

RÉUNION CMBCS DU 12 MARS 2013



Rôle du coach mental sur la préparation d'un ultra trail

James Kaler. Coach mental/guide de haute montagne/coureur de montagnes

De par mes activités, je suis habitué à:



La gestion du stress



L'optimisation du potentiel



L'expérience du leadership



Leadership et NON Leadersheep



Le préparateur mental...

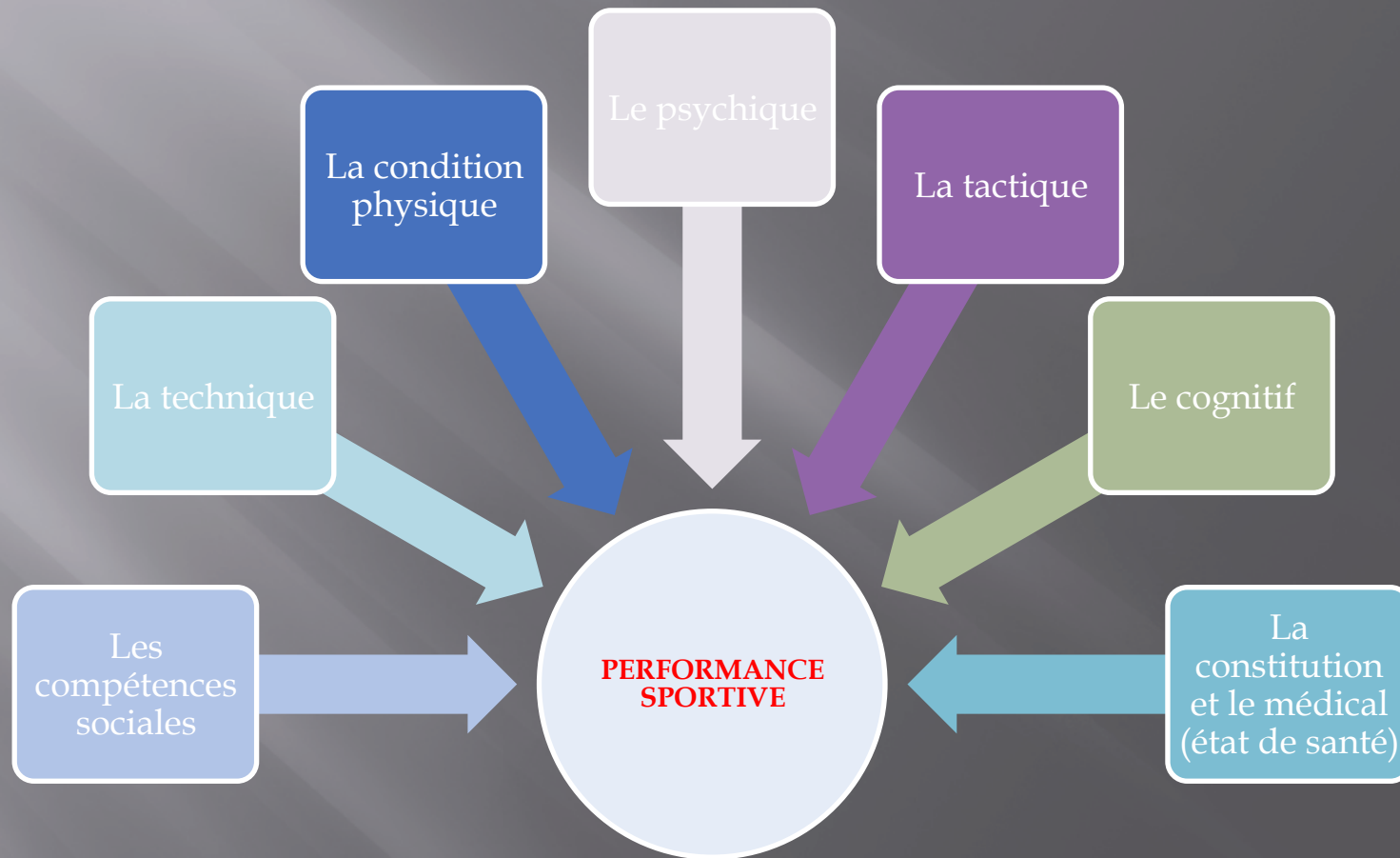


Son rôle...

- ▣ Permettre à l'athlète d'atteindre son haut niveau, de le dépasser et ce dans l'écologie
- ▣ Etre autonome en terme de réponse face à une problématique



LES FACTEURS SPECIFIQUES DE LA PERFORMANCE SPORTIVE



Mes outils...

- ▣ La PNL
- ▣ La visualisation
- ▣ La sophrologie
- ▣ La philosophie Kaizen
- ▣ Autre... En fonction des besoins



Spécificités d'épreuves tels que l'UTMB®

- ▣ L'obtention du dossard
 - *Obtention des points*
 - *Tirage au sort*
 - *Repérage*
 - ▣ Durée de l'épreuve
 - *Fatigue*
 - *Physique*
 - *Motivation*
 - ▣ Engagement
 - *Physique*
 - *Financier*
 - *Familiale*
- ... L'athlète se doit de réussir!!!

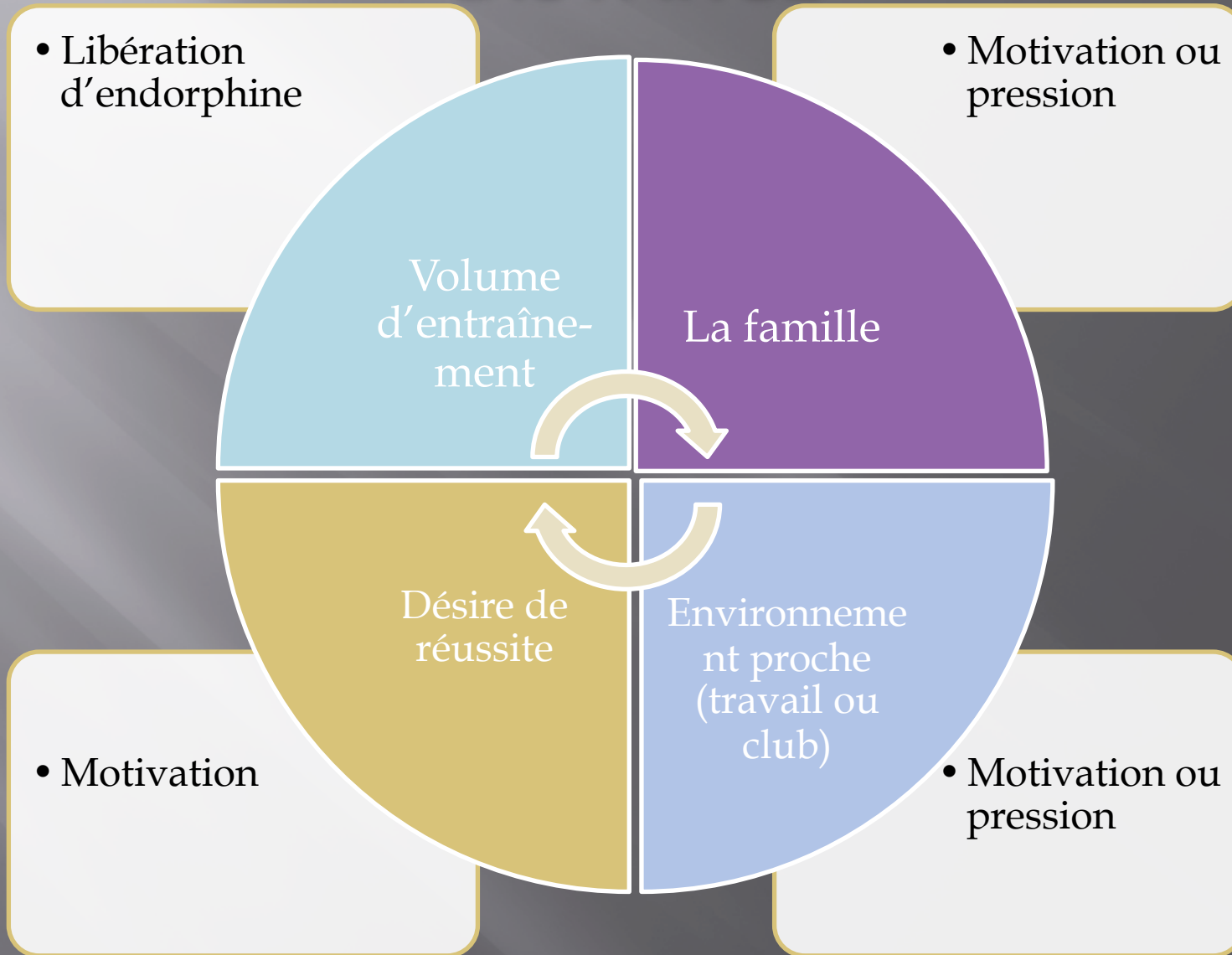


La quantité d'entraînement est
forcément très importante si
l'athlète veut...

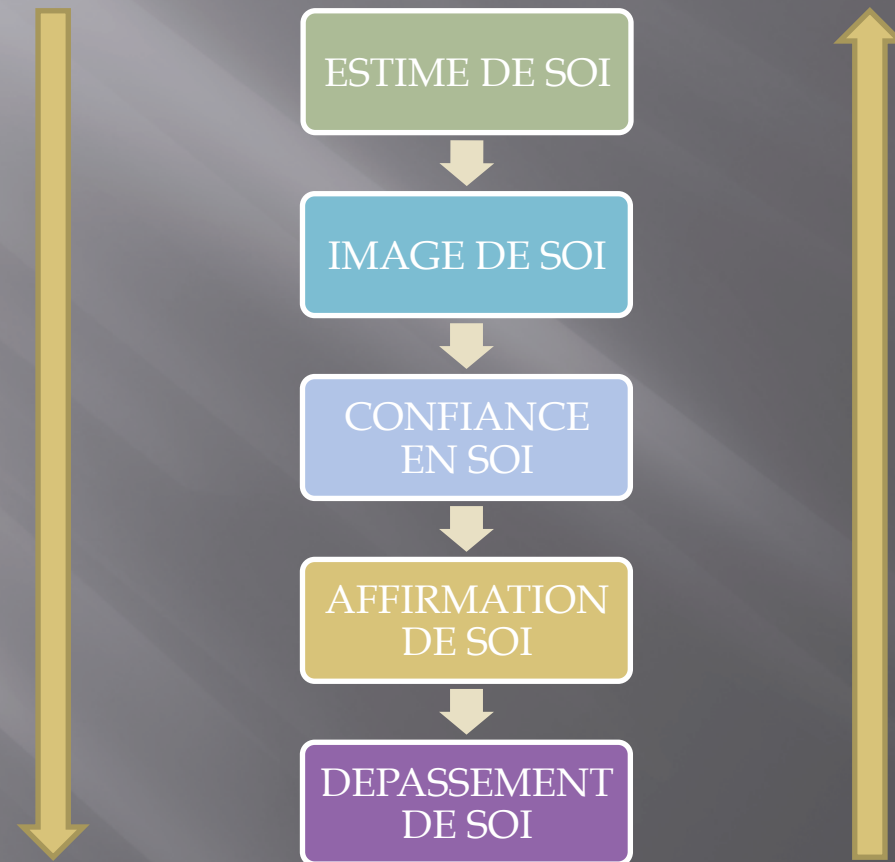
- ▣ Arriver
- ▣ Arriver sans problème physique
- ▣ Dans un temps respectable par rapport à ses références



EPREUVE D'ENDURANCE LONGUE DISTANCE



LA PERFORMANCE ET LA CONSCIENCE DE SOI



Utilité du coaching...

▣ Avant

- a. De manière générale: **Ecologie du sportif**
 - Prise de conscience du POURQUOI.
 - Rôle et place des ses proches
 - Sources de la motivation
 - Prise de conscience que l'important est « le voyage »
 - ... Le dopage

Utilité du coaching...

▣ Avant

a. De manière spécifique (2 exemples):

- Gestion du stress d'avant course.
- Gérer la nuit
- ...



Utilité du coaching...

▣ Pendant

a. Autonomie de l'athlète

- Encrages
- Techniques de relaxation pendant les poses
- Techniques d'optimisation de la respiration
- ...

b. Nouvelles technologies

Utilité du coaching...

▣ Pendant

c. Abandon

- Principe de fonctionnement de l'être humain...
« Je vais vers le moins douloureux »
- Expérience de Milgram... Référence à l'autorité
... Question du « dopage »

Utilité du coaching...

▣ Après

- a. Ressenti général de la course
- b. L'objectif est-il atteint?
 - Oui: Points forts & axes d'amélioration et Fêter!!!
 - Non: Expérience... Que peut-il en tirer?
- ... Discussion sur le prochain objectif

Merci de votre attention!

