CAS CONCRET : DEBRIEF POST-COMPETITION

Exercice 30 minutes

La situation : présentation de l'athlète

Thomas, 21 ans – Athlète en natation

Thomas vient de participer aux championnats de France. Il préparait cette compétition depuis plusieurs mois avec un objectif précis : réaliser son meilleur temps personnel et décrocher une qualification pour une compétition internationale.

Il termine 6e de sa finale, à quelques centièmes de son record personnel.

À la sortie du bassin, il est déçu et assez fermé. Lors du premier échange avec son préparateur mental, il dit :

« Franchement, je suis déçu. J'ai travaillé pendant des mois pour ça. Je sais que j'aurais pu faire mieux. Je n'ai pas réussi à faire ce que je voulais.

Le travail demandé

Vous êtes le préparateur mental de Thomas. Vous le recevez 72 heures après sa compétition.

Votre mission : conduire un débrief qui lui permette de prendre du recul sur son expérience, sans minimiser sa déception ni lui imposer une lecture positive de sa compétition.

Votre objectif n'est pas de le convaincre qu'il a réussi, mais de l'aider à comprendre ce qu'il a vécu et ce qu'il peut en tirer.