

FLASH INFOS - POLES



Bulletin de liaison - Performance Service

Actualités

Sélectionnés aux JO de Pékin du 4 au 20 février :

Short-Track : Gwendoline Daudet, Tiffany Huot-Marchand, Quentin Fercoq, Sébastien Lepape et Tristan Navarro

Snowboard : Lucille Lefèvre

Natation : Championnats du Monde (25m) : Analia Pigree 4ème au 50 Dos

Ski Freestyle : Marie Duaux sélectionnée en circuit Coupe d'Europe en Suède et Norvège

Suivi Socio-Pro

Comme chaque année, **Partenariat avec la Police Nationale** <https://www.devenirpolicier.fr/>

Webinaire : Parcoursup : quels dispositifs pour les sportifs de haut-niveau ? sur Be Sport en replay <https://www.besport.com/event/7490047>

Ethique et intégrité

Lutte contre les discriminations :

Regardez l'excellent documentaire diffusé sur France 2, mardi 18 janvier « **Noirs en France** », des histoires façonnées par des préjugés et des stéréotypes : <https://www.france.tv/france-2/noirs-en-france/> disponible jusqu'au 19/03

Débat post film : <https://www.france.tv/france-2/debat/3013297-noirs-en-france.html> disponible jusqu'au 25/01

Accompagnement Préparation Mentale

Avec Renaud Maurin :



Dimension mentale et relationnelle au service de l'équipe de France de Short-Track :

L'accompagnement en **coaching et préparation mentale** depuis 18 mois, d'une part en coaching individuel avec certain(e)s athlètes et également en coaching d'équipe ont porté sur les différents axes suivants, afin de favoriser fluidité et performance lors des grandes compétitions :

Appropriation d'outils de relaxation,

Gestion raisonnée des objectifs

Imagerie mentale

Dialogue interne renforçant la confiance en soi **Combattre les croyances limitantes**

Stress organisationnel inhérent aux enjeux du SHN, comment en limiter les effets sur la Perf?

L'ensemble de ces axes de travail avait pour objectif d'aider chaque athlète à établir **ses routines de performance**, à identifier ses **ressources propres** afin de trouver sa zone optimale d'anxiété cognitive et somatique, ses **états émotionnel et motivationnel** favorables à la pleine possession de ses moyens en course.

Un travail de **connaissance de soi et des autres** a permis de renforcer la **cohésion de l'équipe**, en faisant des temps de coaching de véritables espaces de **libération de la parole. Confiance mutuelle, qualité d'écoute, communication non violente** ont constitué le terreau d'une équipe toujours plus solide et complémentaire. Une dynamique de parrainage / marrainage entre seniors et plus jeunes est également née pour grandir ensemble.

Quelques outils et méthodes (non exhaustif) mobilisés: MBTI, coaching wingwave, jeux collaboratifs, coaching en marchant, bains de forêt, cohérence cardiaque, respiration pranayama, CNV, pratiques narratives, psychologie positive, attentes croisées...

Grâce à l'engagement constant des athlètes et à un staff très sensible à la dimension mentale (qui a lui-même souhaité un coaching d'équipe pour gagner en complémentarité), une belle équipe de 5 athlètes part ces jours-ci pour les JO de Pékin. L'aventure continue, avec prochainement le démarrage d'un **Lab de la Perf** (protocole d'accompagnement INSEP) et le challenge de l'après olympiade.