



# **Cahier d'activités World Rugby et coachup : Module 4**

## **Créateur de clarté**

# CRÉATEURS DE CLARTÉ

## Vue d'ensemble de la session

- Apporter de la clarté



# POURQUOI FAUT-IL ENTRAÎNER AVEC CLARTÉ ?

Mes notes clés sur la raison pour laquelle **créer de la clarté est un objectif primordial de l'entraînement** :

ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

# COMMENT EST-CE QUE JE CRÉE DE LA CLARTÉ DANS L'ÉQUIPE AUJOURD'HUI ?

- Y a-t-il des domaines sur lesquels on vous pose souvent **des questions** ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Y a-t-il des aspects de votre environnement d'équipe qui pourraient être **flous** pour vos joueurs ?

# CRÉER LA CLARTÉ.

POUR LE CERVEAU...

INCERTITUDE = MENACE

CLARTÉ = RÉCOMPENSE

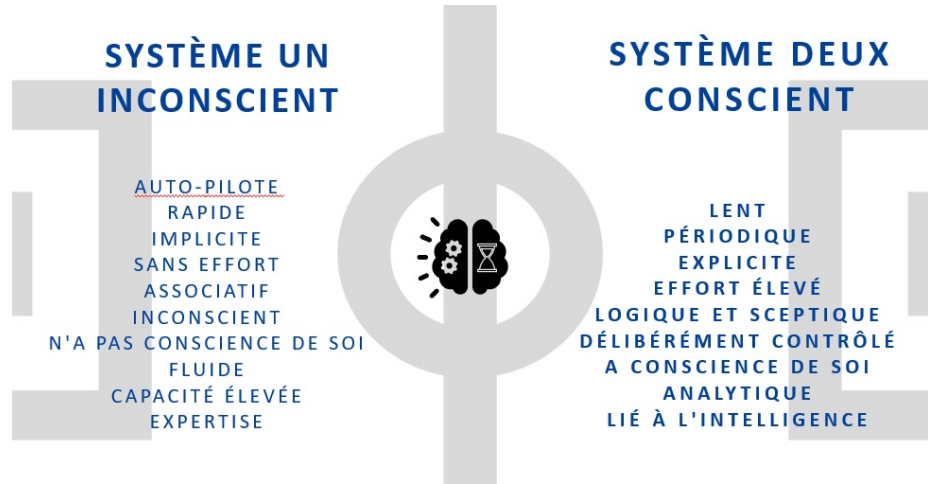


- Qu'est-ce qui est **flou** pour vous ou vos joueurs, ou supposé mais non explicite ?
- Où pouvez-vous **créer plus de certitude** sur le terrain ou en dehors, même si c'est insignifiant ? (par ex, objectifs, rôles, interdépendances, processus, délais, positions, récompenses, liens sociaux, etc.)
- Où pouvez-vous **éliminer l'incertitude** sur le terrain ou en dehors ?

(Epstein, 1994; Hammond, 2000; Kahneman, 2011)

# CRÉER LA CLARTÉ.




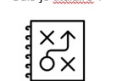









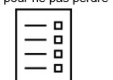
Mes notes clés sur la raison pour laquelle **créer de la clarté est un objectif primordial du coaching** :



(Epstein, 1994; Hammond, 2000; Kahneman, 2011)



## UN VASTE ÉVENTAIL DE CE QUI PEUT CRÉER L'INCERTITUDE POUR LES JOUEURS ET FREINER LEUR POTENTIEL

<p>Serais-je accepté ?</p> 	<p>A quoi ressemblera l'opposition ?</p> 	<p>Quel est notre plan de jeu ?</p> 	<p>Suis-je titulaire ?</p> 	<p>Que se passe-t-il si j'échoue ?</p> 
<p>Qui va regarder le match ? Que diront-ils de moi ?</p> 	<p>Quelle nourriture est fournie ? Dois-je apporter la mienne ?</p> 	<p>Quel est le kit requis ?</p> 	<p>Les autres me passeront-ils le ballon ?</p> 	
<p>Où est le point de rendez-vous ? Quelle est ma place dans le car ?</p> 	<p>A quelle heure est le rendez-vous ?</p> 	<p>Qui joue à quel poste ?</p> 	<p>Quelles installations sont à notre disposition ?</p> 	<p>Joue-t-on pour gagner, ou pour ne pas perdre ?</p> 



Tous droits réservés. Toute reproduction est interdite sans l'autorisation écrite de coachup 2023

## COMMENT SUIS-JE UN CRÉATEUR DE CLARTÉ AUJOURD'HUI ?

- Qu'est-ce qui est **flou** pour vous ou vos joueurs, ou **supposé** mais non explicite ?
- Où pouvez-vous **créer plus de certitude** sur le terrain ou en dehors, même si c'est insignifiant ? (par ex, objectifs, rôles, interdépendances, processus, délais, positions, récompenses, liens sociaux, etc.)
- Où pouvez-vous **éliminer l'incertitude** sur le terrain ou en dehors ?

# TEAM



## PRINCIPE CLÉ

La clarté réduit l'incertitude. Le cerveau traite l'incertitude comme une menace et utilise donc une partie de ses précieuses ressources pour faire face à cette menace une fois qu'elle est détectée. Donc, si nous parvenons à réduire le niveau d'incertitude pour les joueurs, nous augmentons leurs ressources disponibles pour des éléments de performance essentiels tels que la résolution de problèmes et la prise de décision pendant l'entraînement ou les matchs. **Ce qu'il faut retenir : Plus de clarté = Plus de performance.**

## LA RAISON

Plus le plan de jeu de l'équipe est complexe, moins les joueurs le comprendront et le suivront. La simplicité augmente les chances que le plan de jeu soit respecté.

## L'OBJECTIF

Créer un alignement de tous les joueurs sur le plan de jeu tout en veillant à ce qu'il soit aussi simple que possible.

## L'EXERCICE

Établissez le plan de jeu de votre équipe (pour l'opposition de cette semaine, pour la saison, etc.) et assurez-vous que tous les joueurs le connaissent. Pendant l'entraînement de l'équipe, demandez un temps mort à n'importe quel moment (inattendu, c'est bien) et demandez à un joueur au hasard d'expliquer le plan de jeu avec ses propres mots. Si ce n'est pas correct, aidez-le à comprendre le plan de jeu et demandez-lui de le répéter en ses propres termes pour conclure.

## CONSEIL PRO

Pour tester une meilleure compréhension du plan de jeu, effectuez l'exercice lorsque les participants sont fatigués afin de voir s'ils peuvent s'en souvenir dans des conditions similaires à celles d'un match.



## LISTE DE CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEUR

Examinez cette liste d'idées plus larges pour créer de la clarté.

Quelles sont celles que vous avez déjà mises en place ?

Quelles sont celles que vous mettrez en place ensuite ?

## CRÉATEUR DE CLARTÉ :

- Dans quelle mesure les joueurs **se connaissent-ils les uns les autres** en tant que personnes ?
- Que pouvez-vous faire de plus pour **réduire l'incertitude** quant aux sentiments entre chacun ?
- Qu'est-ce qui peut être rendu **plus clair sur et en dehors du terrain ?**
- Chaque membre de l'équipe a-t-il une **idée claire de son rôle sur le terrain et en dehors ?**
- Vos **procédures d'équipe** augmentent-elles ou diminuent-elles la certitude et la clarté ? Par exemple, le nom de l'équipe, les routines d'avant-match, etc.

ACTIVITÉ  
D'ÉCHAUFFEMENT

## ÉQUIPE : MÉDECINS DU RISQUE

Avant l'atelier n°5, prêtez attention à ce qui suit :

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

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

- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American psychologist*, 49(8), 709.
- Hammond, K. R. (2000). *Human judgment and social policy: Irreducible uncertainty, inevitable error, unavoidable injustice*. Oxford University Press on Demand.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Macmillan Press.
- van Ettinger-Veenstra, H., Lundberg, P., Alföldi, P., Södermark, M., Graven-Nielsen, T., Sjörs, A., ... & Gerdle, B. (2019). Chronic widespread pain patients show disrupted cortical connectivity in default mode and salience networks, modulated by pain sensitivity. *Journal of pain research*, 1743-1755.