

Observation et émotions : du contexte compétitif au quotidien de l'entraînement par Fred Beuzard

Entraîneur depuis 8 ans, j'ai toujours porté une attention particulière à l'observation des athlètes que j'entraîne. Que ce soit dans la globalité d'un mouvement athlétique (sprinter, sauter en longueur...), dans la complexité de la réalisation d'un mouvement spécifique ou d'un mouvement d'haltérophilie ou simplement en les regardant marcher. Ce goût de l'observation me vient de mon parcours singulier, qui durant une dizaine d'année m'a immergé dans le milieu chorégraphique auprès de chorégraphes et de danseurs. Ce monde fait de corps, d'émotions et de réflexions profondes a fortement influencé mon regard ma manière d'observer mon sport. Entraîner c'est en partie observer. Observer c'est prendre le temps de regarder la réalisation d'une action, de la ressentir par rapport au travail mené et aux convictions que nous avons. La réalisation suscite de l'émotion, cette émotion que l'on retrouve dans l'art. Nous pouvons aisément faire le pont avec l'athlétisme, et pour parler de ce que je connais nous parlerons de saut en longueur, et de danse.

Assis dans mon fauteuil de spectateur nombre de fois je me suis laissé émouvoir lors de représentation chorégraphique, des écritures ont touché le plus profond de mon être et ont fait vibrer des choses profondes en moi. J'ai ressenti ces mêmes émotions lors de concours auxquels mes athlètes prenaient part. La question que je me pose à travers cet écrit, est de savoir à quel point l'émotion suscitée par ce que j'observe influence mes consignes, mon attitude. Je me pose même cette question de savoir est-ce l'émotion (stress de la compétition, volonté de voir absolument quelque chose, relation avec l'athlète qui concourt, humeur du jour...) qui guide mon observation, ou l'observation qui suscite mon émotion. De manière plus générale est-ce l'instinct (émotion) ou la raison (observation) qui influence mon schéma?

Le tout est de connaître son schéma personnel, pour savoir si nous sommes plutôt portés par l'instinct ou par la réflexion; ce qui aura une incidence sur notre manière d'observer et de communiquer nos consignes. Une chose est pourtant certaine en compétition il faut s'attacher à l'essentiel et aux bases de nos disciplines respectives; on invente rien en compétition. Dans le cas de ma discipline je m'attache aux fondamentaux qualité des appuis, alignement du grand axe du corps, construction rythmique de la course d'élan, phase d'impulsion, trajectoire et vitesse de déplacement du bassin à l'appel, qualité dynamique de la suspension, et le ramené. C'est ma carte pour me retrouver et optimiser mes retours. Cependant il m'est arrivé le jour de la compétition en plein concours de vouloir tenter des choses nouvelles (prendre 2 foulées de plus, tenter un double ciseau alors que l'athlète saute en simple...). Dans mon fonctionnement cette spontanéité vient de l'intuition, d'émotions qui remontent et qui me font observer des choses que le pragmatisme de ma grille de lecture, me font voir sous un autre angle. En effet le contexte particulier des compétitions, (public, attente de résultats, la préparation à l'entraînement) peut me mettre dans un état émotionnel plus enclin à laisser celle-ci prendre une part importante dans mon fonctionnement.

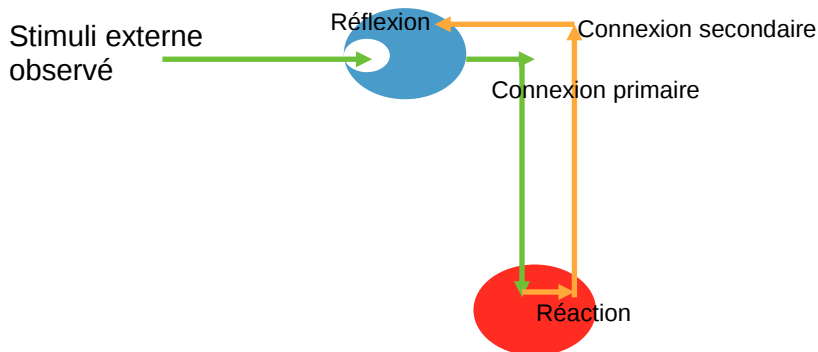
A l'inverse il m'arrive d'avoir, et ce le plus souvent à l'entraînement une lecture plus pragmatique de la pratique et de la réalisation des exercices. A l'entraînement je m'attache donc à construire le progrès et la performance. Je suis donc plus dans une pratique de raison. Elle s'appuie sur mes connaissances techniques, pratiques, physiologiques et sur



le développement du potentiel de chacun. Il m'arrive de ressentir des choses fortes à l'entraînement se caractérisant par des exclamations! C'est bel et bien ici mon observation, le pragmatisme des objectifs recherchés et de la qualité de la réalisation, qui provoque une émotion.

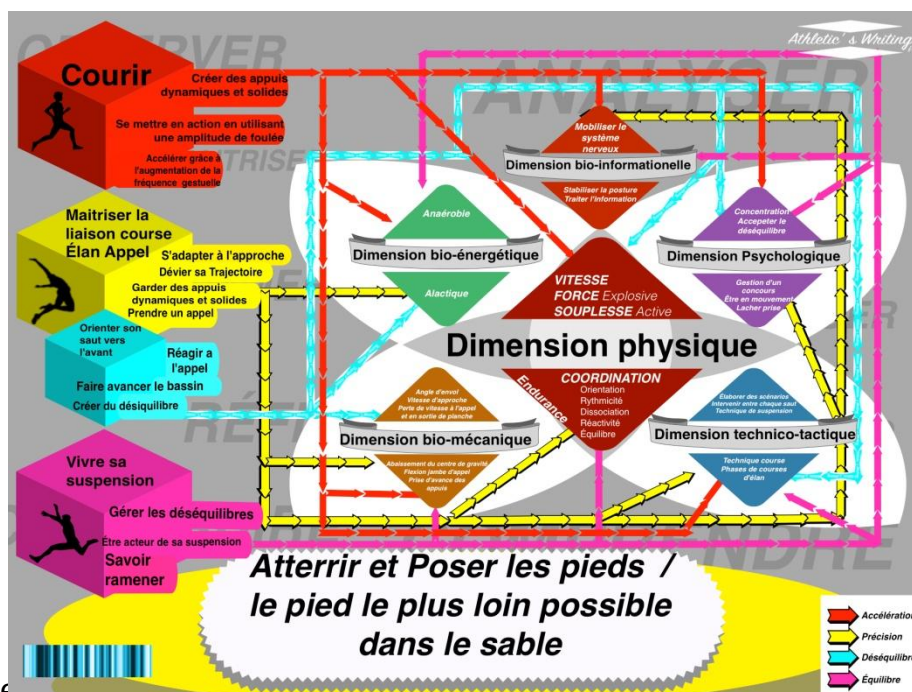
I. L'Influence de l'observation sur les émotions

Schéma « Subjectif » de l'influence de l'observation sur les émotions



Ici on parlera surtout du cas de l'entraînement. Je pars du principe que l'observation renvoie à des éléments rationnels. Rien n'est fait au hasard, même si nous sommes bien d'accord que nous devons en permanence adapter le contenu à chacun, et que l'individualisation au sein d'un groupe est un élément indiscutable.

Dans le contexte régulier voire quotidien de l'entraînement, ma réflexion se porte autour de la notion de la performance. Soyons bien clairs, ce que j'entends par Performance est l'optimisation des ressources dans les diverses dimensions (physique, mentale, technique, énergétique), qui vont me permettre de faire acquérir des compétences dans le but d'être performant en compétition. Définir clairement une modélisation de la performance (cf. Schéma ci dessous) va me donner une grille de lecture et mettre en avant ce qui est essentiel dans ma pratique



Cette grille me permet de passer de situations plus ou moins complexes en fonction de la qualité de la réalisation. En effet, ce que je cherche, au-delà du progrès de chacun, est d'observer des conduites

motrices respectant les fondamentaux. L'observation fine va mener à une connexion primaire via les neurotransmetteurs et provoquer des réactions (émotions) positives ou négatives. Ces réactions sont due à des réactions chimiques (accélération du rythme cardiaque, dilatation des vaisseaux sanguins...) provoquant une réflexion via une connexion secondaire, qui impulsera elle-même des réactions verbales, d'enthousiasme ou de mécontentement. Parfois cela fera naître des possibilités d'adaptation et d'individualisation suite à des perturbations motrices lors de la réalisation d'exercices.

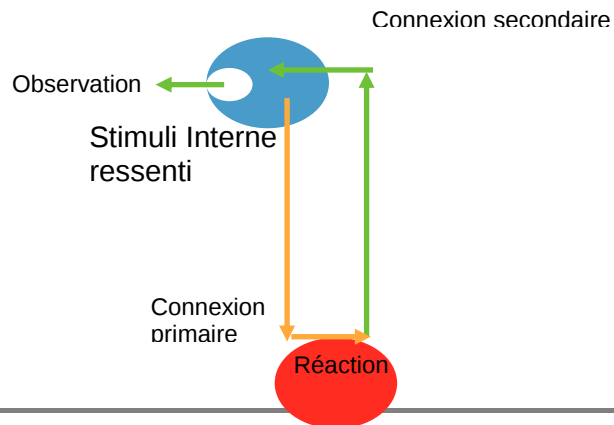
Ce schéma d'observation est également valable en compétition, il faudra donc être vigilant à sa communication verbale. L'avantage d'être dans ce schéma d'observation est que l'on ne va pas s'éparpiller. On sait ce que l'on veut observer, alors on l'observe. Ce qui peut représenter le risque tout de même de s'enfermer dans un schéma et de ne pas prendre en considération toutes les remédiations possibles.

II. L'Influence des émotions sur l'observation

A l'inverse et lors du contexte particulier de la compétition, nul ne peut nier être dans son état habituel ou quotidien lors des compétitions. Soit en situation de stress positif, qui amène de la confiance, de la sérénité malgré la douce incertitude de la compétition. Soit au contraire un stress négatif, dû très souvent à l'attente de performance, au couperet des dates butoirs

des standards de qualification, présence de personnes estimées ou au contraire envers qui nous avons de la rancœur... Et bien sûr sans mettre de côté notre quotidien de femme et d'homme ordinaire (travail, social, conjugal, parental). Tous ces facteurs ont une influence sur la manière d'observer et sur ce que nous allons communiquer de manière verbale et non verbale. En effet en étant dirigé non plus par le cortex préfrontal mais par l'amygdale qui va envoyer des signaux via les neurotransmetteurs. L'émotion est traduite en une ébauche de réactions, le message est envoyé dans le corps par l'hypothalamus et le tronc cérébral, puis le corps réagit à l'émotion : extérieurement, par un sourire, des larmes... mais aussi intérieurement, avec l'augmentation du rythme cardiaque, la diminution d'activité du système digestif... Ces effets ont un impact sur la manière d'observer car nous sommes plus susceptibles d'être dans la réaction que dans la réflexion. C'est à ce moment que je suis le plus enclin à sortir de la logique de ma grille d'observation, et de proposer quelque chose de nouveau quitte à prendre un risque. On comprend ici que dans ce genre de situation, où je peux être plus sur des réactions dues à mon état émotif, je peux facilement m'éloigner de l'objectif du coaching en compétition à savoir: la performance. Je me dois donc à chaque instant me rappeler quelles sont mes bases et m'efforcer à m'appuyer verbalement dessus, sans pour autant m'interdire la consigne supplémentaire émanant d'une impression, mais s'appuyant sur mes fondamentaux. Tâche et réflexion complexe lorsque l'instinct prend le dessus sur la raison. Il me sera difficile de tout contrôler, mais je suis responsable de ce que je dis, quant aux

Schéma « Subjectif » de l'influence des émotions sur l'observation



réactions de mon corps il est plus délicat de les contenir (sourire, cris, signe de crispation...).

Mais qu'en est-il de l'entraînement? Qui lui est régulier voire quotidien ou parfois bi-quotidien. Pour rappel, au-delà de notre mission technique, et d'éducateur, nous sommes également des animateurs. Mettre de l'entrain une ambiance favorisant l'épanouissement collectif et individuel dans un seul but le progrès. Et ce quelque soit sa nature (performance, technique, bien être et voir même social). Lorsque tout va bien, pas de soucis je suis disponible pour chacun et peut assumer mes différents rôles en répondant aux attentes de chacun comme aux miennes. Je suis disponible pour les observer de manière objective avec ce que je suis à un instant « T ». Lors de ces séances je suis apte à proposer des situations adaptées à chacun et à trouver les bonnes remédiations. Je suis donc dans un climat opérant favorablement au progrès. Par contre lorsque je suis affecté ou d'humeur plus négative, il est certain que mon comportement sera différent. Plus agacé par certaines attitudes que d'ordinaire, moins réceptif aux échanges et beaucoup plus directif... Cela impacte également ma manière d'observer mettant en avant plus facilement les mauvaises conduites motrices que ce qui est bien fait. Ici rares sont les fois où j'étais capable de proposer une adaptation permettant une correction motrice. Cependant cela peut dans certain cas et à condition de ne pas le répéter souvent, provoquer des situations où les athlètes n'ont d'autres choix que s'adapter en augmentant leur intensité de réalisation. Dans ce cas il faudra alors réduire le nombre de répétitions.

Il m'est également arrivé de coacher en compétition des athlètes que je n'ai jamais eu à l'entraînement. Pour ces athlètes que je ne connais pas, je vais chercher des points de repère pour me donner des indications précises sur leur gestion personnelle de motricité et de réalisation de tâche spécifique. Dans ce genre de situation, j'avoue avoir un petit stress, car je dispose de peu de temps pour percevoir l'essentiel et être le plus efficace dans mon coaching afin de ne pas apporter un impact négatif à l'athlète. Ce stress me renvoie au fait d'avoir l'impression de pouvoir être jugé sur mes compétences à coacher. Pour évacuer tous ces paramètres que je ne maîtrise pas, j'accepte le schéma de l'athlète et me mets à sa disposition en l'observant uniquement sur la base des fondamentaux. Quand aux éventuels jugements extérieurs, je les laisse à ceux que ça intéresse et de ce fait me débarrasse de tout préjugé. Ce que je cherche donc à regarder: la manière dont marche l'athlète, la construction de sa course d'élan, sa phase d'impulsion, son appel, sa suspension et son ramené. Je lui demanderai toujours ce qu'il ressent pour que ce soit lui qui me guide dans les consignes que j'ai à lui donner. Ainsi je réponds à une demande un peu plus précise et m'appuie uniquement sur une grille de fondamentaux, faisant abstraction d'une lecture du mouvement que je peux exiger d'un des athlètes que j'entraîne.

III. Une ouverture singulière de l'écriture chorégraphique vers l'entraînement et la compétition en athlétisme

Comme présenté en introduction j'ai évolué au sein de compagnie chorégraphique durant quelques années. Cette époque correspond au début de ma fonction d'entraîneur; le contact quotidien avec les chorégraphes m'a sensibilisé à la lecture de l'écriture chorégraphique. Cette manière particulière dont chaque chorégraphe appréhende une succession de mouvements pour en faire un ensemble cohérent, m'a littéralement frappé et marqué. Je n'ai pu m'empêcher de faire le rapprochement entre le chorégraphe en répétition en plein acte de création d'une oeuvre et l'entraîneur à l'entraînement qui au final crée une cohérence de mouvement dans un but de performance physique. Même



logique de création mais pas même finalité. Chorégraphe et entraîneur sont soucieux du moindre détail et l'observe attentivement par rapport à une grille de lecture, des intentions, des déplacements, une conception de l'esthétisme, une notion de performance ou d'œuvre chorégraphique. En assistant aux répétitions, dirigés par les chorégraphes je remarquais les mêmes attitudes que bon nombres d'entraîneurs(moi compris) telles que les exclamations verbales ou physiques de contentement ou d'agacement. Cette communication tantôt positive, tantôt négative. Ces moments où l'émotion prend le dessus et où l'acte créateur prend une autre mesure.

Chorégraphes et entraîneurs utilisent le corps à travers une gestuelle constituant un flux de mouvement adapté à chacun afin d'exprimer leurs visions sur un sujet ou sur une discipline. Ce regard porté par et sur la danse m'a habitué à déceler un geste, à voir un rythme et à lire un mouvement.

Je m'explique, nous avons tous une manière de nous déplacer, de nous mouvoir qui est propre à nos habiletés motrices. Si on observe quelqu'un marcher, courir, sauter ou lancer, l'ensemble de son geste crée un mouvement et laisse une trace motrice, dirigé par des habiletés préférentielles, individuelles et techniques. Dès lors déceler un geste dans une action globale, (en mouvement d'un ensemble de geste), se fait par le regard, l'ouïe et se devine. Voir un rythme, est une chose étonnante, car on pourrait s'attendre à l'entendre, mais le rythme en athlétisme est un thème un peu fourre-tout. Quel sens donner à « met du rythme »; alors que courir (sprint, 1/2 fond avec ou sans obstacle), sauter et lancer nécessitent une succession de rythme? Nous pouvons convenir qu'il est différent du terme accélération, que je préfère. En effet un rythme est constant alors qu'une accélération est une succession de rythmes qui va de plus en plus vite (amplitude ou fréquence voire les deux). En l'ayant identifié ainsi j'observe un rythme qui s'accélère et qui se matérialise par des longueurs de foulées, des intentions au sol et la vitesse de déplacement du bassin. La lecture du mouvement me vient de mon éducation à l'art chorégraphique. C'est une signature corporelle d'une œuvre à travers une succession de gestes s'harmonisant suivant un rythme une intention et un propos. Dès lors l'observation globale tient compte d'un ensemble harmonieux, dans un objectif de performance. Une signature unique marquée par la singularité de chacun. En prenant conscience de ces éléments, j'ai éprouvé la pédagogie « du plus lent au plus vite »: afin de faire apprendre un geste pour créer un réseau de mouvement du cerveau au muscle. J'estime que l'apprentissage d'un geste juste se fait dans la lenteur, une fois maîtrisé il faut augmenter le curseur vitesse graduellement jusqu'à atteindre la vitesse de réalisation en compétition, et ce sans perdre en qualité gestuelle ni de mouvement.

Pour être plus précis, en ce qui concerne le saut en longueur que ce soit à l'entraînement ou en compétition, je le considère dans un ensemble où tout est lié. Je le pense dans son ensemble, différenciant les phases gestuelles. Dans ma conception de la discipline, il est important que l'athlète courre vite, de manière structurée et avec précision: avec une phase de mise en action, une phase de placement et une phase de liaison course impulsion (accélération terminale), le tout en gardant son centre de gravité le plus haut possible. Sa course doit répondre à des exigences d'adaptation rythmique, et d'amplitude segmentaire (longueur de foulée). La structuration de course d'élan doit être maîtrisée, et plus particulièrement la phase de liaison course impulsion, car elle permet encore de s'adapter et de minimiser les erreurs survenues en amont (mise en action peu dynamique et peu poussée). Elle est également la rampe de lancement permettant la déviation de trajectoire (elle prépare l'appel). Si cette phase est mal appréhendée par l'athlète, alors le saut ne sera pas bon. Pour ce qui est de la phase d'impulsion, (3 derniers appuis) il est primordial de ne pas perdre de vitesse, de garder des appuis solides au sol,



de déverrouiller très vite la cheville sur l'antépénultième appui et d'attaquer la planche par une jambe d'appel qui subira le moins de flexion possible. Il faut engager fortement le haut du corps tout en maintenant un axe cheville genou, bassin et épaule (le grand axe du corps) le plus aligné possible. Il faut prendre la planche légèrement devant soi, réagir pour la repousser le plus loin, le plus fort et le plus vite possible derrière soi. Ici on cherche à faire avancer le bassin le plus loin possible sur l'appui tout en étant le plus bref possible. Le gainage est donc un élément capital à prendre en compte, afin de favoriser cette phase. La suspension, même si je suis un fervent adepte du ciseau et cela se retrouve dans ma méthode d'entraînement, je pense qu'il faut laisser aux athlètes choisir le domaine dans lequel ils se sentent le plus à l'aise (Ciseau simple ou double, extension, fente, chaise). Tenir compte de la singularité des individus, c'est aussi être capable de proposer des situations et des stratégies adaptées à chacun, tout en s'appuyant sur des bases communes et une perception de la discipline dans laquelle athlète et entraîneur se retrouvent. Pour l'essentiel, la suspension doit être en mouvement il convient de faire progresser le bassin vers l'avant, le ciseau, simple et double me semblent être optimal pour limiter les temps morts dans cette phase afin de favoriser et d'optimiser l'étape du ramené. Un ensemble de mouvements à observer à l'aide d'une grille de lecture qui suscitera à coup sûr des émotions fortes positives ou négatives, verbales ou physiques.

- *Exemple d'observation à haut niveau d'interprétation, de performance et d'émotions intenses*

« Dans mon « Background », qui s'est construit dans l'enfance, c'est d'abord la danse qui a pris le pas sur l'athlétisme, bien que pratiquant tantôt du judo, du Karaté, du Kick-boxing ou bien encore Tae-Kwon-Do avant l'athlétisme. C'est bien la danse le plus vieux fil rouge de mon observation. Mes parents ont tenu un bar restaurant, pendant 4 ans, dans le IX^é arrondissement de Paris. J'étais âgé de 4 ans; ce bar se nommait le bar des artistes, il se situait juste à côté d'une des plus célèbres salles de spectacle de la capitale, « les Folies Bergères ». Tous les soirs s'y produisaient une des plus belles revues de Paris. Les danseurs, techniciens, chorégraphe, directeur artistique venaient se restaurer dans le bar familial. Je les côtoyais quotidiennement, certains sont devenus des intimes de la famille. Nous étions régulièrement invités à voir les productions de la revue et d'autres artistes. Ce goût du beau et de l'esthétisme me vient de là; de ma jeune enfance. Puis lorsque nous sommes partis je n'ai plus eu vraiment de contact direct avec l'art chorégraphique jusqu'au lycée et cette année de 1^{ère}, où notre professeur de français nous a inscrit à un parcours Danse. 4 spectacles avec action de sensibilisation avec des danseurs ou chorégraphes. C'est ici que débute mon besoin de « bouffer » de la danse, du mouvement et du corps. De cette expérience je me forge un regard, crée des contacts avec le théâtre qui suivait notre classe. Si bien que j'y ai travaillé pendant 3 ans. J'ai pu assister à plus de pièces; comprendre le concept d'écriture chorégraphique, en échangeant avec le milieu, en allant assister à de plus en plus de pièces, du classique au hip-hop, en passant par l'inévitable mouvement contemporain. Ce qui me touche le plus c'est l'esthétisme des mouvements, la fluidité de l'écriture qui soutient le propos du chorégraphe, l'intensité des corps qui se meuvent et qui m'émeuvent... Voilà mon « background » est là, au fil de ma vie il m'accompagne et me fait voir autrement le monde et mon sport.

Mes premiers souvenirs de saut en longueur je les dois à Carl Lewis et Mike Powell. Contrairement à ce que vous pensez, mes souvenirs remontent à l'été 1992. Nous sommes alors en pleins Jeux Olympiques et je suivais le concours devant mon poste de télévision, mes parents travaillant j'étais seul la maison. Ce concours provoque chez moi



l'envie de bouger, de courir; DE SAUTER EN LONGUEUR, alors je saute sur le canapé clic clac que nous possédions. Je casse quelques lattes et je me fais un peu gronder... Rendez vous compte un concours télévisé provoque chez moi l'envie de sauter; la maîtrise et l'élégance d'un Carl Lewis, face à la fougue et la félinité d'un Mike Powell. Les deux opposés, les frères ennemis un vrai conte d'enfant.... Une technique de suspension proche (Double ciseau), mais la fougue de l'un le force à prendre des risques. Au point qu'il est le recordman du monde.... Tokyo 1991, le concours référence de l'athlétisme, je découvre ces images bien plus tard, quand précisément je ne saurai le dire, mais l'opposition des deux styles est frappante, l'un méthodique s'attachant à la maîtrise de ses points forts, l'autre plus fougueux, accrocheur, prêt à tenter le tout pour le tout. Les gros plans sur leur visage avant leurs sauts ne trompent pas. Cette lueur dans les yeux de Mike Powell, ce coté impassible et centré sur soit du King Carl Lewis. Cette tension ambiante qui monte, ce saut d'une maîtrise impeccable de Carl Lewis qui a mis la juste dose au bon endroit au bon moment et BAM: 8,91 ! Record du monde, malheureusement trop venté. WOAW quelle classe.... Même si je dois bien avouer que je trouve un coté mécanique, il me manque quelque chose; je reste sur ma faim. Quelques instants plus tard c'est Mike Powell qui prend son élan, toute sa fougue s'exprime, il prend des risques, il va vite, et... Quel instant magique: de l'impulsion au ramené C'est beau en plus d'être efficace.... Record du monde 8,95 m!!!! Et il court partout l'exubérant Mike Powell fait son show. Et ça me touche car il laisse exprimer ce que l'on pressentait son émotion porté par l'intuition....

Un autre sauteur m'a beaucoup marqué tant par son palmarès que par sa technique. Du plaisir à l'État pur, et surement plus élégant et esthétique qu'un Carl Lewis et tout aussi félin voir même plus qu'un Mike Powell. Ivan Pédroso. Ma référence; ce qui lui a manqué: un adversaire à sa mesure, pour nous faire vivre des concours épiques comme ceux confrontant Carl Lewis et Mike Powell. Du côté des femmes une me vient naturellement en tête Nuyrka Montalvo. Son explosivité à la sortie de planche, son panache et sa volonté d'être active pendant la suspension, me font bondir lors de sa confrontation avec Fiona May en 1999 à Séville. Fiona May d'une classe et d'une félinité incomparable ne me laissait pas en reste, tantôt pour l'une tantôt pour l'autre....

Ces dernières années j'étais surtout marqué par Eloyse Lesueur (lorsqu'elle sautait en ciseau simple) et Ivana Spanovic (pour sa course d'élan, et l'ensemble depuis qu'elle saute en ciseau). Chez Lesueur ce qui me plaît c'est cette « FRENCH TOUCH » du ramené et de sa technique très aboutie qui la projette vers l'avant. Ce saut vers l'avant est une prise de risque qui me parle, me fait bondir et crée chez moi une sensation d'action. C'est Vivant! Pour Spanovic je trouve que c'est un modèle de course d'élan; chez elle se dégage une impression de puissance et d'explosivité que je retrouve dans son ciseau et dans son intention de saut, c'est extrêmement plaisant à voir. Chez les hommes je note que l'école Sud Africaine est dans cette lignée de suspension active, de félinité et de puissance. Je ne peux oublier de citer Dwight Philips qui, même si son ramené laisse à désirer, m'a régalé par sa persévérance, sa fougue, son dynamisme et sa puissance. Le voir sur les sautoirs a toujours été une vraie joie pour moi.

Ces éléments me parlent, me font me lever de ma chaise et me renvoient à ce que je suis. Oui ce qui me plaît chez ces sauteurs sont des éléments qui me renvoient à ce que je suis et s'inscrivent dans la lignée de mon raisonnement sur la manière de concevoir le saut. Pour faire simple depuis mon enfance je suis attiré par les sauteurs: Félines, puissants, explosifs étant actifs lors de la suspension, les prises de risques.... Des athlètes montrant leurs émotions, laissant exprimer leur fougue, soit à travers leur regard



soit de manière plus expansive avec des gestes. Ça me cause, parfois même ça me procure des frissons. Est-ce que je cherche un peu ces émotions lors des grands rendez-vous de mes athlètes? Un peu. Tout dépend de ce qu'eux me donnent. Mais de toute évidence je cherche à ressentir cette petite dose d'adrénaline, que je peux observer par ces éléments cité plus haut .

Ce qui me reste après leur geste, le souvenir et les sensations! »

Conclusion

Avec du recul c'est ainsi que je me permet d'expliquer mon fonctionnement face à l'observation et aux émotions. Il s'agit d'une explication très personnelle, qui ne saurait être valable pour tous, mais qui peut (peut-être) ouvrir une voie de réflexion plus aboutie pour certains.

En tout cas une chose est sûre, émotion, observation, instinct et réflexion sont indissociables contrairement à ce que pouvait penser Descartes, le corps, ses viscères, son sang sont bien reliés au cerveau. Corps et esprit discutent sans cesse et influencent beaucoup notre organisation personnelle. La réflexion « je pense donc je suis », semble ne pas être assez complète face à la complexité de l'interaction de notre corps avec l'esprit. Je pense, je ressens et je réagis donc je suis ou je ressens, je réagis et je pense donc je suis ? Les deux schémas semblent être plus proches de la sophistication de notre réflexion et de notre action. Il est important également de connaître dans quelle dynamique nous sommes et comment trouver des solutions positives. Le tout bien sûr en s'attachant à nos fondamentaux, en acceptant ce que nous sommes à l'instant « T », en acceptant l'autre tel qu'il est avec ses réactions et ses productions.

Dans cette dynamique complexe que devient l'observation, l'entraîneur devra concevoir une stratégie à l'entraînement et en compétition, dans laquelle il devra prendre en considération sa conception de la performance, les fondamentaux, ses outils, la connaissance de ses athlètes et la connaissance qu'il a de lui même. Ainsi son observation ne sera que plus juste et lui permettra d'être en accord avec ses émotions, en acceptant les changements provoqués par son environnement interne et externe.

