

Concentration

STAPS Paris Saclay

Programme

1. Quoi ?
2. Éléments perturbateurs
3. Dimension de l'attention
4. Comment les optimiser ?
5. 5 Outils - Optimiser et basculer



Quoi ?

Quoi ?

Définition “Concentration”

- Action de concentrer, fait de se rassembler, de se réunir ; état de ce qui est ainsi réuni
- Action de faire porter toute son attention sur un même objet

Quoi ?

Définition “Concentration”

- Action de concentrer, fait de se rassembler, de se réunir ; état de ce qui est ainsi réuni
- Action de faire porter toute son attention sur un même objet

Synonymes “Concentration”

- accumulation - centralisation - groupement - rassemblement - regroupement - réunion

Contraires “Concentration”

- dispersion - distraction

Quoi ?

Définition “Attention”

- Capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé ; cette concentration elle-même
- Activité ou état par lesquels un sujet augmente son efficacité à l'égard de certains contenus psychologiques (perceptifs, intellectuels, mnésiques, etc.), le plus souvent en sélectionnant certaines parties ou certains aspects et en inhibant ou négligeant les autres

Quoi ?

Définition “Attention”

- Capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé ; cette concentration elle-même
- Activité ou état par lesquels un sujet augmente son efficacité à l'égard de certains contenus psychologiques (perceptifs, intellectuels, mnésiques, etc.), le plus souvent en sélectionnant certaines parties ou certains aspects et en inhibant ou négligeant les autres

Synonymes “Attention”

- application - contention - réflexion - tension d'esprit

Contraires “Attention”

- dissipation - distraction - étourderie - inadvertance - inattention



Avant d'aller plus loin

Nombre de fois où vous êtes distrait(e)

Total =



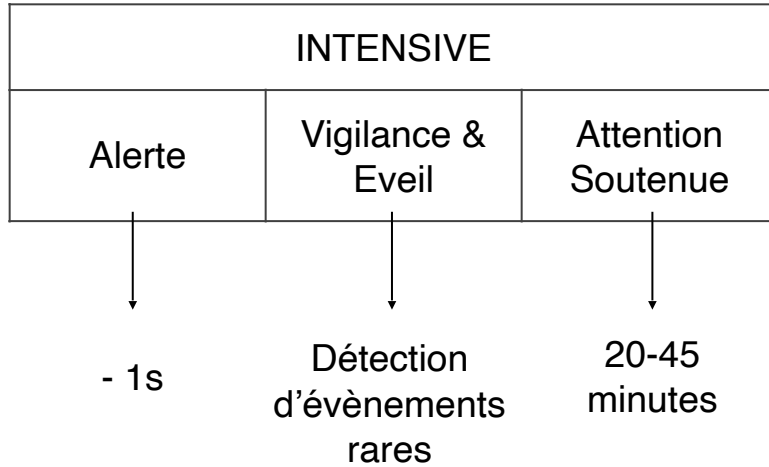
Dimension de l'attention

Dimension de l'attention

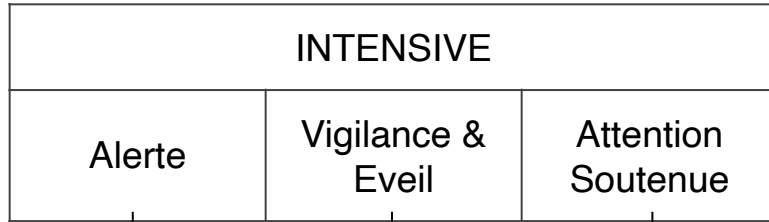
INTENSIVE

SÉLECTIVE

Dimension de l'attention



Dimension de l'attention



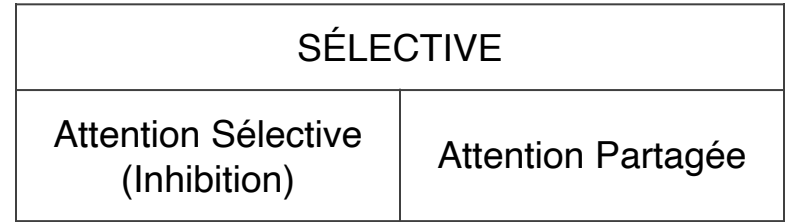
- 1s



Détection
d'évènements
rares



20-45
minutes

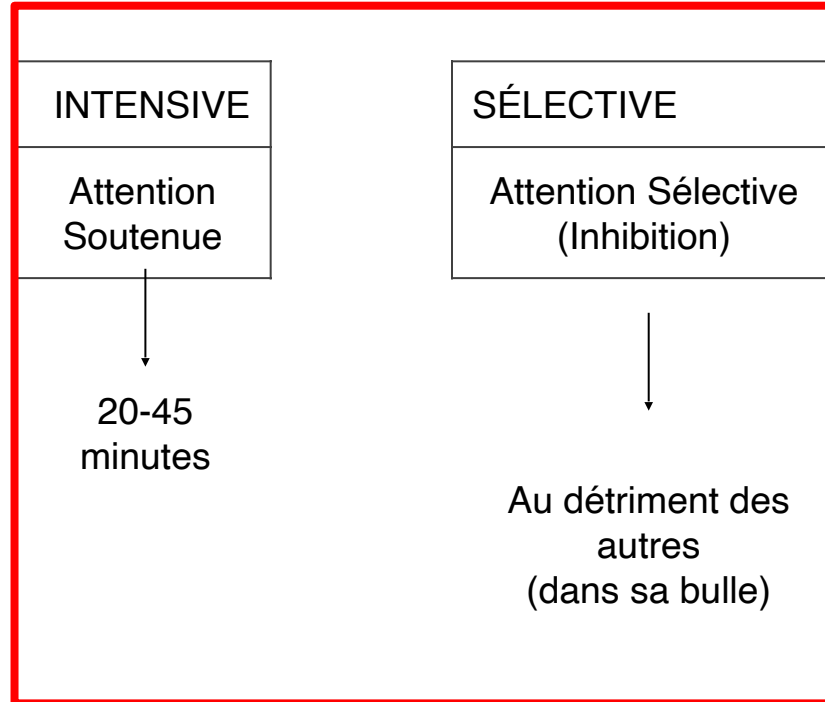


Au détriment des
autres
(dans sa bulle)

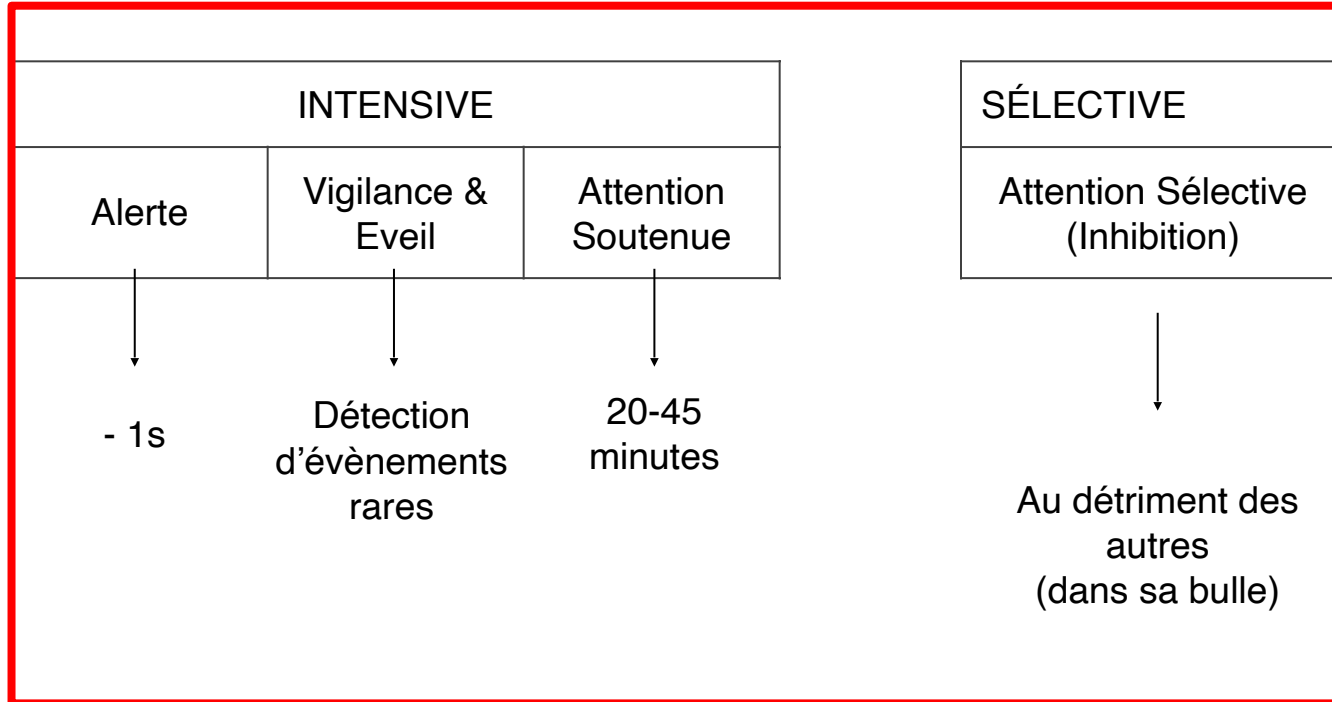


Faire plusieurs
choses en même
temps
(parler et observer la
réaction)

Dimension de l'attention



Dimension de l'attention



Dimension de l'attention

Capacité d'orienter **VOLONTAIREMENT** et de **MANIÈRE PROLONGÉE** l'attention vers un objet/tâche sans laisser aller cette attention vers des stimuli non pertinents.

Dimension de l'attention

Capacité d'orienter **VOLONTAIREMENT** et de **MANIÈRE PROLONGÉE** l'attention vers un objet/tâche sans laisser aller cette attention vers des stimuli non pertinents.

L'Attention

=

se **centrer** sur l'objet de l'attention

+

inhiber les éléments perturbateurs

Eléments perturbateurs

Effet Stroop

JEU DE L'EFFET STROOP

Partie n°1 - carte A

Durée: 45 secondes

Principe: Lisez les mots à voix haute en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

Effet Stroop

JEU DE L'EFFET STROOP

Partie n°1 - carte A

Durée: 45 secondes

Principe: Lisez les mots à voix haute en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

VERT	JAUNE	ROUGE	BLEU	JAUNE
VERT	ROUGE	BLEU	VERT	BLEU
ROUGE	JAUNE	BLEU	VERT	ROUGE
JAUNE	JAUNE	VERT	BLEU	ROUGE
VERT	JAUNE	BLEU	ROUGE	ROUGE
BLEU	JAUNE	VERT	JAUNE	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	VERT	BLEU
JAUNE	JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT
BLEU	JAUNE	VERT	ROUGE	BLEU
VERT	ROUGE	JAUNE	VERT	JAUNE

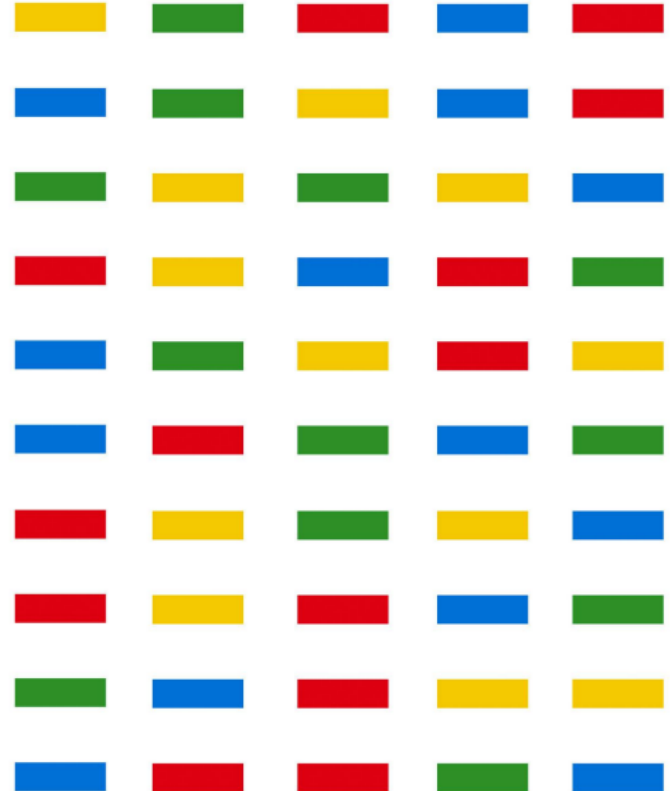
Effet Stroop

JEU DE L'EFFET STROOP Partie n°2 - carte C

Durée: 45 secondes

Principe: Nommez à voix haute la couleur des rectangles en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

Effet Stroop



JEU DE L'EFFET STROOP

Partie n°2 - carte C

Durée: 45 secondes

Principe: Nommez à voix haute la couleur des rectangles en suivant les lignes, et le plus vite possible. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

Effet Stroop

JEU DE L'EFFET STROOP

Partie n°3 - carte B

Durée: 45 secondes

Principe: En allant le plus vite possible et en suivant les lignes, nommez à voix haute la couleur de l'encre avec laquelle est écrit le mot et non pas le mot lui-même. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

Effet Stroop

BLEU	JAUNE	BLEU	ROUGE	BLEU
VERT	JAUNE	ROUGE	VERT	JAUNE
VERT	ROUGE	VERT	JAUNE	JAUNE
JAUNE	ROUGE	JAUNE	VERT	BLEU
BLEU	ROUGE	JAUNE	JAUNE	VERT
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	VERT
ROUGE	JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT
BLEU	VERT	JAUNE	JAUNE	JAUNE
BLEU	ROUGE	ROUGE	JAUNE	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	VERT	BLEU

JEU DE L'EFFET STROOP

Partie n°3 - carte B

Durée: 45 secondes

Principe: En allant le plus vite possible et en suivant les lignes, nommez à voix haute la couleur de l'encre avec laquelle est écrit le mot et non pas le mot lui-même. Quand vous arrivez au bout de la page, recommencez.

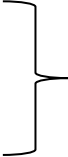

Éléments perturbateurs


EXTERNE	INTERNE

Éléments perturbateurs

EXTERNE	INTERNE
<ul style="list-style-type: none">- Smartphone- Notifications- Jeux vidéo- Collègues/amis- Publicité (panneaux, internet, ...)- Média- Supporters/Public- Météo- Adversaires- ...	

Éléments perturbateurs

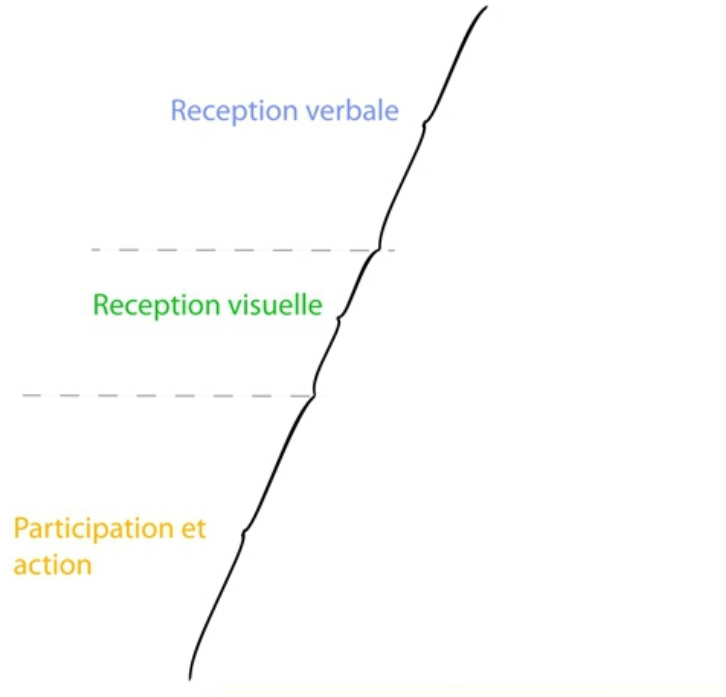
EXTERNE	INTERNE
<ul style="list-style-type: none">- Smartphone- Notifications- Jeux vidéo- Collègues/amis- Publicité (panneaux, internet, ...)- Média- Supporters/Public- Météo- Adversaires- ...	<ul style="list-style-type: none">- Alimentation- Sommeil- Âge  <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">Physique</p> <ul style="list-style-type: none">- Stress- Emotions  <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">Mental</p>

The top right corner of the slide features a decorative arrangement of geometric shapes. It includes a dark blue triangle pointing downwards and to the right, a light blue square, and a dark blue square, all partially overlapping. Additionally, a light blue triangle points downwards and to the left from the right edge of the slide.

Comment les optimiser ?
(En tant qu'entraîneur)

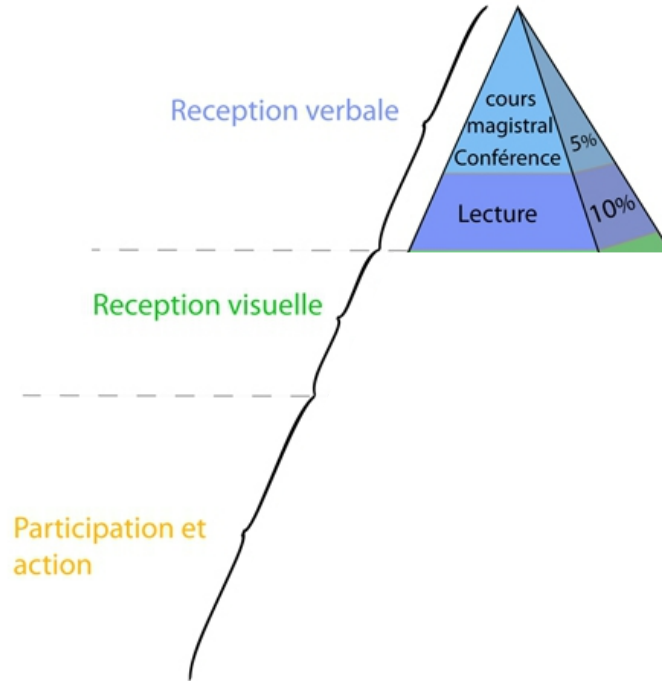
Comment les optimiser ?

Pourcentage moyen de la rétention du contenu après 24 heures, selon la méthode d'enseignement.



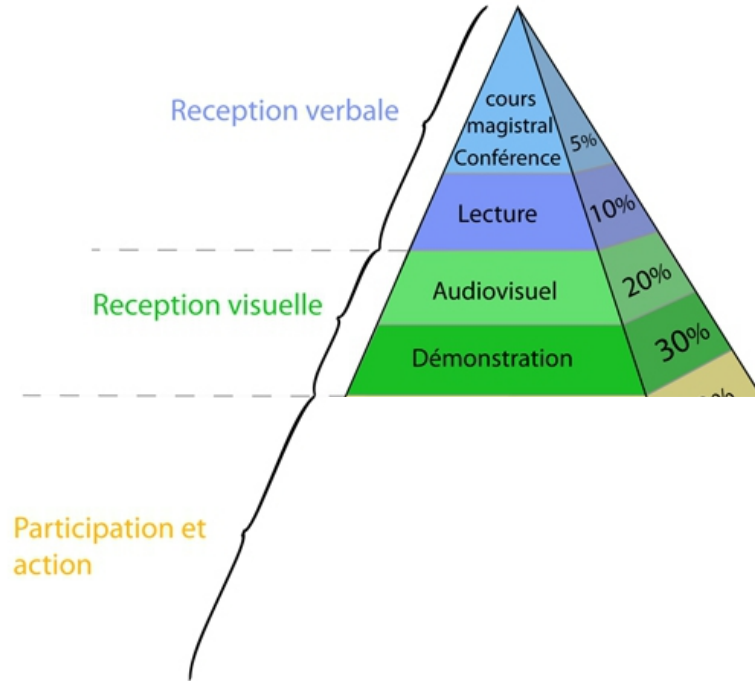
Comment les optimiser ?

Pourcentage moyen de la rétention du contenu après 24 heures, selon la méthode d'enseignement.



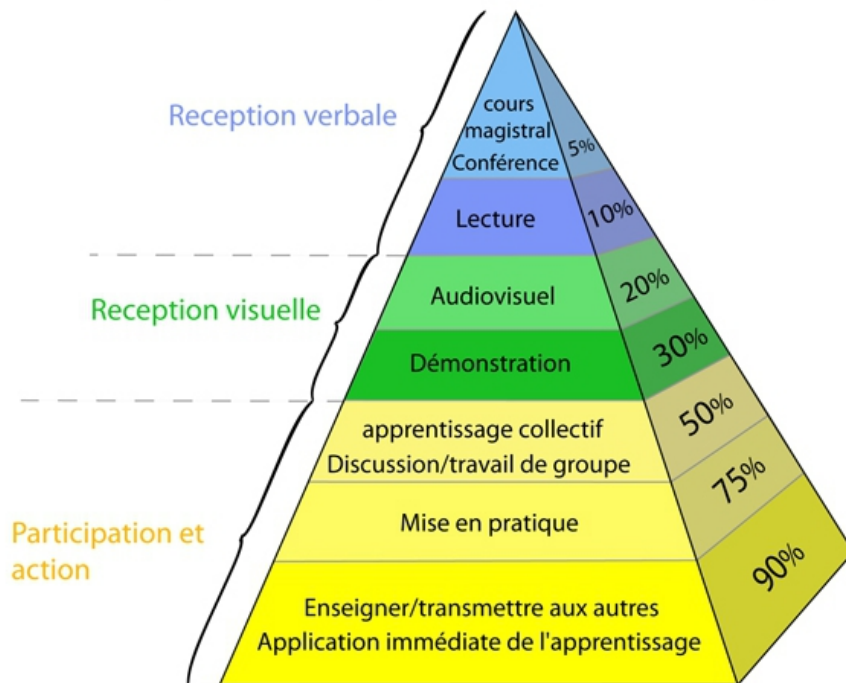
Comment les optimiser ?

Pourcentage moyen de la rétention du contenu après 24 heures, selon la méthode d'enseignement.



Comment les optimiser ?

Pourcentage moyen de la rétention du contenu après 24 heures, selon la méthode d'enseignement.



Comment les optimiser ?

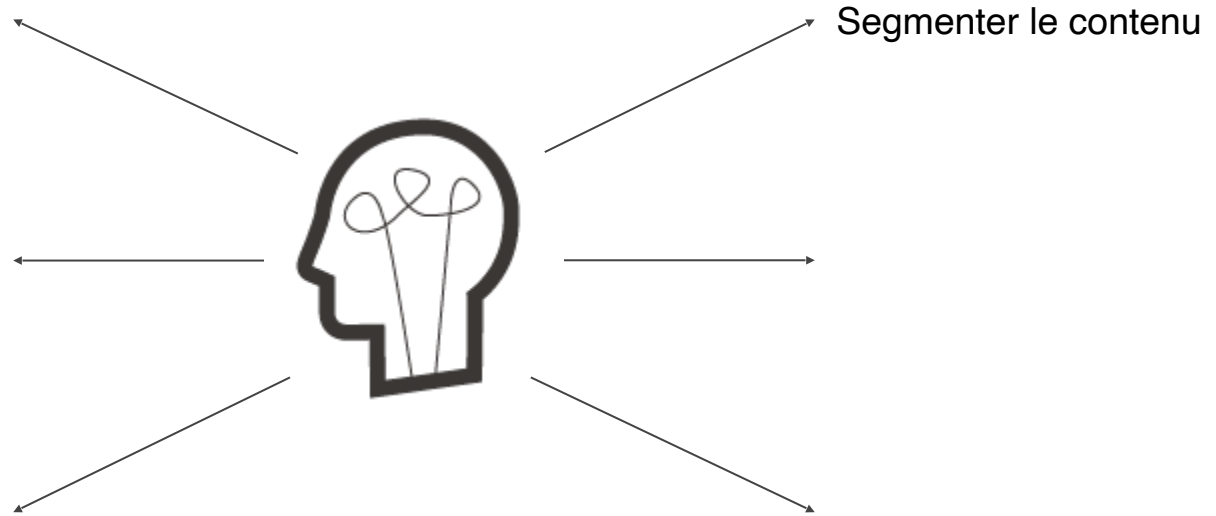


6 clés pour optimiser l'attention des participants/sportifs

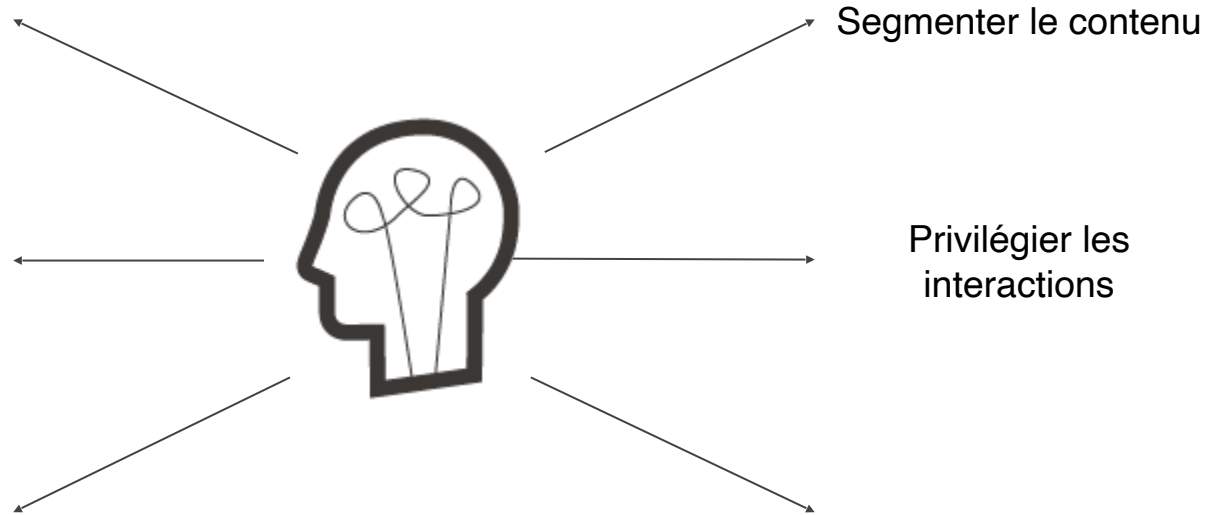
Comment les optimiser ?



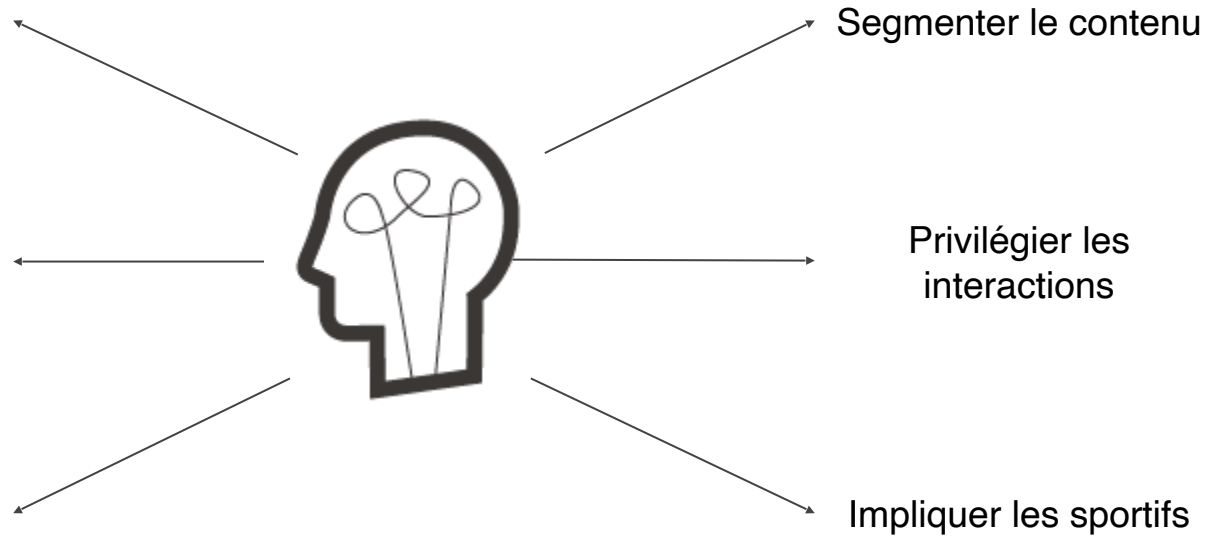
Comment les optimiser ?



Comment les optimiser ?



Comment les optimiser ?



Comment les optimiser ?



Comment les optimiser ?



Comment les optimiser ?

Utiliser le storytelling

Segmenter le contenu


S'inspirer des cliffhangers

Privilégier les interactions

Variation des outils et supports

Impliquer les sportifs



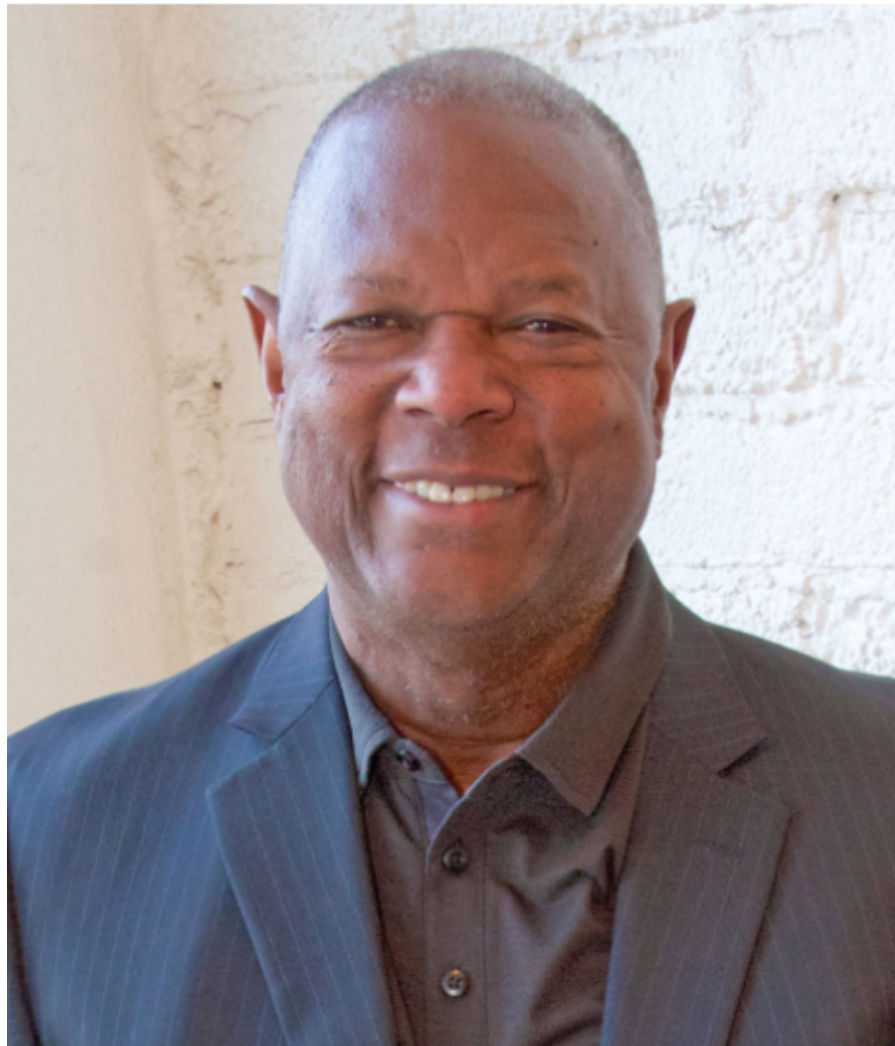


5 Outils - Optimiser et basculer (en tant que sportif)

Optimiser (1/5)



Optimiser (2/5)



THE MINDFUL ATHLETE

**SECRETS TO PURE
PERFORMANCE**

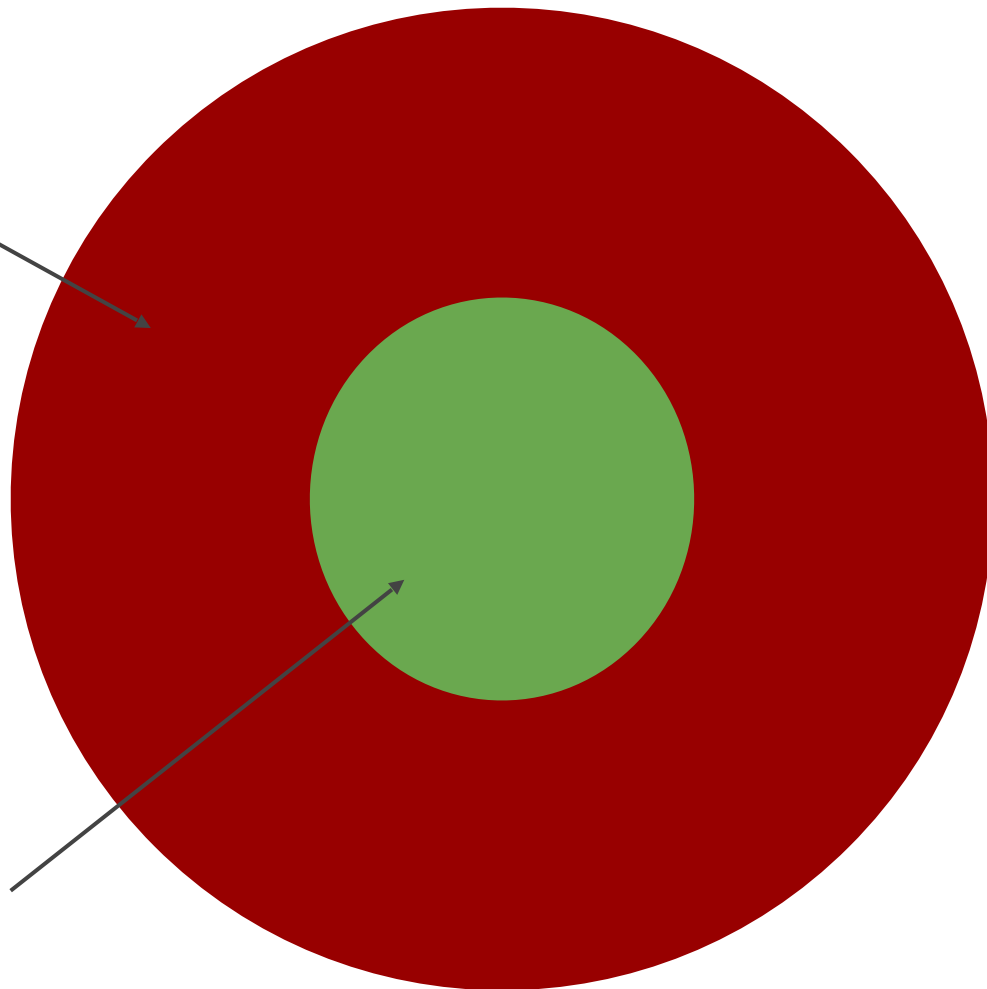
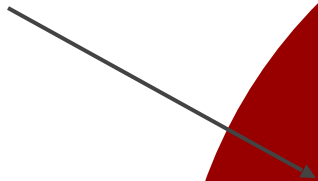
GEORGE MUMFORD

FOREWORD BY PHIL JACKSON

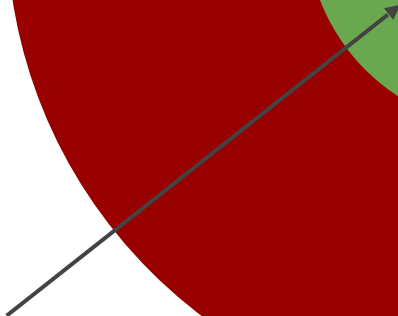


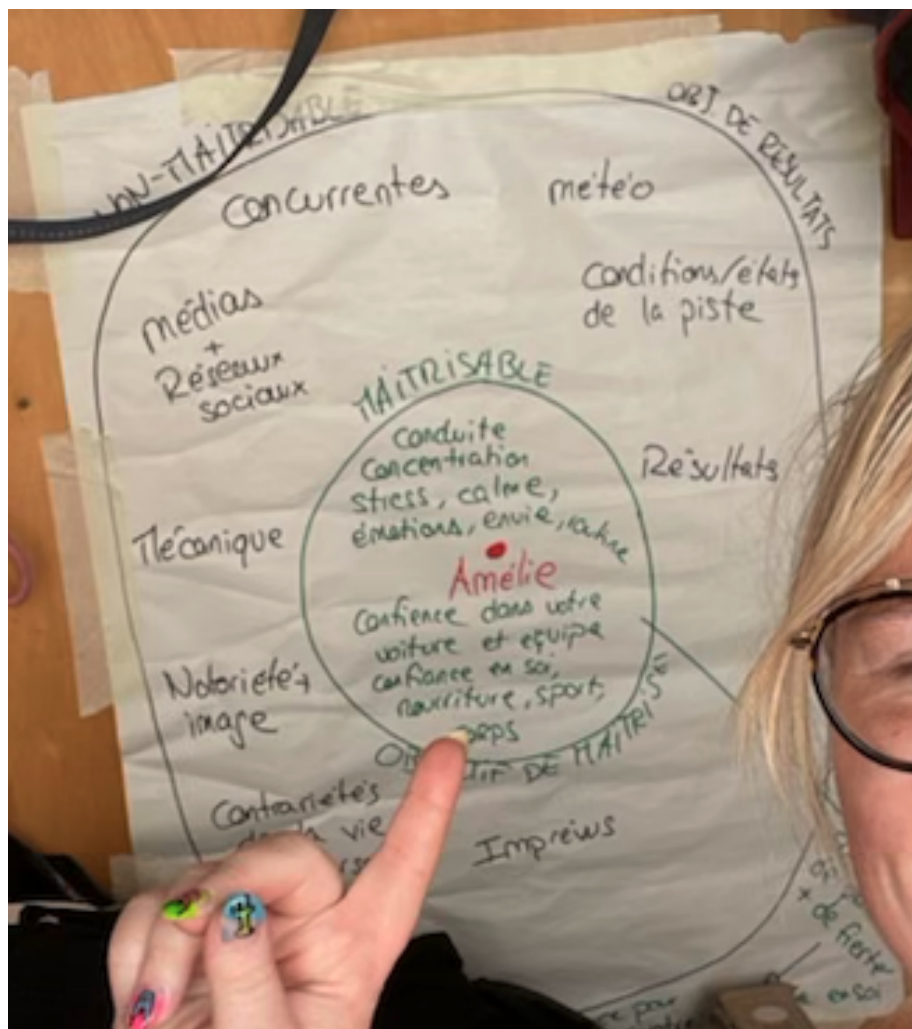


Non-Maîtrisable

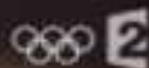


Maîtrisable





Basculer (3/5)



Florent MANAUDOU

Champion olympique
50m nage libre



Quelle est l'arme fatale des meilleurs nageurs du monde ?

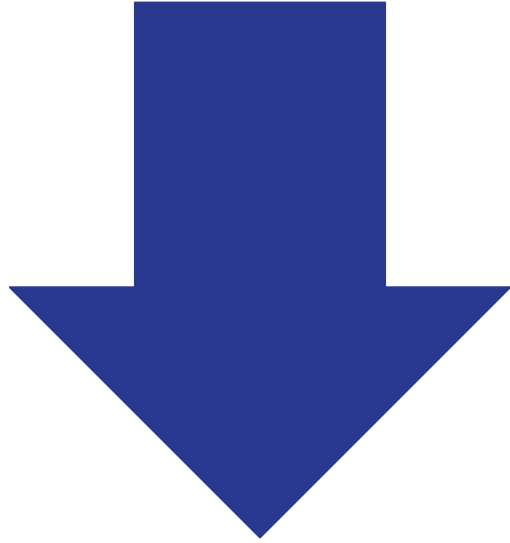
francetv3.com

Basculer (4/5)



Basculer (5/5)





Routine

Définition “Routine”

« Ensemble de schémas de pensées, d’actions ou d’images, que l’on reproduit systématiquement, avant d’exécuter une performance. » (Crew et Boutcher, 1986)

Autre définition

Stratégie dont l’objectif est de se préparer méthodiquement et efficacement à l’entrée dans l’action.

But/objectif

Se réguler émotionnellement + focaliser son attention sur l’objet ⇒ être prêt à l’action

4 Étapes

1. Sur quelle situation je peux agir = maîtrisable vs non-maîtrisable
2. Comportement = je décide d'une action (qu'est ce que je fais)
3. Mental = je décide de ce que je me dis et à quoi je pense
4. Démarrer ma routine - *Foot avec le pénalties*
 1. *Je marche avec la balle, début de ma routine → J'ai besoin de rentrer dans ma bulle*
 2. *Je me dis que je suis fort → Pensée positive pour me mettre en confiance*
 3. *Je prends 3 respirations (au choix : calme en cas de stress ou stimulant en cas de fatigue, baisse de motivation, ...) → J'ai besoin de me stimuler ou de me calmer*
 4. *Je lève la tête et analyse le gardien pour ajuster mon tir → Focalisation de l'attention*

PAGNO72



Alors ???

Nombre de fois où vous êtes distrait(e)

Total =

Nombre de fois où vous êtes distrait(e)

Total = x2 minutes