



Du sport de performance vers le management

gestion du stress et planification des objectifs

=

culture de la motivation

Sion le 12 mars 2010

Patrick Flaction
Entraîneur sportifs d'élite
Fondateur et concepteur de Myotest

Questions

Peut-on appliquer les méthodes utilisées dans le sport au monde du travail ?

Peut-on, comme manager, exploiter les motivations profondes des gens ?

Dans le sport entraîneurs et athlètes ont par défaut des buts communs ! et dans l'entreprise ?

Constats

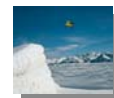
Le stress joue un rôle important dans la performance sportive alors qu'il est perçu négativement par le monde du travail !

C'est impossible d'atteindre de grandes performances sans une grande motivation !

La planification permet de gérer les émotions et d'augmenter l'efficacité !

Deux types de stress

Le stress sur une courte durée lié à un événement

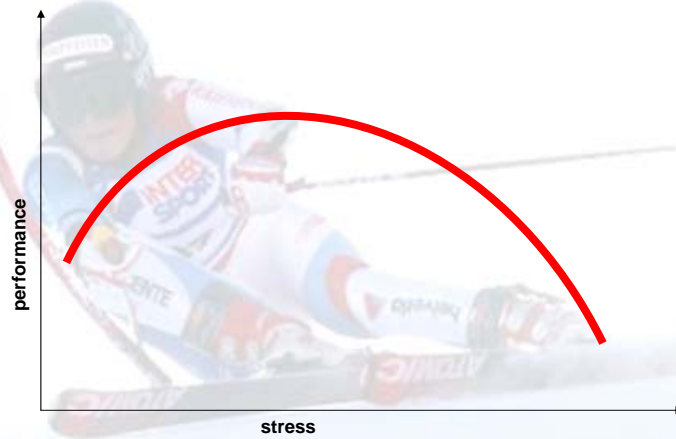


Le stress de longue durée lié à la charge



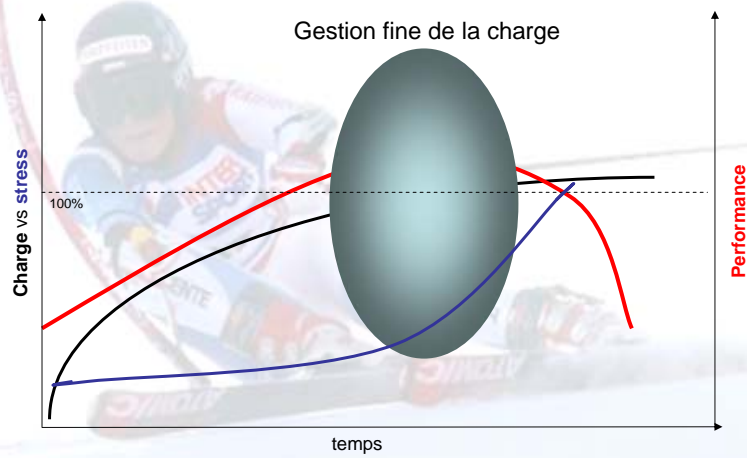
Deux types de stress

Le stress sur une courte durée lié à un événement



Deux types de stress

Le stress de longue durée lié à la charge



Apprendre à se contrôler

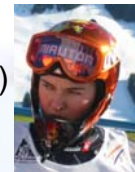
Avant l'événement :

- Posséder les outils pour agir sous stress
- S'entraîner à agir sous stress



Pendant l'événement :

- Calmer (stimuli positifs, remémorer les qualités)
- Agresser (défier, rabaisser, engueuler)



Cultiver la motivation

- Fixer avec l'athlète des buts clairs et réalisables
- Planifier à long moyen et court terme
- Suivre l'évolution, écouter et contrôler l'état de motivation
- Adapter les plans et expliquer les modifications



Rechercher l'excellence



Lara Gut 19 ans

- Comparer et valider
- Corriger et apporter des solutions

Du sport de performance vers le management

Peut-on appliquer les méthodes utilisées dans le sport au monde du travail ?

OUI ! le rôle du manager est semblable à celui de l'entraîneur et les méthodes d'entraînement sont adaptables dans le travail !

Patrick Flaction
Entraîneur sportifs d'élite
Fondateur et concepteur de Myotest

Concept entreprises

Conférence

Du sport de performance vers le management (30')

Module pratique 1

Fixer des buts et planifier

- ✦ Planifier et fixer des buts
- ✦ Durée 3 h (théorie + pratique)
- ✦ Lieu salle de conf et salle de sport
- ✦ But: comprendre les qualités et les limites de chacun et planifier la charge et la récupération

Module pratique 2

Construire la performance

- ✦ Durée 3 h (théorie + pratique)
- ✦ Lieu salle de conf et salle de sport
- ✦ But: apprendre à utiliser les techniques d'entraînement pour cultiver la performance personnelle

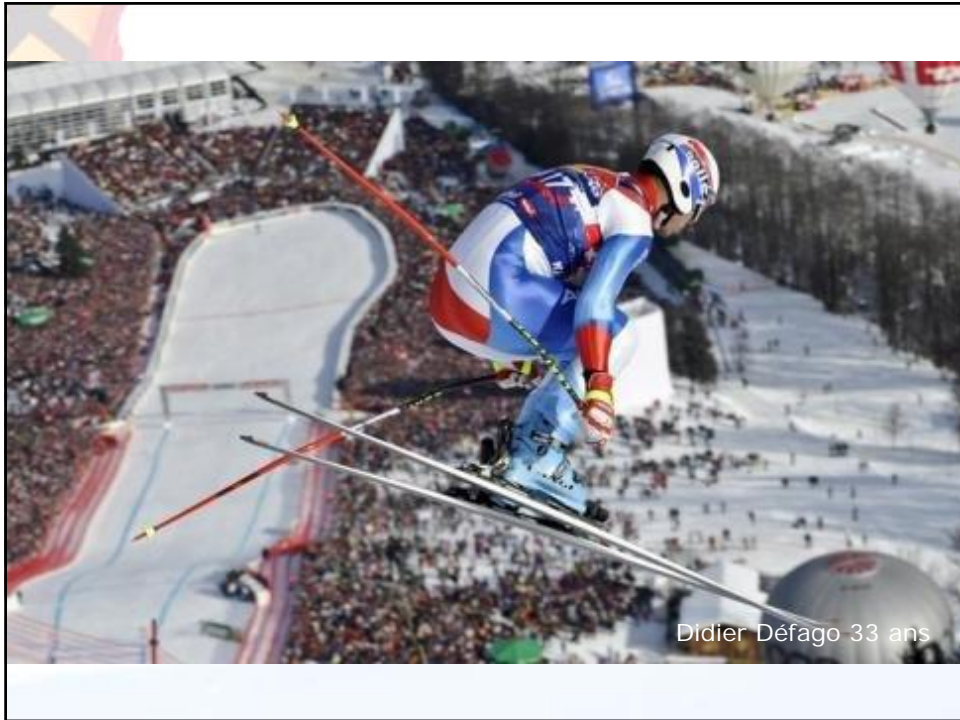




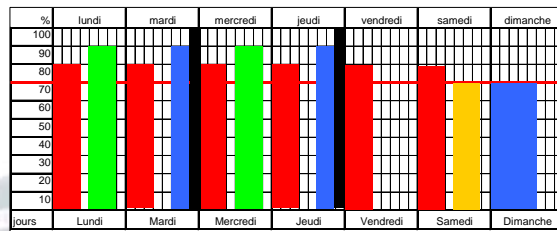
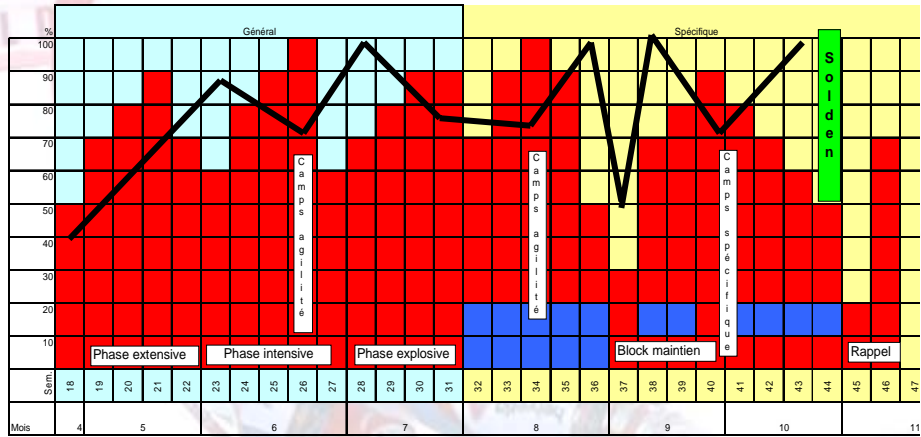
© Etienne Messikommer

Patrick Burgener 15 ans





Planification annuelle



- lundi**
 - Puissance jambes (prog puissance force 1-3)
 - Programme vitesse sur escaliers
- mardi**
 - Force membres supérieurs
 - montée avec bâtons 500 m dénivelé intermittent 30/30" pause 10'
 - descente 10/30 course en descente/marche (avec aide des bâtons)
- mercredi**
 - Puissance jambes (prog puissance force 1-3)
 - Programme vitesse sur escaliers
- jeudi**
 - Force membres supérieurs
 - montée avec bâtons 500 m dénivelé intermittent 30/30" pause 10'
 - descente 10/30 course en descente/marche (avec aide des bâtons)
- vendredi**
 - Puissance jambes (prog puissance force 1-3)
- samedi**
 - Force membres supérieurs (faire le profil musculaire avec Myotest après échauffement)
 - Tennis ou badminton
- dimanche**
 - vélo, intensité env 150 puls

Tableau de calcul	
Durée semaine max.	21 h
Nombre d'heures effectives dans le microcycle	19
Nombre d'heures de préparation physique uniquement	0
Somme de l'intensité	1180
Nombre de séances d'entraînement	14
Quantité en %	90.5
Intensité en %	84.3

