

Compte rendu de l'atelier débat du 27 janvier 2015,
Centre sportif Sous Moulin Thônex

Intervenants :

Roberta Antonini Philippe (RAP)

Georges André Carrel (GAC)

Daniel Grosгурin (DG)

1^{er} Intermède musical : Daniel Grosгурin : « Gigue » de la Suite en ré mineur de Max Reger

En ouverture du débat **DG** évoque sa lecture des ouvrages de Tim Gallwey sur le « jeu intérieur » du tennis et du golf. Le concept le plus important à ses yeux est la nécessité d'apprendre à laisser le « moi » spontané s'exprimer sans être continuellement perturbé par l'autre « moi », celui de l'éducation, de l'instruction, qui veut continuellement donner des consignes et se mêler de diriger les actions du corps.

GA Carrel: pour aller vers la créativité, au premier niveau de l'apprentissage moteur il y a le ressenti : vivre et ressentir le mouvement, aimer l'instrument, la balle.

Dans le sport comme dans la musique il faut répéter nos gammes pour qu'elles se stabilisent, dans la variété, la diversité, des environnements toujours différents. C'est ainsi qu'on accède à l'équilibre mental et physique, à la technique et la stabilité émotionnelle.

R Antonini : Eviter la négation dans le discours interne : « ne pas faire de fautes, ne pas se tromper ». Le cerveau retient seulement : « ...faire une faute », « ...se tromper » !

Chacun a besoin d'une technique mentale différente. Il faut se connaître soi même.

GAC Le sport t'apprend qui tu es ; chaque ballon que tu touches porte ta signature. Ca prend du temps à construire et c'est un effort continu. Le sport nous fait connaître qui nous sommes. Ne pas quitter la colonne vertébrale de la qualité du mental que certains ont naturellement, d'autres doivent acquérir.

Une équipe (de volleyball) ce sont 12 individus différents. La différenciation pédagogique exige de se mettre au niveau des joueurs surtout si on perd.

A la pause : « Asseyez vous 2 minutes, ne dites rien, respirez, oubliez, « **Wash** » puis construire du nouveau... »

L'entraîneur, le professeur doit construire des êtres, pas des joueurs, entrer dans une culture où il y a de l'émotion, de l'amour, de la discipline.

RAP cette attitude de reconnaissance des joueurs n'est pas répandue partout. Ce que GAC propose et pratique a grande valeur, car chacun de nous a toujours besoin de reconnaissance, de compréhension venant d'une personne respectée : parent, maître... Les entraîneurs aussi ont besoin d'être coachés !

GAC droit à l'erreur des enfants, des jeunes. Surtout ne pas les sermoner !!!

DG importance de s'adresser au groupe de telle sorte que chacun se sente concerné, comme le font les grands chefs d'orchestre.

RAP les enfants à 5 ans connaissent déjà le sentiment de honte. Honte d'avoir mal joué, de s'être trompé, etc. Éviter de les culpabiliser : ils ont aussi le droit à l'erreur !

DG encore une fois, c'est l'importance de ne pas juger : on apprend souvent plus de nos erreurs. Il faut éviter de les stigmatiser par le jugement.

RA le sportif a des plans d'entraînement bien précis, le musicien non. Mais il peut s'enregistrer, se réécouter pour être plus au clair de ses progrès dans des paramètres objectifs.

DG pour le musicien aussi il est devenu très facile de s'enregistrer grâce aux « smartphones ». Le feedback direct est le meilleur outil de progrès sans l'intermédiaire d'un coach, d'un professeur.

GAC Les Américains disent : « Ce qui peut se mesurer peut s'améliorer ». On mesure les performances avec des batteries d'ordinateurs. Personne n'aime être évalué. Mais c'est de l'évaluation dans le but d'évoluer, on intègre la mesure pour en faire un élément de culture positif.

Certains jeunes se construisent eux-mêmes leur propre technique, leur préparation mentale, leur visualisation : empiriquement, par leur vécu.
L'idéal est quand ils sont meilleurs en match qu'en entraînement

DG comme les musiciens en concert par rapport aux répétitions !

GAC ne pas jouer juste, jouer bien : stratégie, tactique, esthétique

RAP certains athlètes ou musiciens vivent ou ont vécu des situations de stress bien plus fortes que celles auxquelles ils doivent faire face dans le stade ou la salle de concerts. Cela provoque une relativisation... Ils sont centrés, ont confiance en eux.

DG apprendre à gérer des situations qu'on ne peut pas influencer : par exemple mauvaise décision d'un arbitre, fausse entrée d'un chef d'orchestre...

2^{ème} intermède musical : Simao Pedro et Hugo Paiva : Scherzo de la Suite pour deux violoncelle de David Popper

GAC D'où vous vient le son d'où vous vient la musique
Est-ce important pour vous de le vivre corporellement ?

GAC importance de dépasser le gagner et le perdre : dans jouer il y a gagner et perdre.
Fondamental de laisser le jeu dans la vie. Entre les pôles de la vie : naissance, mort, maladie, perte, naissance des enfants il y a le violoncelle ou le volleyball : que du bonheur !
Privilège de vivre sa passion

GCA importance des points forts. Dans une équipe on cherche la complémentarité et l'addition des points forts. Renforcer les points forts

Question de l'assistance : Comment coacher des performances sportives individuelles, par opposition à collectives, ou un soliste par opposition à un ensemble ?

GAC En équipe les erreurs ne sont pas moins importantes. Chaque balle doit être améliorée, même si une partie de l'équipe joue fluide et l'autre est déconcentrée ; il faut toujours remettre la balle en jeu du mieux possible

DG Dans un quatuor l'erreur est aussi importante qu'en soliste. Toujours éviter le piège du jugement, améliorer sur une défaillance du partenaire, quelle que soit la difficulté

RAP connaître les différentes techniques et les utiliser selon le besoin personnel ou de situation. Mais L'utilisation d'une technique ne doit pas cacher la cause du trac ou du stress. Il faut identifier le problème : par exemple angoisse du jugement, trop d'orientation sur la réaction de l'autre, ou situation d'échec due à une mauvaise forme ou une blessure. Si je suis trop concentré sur ce que les autres pensent de moi c'est alors un problème de confiance en soi.

Par contre si c'est un problème de préparation chercher des routines, les améliorer.

GAC 90% du succès est dans la préparation : comme professeur, comme entraîneur, comme joueur.

Personnellement Je visualise le match une heure et demie avant pour ne pas être en réaction mais en action.

La routine, les rituels : il ne faut pas les supprimer, très important dans la préparation, l'éducation : sac, eau, banane, t-shirt sec, échauffement, etc. L'équipe ne doit pas payer le manque d'entraînement d'un membre. Discipline, amendes pour oublis, retards.

Après le match Michael Jordan s'entraîne 30 min s'il a raté un panier. Il est dans l'exigence. Le patron doit s'imposer plus que les autres.

Fin d'entraînement : routines, remettre le matériel en place, s'excuser si nécessaire. Si conflit avec l'entraîneur avant toute chose : pieds en l'air contre le mur, respiration visualiser le positif de l'entraînement et du match, seulement après on parle.

RAP contrôler tous les paramètres possibles d'avance ; quand manger, prendre son matériel etc. Pour être prêt à affronter ceux qu'on ne peut pas modifier.