

Et si la force n'était pas à trouver ailleurs,  
mais au plus près de nous!

Un essai de N. Krantz  
Décembre 2008

# **Le plaisir est-il incompatible avec la culture de performance!**

# Qu'est ce qui vous alimente?



Plaisir du à la compétition	Plaisir du à l'entraînement	
OUI	OUI	Contexte parfait
OUI	NON	Intéressant parce qu'il s'agit d'un athlète compétiteur, mais le profil ne sera certainement pas suffisant pour atteindre le haut niveau => il doit évoluer
NON	OUI	Préparation mentale à la compétition car peut être peur de l'échec!
NON	NON	Ne peut pas réussir

# Vous avez dit: « plaisir différé »!

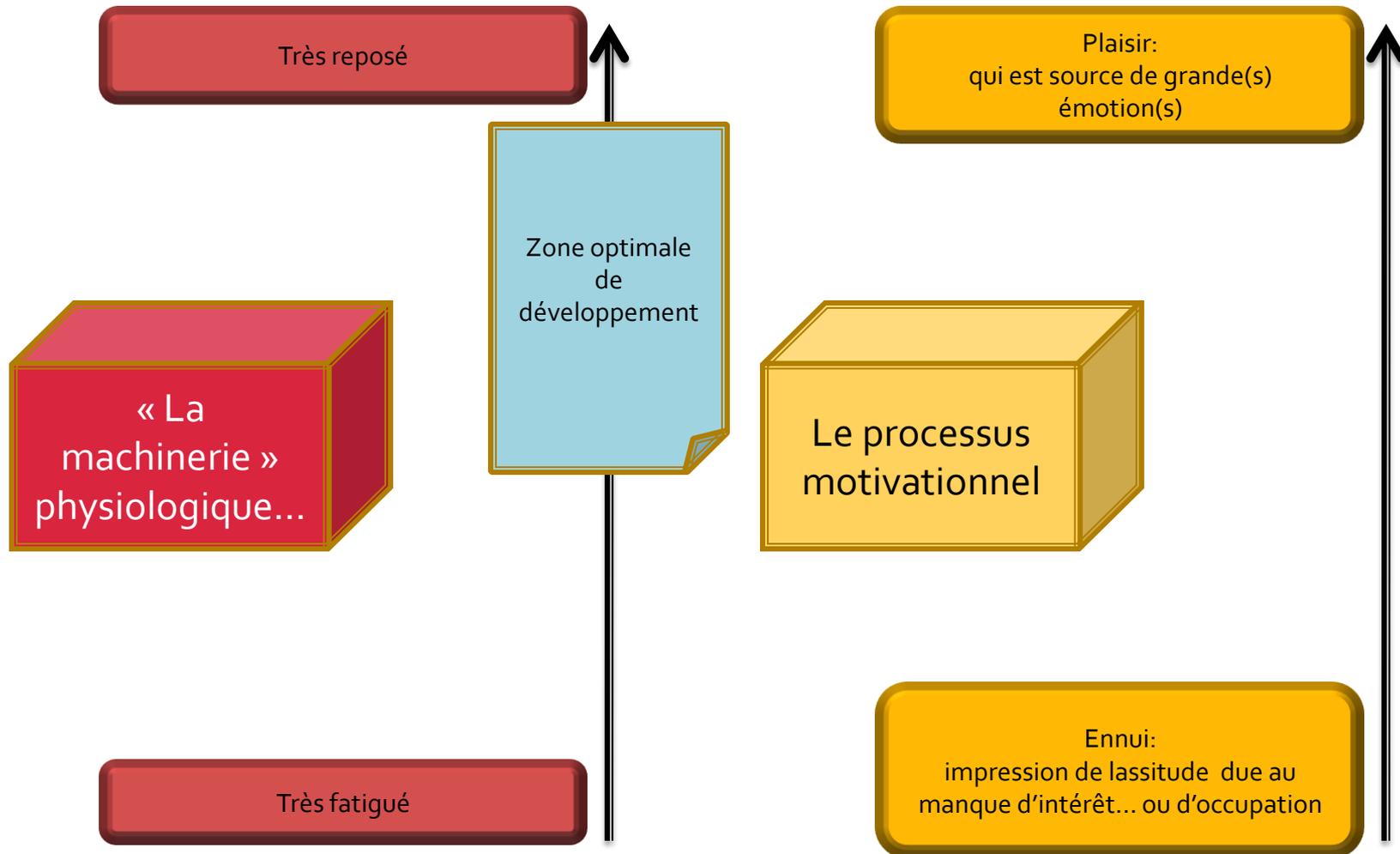
- Préalable: le plaisir ne s'oppose pas au travail; il convient d'envisager sa réhabilitation dans le cadre du processus d'entraînement.
- On entend souvent dire que « l'accession à un haut niveau de performance nécessite beaucoup de sacrifices »... sous-entendu, plus de sacrifices (« renoncements ou privations volontaires ») que de plaisir (« qui est source d'émotions agréables ou de joie »)!
  - Avec l'entraînement, on passerait ainsi du plaisir au travail!
    - On prétend également que les efforts « consentis » par les sportifs reposent essentiellement sur la notion « d'effort différé »!
- La question que je pose est la suivante: un sportif de haut niveau peut-il s'exercer quotidiennement, sans trouver dans l'entraînement, des sources de plaisir?

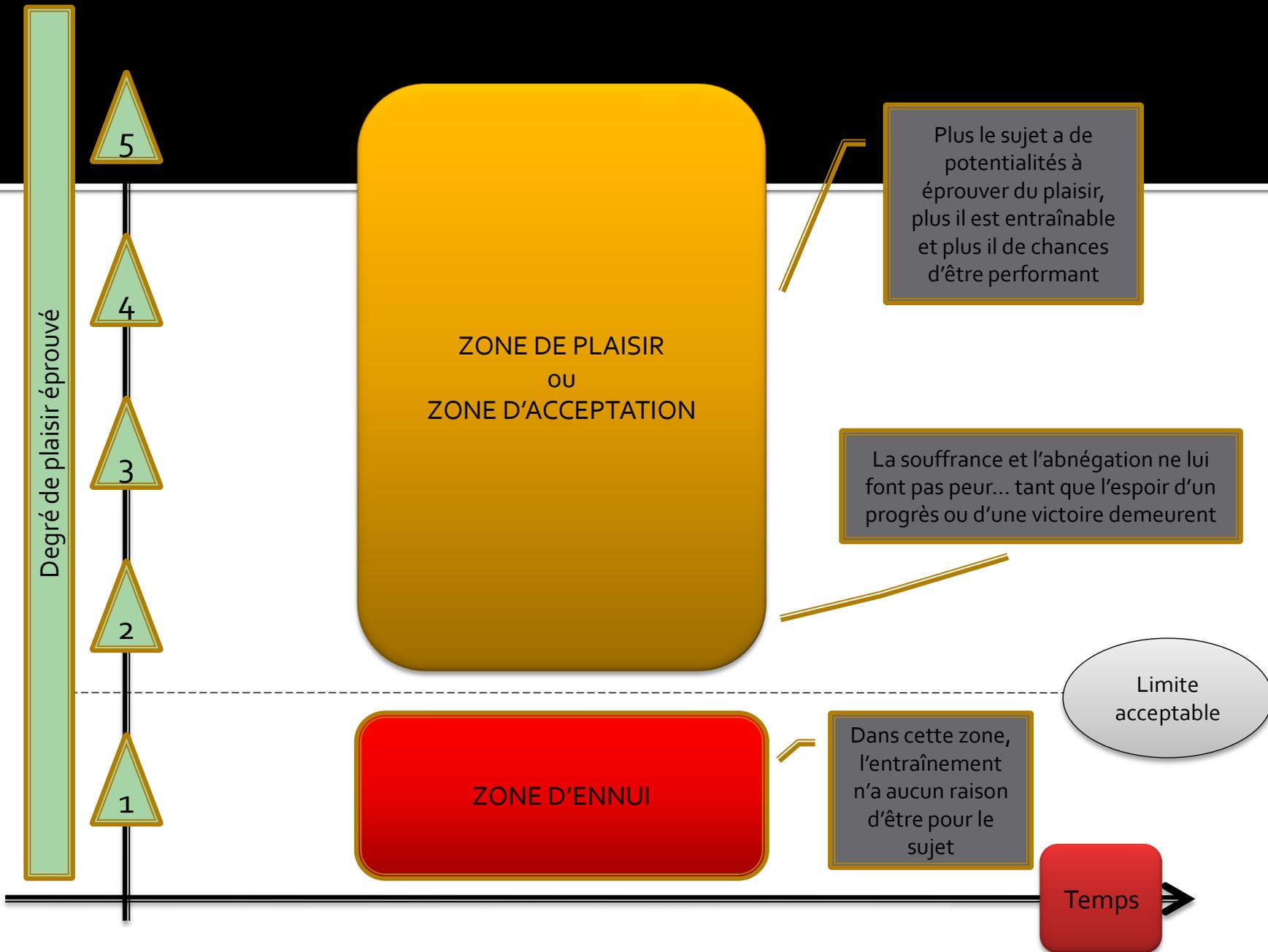
Jouer à s'entraîner, jouer à s'affronter.

J'aime encore ce que je fais.

**Le plaisir conditionne la réussite, au même titre que la récupération. Il recule l'âge du vieillissement!**

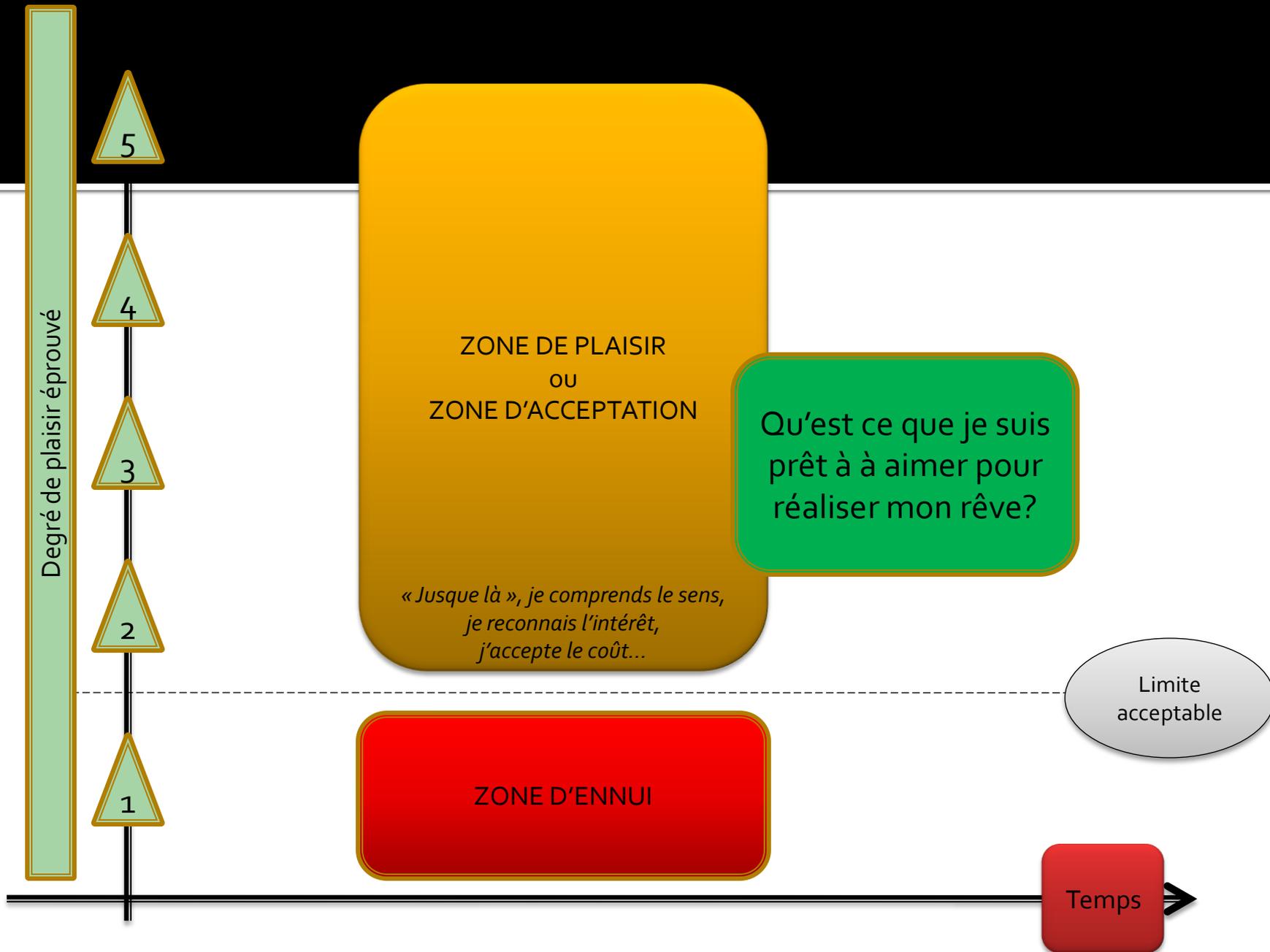
# Deux modèles parallèles

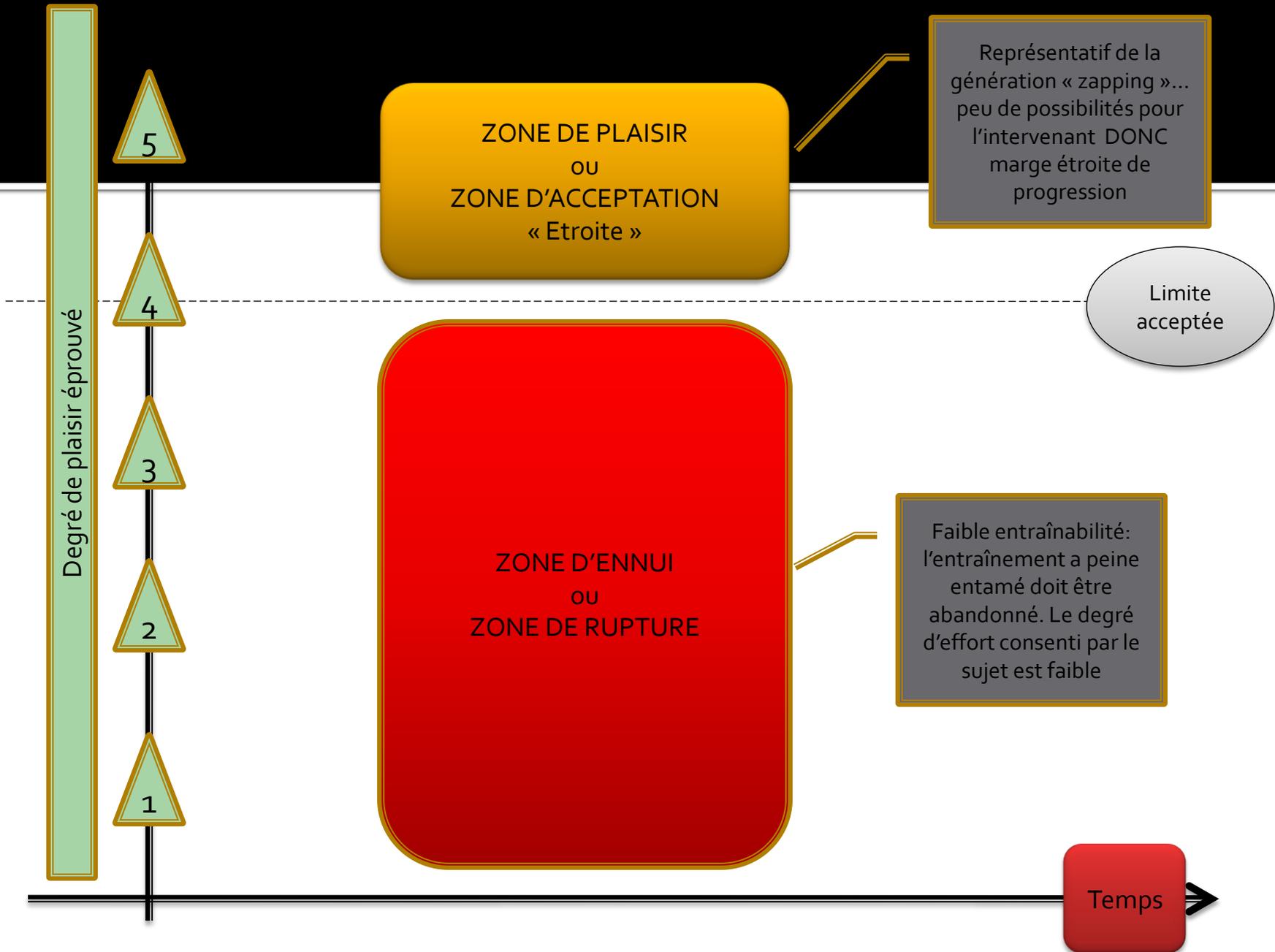




La capacité d'entraînement se joue là

# Le problème de la limite acceptable et acceptée

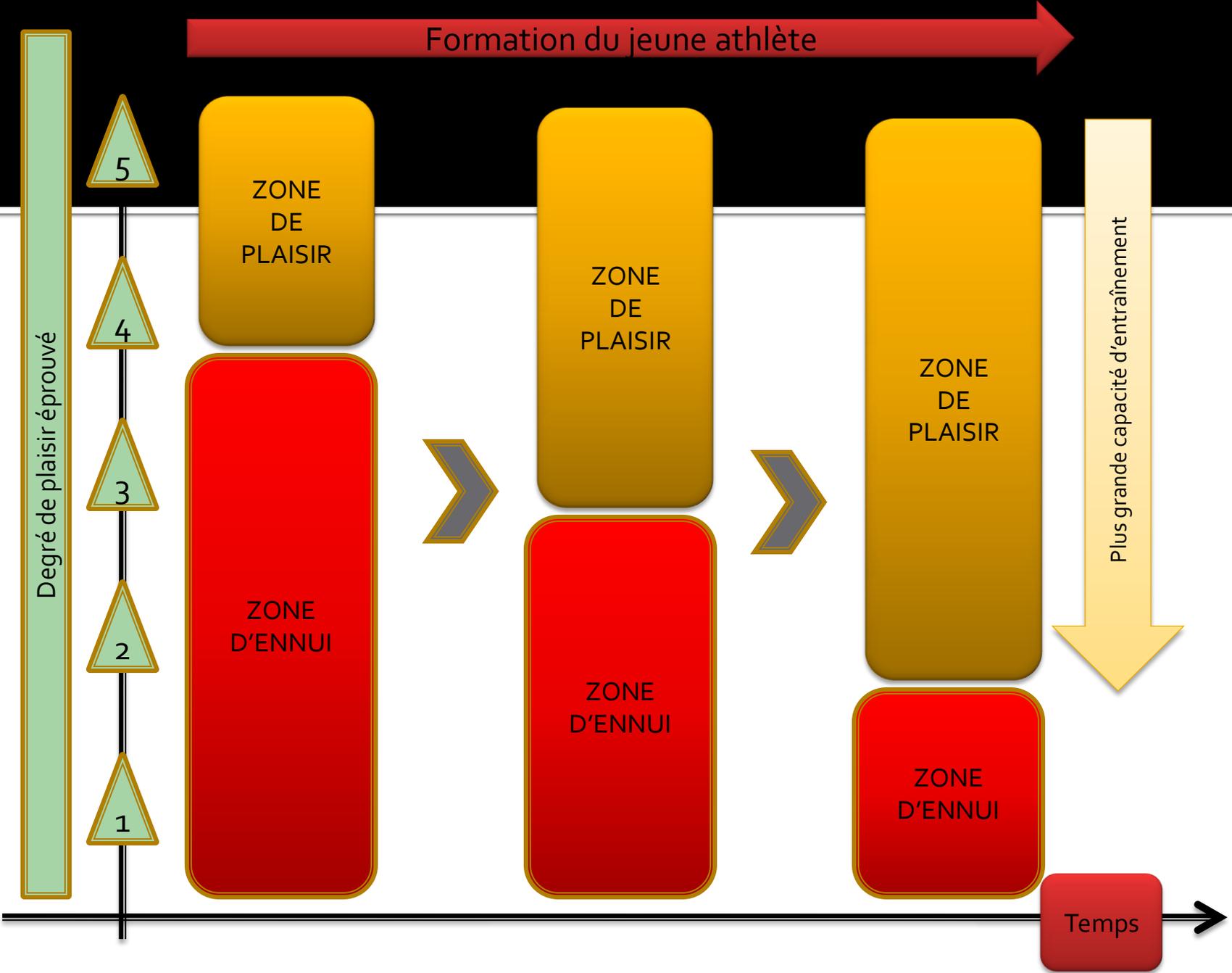




C'est augmenter ses capacités à éprouver du plaisir; c'est reculer son « seuil d'inacceptabilité »

# Former un jeune sportif à l'entraînement de haut niveau

Formation du jeune athlète



Il éprouve moins de plaisir à s'entraîner

# Un athlète de haut niveau qui vieillit

