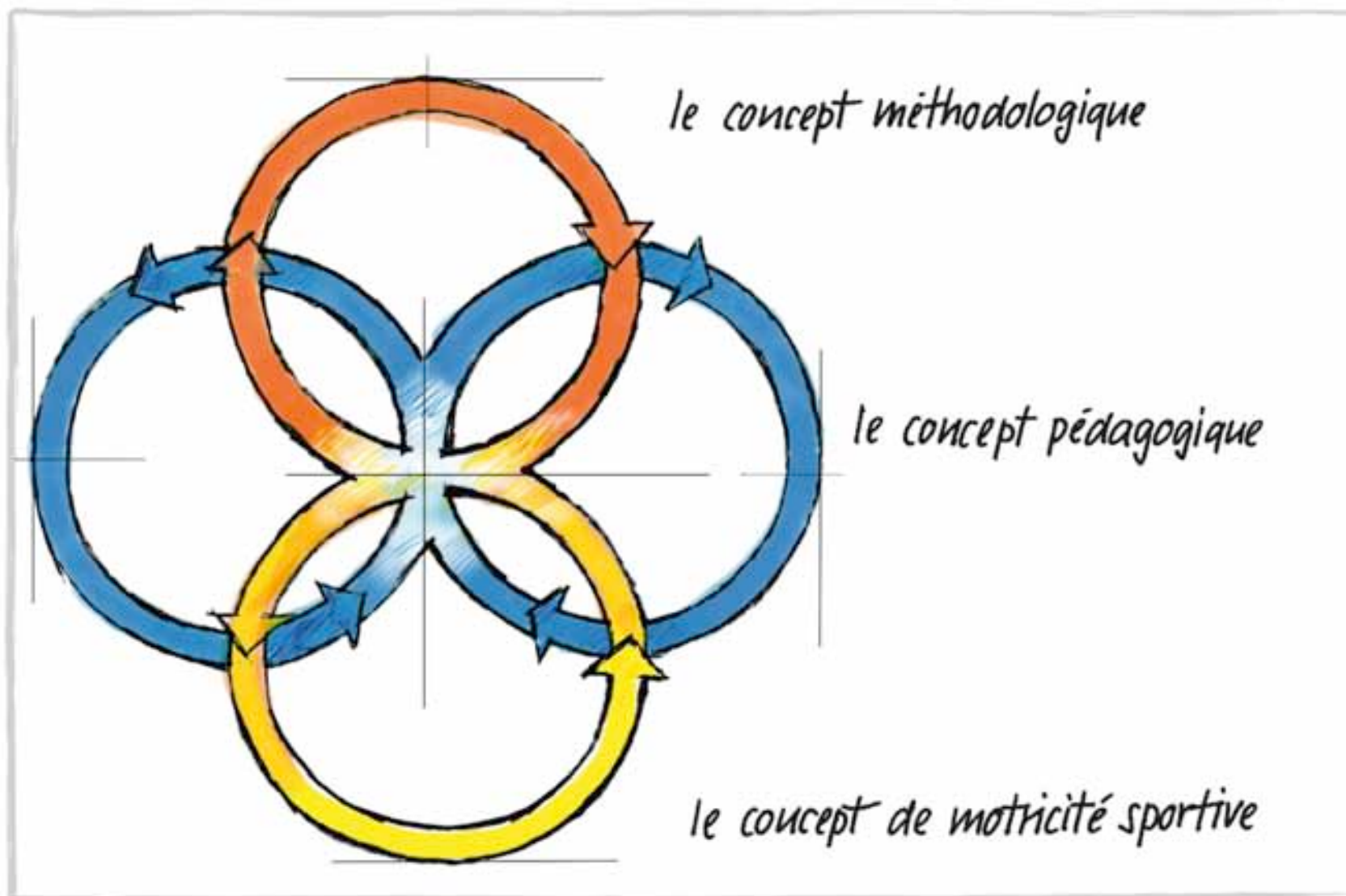


Psyché: bases théoriques





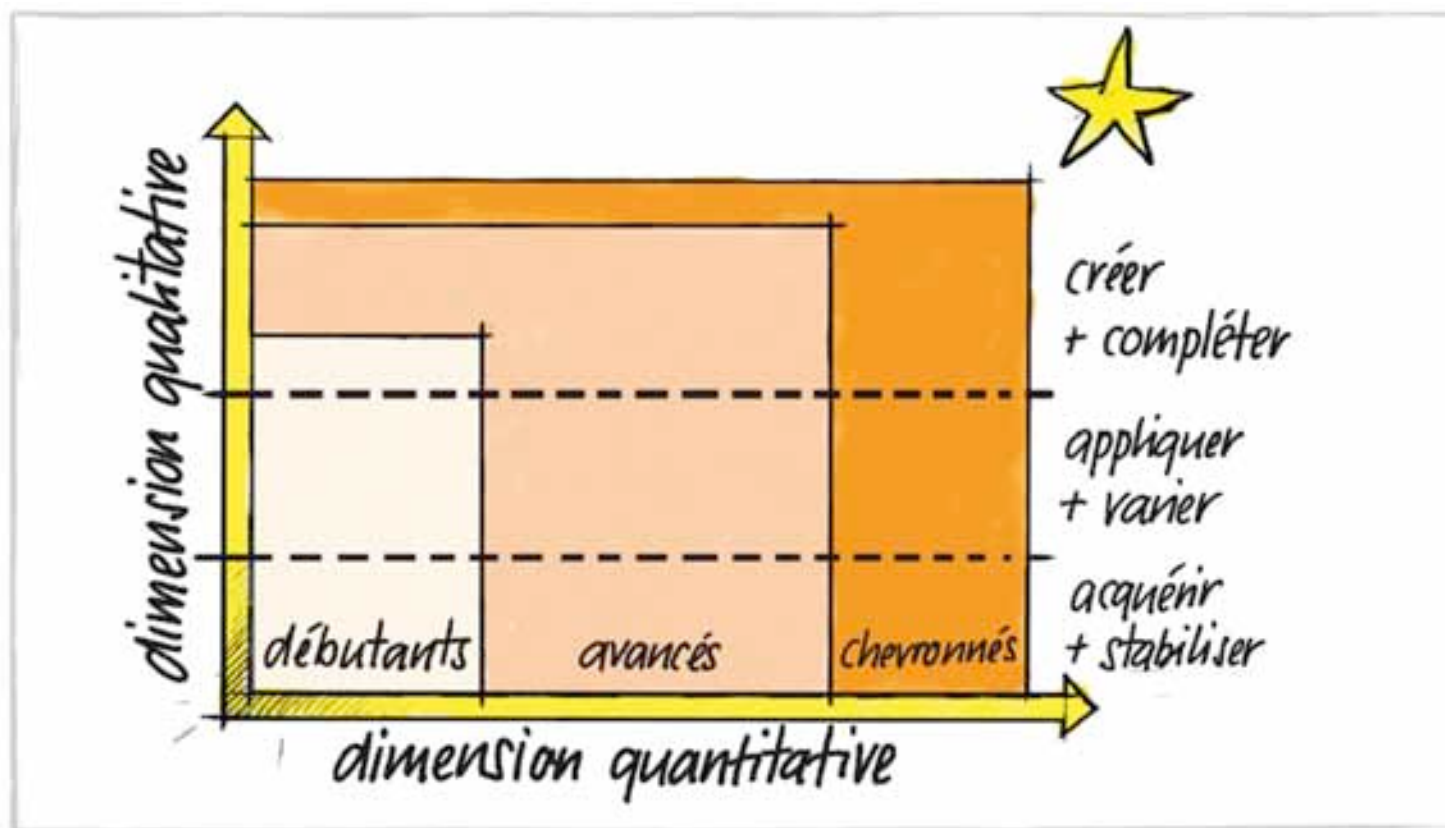
Le modèle d'enseignement de J+S





Le concept méthodologique

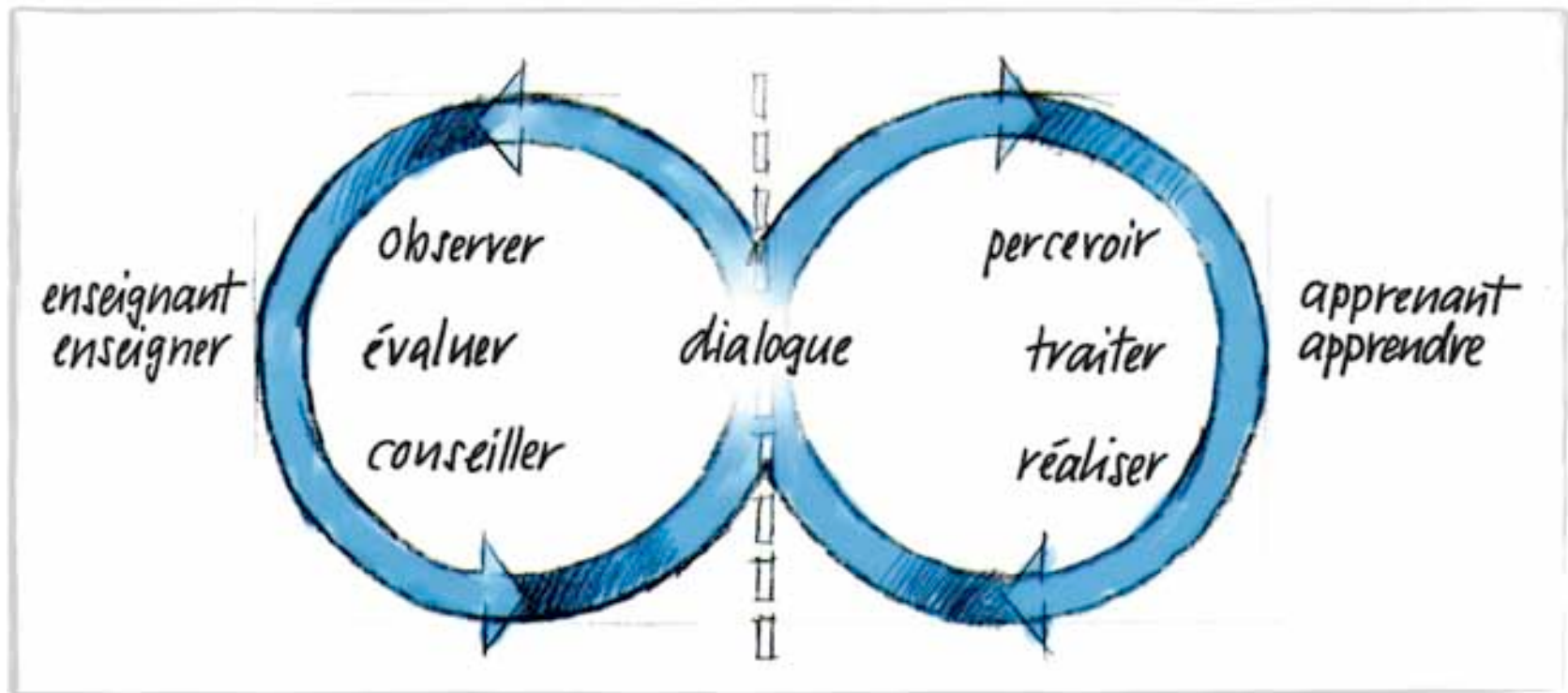
Le concept méthodologique décrit la façon d'enseigner, plus précisément de concevoir de manière optimale le dialogue entre apprenants et enseignants.





Le concept pédagogique

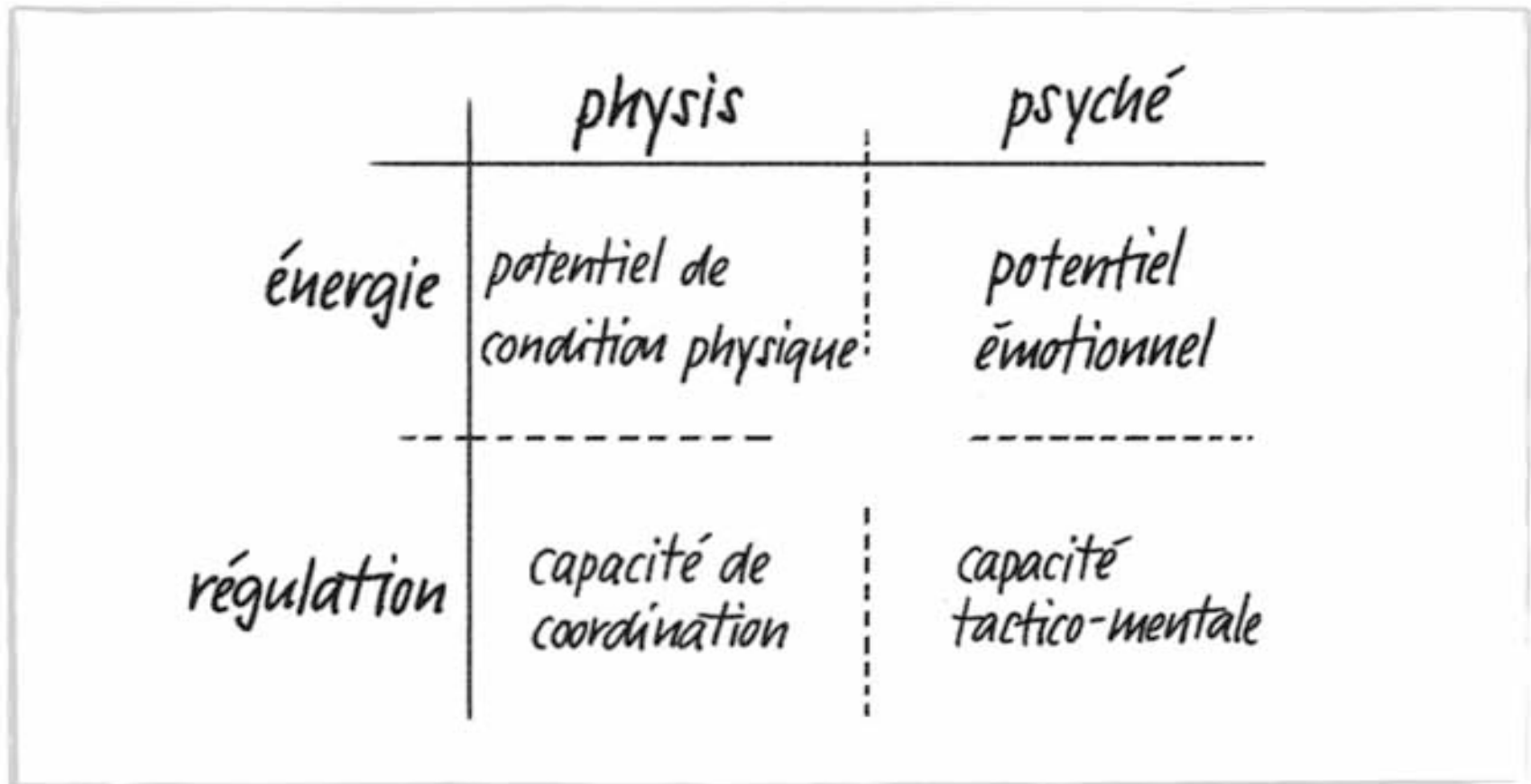
L'échange apprenants – enseignants se déroule si possible sous la forme d'un dialogue basé sur le partenariat.





Le concept de motricité sportive

Les différentes composantes de la performance sportive sont étroitement liées. C'est cette interaction qui révèle la qualité du mouvement exécuté, soit la technique... ou manière de présenter le mouvement.

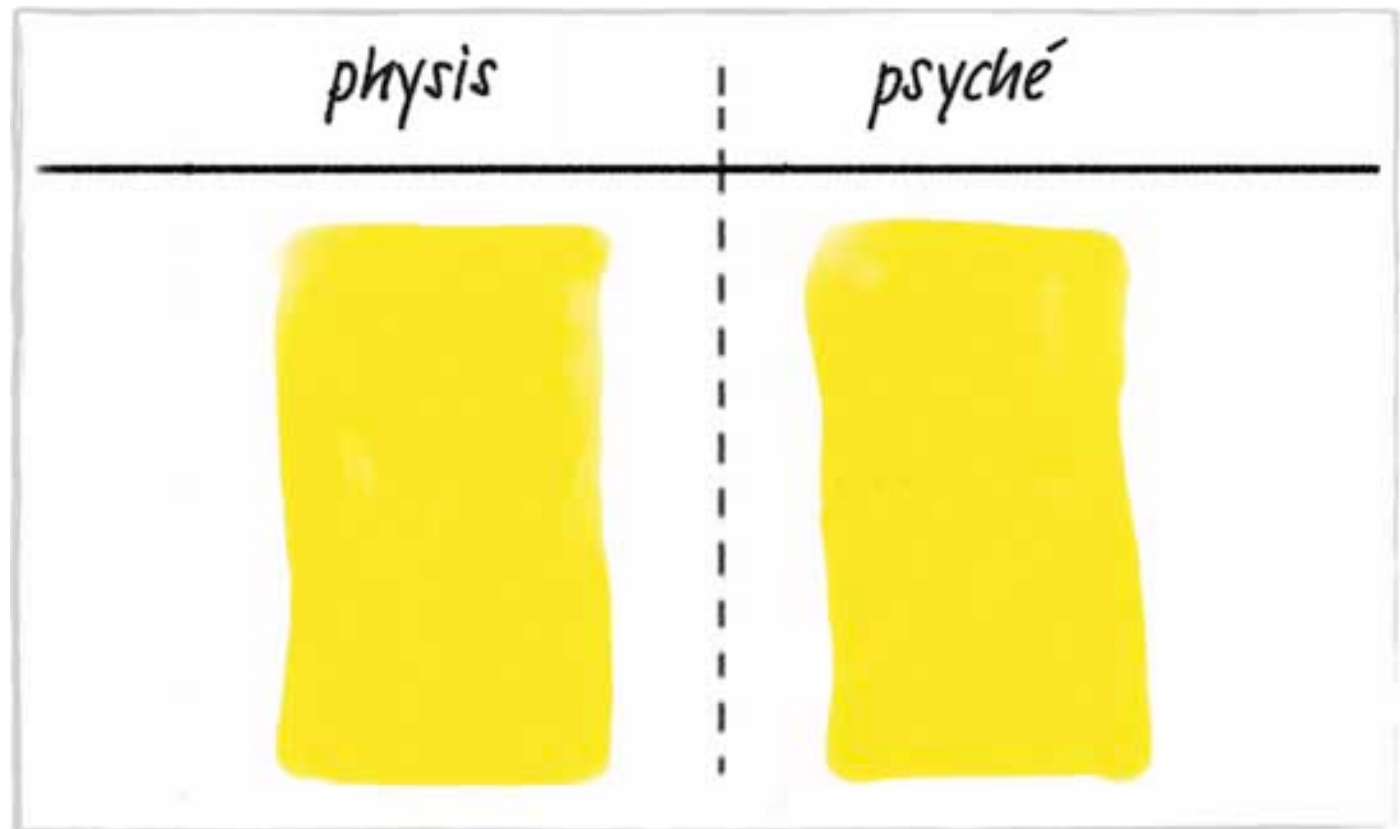




Le concept de motricité sportive

La performance grâce à la physis et à la psyché

Physis et psyché sont les termes qui décrivent globalement les deux faces de l'être humain.

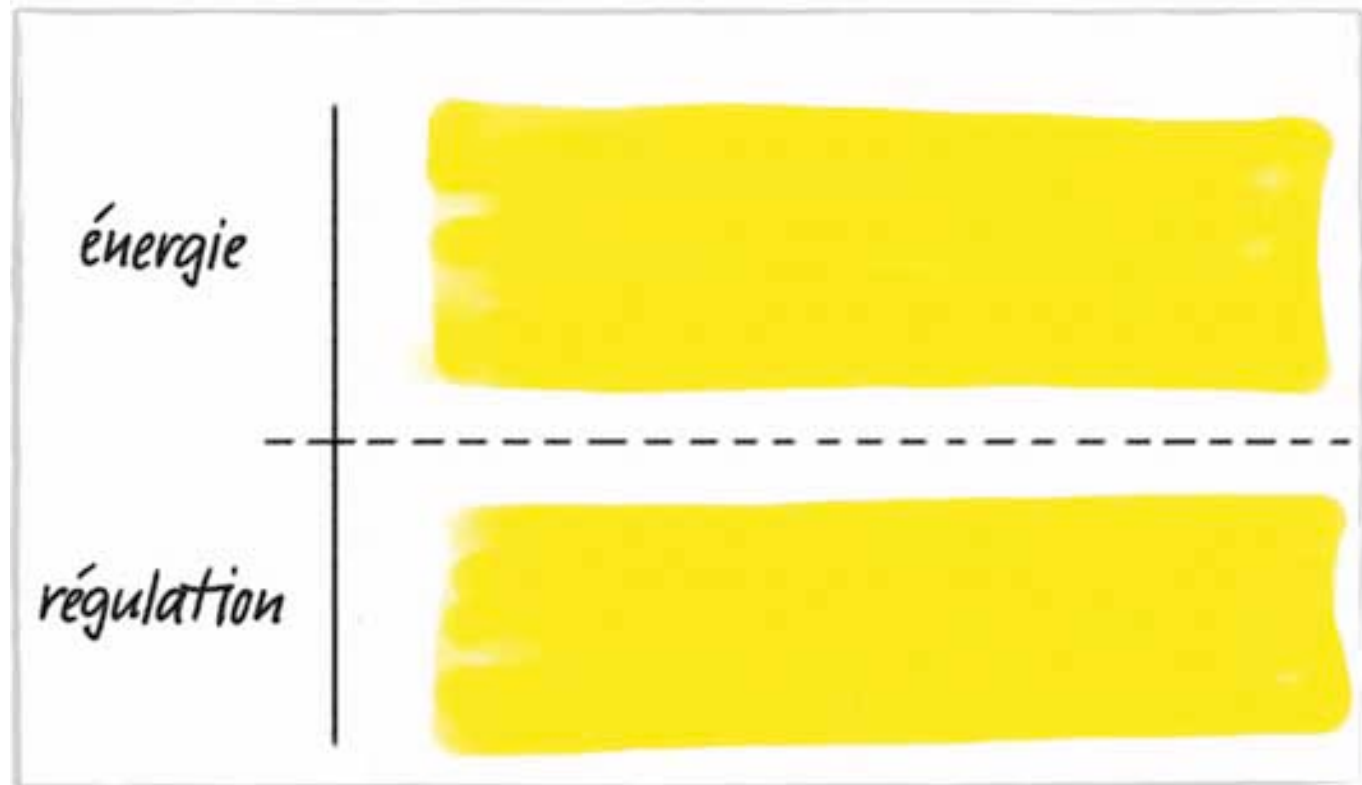




Le concept de motricité sportive

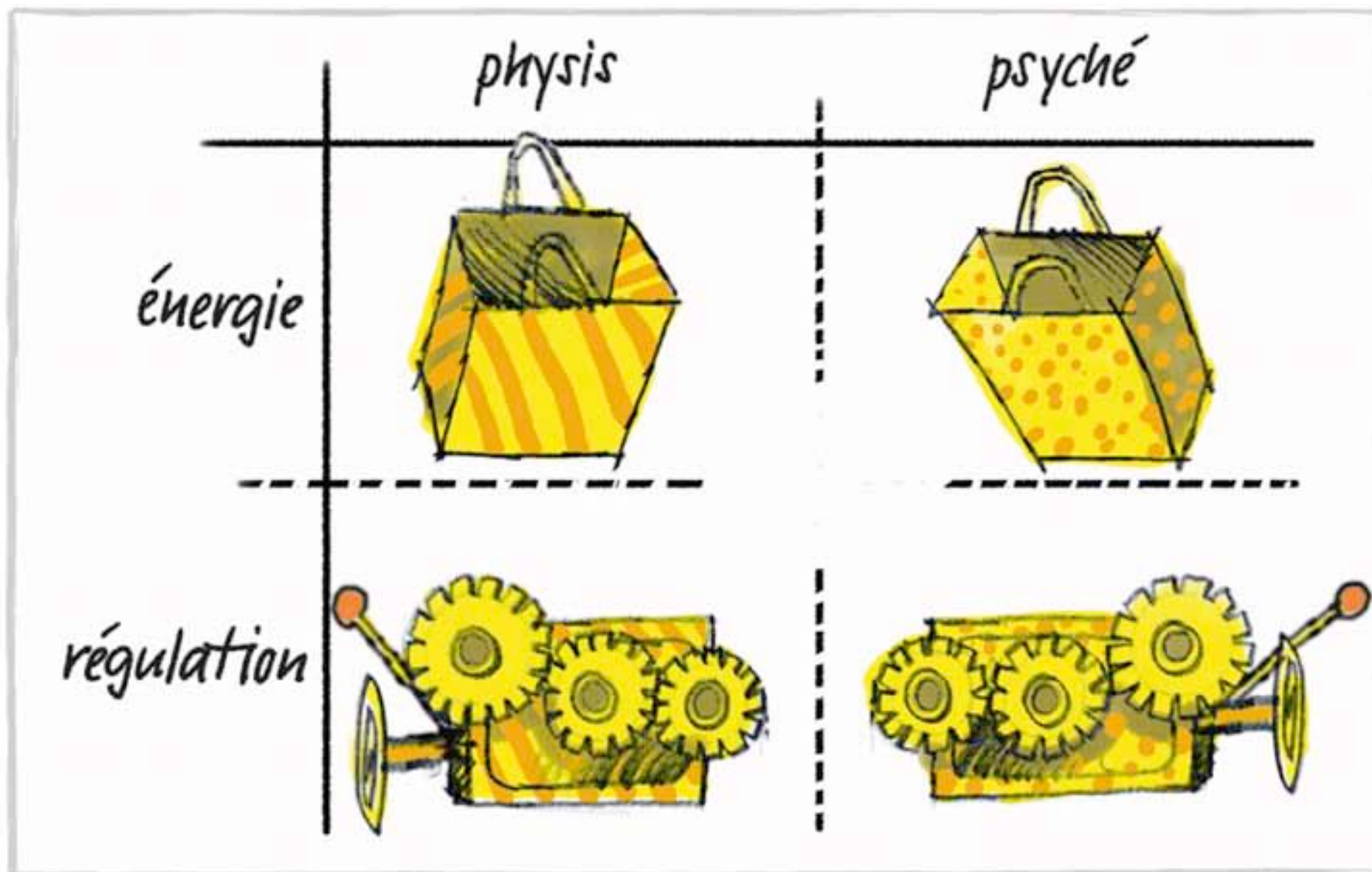
La performance grâce à l'énergie et à la régulation

Il y a deux catégories avec un accent soit sur l'énergie (condition physique, émotions) soit sur la régulation (coordination et tactique).



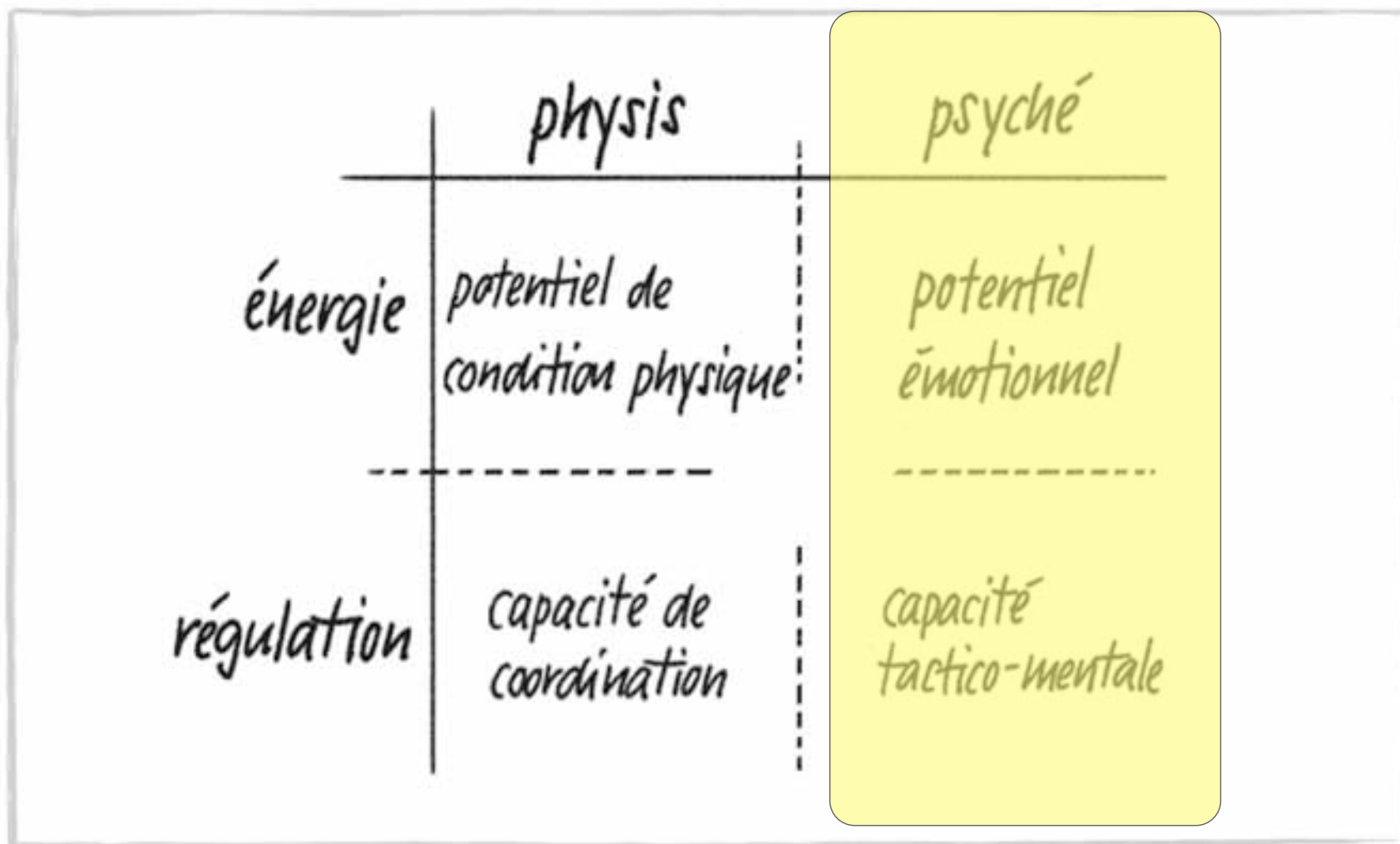


Le concept de motricité sportive





Le concept de motricité sportive





A quoi ça sert?



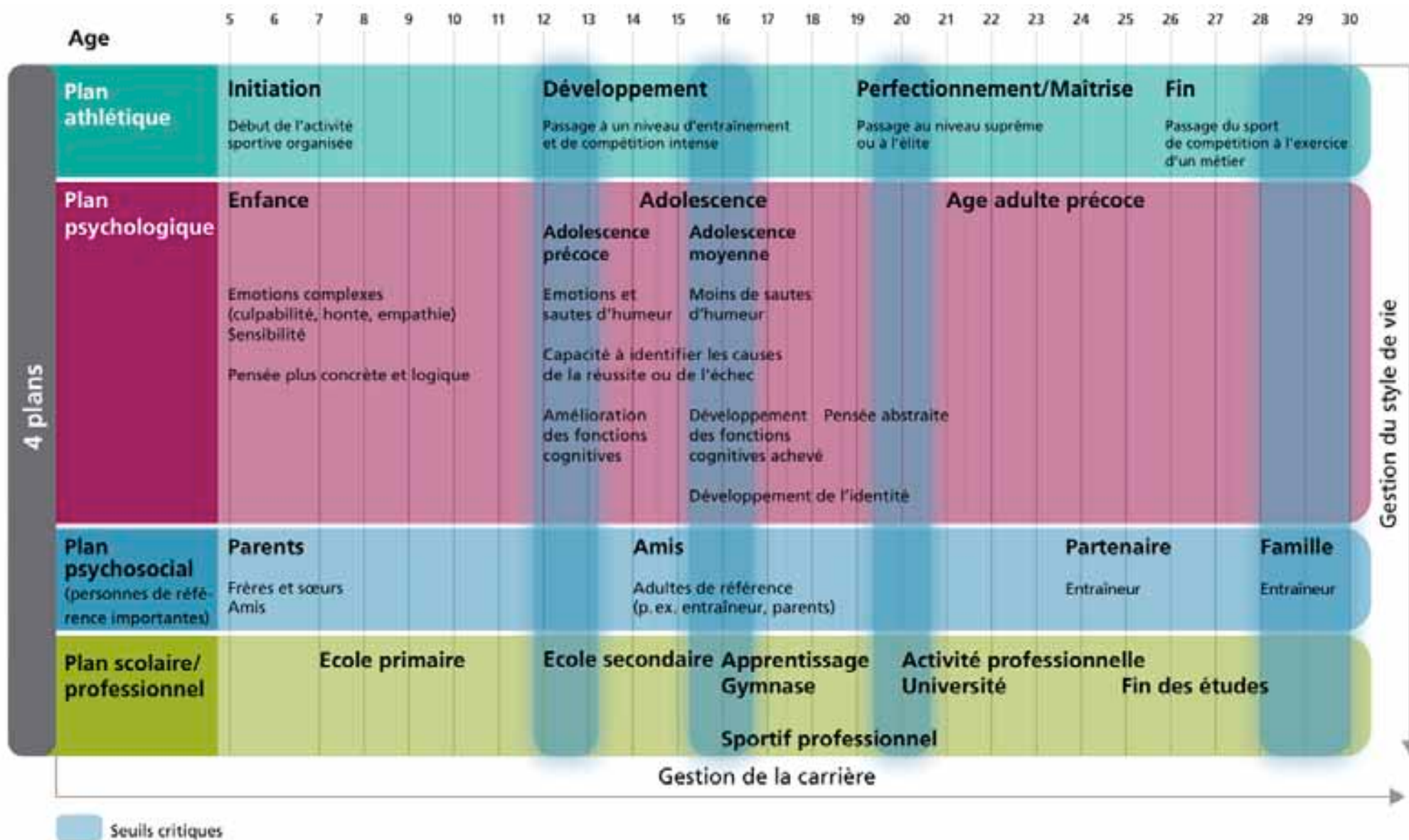


Bases de l'entraînement



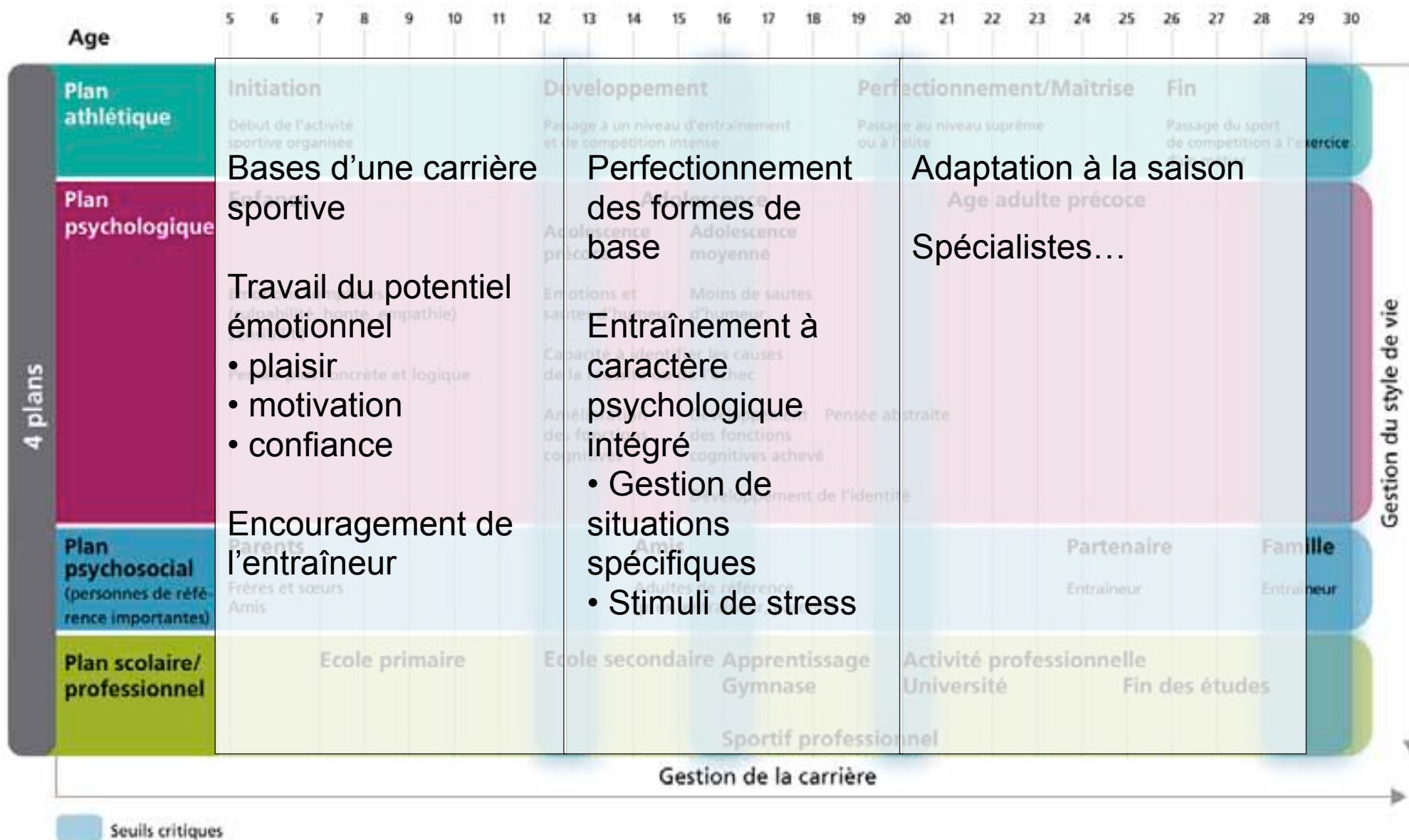


Stades de développement





Stades de développement & formes d'entraînement





Contenu et méthodes

Simon Amman est conscient d'avoir le geste parfait à l'intérieur de lui

Sylvain Freiholz, sauteur

Le geste parfait d'un lanceur de javelot, qui à la fin de son mouvement, devient le javelot lui-même

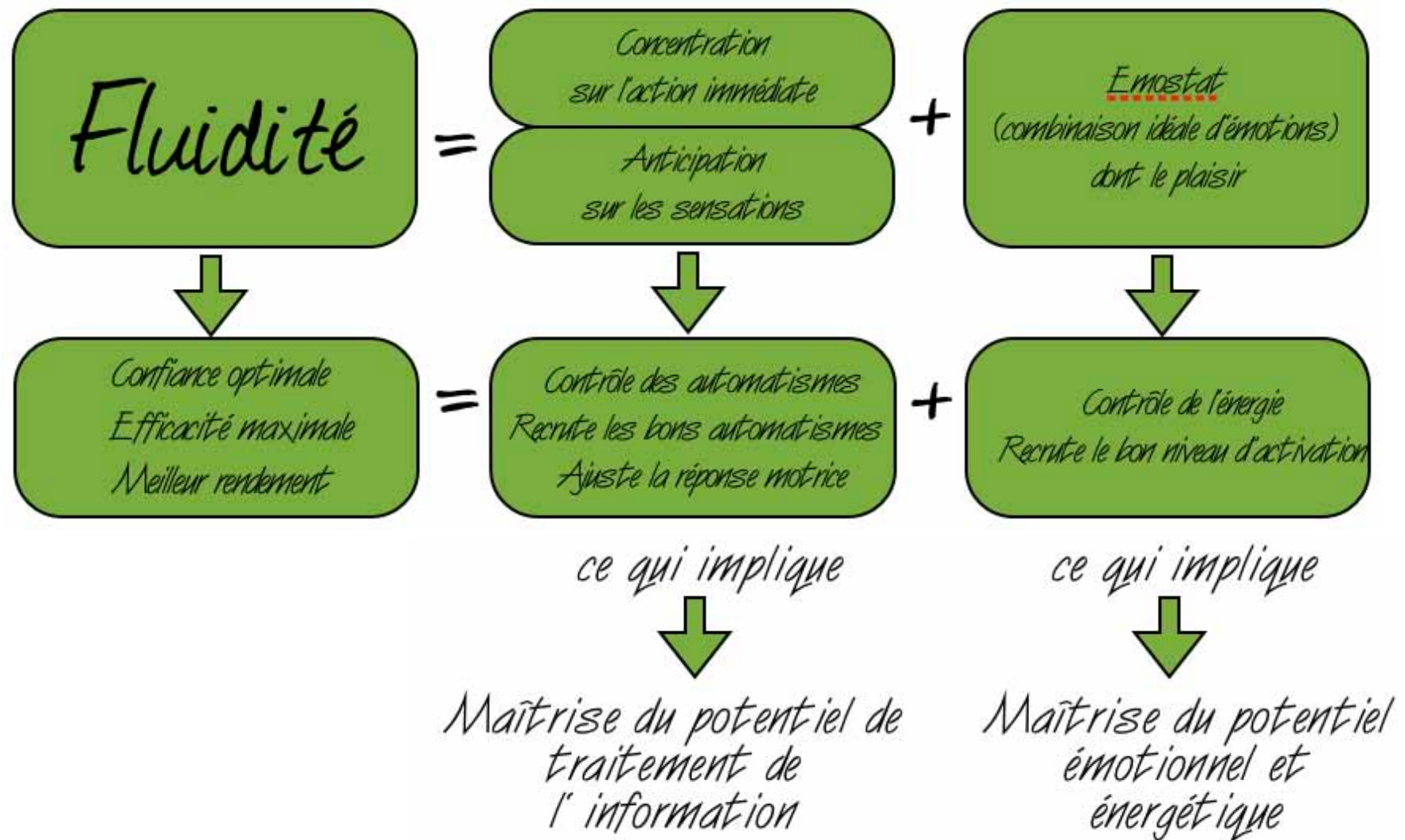
Frank Salvi, entraîneur

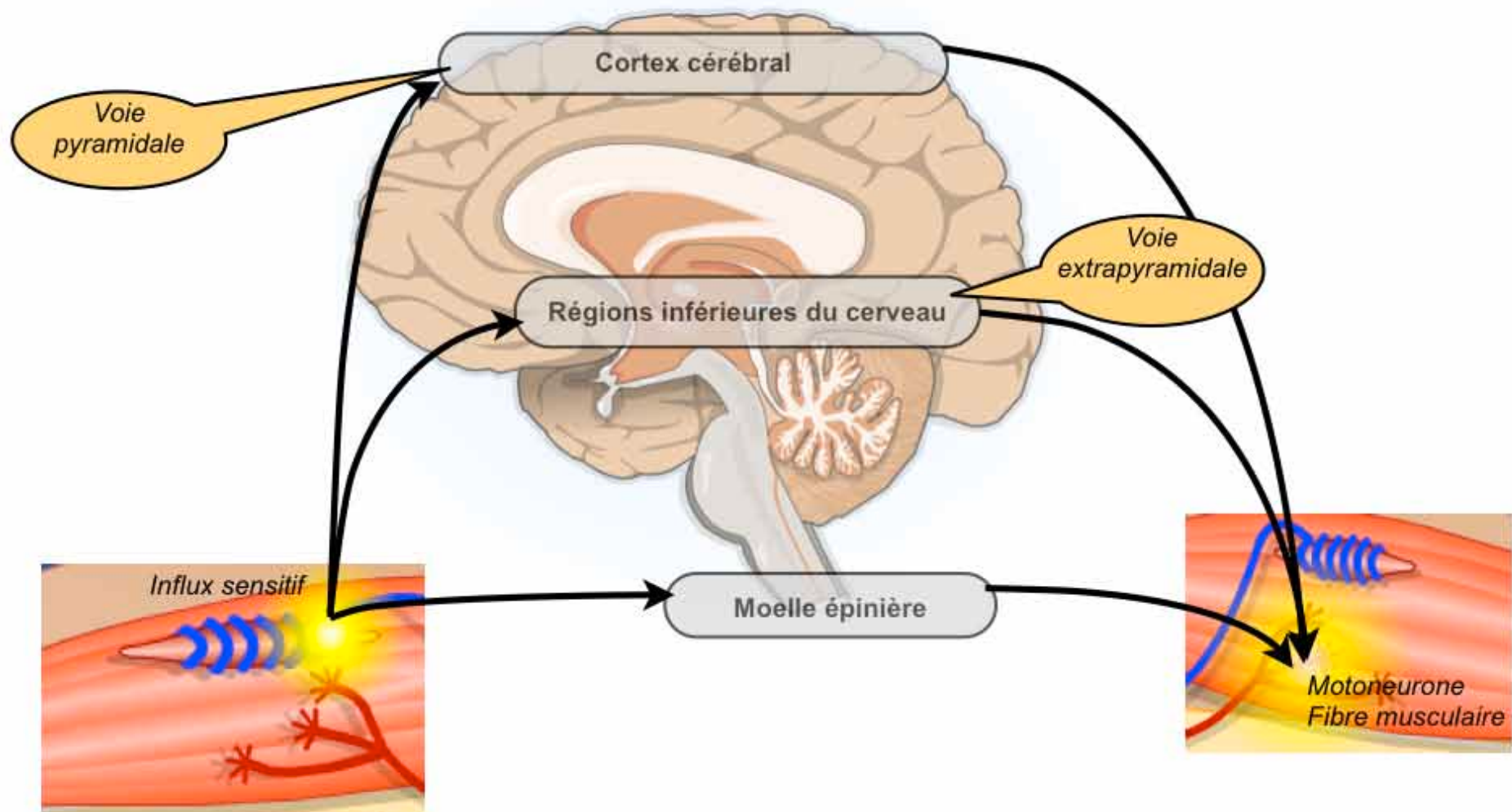
La sensation de voler au dessus des bosses

Carole Montillet, championne olympique de descente à Salt Lake City



La théorie du Flow







1. Visualisation

Apprentissage	• efficace lors de processus d'apprentissage • apprendre par répétition mentale • corriger des erreurs
Contrôle de l'énergie	• relaxation • relâchement et désactivation • contraction décontraction
Motivation	• outil puissant d'activation • construction du futur
Contrôle émotionnel	• gérer l'anxiété • gérer le stress • gérer les états mentaux positifs
Confiance	• image de réussite • amène la fluidité



2. Monologue intérieur

Reformulation de monologues intérieurs négatifs

Mes monologues négatifs types	Mes monologues utiles
Formulation négative Avant la compétition 	Formulation positive Avant la compétition Je...
Pendant la compétition 	Pendant la compétition +++
Après la compétition 	Après la compétition «Réaliste»



3. Régulation de la respiration

Respiration d'activation et de relaxation

Pouls au repos	Activation	Pouls au repos	Relaxation
68	80	68	66



4 domaines d'intervention





Avant le boulot... des questions?