



Fiche 10
L'essentiel de la préparation mentale

COHÉSION

La cohésion de groupe peut avoir des effets positifs sur la performance pour les sports collectifs comme pour les sports individuels. La cohésion c'est la capacité d'un groupe à coopérer pour la poursuite des objectifs collectifs et /ou pour le plaisir d'être ensemble.



COOPÉRATION

La coopération est essentielle à la performance d'une équipe.



AMBIANCE

Une bonne ambiance facilite la coopération.

COHÉSION = COOPÉRATION + AMBIANCE

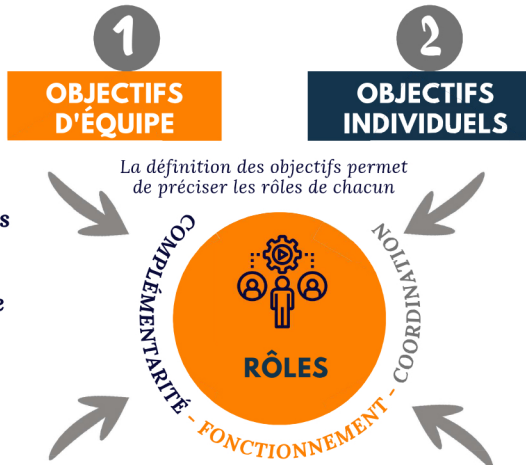


Cohésion et performance

Dans une optique d'amélioration de la performance le développement de la coopération au sein de l'équipe est indispensable.

Comment?

Tous ces moyens renforcent les deux composantes de la cohésion : coopération & ambiance



L'ambiance ne garantit pas l'efficacité



Fais la passe au joueur démarqué plutôt qu'à ton copain !



Les défis de la cohésion: l'inclusion

L'évolution de notre société permet à tout le monde de contribuer et de faire partie de l'équipe !

DIVERSITÉ CULTURELLE



Objectif: poursuivre l'intégration dans les équipes

COMPLÉMENTARITÉ DES GENRES



Objectif: augmenter la mixité dans les équipes encadrantes

INCLUSION DES MINORITÉS



Objectif: créer une place pour les minorités

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsort.fr