

Les Feedbacks positifs

Les entraîneurs les plus performants sont ceux qui soutiennent l'autonomie de l'athlète en adoptant des comportements moins directifs. La manière de délivrer les feedbacks peut aussi permettre d'améliorer la relation et la communication entre entraîneur et entraîné.

Empathiques et délivrés avec une voix douce et calme



Basés sur des objectifs clairs et atteignables connus de l'athlète

Accompagnés de solutions possibles et conseils pour corriger le problème



Sans toucher à la personnalité profonde de l'individu

Les feedbacks positifs jouent sur la motivation, le bien-être, l'estime de soi et permettent une amélioration des performances à travers une meilleure satisfaction des besoins de base (affiliation, compétence et autonomie) et moins d'affects négatifs et d'amotivation

