

Communication: Principes de base pour moniteurs

- Instaurer un climat positif: plaisir + amusement
- Fixer un but à chaque leçon et prévoir aussi des aspects mentaux
- Le comportement du moniteur est exemplaire
- Action ciblée
- Permettre de vivre des succès
- Climat orienté sur les tâches et la compétition
- Se baser sur ce qui connu
- Observer et donner des feedbacks (positifs)
- Intégrer des exercices spéciaux, par ex. entraînement prévisionnel, entraînement pas ne pouvant pas être répétés, entraînement pour réguler l'attention
- Il n'est pas possible de ne pas communiquer!
- Communication verbale et non-verbale
- Émetteur et récepteur: une déclaration est perçue comme un message, une relation, un appel, une auto-communication
- Déclaration et langage du corps concordent
- Contact visuel
- S'adresser aux coureuses et coureurs par leur nom
- Inciter à réfléchir – poser des questions
- Langage: simple, positif, direct
- Seulement 1 question / correction / consigne à la fois
- Seulement 1 déclaration par phrase
- Formulation positive
- Retours positifs et félicitations
- Demander à la coureuse ou au coureur ce qu'elle/il a compris
- Écouter, réfléchir, répondre activement
- Complimenter /critiquer un comportement, pas une personne
- Éveiller des émotions, utiliser des images/symboles