



# **Cahier d'activités World Rugby et coachup : Module 5**

## **Médecin du risque**

# MÉDECIN DU RISQUE

## Vue d'ensemble de la session

- **Optimiser l'état d'esprit du joueur face au risque**
- **Planification Si-Alors**



ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

# COMMENT EST-CE QUE JE GÈRE LES RISQUES AU SEIN DE L'ÉQUIPE AUJOURD'HUI ?

- Que remarquez-vous dans **l'état d'esprit de vos joueurs face au risque** ?
- En tant qu'entraîneur, comment aidez-vous votre équipe à se préparer à **différentes éventualités** ?

# **QUE FERAIT VOTRE ÉQUIPE SI ELLE N'AVAIT PAS PEUR OU SI L'ÉCHEC ÉTAIT ACCEPTABLE ?**

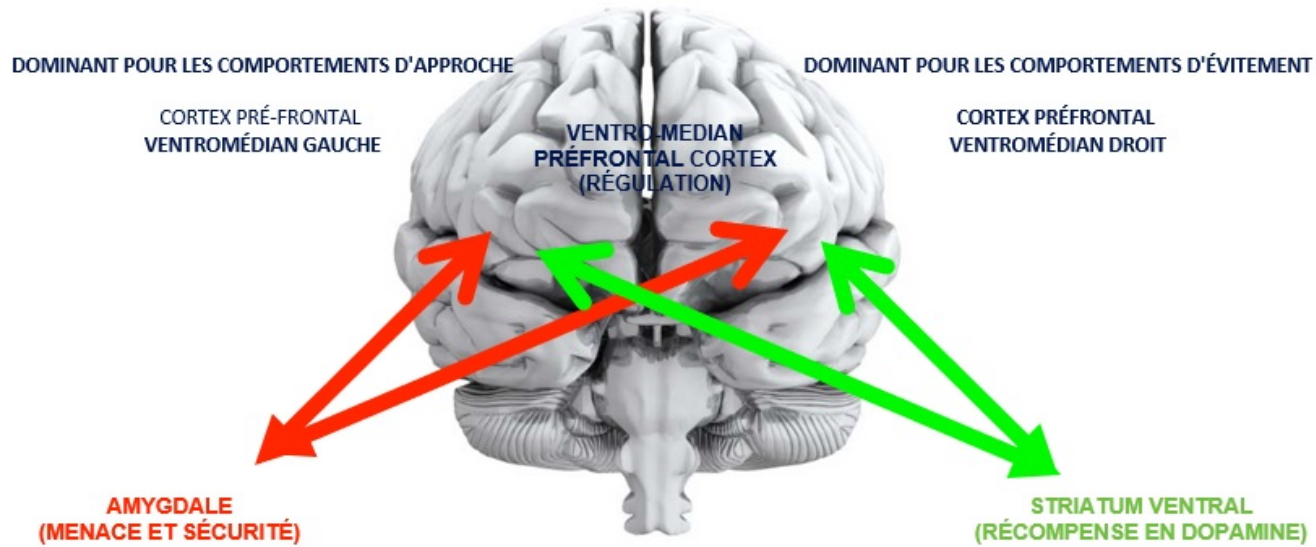
Ma réponse et mes notes clés :

# Vue d'ensemble de la session

- **Optimiser l'état d'esprit du joueur face au risque**
- Planification Si-Alors



# ACTION = F (RISQUE PERÇU > RÉCOMPENSE PERÇUE) + CONFIANCE EN SOI



Provenance : The Triadic Brain (Ernst, Pine & Hardin 20016)

# AVANCER VERS L'ACTION

Mes notes clés sur **Avancer vers l'action** :

# RISQUE ET RÉCOMPENSE

LES RISQUES ET LES RÉCOMPENSES SONT PERSONNELS ET PERÇUS.

LANCEZ UNE CONVERSATION AVEC VOTRE ÉQUIPE POUR SAVOIR CE À QUOI ILS PRÊTENT LE PLUS D'ATTENTION.



Source et copyright : Mind3 Ltd and The Inside Out Partnership Ltd (2018)

Mes notes clés sur **Risque v Récompense** :



RÉFLEXION DE  
L'ENTRAÎNEUR

## COMMENT SUIS-JE UN MÉDECIN DU RISQUE AUJOURD'HUI ?

- Comment ferez-vous apparaître les **risques et les bénéfices perçus** dans l'esprit des joueurs ?
- Quelles sont vos deux meilleures habitudes d'entraînement pour **promouvoir les récompenses de l'action** ?
- Quelles sont vos deux principales habitudes d'entraînement pour **minimiser les risques de l'action** ?

# Vue d'ensemble de la session

- Optimiser l'état d'esprit du joueur face au risque
- **Planification Si-Alors**



**Quels sont les risques et les récompenses que ce joueur pourrait soupeser ?**

**Quels sont les risques et les récompenses que l'entraîneur pourrait soupeser et amplifier ou minimiser ?**

# PLANIFICATION SI-ALORS : QUELS SONT CERTAINS DES PRINCIPAUX AVANTAGES ?

Mes notes clés sur **la planification Si-Alors** :

# TEAM



## PRINCIPE CLÉ

L'un des principaux rôles de notre cerveau est d'assurer notre sécurité. Donc, quand nous réduisons le risque perçu de quelque chose, ceci devient plus attrayant pour notre cerveau. Un moyen efficace de réduire les risques dans notre prise de décision consiste à réduire l'impact des biais inconscients, dont il a été démontré qu'ils diminuent la qualité de nos décisions. Si nous parvenons à réduire à la fois l'impact des biais et les risques perçus, nous créons un meilleur tremplin pour la performance. **Ce qu'il faut retenir : Moins de risques = Meilleures décisions.**

## LA RAISON

En tant qu'êtres humains, nous aimons la certitude car elle réduit les sentiments d'anxiété. En planifiant certains scénarios, nous pouvons créer plus de certitude dans l'esprit des joueurs, ce qui permet une exécution plus rapide et de meilleures performances.

## L'OBJECTIF

Si l'un de ces scénarios se produit lors du prochain match, tous les joueurs savent ce qu'ils doivent faire afin de pouvoir exécuter le plan rapidement, avec un niveau d'anxiété réduit.

## L'EXERCICE

Au début d'une semaine d'entraînement, réunissez l'équipe et réfléchissez aux scénarios qui pourraient se produire lors de votre prochain match (par ex., mauvais temps, expulsion d'un joueur, perdre au score rapidement, blessure d'un joueur clé, etc.). Classez-les pour obtenir les trois scénarios les plus probables. L'entraîneur explique, "Si XXX se produit, ALORS nous ferons YYY". Répétez ces scénarios SI-ALORS pour que tout le monde soit d'accord sur les trois options choisies.

## CONSEIL PRO

Incorporez ces trois scénarios dans vos séances d'entraînement (par exemple : "Michelle vient d'être exclue, que faites-vous maintenant en tant qu'équipe ?") afin qu'ils soient compris et répétés, plutôt qu'hypothétiques.

RÉFLEXION DE  
L'ENTRAÎNEUR

# COMMENT SUIS-JE UN MÉDECIN DU RISQUE AUJOURD'HUI ?

- Quels **scénarios** « **Si-Alors** » allez-vous explorer avec l'équipe ?
  
- Comment allez-vous les **répéter** avec votre équipe pour qu'ils soient **marquants et disponibles** ?

**LISTE DE  
CONTRÔLE DE  
L'ENTRAÎNEUR**

Examinez cette liste d'idées plus larges pour gérer le risque.

Quelles sont celles que vous avez déjà mises en place ?

Quelles sont celles que vous mettrez en place ensuite ?

## MÉDECIN DU RISQUE :

- Où se trouve le **centre d'attention** de l'équipe ? Sur les risques ou sur les bénéfices ?
  
- Comment allez-vous **amplifier les récompenses et minimiser les risques** ?
  
- Comment mettre en évidence lorsque les **choses se passent mieux que prévu** ?
  
- Quand/comment allez-vous faire la **planification « Si-Alors »**. Quels sont les scénarios qui vous permettront de lancer la conversation ?

# **NOTES MÉDECIN DU RISQUE :**

Mes notes clés sur la façon dont j'appliquerai ces idées dans ma propre pratique d'entraîneur :

ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

## PLUS LOIN : GARDIEN DE LA MOTIVATION

Avant l'atelier n°6, prêtez attention à ce qui suit :

- Quelle est la **principale motivation** de chacun de vos joueurs ?



RÉFLEXION  
FINALE

## RÉSUMÉ

- Quelle est votre **enseignement principal** ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Quels sont vos **3 principaux engagements** à mettre en œuvre ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Qu'est-ce qui pourrait **vous arrêter** ? Si cela se produit, que ferez-vous ?

# RESSOURCES POUR APPROFONDIR L'APPRENTISSAGE



Site web [www.coachup.academy](http://www.coachup.academy)



Adhésions [coachup.academy](http://coachup.academy)

## RÉFÉRENCES

Ernst, M., Pine, D. S., & Hardin, M. (2006). Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. *Psychological medicine*, 36(3), 299-312.