

Modèle de l'Excellence sportive

Date: 23 janvier 2009

Athlète: TEST

Comment interpréter les résultats ?

L'Excellence est le processus à travers lequel un individu (ou une équipe) va mobiliser les ressources nécessaires à l'accomplissement d'un but de dépassement de soi. L'Excellence est un processus permanent orienté vers la progression et l'actualisation de son potentiel.

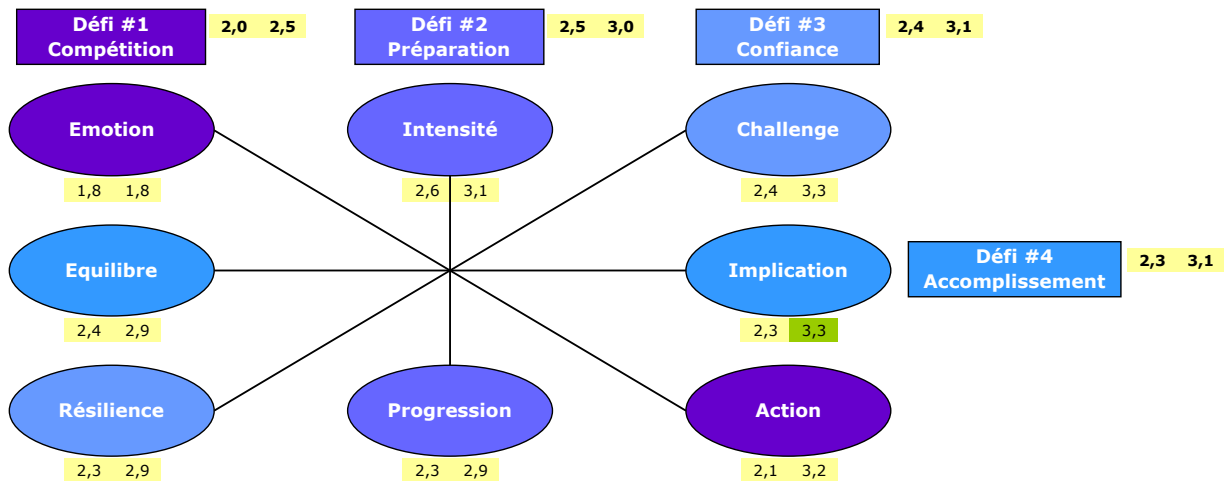
Le modèle de l'Excellence sportive est une sorte de « carte » construite à partir de ma propre expérience et de l'expérience d'auteurs reconnus en psychologie du sport.

Ce modèle postule que les athlètes évoluant au plus haut niveau doivent relever 4 défis majeurs, à savoir le défi de la compétition, de la préparation, de la confiance et de l'accomplissement. Pour relever ces 4 défis, ces athlètes doivent développer 8 compétences complémentaires (à savoir 2 compétences pour chacun des 4 défis). Ces défis et compétences sont définies précisément à la deuxième page du compte-rendu.

Sur la première page du rapport, vous obtenez les résultats synthétiques pour les 4 défis et 8 compétences du modèle de l'Excellence sportive. Sur la deuxième page, vous trouverez les résultats détaillés.

Les scores sont exprimés sur une échelle de 0 à 4. Par convention, les scores inférieurs à 1,7 sont considérés comme faibles (en orange), les scores compris entre 1,7 et 3,3 sont considérés comme moyens (en jaune) et les scores supérieurs à 3,3 sont considérés comme élevés (en vert).

Synthèse des résultats



Modèle de l'Excellence sportive

Athlète

1. Compétition	2,0
→ Capacité de l'athlète à se montrer plus fort que ses adversaires en situation de compétition.	
1. Émotion	1,8
→ Capacité de l'athlète à utiliser ses émotions pour soutenir la performance.	
2. Action	2,1
→ Capacité de l'athlète à focaliser son attention et ses actions uniquement sur ce qui est important ici et maintenant pour obtenir une bonne performance.	
2. Préparation	2,5
→ Capacité de l'athlète à développer les aptitudes (physiques, techniques, tactiques, mentales,...) nécessaires à la performance.	
3. Progression	2,3
→ Capacité de l'athlète à s'investir dans un travail à long terme de développement et d'entraînement des aptitudes physiques, techniques, tactiques et mentales.	
4. Intensité	2,6
→ Capacité de l'athlète à s'entraîner avec une intensité élevée pour développer ses aptitudes physiques, techniques, tactiques et mentales.	

Modèle de l'Excellence sportive

Athlète

3. Confiance

2,4

→ Capacité de l'athlète à se développer (et à survivre) dans un environnement compétitif et hostile.

5. Challenge

2,4

→ Capacité de l'athlète à envisager les situations sportives (à l'entraînement ou en compétition) comme des challenges à relever, à s'exposer aux risques (plutôt que de se protéger), à flirter avec ses limites.

6. Résilience

2,3

→ Capacité de l'athlète à rebondir face aux difficultés et aux échecs.

4. Accomplissement

2,3

→ Capacité de l'athlète à s'accomplir en tant qu'individu et sportif.

7. Implication

2,3

→ Capacité de l'athlète à donner du sens à son projet sportif et à s'y investir pleinement.

8. Équilibre

2,4

→ Capacité de l'athlète à mettre son investissement sportif en perspective et à maintenir un équilibre entre sa vie personnelle et sa vie sportive.