

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!

Suite de la 1<sup>ère</sup> partie

Il serait intéressant de connaître pour chaque sportif, les variables conduisant à une diminution du plaisir!

**Des fluctuations à l'intérieur d'une certaine zone d'acceptabilité**

# Une semaine d'entraînement

Degré de plaisir éprouvé

5

4

3

2

1

A

B

C

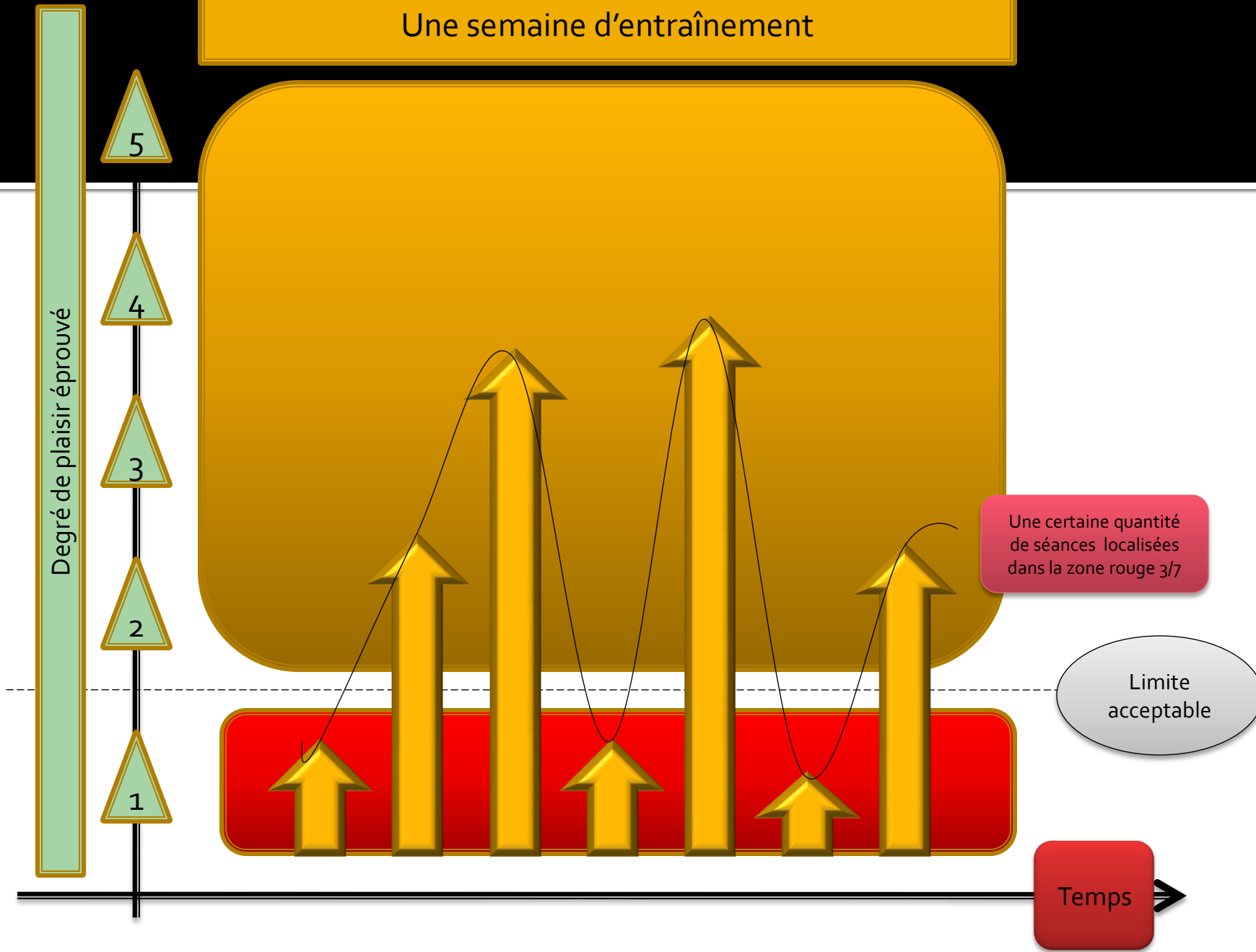
Limite acceptable

Temps

Déplacement dans des conditions difficiles

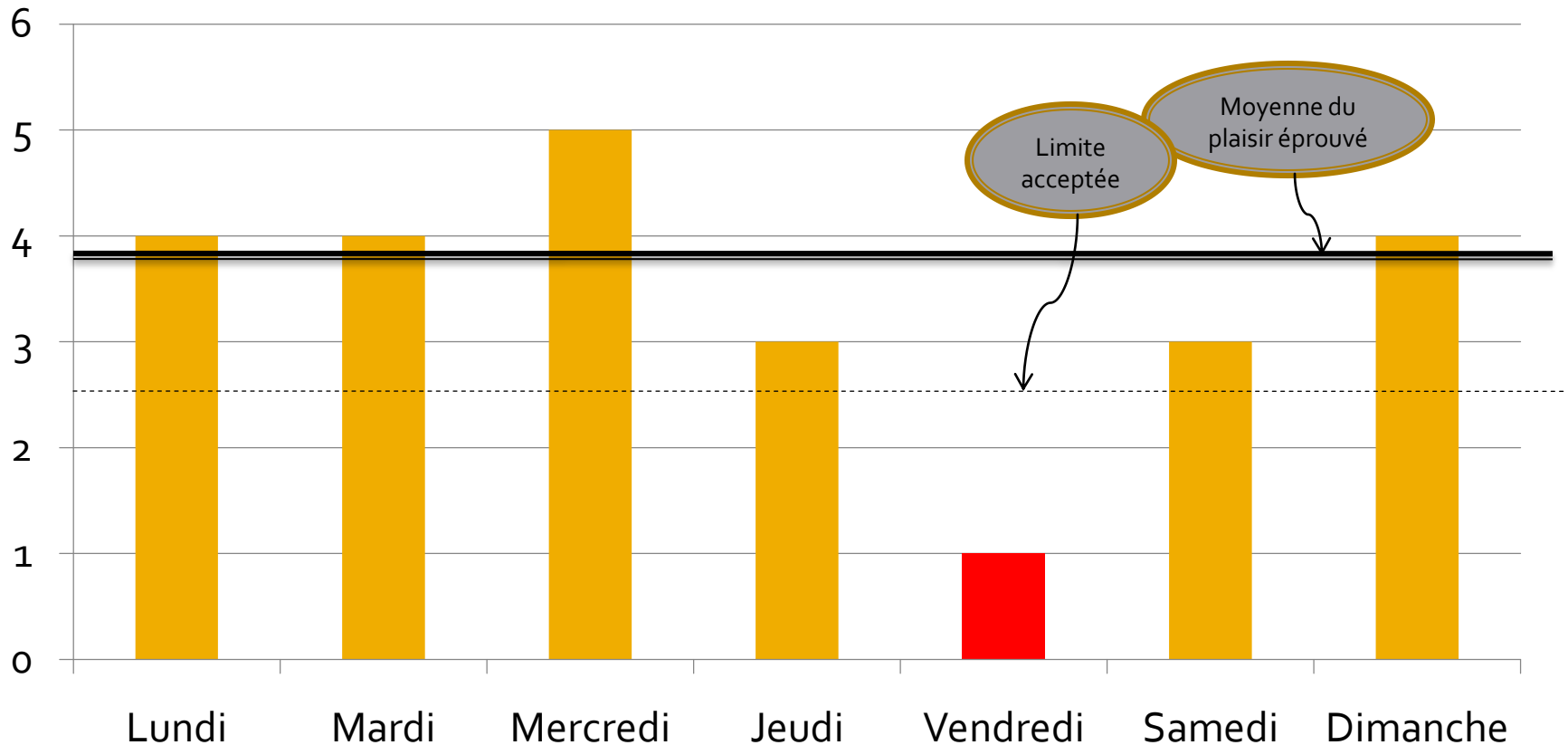
Différents cas: séance pénible physiologiquement parlant (A), séance complexe impliquant de nombreux essais et échecs (B), compétition ratée (C)... ces différents événements sont acceptés parce qu'ils sont considérés comme ayant un sens et faisant partie d'un coût à payer. Quoique éprouvants, ils sont assimilés comme des moments de plaisir

# Une semaine d'entraînement



**Observer les hauts et les bas... la densité de séances ennuyeuses.  
Apprécier la moyenne: le niveau de plaisir éprouvé tout au long d'un microcycle**

**Hélène**



Dynamique de groupe

# **La synchronisation de plusieurs individus au sein d'une équipe de sports collectifs**

# Un groupe, un jour face à un type particulier de séance

Degré de plaisir éprouvé

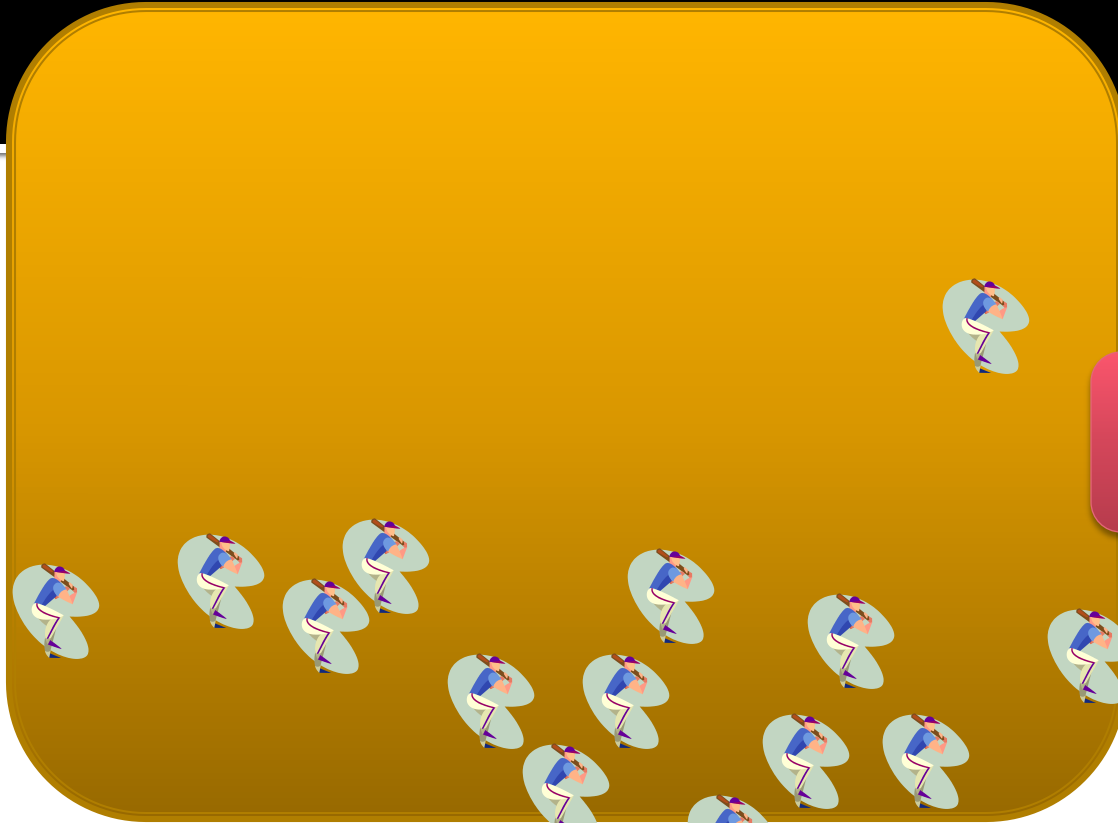
5

4

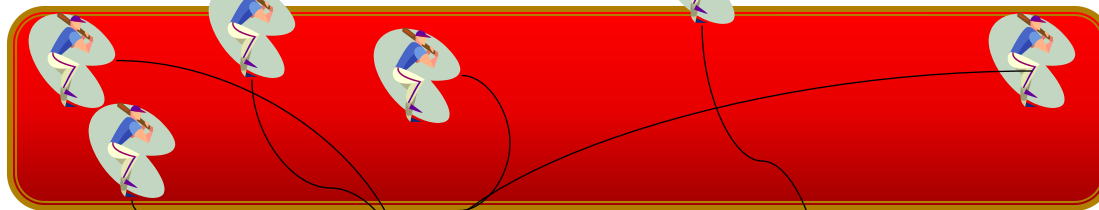
3

2

1



Ou se situe l'épicentre du plaisir éprouvé pour ces joueurs de football américain?



Certains joueurs se situent dans la zone rouge

Un joueur se situe dans la zone de transition

Limite acceptable

Temps

