

Régénération – Débriefing: Retour sur image

Ce moyen didactique propose un exemple pratique de débriefing après une épreuve ou un entraînement. Bien effectué, ce rituel permet d'améliorer la relaxation et la qualité du sommeil, d'augmenter la résistance au stress et la concentration.

Les aspects déterminants de la performance ne sont pas tous liés à la notion d'effort. Les facteurs psychologiques liés à l'évaluation et au traitement des données, tout aussi importants, se passent plutôt dans le calme.

Revenir sur la performance, bonne ou mauvaise, permet de mettre en évidence les points positifs et négatifs et d'aborder ainsi la prochaine échéance avec de nouvelles armes.

Ce retour se fait après l'évacuation des premières émotions et suit un protocole bien établi. Les points clés sont: prendre une certaine distance par rapport à l'épreuve et libérer son esprit en se changeant les idées.



Régénération – Débriefing: Retour sur image



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO