



Cahier d'activités World Rugby et coachup : Module 1

**Une Introduction à l'entraînement sportif de haute
performance**

INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF DE HAUTE PERFORMANCE

Vue d'ensemble de la session

- **Quiz cérébral : Réalité** et mythes sur le développement de votre coaching.
- **Introduction à coachup** : Qu'est-ce qui rend une équipe performante ?



AVANT DE COMMENCER : COMMENT DEVENIR UN ENTRAÎNEUR SPORTIF DE HAUTE PERFORMANCE ?

- Quel serait un **excellent résultat** de cette formation pour **vous** ?
- Quel serait un **excellent résultat** de cette formation pour **votre équipe** ?
- Quelles sont les habitudes d'entraînement que vous êtes prêt à **mettre en place, cesser ou adapter** ?

Vue d'ensemble de la session

- **Réalité et mythes sur le développement de l'entraîneur**
- **Qu'est-ce qui rend une équipe performante ?**



QUIZ : MYTHE OR RÉALITÉ ?

- Le talent et les aptitudes sont génétiques. Nous naissons avec un potentiel d'apprentissage prédéterminé.

- Penser (et imaginer) une compétence physique (plaquage, passe, coup de pied) et l'exécuter réellement se traduit par des gains d'apprentissage similaires.



ÉTATS CÉRÉBRAUX POUR LE DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR

ÉTAT CÉRÉBRAL DU JOUEUR POUR L'APPRENTISSAGE	CE QUI SE PRODUIT	DANS QUEL BUT ?
Curiosité	Excitation, anticipation, parfois confusion	Attire l'attention et active la récompense
Énergie élevée	Libération de noradrénaline	Création d'étiquettes et d'associations émotionnelles pour faciliter la mémorisation
Préoccupation saine	Libération de noradrénaline (nocive en cas d'exposition à long terme)	Crée un intérêt direct et accroît la motivation
Confiance enthousiaste	Libération de dopamine	Apprentissage cérébral à partir de résultats inattendus, multipliés au sein d'une équipe
Répétition ciblée	Connectivité synaptique	Transformer les compétences en habitudes
Réflexion et calme	Chute du cortisol, réduction de l'activité du cortex préfrontal (CPF)	Opportunité pour le cerveau d'avoir des Moments de découverte quand centré sur lui-même

MYTHES ET RÉALITÉS ET ÉTATS D'APPRENTISSAGE

Mes notes clés sur les mythes et réalités + les états cérébraux dans **l'entraînement et le développement des joueurs :**

Vue d'ensemble de la session

- Réalités et mythes sur le développement de l'entraîneur
- **Qu'est-ce qui rend une équipe performante ?**



LE MODÈLE COACHUP DES ÉQUIPES DE HAUTE PERFORMANCE:

Les 6 dimensions de la haute performance:

NOUS

1. Architectes d'identité - tendre vers un objectif et identité partagée

2. Conservateur de la relation - sentiment de confiance et sécurité psychologique

ÉQUIPE

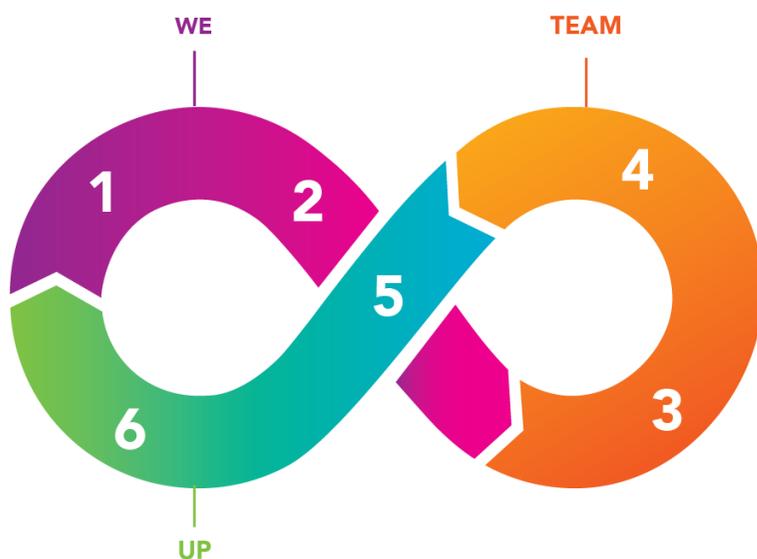
3. Créateurs de clarté - créer la clarté et réduire l'incertitude

4. Médecins du risque - atténuer les biais et améliorer la prise de décision

PLUS LOIN

5. Gardiens de la motivation - renforcer la motivation et la croissance de l'équipe

6. Entraîneurs contagieux (entraînants) - créer une culture du retour d'information et d'expérimentation



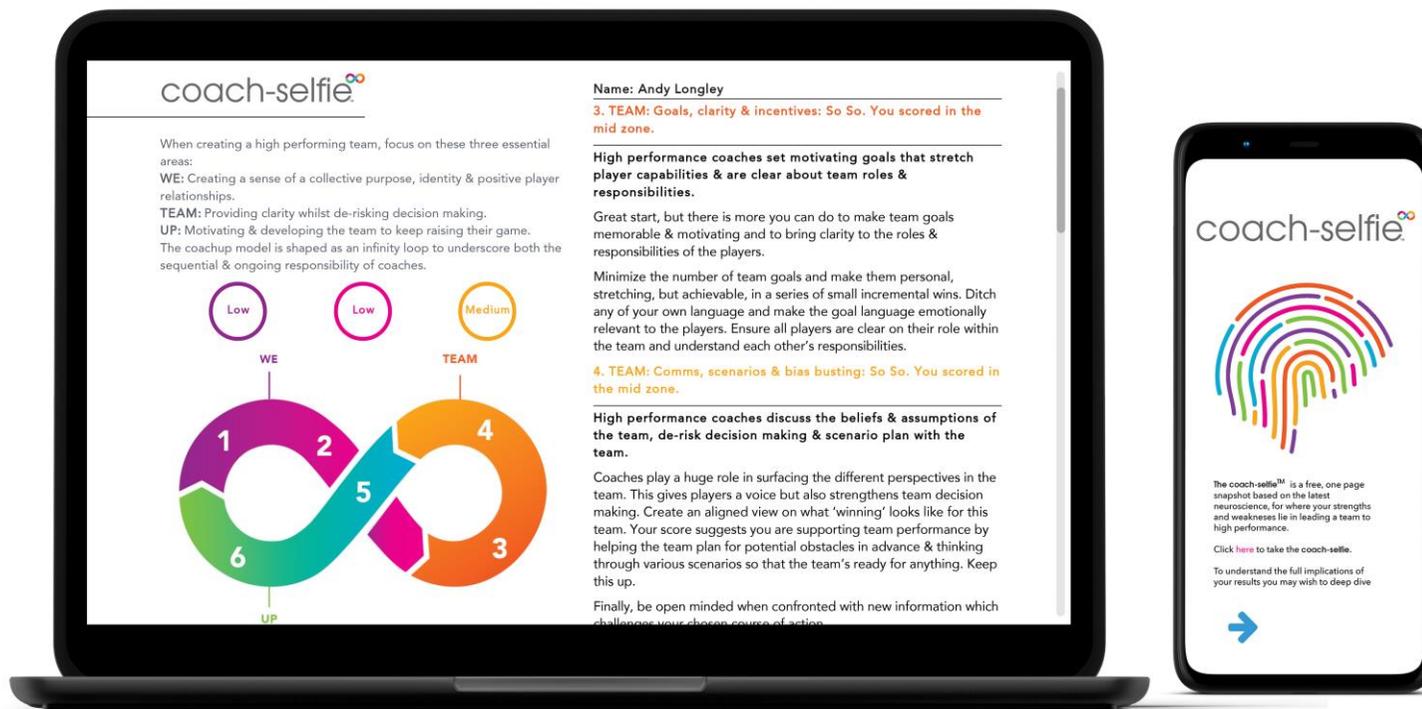
LE MODÈLE COACHUP DES ÉQUIPES DE HAUTE PERFORMANCE

Mes notes clés sur **les 6 dimensions de la haute performance** :

Vos séries d'ateliers World Rugby et coachup :

- 6 x ~30 mns atelier vidéos en ligne
- L'évaluation « *coach-selfie* »
- Listes de contrôle et cahiers d'activités
- Plan de développement de l'entraîneur
- À votre rythme
- Conseils vidéo : comment interpréter votre *coach-selfie* et comment mettre en œuvre votre plan de développement

LE COACH-SELFIE



coach-selfie

When creating a high performing team, focus on these three essential areas:

WE: Creating a sense of a collective purpose, identity & positive player relationships.

TEAM: Providing clarity whilst de-risking decision making.

UP: Motivating & developing the team to keep raising their game. The coachup model is shaped as an infinity loop to underscore both the sequential & ongoing responsibility of coaches.

Name: Andy Longley

3. TEAM: Goals, clarity & incentives: So So. You scored in the mid zone.

High performance coaches set motivating goals that stretch player capabilities & are clear about team roles & responsibilities.

Great start, but there is more you can do to make team goals memorable & motivating and to bring clarity to the roles & responsibilities of the players.

Minimize the number of team goals and make them personal, stretching, but achievable, in a series of small incremental wins. Ditch any of your own language and make the goal language emotionally relevant to the players. Ensure all players are clear on their role within the team and understand each other's responsibilities.

4. TEAM: Comms, scenarios & bias busting: So So. You scored in the mid zone.

High performance coaches discuss the beliefs & assumptions of the team, de-risk decision making & scenario plan with the team.

Coaches play a huge role in surfacing the different perspectives in the team. This gives players a voice but also strengthens team decision making. Create an aligned view on what 'winning' looks like for this team. Your score suggests you are supporting team performance by helping the team plan for potential obstacles in advance & thinking through various scenarios so that the team's ready for anything. Keep this up.

Finally, be open minded when confronted with new information which challenges your chosen course of action.

The coach-selfie™ is a free, one page snapshot based on the latest neuroscience, for where your strengths and weakness lie in leading a team to high performance.

Click [here](#) to take the coach-selfie.

To understand the full implications of your results you may wish to deep dive

➔

coach-selfie

LE PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENTRAÎNEUR

coach up The coach development experts PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENTRAÎNEUR www.coachup.academy

RÔLES & RESPONSABILITÉS

 <p>ENTRAÎNEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> S'approprier son propre plan de carrière Se concentrer sur l'amélioration des points forts et des besoins de développement Réfléchit à ses progrès et les suit 	 <p>MENTOR (LE CAS ÉCHÉANT)</p> <ul style="list-style-type: none"> Fournit des informations et des retours à l'entraîneur (objectif et regard neuf) Offre des suggestions et des opportunités de développement Fournit des orientations, des conseils et du coaching
---	---

Sur la base de votre rapport « coach-selfie », de vos réflexions et des étapes des actions identifiées lors des ateliers coachup, saisissez les actions de développement sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer ci-dessous.

COMPORTEMENTS À DÉVELOPPER	ACTION(S) SPÉCIFIQUES	DATE DE RÉVISION	SOUTIEN/ MENTOR NÉCESSAIRE?	PROGRÈS (INDIQUER LES PROGRÈS CHEZ VOUS)
ARCHITECTE D'IDENTITÉ :			<input type="checkbox"/>	Terminé En cours Pas commencé
CONSERVATEUR DE LA RELATION :			<input type="checkbox"/>	Terminé En cours Pas commencé
CRÉATEUR DE CLARTÉ :			<input type="checkbox"/>	Terminé En cours Pas commencé
MÉDECIN DU RISQUE :			<input type="checkbox"/>	Terminé En cours Pas commencé
GARDIEN DE LA MOTIVATION :			<input type="checkbox"/>	Terminé En cours Pas commencé
ENTRAÎNEUR CONTAGIEUX :			<input type="checkbox"/>	Terminé En cours Pas commencé

SOUTIEN & RESSOURCES POUR AIDER À MON DÉVELOPPEMENT

ACTIVITÉ
D'ÉCHAUFFEMENT

NOUS : ARCHITECTES D'IDENTITÉ

Avant l'atelier n°2, prêtez attention à ce qui suit :

- Quels **symboles** votre équipe utilise-t-elle déjà ?

- Quels sont les **uniformes, chansons, gestes ou rituels** utilisés par l'équipe ?

RESSOURCES POUR APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE



Site web www.coachup.academy



Adhérer à coachup.academy