

La sophro-pédagogie sportive

Qu'est-ce que la sophrologie peut apporter au compétiteur en voile ?

- La gestion de ses émotions.
- La gestion de son stress de la pression familiale.
- La gestion de son sommeil avant les régates.
- L'écoute.
- La concentration.
- La motivation.
- La confiance.
- Développer sa sensibilité.
- Gestion de l'échec.
- La respiration.
- Maîtriser son comportement.

En quoi cela peut être intéressant de proposer dans le cadre de séance collective ?

Les séances collectives permettent la cohésion au sein des clubs, libérer la parole, pouvoir tout entendre, sans aucun a priori, prendre du recul sur son jugement. Permettre aux coaches de mieux connaître leurs élèves afin de cibler les problèmes de chacun. Découvrir les équipages dans un autre contexte que sur l'eau. Poser un cadre sur les objectifs de la saison à venir.

Quels peut être le déroulement d'une séance type ?

Afin d'avoir des résultats probants, un programme doit être fait sur la saison, en accord avec les objectifs et les attentes des entraîneurs.

Les séances collectives durent environ une 1h30 sur chaque thème.

Les navigateurs doivent au même titre que la préparation physique, s'entraîner et mettre en application les outils acquis durant les séances, pour que cela soit réellement efficace.

Le nombre de séance peut varier sur l'année.

IL est constructif pour les clubs de faire des journées de formation sur la connaissance de soi, le sport en conscience, à raison de deux journées par an, en complément de séances collectives quand le besoin s'en fait ressentir.

Se dominer soi-même avant de se confronter aux autres !