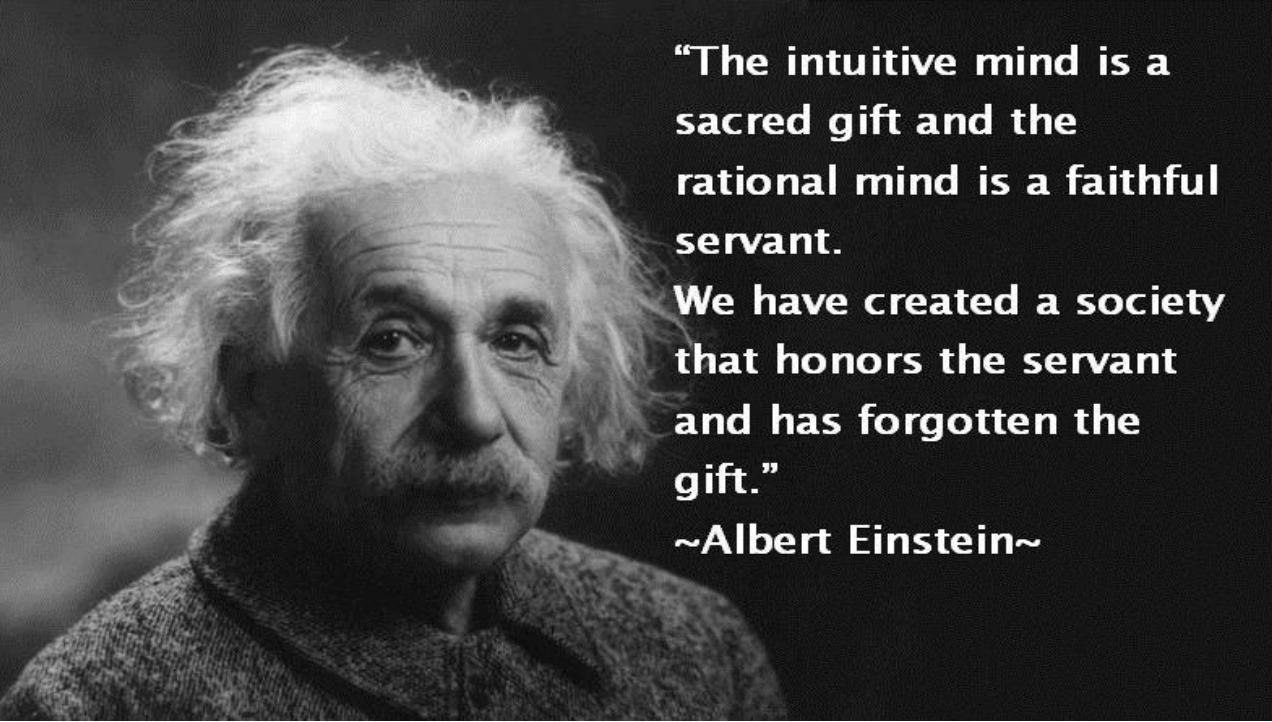




Listez un problème auquel vous faites face actuellement ou de façon récurrente dans votre sport



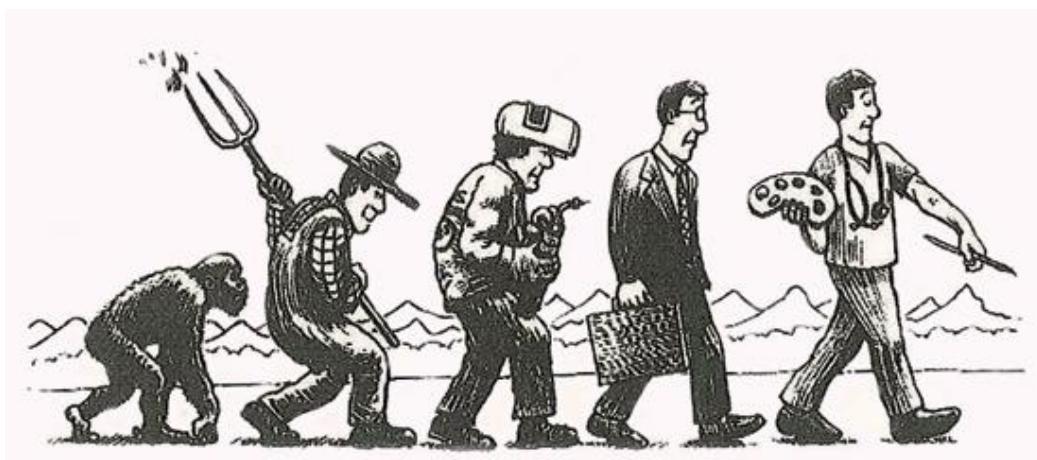
“The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant.

We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift.”

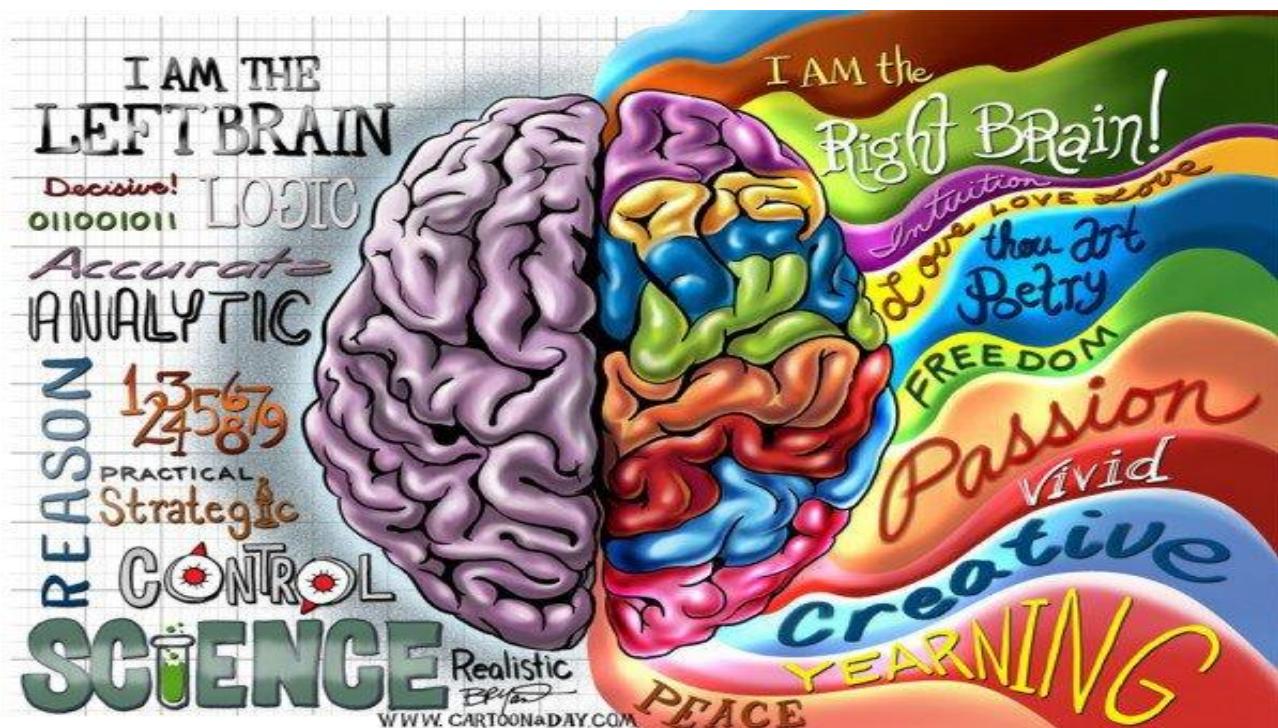
~Albert Einstein~

« We've moved from an economy built on people's back to an economy built on people's left brain to what is emerging today: an economy built more and more on people's right brains. »

Daniel H. Pink, The Whole New Mind



Source: Daniel Pink's Book - A Whole New Mind



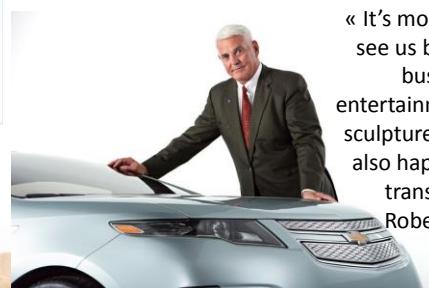
Une ère de changement



Aujourd’hui, la plupart des écoles de médecine ont, dans leur curriculum, des cours d’art ou de théâtre pour les aider à développer l’hémisphère droit de leur cerveau.

En 1993, 61% des consultants chez McKinsey's recrutaient des détenteurs de diplôme en administration (MBA). Aujourd’hui, seulement 43% en sont détenteurs et de plus en plus de détenteurs de diplôme en art (MFA) occupent des postes clés.

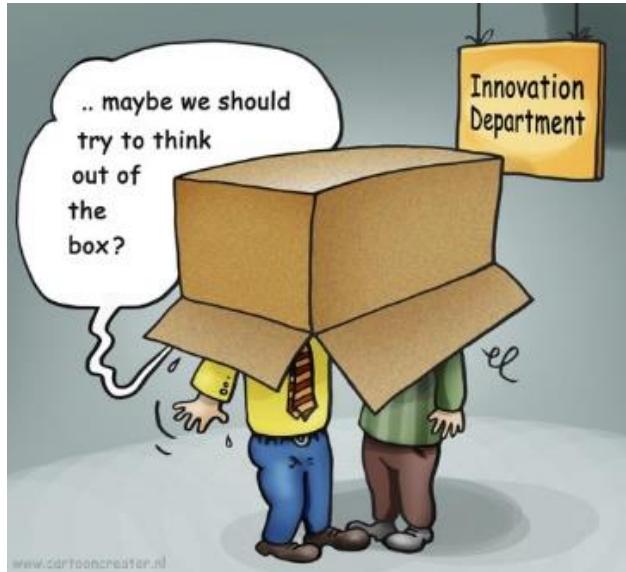
Est-ce que le MFA serait le nouveau MBA?



« It's more right brain... I see us being in the art business. Art entertainment and mobile sculpture, coincidentally, also happen to provide transportation »
Robert Lutz, GM



La détection du talent prend un nouveau tournant



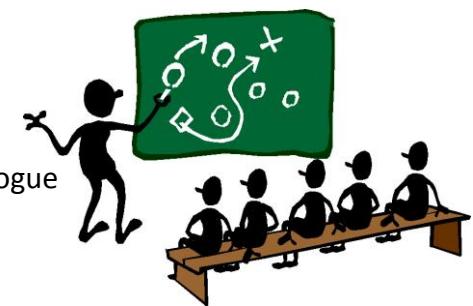
Pourquoi le sport semble résister à la tendance?

Les entraîneurs d'aujourd'hui sont sujet à une pression considérable dû à:

- Contraintes budgétaires des différentes organisations sportives et des parents.
- Contraintes de temps (Pression d'amener l'athlète au top le plus rapidement possible).
- Forte compétition pour les postes d'entraîneurs

Conséquences

- Les entraîneurs vont utiliser majoritairement des techniques d'entraînement fondamentales ou en vogue dans le moment.
- Les entraîneurs s'en tiennent au « coachclore » des meilleures pratiques dans leur sport.



« In the 21st century humanity faces some of its most daunting challenges. Our best resource is to cultivate our singular abilities of imagination, creativity and innovation. Our greatest peril would be to face the future without investigating fully in those abilities. »

Ken Robinson, Out of Our Minds

Créativité et sport???

Surmonter les obstacles

Atteindre le top

Demeurer au top



Créativité

Définition

- Le développement d'idées nouvelles et originales qui sont à la fois utiles et influentes (Batey, 2012; Runco et Jaeger, 2012)



Comment stimuler votre créativité?

Apprendre à voir

Restructurer

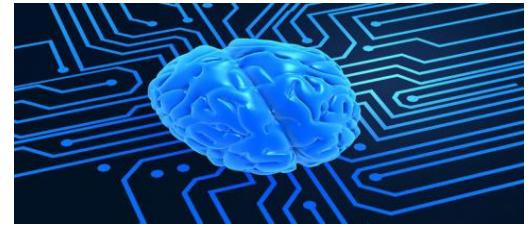
Expérimenter

Combiner

Patterns mentaux

L'ordre des lettres...

■ Sleon une édtue de l'Uvinertisé de Cmabrigde, l'odrre des ltteers dnas un mot n'a pas d'ipmrotncae, la suele coshe ipmrotnate est que la pmeirère et la drenière soeint à la bnnoe pclae. Le rsete peut êrte dnas un dséorde ttoal et vuos puoevz tujoruos lrie snas porlbème. C'est prace que le creaveu hmauin ne lit pas chuaqe ltetra elle-mmée, mias le mot cmome un tuot. La peruve... ■



Conséquences

- Les habitudes et les routines avec lesquelles nous approchons les problèmes se forment et réduisent significativement notre conscience des autres possibilités.
- Des perceptions stéréotypées apparaissent et préviennent l'apparition de visions nouvelles et innovatrices.

Combiner...

- Tableau d'inspiration

Les nouvelles connexions vous apporteront de nouvelles façons de focaliser votre attention ainsi que différentes manières d'interpréter les problèmes qui se présentent à vous

- Mixer les opposés



- Mélanger des idées issues de l'hémisphère droit et de l'hémisphère gauche

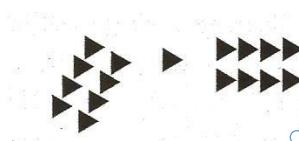
« Apprendre à voir »

Léonardo da Vinci

- **Voir les espaces**



- **Voir les différentes possibilités**



Nous voyons ce que nous voulons bien voir. Pour réduire les biais dans votre façon de penser, tentez de voir les choses de différentes façons

Restructurer les problèmes

Ce n'est pas toujours les solutions qui ne sont pas efficaces, mais le problème qui était mal défini.

- Zoom in – Zoom out
 - JUMP
- Renverser
 - Ex: Don d'organes
- Changer de rôle



Expérimenter

- Emprunter – adapter
- Faire des erreurs
- Ce n'est pas parce que ça n'a jamais été fait, que ça ne se fait pas!!!



Se donner du temps

<https://www.youtube.com/watch?v=VPbjSnZnWP0>

Comment stimuler votre créativité?

Apprendre à voir

Restructurer

Expérimenter

Combiner

Comment stimuler votre créativité?

Combiner

Restructurer

Expérimenter

Apprendre à voir

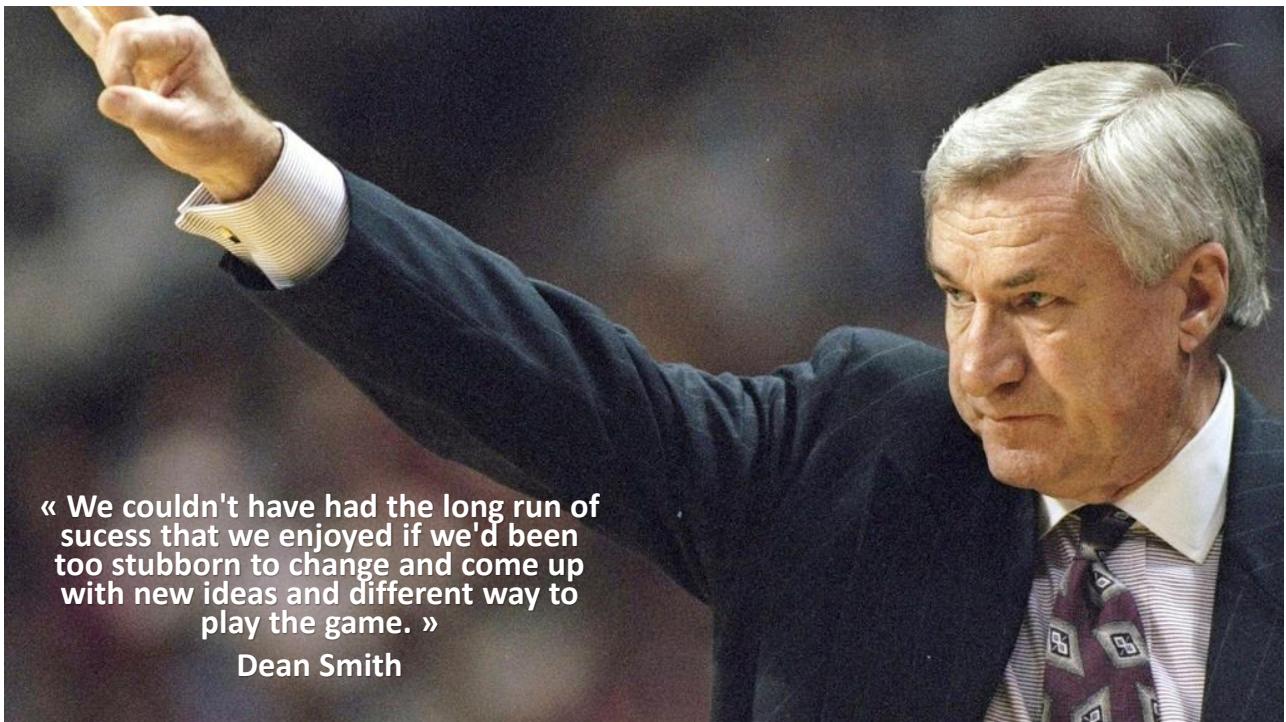


C

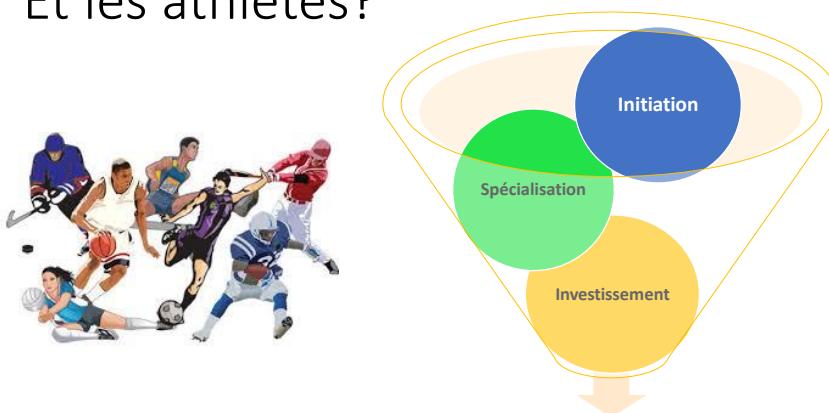
R

E

A



Et les athlètes?



La créativité et l'innovation sont des caractéristiques souvent perçues comme importantes par les athlètes lors de la phase de maintenance car cela leur permet de développer de nouvelles stratégies autant en entraînement qu'en compétition et d'ainsi conserver un avantage sur leurs adversaires.

(Durand-Bush et Salmela, 2002)

Comment développer cet aspect du talent athlétique?

Par définition, le développement du talent réfère à la mise en place de **l'environnement le plus propice** et facilitateur possible dans le but d'accélérer l'apprentissage et le niveau de performance d'un athlète.

(Abbott & Collins, 2004)



Créer un environnement propice

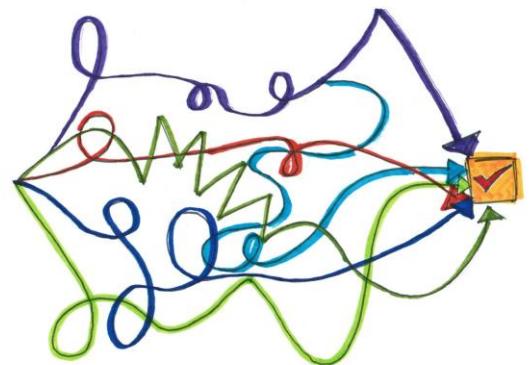
- Augmenter la variabilité à l'entraînement
- Découverte guidée
- Entraîneur d'un jour
- Sortir de la zone de confort



« Répéter sans répéter »

« Random » practice

- Alterner entre la pratique de plus de 2 habiletés ou variation d'une même habileté à chaque essai.



Avantages

- Force l'athlète à adapter sa technique afin de performer de façon constante.
- Demande à l'athlète plus d'effort mental ce qui résultera en de meilleurs apprentissages.
- Bref, l'athlète est toujours en recherche de nouvelles solutions.

Découverte guidée

- Laisser les athlètes expérimenter la meilleure façon d'exécuter une habileté.
- Diminuer les rétroactions ou leur demander de vous donner eux-mêmes les rétroactions à la suite de quelques répétitions.
- Encore une fois, cela permet à l'athlète d'être dans un mode de recherche de solutions.

Let it happen!!!



Entraîneur d'un jour

- À certain moment, laisser l'athlète être responsable de l'entraînement peut être bénéfique autant pour lui que pour vous
 - Lui permet d'être activement impliqué dans le processus de recherche de solutions.
 - Vous permet de voir sa perspective de la problématique et peut éventuellement vous donner de nouvelles idées.

Sortir complètement de la zone de confort



**If you always think the
way you've always
thought, you'll always
get what you've always
got—the same old,
same old ideas.**

**Michael Michalko
Cracking Creativity**

