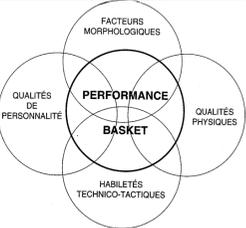


A partir des outils mis à votre disposition dans le club,

- les documents déjà envoyés pour les coaches à Natoye
- le livret sur le shoot de Chiny (16 pages commentées par Eric et Henri)

Le livret sera distribué à la réunion des coaches ainsi que le document Philo Natoye 2020

J'ai relié les concepts d'Eric Medaets et d'Henri Boon

<p>Objectif : s'outiller pour gérer les émotions du joueur et du coach en étant attentif à notre langage verbal et non verbal. Gérer avec un autre état d'esprit Faire passer cela aux joueurs</p>	<p>REFLEXIONS ET OUTILS</p>
<p>Prendre conscience des qualités du joueur, le lui rappeler et surtout le développer.</p>	
<p>Trois concepts à construire et à développer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONFIANCE EN SOI 2. CONCENTRATION 3. MOTIVATION 	
<p>Etat des lieux à faire par les joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Points forts - Bilan technique - Bilan mental <p>Comment le joueur se perçoit-il ? Comment construire la confiance avec celui-ci ? Comment montrer notre confiance et notre reconnaissance aux joueurs ? Prendre conscience de son potentiel Si je ne sais pas que je sais le faire. DONNER CONFIANCE - ECOUTER - POSITIVER</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Basket performance. Situer le joueur dans les 4 ballons.</p> <p>Annexe 1 : fiche distribuée en début de saison à une équipe pupilles filles en 2005</p> <p>Voir la fiche Philo : Le chemin parcouru est plus important que le résultat !</p> <p>Pup14 – Pup15 La roue des émotions : « Je pense à une de mes qualités » « J'ai reçu des encouragements pour... » « Je peux le faire... Une personne m'a déjà dit que je peux le faire » « Je pense à une de mes réussites... Je revois les étapes dans la tête</p>

CONFIANCE EN SOI

Fiche Philo Saison 2020

1. *Je débute*
2. *J'y suis attentif parfois*
3. *J'y suis attentif souvent*
4. *Je n'y pense plus*
5. *Je suis un expert*

Apprendre à s'évaluer dans les différentes grilles.

Savoir Shooter – Savoir Dribbler – Savoir passer

Les grilles sont sur le site. Cette évaluation est réalisée d'abord par le joueur.

Livret sur le shoot de Chiny :

P2 : Le joueur se dessine entrain de shooter

P3 : Le joueur explique la procédure de son shoot par écrit

P4 : le joueur va comparer son dessin avec la photo (mettre en avant les bonnes positions déjà utilisées par le joueur)

P5 : Le joueur va comparer sa procédure avec les 7 facteurs sur le shoot (prendre conscience des différents facteurs, les retrouver dans sa procédure, mettre en avant les oublis,...)

Après ce travail, des drills pour s'obliger à prendre la position référence et prendre conscience chacun des sensations de la position. Drill de la ficelle... Drill shoot sans panneau,...

CONCENTRATION

Cela doit se faire naturellement. Celle-ci est personnelle et doit s'apprendre aussi.

Fixer son attention sur un point mais il existe des parasites qui peuvent modifier l'attention.

**Celle-ci doit s'apprendre. Il est utile de s'entraîner à
ICI et MAINTENANT**

(3 fois tous les jours – 5' tous les jours)

Notre corps se trouve dans le ICI et MAINTENANT ... Ce n'est pas le cas pour l'esprit

FOCALISER : fixer son attention sur un point sans tenir compte des idées parasites. Pas possible avant 12 ans.

Mais apprendre petit-à-petit à fixer son attention.

2 types de concentration

J'ai ajouté deux articles pour se concentrer en 20 secondes (ANNEXE 2) et 4 exercices de Yoga (ANNEXE 3) pour se concentrer. Ainsi qu'un exercice de respiration.

ANNEXE 4 : La fiche sur le PIM distribué l'année dernière est aussi en annexe.

Notes de notre réunion de coaches :

Rappel pour tous... Se concentrer ...

Porter toute son attention sur un même objet. Fixer son attention sur quelque chose, y être attentif.

La concentration c'est se concentrer sur un problème difficile.

Son manque de concentration lui a fait faire plusieurs erreurs.

Se concentrer ne veut rien dire pour le joueur. Il peut s'y appliquer si et seulement si le drill a du sens et que celui-ci connaît la procédure de ce qu'il lui est demandé.

Inutile d'entendre « Concentre-toi pour ton lancer franc???? » Mais ...

<ul style="list-style-type: none"> - Concentration active : je dois trouver - Concentration orientale : si ce n'est pas maintenant ce sera demain <p>D'où la nécessité d' ECOUTER SON CORPS – SENSATIONS Pour concerner les joueurs à partir de l'ECHAUFFEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - se concentrer avec plusieurs sens - Etre prêt à la tâche physiquement et mentalement - C'est un exercice difficile - Match doit utiliser des routines, des compétences connues - Echauffement, c'est une mise en condition <ul style="list-style-type: none"> ◦ objectif un = marquer ◦ orientation spatiale ◦ pré dynamiser les jambes ◦ notion de timing/ changer de rythme met l'adversaire en difficulté (il ne peut s'adapter en très peu de temps ◦ il faut déjà se préparer en imaginant une situation de match <p>Le stretching peut servir à prendre conscience de l'écoute de son corps. Attention aux mouvements choisis et surtout ne pas oublier la respiration. Laisser les muscles se détendre en soufflant. Ne pas tirer dessus. Pour le retour au calme : imaginer ce que j'ai fait de bien, visualiser mes capacités, mes réussites... ce que j'ai amélioré...</p>	<p>ANNEXE 7 profil Auditif – Visuel – Kinesthésique</p> <p>Voir la roue des émotions et les pistes pour aider les joueurs qui ne savent pas le faire. Cela doit s'apprendre. RECUPERATION comme d'habitude. Mais il faut l'apprendre, ce n'est pas inné</p>
<p>MOYENS POUR CONCERNER LE JOUEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au joueur d'imaginer dans la tête le drill exécuté (pendant qu'il est dans les files d'attente) - la récupération : rejouer mentalement ce que l'on vient de faire avant de s'imaginer le drill suivant - Revivre les sensations – les corrections – les améliorations ... en vue de l'ancrage. Ancrer les bons mouvements, les choses positives, les bonnes réalisations - Visualisation externe (la possibilité d'observer les bons 	<p>Imagerie mentale : revoir le lancer franc, voir fiche du lancer franc et la procédure à construire. C'est à construire avec le joueur. Chaque joueur doit se construire son rituel (d'où la nécessité de réfléchir sur ce qui est parasite</p> <p>Importance de détailler la procédure, cela permet mieux d'agir en cas de difficulté dans un domaine. Voir les grilles sur le shoot – le dribble – la passe</p>

<p>mouvements : coach – un bon joueur – la NBA) et la visualisation interne (ma propre visualisation). Cela permet au joueur d’être toujours actif (évite les temps morts)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importance de la répétition motrice et mentale 	<p>Pour automatiser :</p> <ul style="list-style-type: none"> -la bonne procédure -la répétition -la précision -la vitesse
<p style="text-align: center;">MOTIVATION</p> <p>C’est s’engager</p> <p><i>Donner un rôle aux joueurs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -définir et expliquer le rôle de chacun, -connaître le niveau de ses joueurs -importance du langage et des consignes pour les joueurs même dans des situations de jeu -importance de distinguer la personne du rôle et de la fonction. Ce qui m’intéresse pour l’instant, c’est ton rôle. Je sais que tu peux le faire <p style="text-align: center;">ROLE DU COACH</p> <ul style="list-style-type: none"> -mettre le joueur dans des situations de match à l’entraînement. Faire vivre les émotions négatives, des situations de frustration à l’entraînement -mettre le joueur dans une situation difficile, perturbatrice aux entraînements <p style="text-align: center;">IMPORTANCE DU LANGAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ le langage verbal et non verbal ◦ « tu dois » non « tu shootes » ◦ positiver 	<p>Voir la différence entre les différents temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ le temps d’apprentissage (situations complexes avec essais et erreurs, vous avez le droit de rater, essayer c’est déjà réussir) <p>Construire les procédures</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ le temps de jeu (s’amuser et gagner des matches) ◦ le temps d’entraînement (ce sont les drills pour acquérir la vitesse et la précision dans les mouvements) ◦ le temps de s’évaluer (grilles, concours, jeux,...) <p>Un carnet (sur le shoot) (sur son entraînement)... J’apprends à noter ce que j’ai gagné à l’entraînement. Qu’est-ce que vous allez retenir aujourd’hui... qu’allez-vous vouloir travailler</p> <p>Voir la grille d’évaluation sur les compétences transversales (philo 2017)</p> <p>Voir les différents brevets sur le shoot. Ce sont des brevets individuels et non de comparaison avec les autres. Je dois prendre conscience de mes progrès. Il est intéressant de noter les performances et de les communiquer aux joueurs. Comme faire tous les concours organisés dans les équipes. Voir les entraînements FUN (Annexe 6 et 8 et 9)</p>

<ul style="list-style-type: none"> ◦ faire prendre conscience des progrès ◦ utiliser quand c'est possible les métaphores, faire comme,... ◦ le cerveau n'enregistre pas la négation « ne pas... » « ce n'est pas mal »... Mais « C'est bien » Cela peut aider les joueurs qui sont pris par les émotions ◦ Accueillir le joueur : Emotions (physique) Sentiments (intellectuel) ◦ accepter de perdre les pédales et après les GERER 	<p>Voir Philo 2017 des pistes pour « dire » « ne pas dire »</p>
<p>TEMPS MORTS</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ boire de l'eau ◦ récupération physique ◦ récupération mentale (émotions) ◦ préparation à l'action suivante, être prêt ◦ redynamisation ◦ se concentrer, regarder ce qui se passe pour s'impliquer dans son rôle futur ◦ être pro actif avec les consignes ◦ engagement (cri de l'équipe : un vrai cri...) ◦ accueillir le joueur (9 fois sur 10 il est frustré) ◦ faire un débriefing (rapide, court,..) ◦ expliquer : les choix, son jugement, rester en contact, définir le prochain rôle,... ◦ flexibilité, plasticité, feeling... ◦ connaître ses joueurs, qui est le leader,... Plus un entraîneur est convaincu de la valeur de ses joueurs, plus il sera compétent (G Bosc) Aimer les joueurs ◦ si je reviens, je reviens à fond pas pour rien 	<p>PLAY A TEAM</p> <p>Importance de l'esprit dans l'équipe : fêter les anniversaires, le verre après le match, les soupers d'équipes, ... bref ce qui peut servir à l'ambiance du groupe.</p>

Pour y réfléchir.... Des attitudes, des activités à essayer...

- °Pour la respiration : Inspirez – Soufflez – Qu’est-ce que vous ressentez (relâcher – répéter -..
- °Utiliser la respiration quand c’est nécessaire : au lancer franc, en récupération,...
- °Inspirer à fond et OBSERVER ce qui se passe : physiquement – calmement – mentalement,...
- °Se concentrer : être dans l’action, dans la relaxation,
- °Récupération : soufflez – relâchez les muscles – inspiration profonde – tout cela en écoutant les nouvelles consignes – imaginez dans votre tête le mouvement –refaire dans la tête tout ce que vous savez faire – utilisez tous les sens – imaginez le mouvement moteur sans rien dire – je me corrige mentalement – ce que je peux améliorer – ce que je peux développer davantage - ...
- °Amener l’esprit du joueur à toujours être occupé. Amener à la conscience les certitudes, les automatismes, mes émotions, mes actes moteurs,...
- °Quand on donne les consignes, le joueur s’imagine déjà entrain de le réaliser.
- °Mon rôle d’attaquant et de défenseur (VOIR GRILLES dans philo 2020 F1)
- °Mon rôle de défenseur : obliger l’attaquant à sortir de ses automatismes pour réfléchir. Mettre la pression. L’attaquant doit rêver de moi. Il doit s’éloigner de son potentiel
- °Partir du potentiel du joueur pour le faire évoluer, lui faire découvrir et surtout l’arroser de vraies reconnaissances, de vrais progrès. Noter les progrès, les dire, les matérialiser (fiche d’évolution, de résultats, statistiques (Taylor,..)
- °Aller au match avec ce que l’on a appris : le jeu – la frustration,.. Savoir ce que l’on peut faire.
- °Apprendre à visualiser : regarder – on va faire comme – à quel joueur peux-tu t’identifier – imiter – utiliser la vidéo...
- °Créer des certitudes de mon organisation
- °Quand ce sera dur, ce sont les procédures construites qui vont me servir

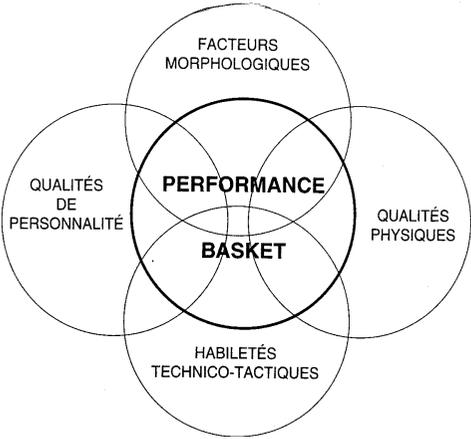
TOUT S’ENTRAINE TOUT LE TEMPS (physique – mental -,...)

POUR LA VIE POUR LE SPORT

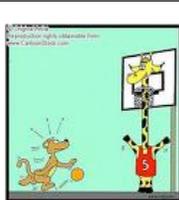
ON GRANDIT

CELA PEUT SERVIR MAINTENANT PLUS TARD

Annexe 1

FACTEURS MORPHOLOGIQUES			QUALITES PHYSIQUES		
Un point fort	Un point à travailler		Un point fort	Un point à travailler	
QUALITES DE PERSONNALITE		HABILITES TECHNICO-TACTIQUES			
Un point fort	Un point à travailler	Un point fort	Un point à travailler		
<i>Nom :</i>		<i>Prénom :</i>		<i>Team :</i>	

						SUCCES TOMORROW - BEGIN TODAY	
						Being Himself ... Be on Time ... Be in Shape ... Play Hard ... Play Smart ... Play Together P L A Y A T E A M	
RSC NANTOYE		Coach : Guy STASSIN		Nom :		Prénom :	
Date	Epreuve	Résultats					
							10
							10
							10

						SUCCES TOMORROW - BEGIN TODAY	
						Being Himself ... Be on Time ... Be in Shape ... Play Hard ... Play Smart ... Play Together P L A Y A T E A M	
RSC NANTOYE		Coach : Guy STASSIN		Nom :		Prénom :	
Date	Epreuve	Résultats					
							10
							10
							10

Annexe 8

ANNEXE 7

APPRENTISSAGE : QUEL EST...

ON DISTINGUE TROIS PROFILS DE COMPRÉHENSION DIFFÉRENTS : VISUEL, AUDITIF ET KINESTHÉSIQUE. ILS PERMETTENT DE SAVOIR PAR QUEL SENS LES INFORMATIONS SONT ENREGISTRÉES ET DONC COMMENT MIEUX APPRENDRE. CES PROFILS DE COMPRÉHENSION MONTRENT UNE DOMINANTE, UN CANAL SENSORIEL À PRIVILÉGIER.

...MON PROFIL SENSORIEL DOMINANT ?

Comment mieux apprendre ?

Quelles stratégies d'enseignements différenciés ?



Auditif

- J'ai besoin d'apprendre en écoutant
- Je répète facilement ce que j'ai entendu
- J'aime la musique
- Je suis sensible à la tonalité de la voix
- Je suis facilement distrait par les bruits



Visuel

- J'ai besoin de voir les choses
- J'aime les graphiques et les couleurs
- J'ai une mémoire photographique
- J'aime les jeux d'observation
- Je résous des problèmes en les visualisant dans leur ensemble



Kinesthésique

- J'ai besoin d'un ressenti
- J'ai besoin d'apprendre en faisant, en bougeant et en participant
- J'aime toucher pour communiquer
- J'aime comprendre le pourquoi des choses
- Je m'occupe avec ce qui me tombe sous la main

- Relire mes notes de cours à voix haute
- Résumer ce que j'ai appris et l'enregistrer (sur les cartes postales à enregistrer RC180)
- Expliquer à d'autres ce que j'ai appris
- Inventer une chanson avec les éléments que je dois mémoriser
- Ecouter de la musique lorsque j'étudie afin de relier des concepts à des thèmes musicaux
- Etudier dans un endroit calme

- Me voir en train de réussir une tâche
- Me représenter des images dans ma tête
- Demander à l'enseignant d'écrire au tableau
- Utiliser des graphiques, des tableaux, des cartes mémoires
- Utiliser des cartes mentales ou cartes heuristiques
- Utiliser des surligneurs de couleurs différentes
- Travailler dans un endroit ordonné, loin des fenêtres et du mouvement et éviter les distractions visuelles avec une Barrière Pop-up (DL563)

- Prendre des notes de ce que j'entends et de ce que je lis
- Etudier en sessions fréquentes mais courtes, prendre des pauses et m'accorder des récompenses
- Fabriquer une maquette ou dessiner une image de ce que j'apprends
- Fabriquer un lapbook ou cahier interactif
- Me déplacer et marcher lorsque j'étudie, utiliser une assise dynamique comme un coussin Dynair
- Mâcher de la gomme ou un bijou à mastiquer, manipuler un fidget en étudiant

Les élèves auditifs aiment apprendre par cœur et poser des questions. Ils préfèrent l'écoute aux images.

Fournir des éléments auditifs dans les leçons : musique, voix enregistrées, présentation avec bruitages

Les élèves visuels disent : « je vois bien », « je ne vois pas très bien », « Ce n'est pas clair », « Pouvez-vous écrire au tableau ? »

Ne pas parler trop vite. Un débit de parole plus lent permet à l'élève de se construire des images mentales

Utiliser un support visuel comme des présentations en vidéo-projection

Donner des exemples concrets pour expliquer les concepts

Les élèves kinesthésiques aiment écrire et dessiner des tableaux. Ils apprécient de construire et manipuler des objets en rapport avec la leçon mais aussi pour occuper leurs mains.

Permettre à l'élève de se déplacer dans la classe, donner des opportunités constructives au déplacement.

Privilégier du matériel concret pour donner l'opportunité de faire des expériences et manipuler des concepts.

Faire des leçons sur ordinateur