

Journées des entraîneurs – Macolin - 26.10.2022 · Stefan Zünd·

# Récit

## Connaître le succès en tant que sauteur à ski – que faut-il ?

- Technique
  - Innovation
- Condition physique
  - Force, explosivité, coordination, etc.
  - Pré-requis physiques
    - Levier, angle
    - Poids
- Solidité mentale
- Santé / Soutien médical / Physio
- Entourage
  - Infrastructures (centre de performance, etc.)
  - Sparring partner compétitif
  - Social, famille, cercle d'amis
- **Encadrement**
- Matériel
- Autre

# Chute des performances à l'époque – Que s'est-il passé ?

- Contexte
  - Sous pression pour confirmer
  - En quête d'autre potentiel de performance
  - Le poids du corps, une variable physique à grand potentiel
- Conséquences
  - Perte de force
  - Déséquilibre mental
  - Perturbation du déroulement technique
  - Etc.



## Relations avec le public

- Avantages et inconvénients de l'"Outing"



## Conclusion / Recommandation aux entraîneurs

- En général: s'engager
- Cultiver la discussion
- Informer
- Poser les bases de la confiance
- Respecter la sphère privée
- Individualiser l'encadrement
- Contrôler
  - En règle générale, l'aptitude à l'autogestion est déficiente
- Réviser

