



Forum PR et Formation 2023

Pression de la performance vu de l'athlète

Macolin le 29 novembre 2023

Agenda

1^{ère} partie (30 – 40 min)

Illustration de la pression

Nos propres expériences

Un peu de théorie

Exercices individuels, en groupe



2^{ème} partie (30 – 40 min)

Entretiens/questions avec notre athlète

Marité Engondo (Athlétisme)



Objectif

Pression de performance...

... DU POINT DE VUE DE L'ATHLETE





Pres sion

Nos expériences personnelles

Joris Kuger

Jonathan Massacand



Exercices individuels (env. 5min)

Sur un POST-IT - Ecrire son rôle dans le système du sport suisse et répondre aux questions:

1. Si j'étais un athlète, que me ferait ressentir cette vidéo ?
2. Imaginer quelle pression peut-on créer sur l'athlète dans son propre rôle ?
3. Arrivons-nous à entendre les stops/moins fort/plus fort de l'athlète dans la vraie vie ?

Exercices individuels (réponses)

1. Sentiment étouffement, pression entourage, Chemin difficile, aucune issue, nombreuses sources de pression, différents degrés de pression, Pression physique est dans l'essence de notre sport, un défi, une aventure
2. Roles
Sport (chef(fe) de performance, responsable formation, etc.):Répondre aux critères de performances imposés, Attentes de résultats, Visibilités, Pression physique (volume entraînements), pression morale (Résultats sport/école, valorisation, négociations contrats), Pression de Swiss Olympic (support financier) sur les fédérations donc sur les athlètes, mais avec communication ->possible. Solutions individualisées, participations activités cadres obligatoires, dépendamment du caractère de l'athlète
Ecoles (Responsables, coordinateurs):Résultats scolaires, choix de formation, comportement irréprochable, engagement total sport/étude,
3. J'espère, Oui, Plusieurs interlocuteurs -> info peut se perdre, Possibilité d'entendre l'athlète, difficile de trouver l'équilibre de pression, plus ou moins (dépend communication), pas toujours (décalage de perception entre athlète et staff)

Un peu de théorie

Mécanisme de la pression sur l'athlète

Causes
psychosociales

psychologiques

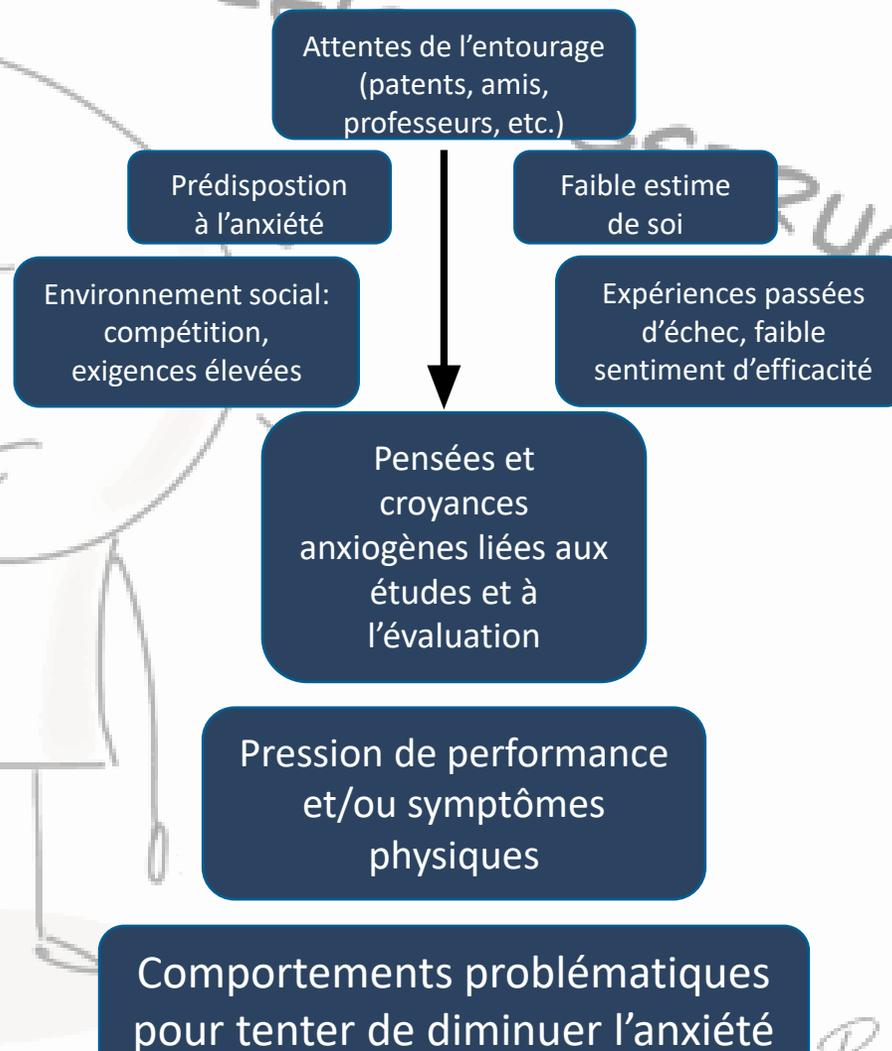
Réactions dans

Les pensées

Les émotions

Plan physiologique

Comportements



Un peu de théorie

Etude sur le stress de Pro Juventute – Juillet 2021

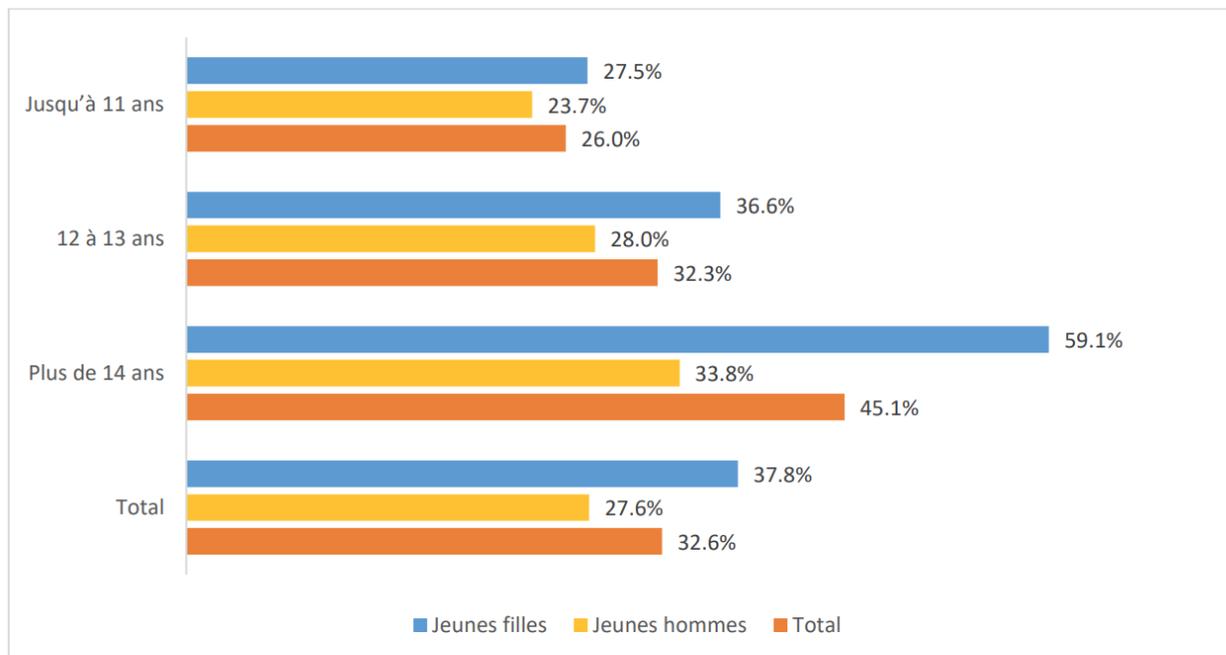


Figure 3 Proportion d'enfants présentant un niveau de stress «élevé» (tiers supérieur du syndrome global de stress) par âge et par sexe.

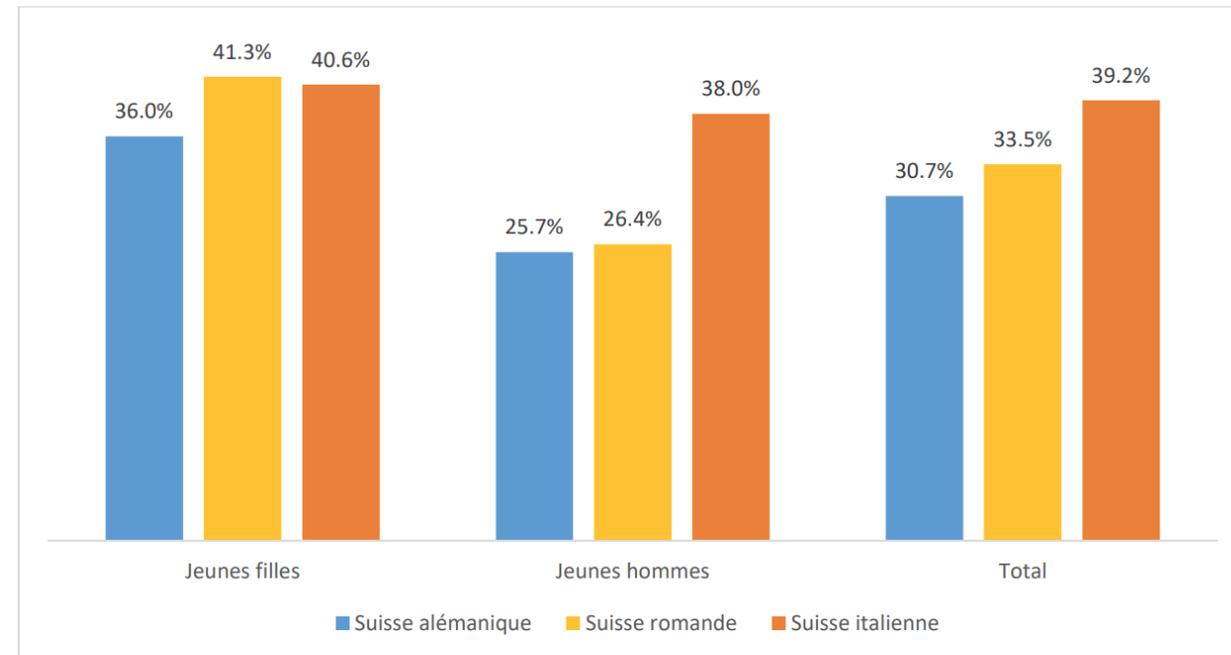
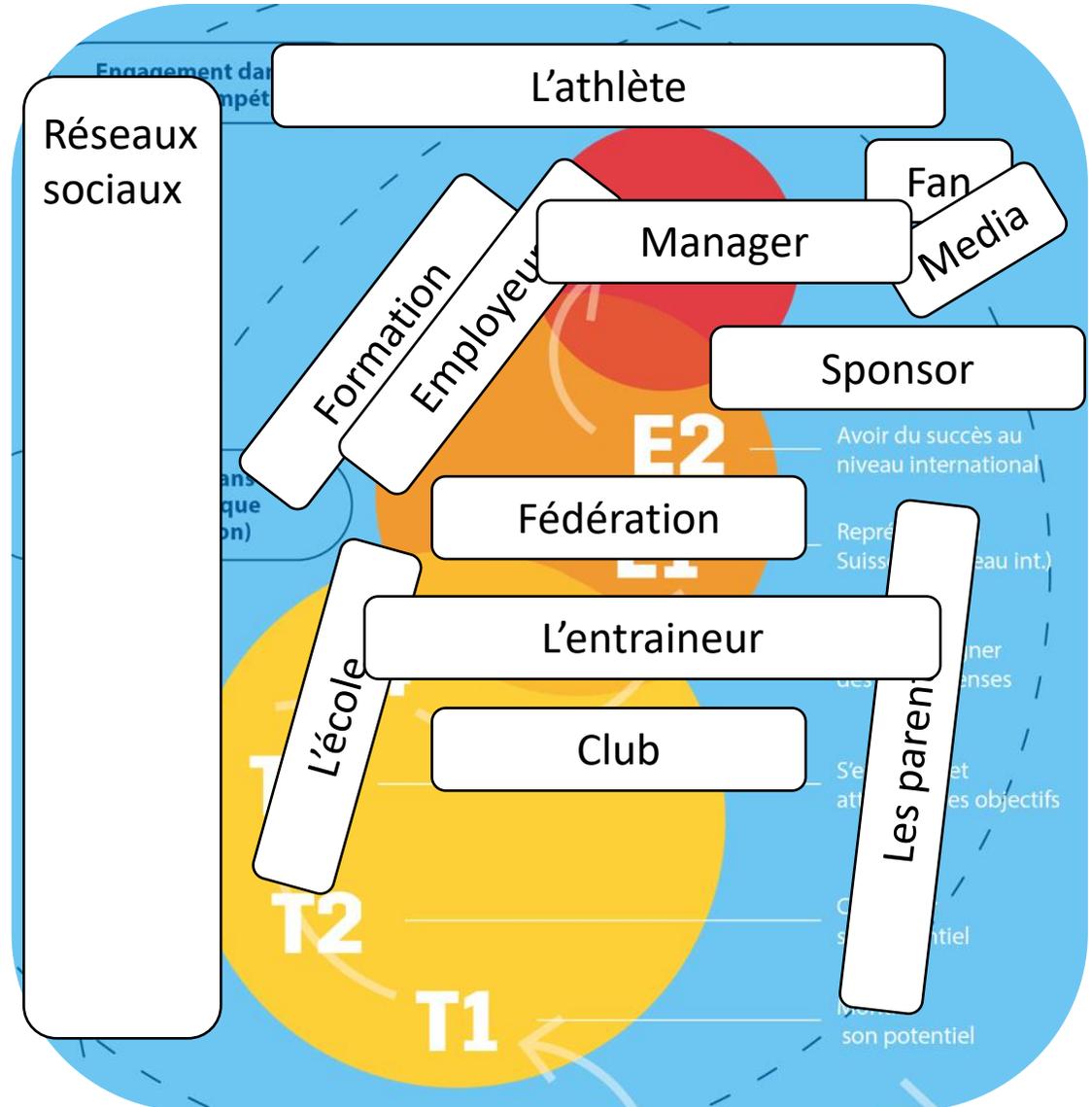


Figure 7 Proportion d'enfants présentant un niveau de stress «élevé» (tiers supérieur du syndrome global de stress) par rapport au reste des enfants, par région linguistique et par sexe.

Un peu de théorie

Attentes de l'entourage



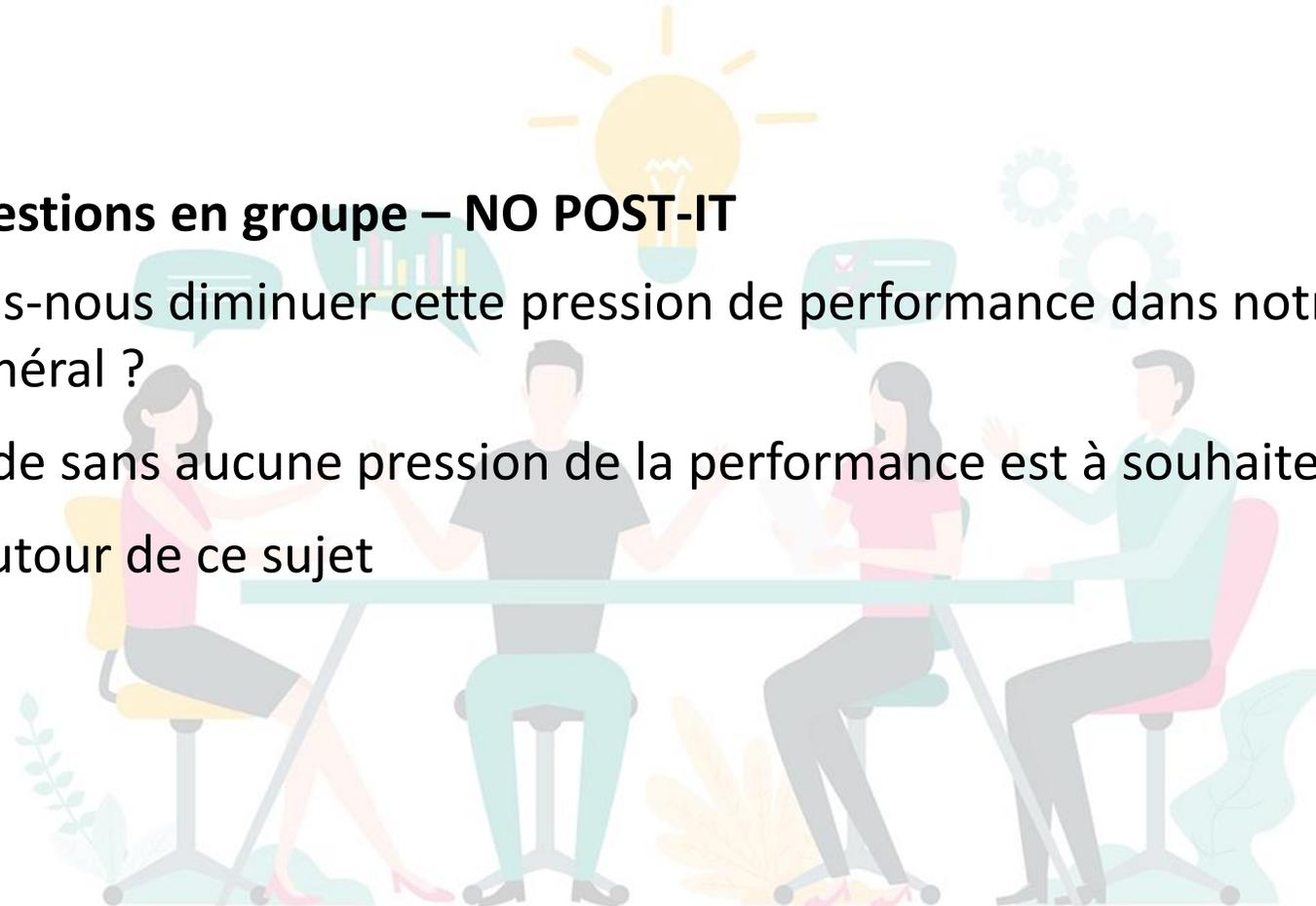
Discussion en groupe (env. 5min)

Répondre aux questions en groupe – NO POST-IT

Comment pouvons-nous diminuer cette pression de performance dans notre domaine et en général ?

Est-ce qu'un monde sans aucune pression de la performance est à souhaiter?

Discussion libre autour de ce sujet



2^{ème} partie - Interviews d'athlètes

Déroulement de la deuxième partie

Interview de notre invitée

Questions de la part de l'audience

Invitées

Workshop 1 (FR) : Marithé Engondo (Athlétisme)

Workshop 2 (DE) : Lilly Nägeli (Leichtathletik)

Workshop 3 (DE) : Valentina Rosamilia (Leichtathletik)

Marithé Engondo



Marithé Engondo

Athlétisme

Merci beaucoup pour votre attention

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

**OCHSNER
SPORT**

 **SWISS**

