

En régates jouez vous



ou



ou



?

CONSIDERER CE PETIT TEST COMME UNE « TENDANCE NATURELLE » : En régates Etes vous « rond » ou « carré » ?

Répondez aux questions des deux colonnes ci-dessous, le plus spontanément possibles, n'hésitez pas à passer sur une question qui vous pose problème (quitte à y revenir à la fin du questionnaire)

Durée : de 5 à 10 minutes

Entourez de **5** quand l'affirmation semble bien vous correspondre à **1** quand ça ne vous correspond pas.

1 Je sais très vite déterminer ou aller sans savoir pour autant l'expliquer (ou le verbaliser)	2 Suis plus à l'aise quand je dois décortiquer le plan d'eau avant de prendre une décision du choix de bord
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
3 Je sais prendre les décisions rapidement	4 Je suis assez « cartésien » dans ma façon d'aborder la préparation à la manche
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
5 En régates j'ai le sentiment que Je ressens beaucoup de sensations avec mon corps	6 Suis en général perfectionniste même si je dois y passer du temps
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
7 Souvent lors de choix tactique « je ressens le truc »	8 Souvent chaque choix tactique est murement pesé
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
9 En régates, j'ai parfois le sentiment que je ne passe pas assez de temps à analyser la situation tactique alors qu'il faudrait...	10 En régates lors de choix tactique, j'ai parfois le moment d'être « saturer d'information sur des choix très différents »
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
11 Je suis plutôt assez opportuniste	12 Je suis plutôt perfectionniste
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
13 J'ai parfois le sentiment que je réagis sans avoir tous les éléments et ça s'avère souvent payant	14 Je mets des fois du temps à me décider mais quand j'y vais... c'est tout bon
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
15 Je suis souvent très orienté sur mes sensations, mon sentiment	16 J'ai parfois le sentiment de reconnaître une situation tactique car je l'analyse et la compare à du déjà vu et c'est assez pertinent
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
17 Je suis des fois assez « intuitif » dans ma préparation à la régates	18 Je respecte mes routines pour me préparer avant d'aller sur l'eau
5   4   3   2   1	1   2   3   4   5
<b>EN DOUBLE</b>	
Quand il faut prendre une décision rapide, c'est souvent moi qui l'a prend	J'ai plutôt le rôle de faire le point stratégique avant et pendant la manche
Quand il y a le « feu a bord » je recentre souvent les choses	Quand on a du temps pour réfléchir sur le plan d'eau j'arrive souvent mieux à faire la synthèse des éléments à prendre en compte que mon partenaire
<b>TOTAL DE CETTE COLONNE &gt;</b>	<b>TOTAL DE CETTE COLONNE &gt;</b>
Temps du questionnaire :	Temps du questionnaire :

## IMPORTANT

Test sans validation scientifique

ENTRAINEURS : n'accordez donc qu'une valeur indicative a une réflexion portée sur les comportements des régatiers.

## RESULTATS

Nombre plus élevé sur colonne de Gauche : plutôt « rond » Nombre plus élevé sur colonne de droite : plutôt Carré  
Score par colonne : Max 45 Mini 9 Moyenne 27

Score par colonne Dominante rond ou carré à partir de 30

Temps de questionnaire peut-être un indicateur de la dominante rond ou carré : temps faible (spontané) temps important (analytique)

Peut-être connaissez vous déjà votre **tendance naturelle** ou bien n'est elle pas aussi évidente que cela. Peut-être également que les résultats vous semblent contradictoire à ce que vous pensez.

Voici donc quelles seraient les caractéristiques principales des « ronds » et des « carrés »

Caractéristique du rond	Caractéristique du carré
Feeling Intuitif Sensitif Exprime souvent sous forme de sensation Ressent les choses Efficace dans l'opportunisme « feeling » Efficace quand les indices du plan d'eau diverges et qu'il faut décider rapidement Pas toujours efficace quand la décision requiert une analyse partagée avec son équipier Pas toujours efficace dans la rigueur de la préparation et de l'analyse stratégique du plan d'eau.	Cartésien Méticuleux Très précis dans ces analyses Aime prendre du temps Efficace dans la stratégie, dans la finesse de l'analyse en ayant du temps pour le faire Efficace dans les plans d'eau à caractéristiques plutôt stable ou correspondant à des schémas « logique » par rapport à la météo ou les effets de site. Pas toujours efficace dans les situations urgentes, dans l'opportunisme ou dans l'adaptation (se met dans le rouge).

## Quelques pistes de réflexions pour les entraîneurs...

**Plutôt rond** : peut être devriez vous comprendre mieux maintenant comment fonctionne un carré et mieux communiquer.

En équipage, quand la décision tactique requiert un temps d'analyse précis, laisser plutôt « la main à votre partenaire »

Prenez plus de temps à « expliciter\* » vos décisions à votre partenaire

Vous apprendrez que le feeling est une notion toute relative qui s'explique plutôt autour de reconnaissance de situation mise en parallèle à ce que vous voyez. (sorte de « calque » qui vient se superposer dans votre esprit) Appeler en psychologie « reconnaissance de forme ».

Peut-être qu'une anticipation sur les événements de course vous permettrait de saisir certain indice qui vous permettrait d'être encore plus efficace dans l'action.

**Plutôt carré** : peut être devriez vous comprendre mieux maintenant comment fonctionne un rond et mieux communiquer

En équipage, quand la décision tactique requiert un temps bref laisser plutôt la main à votre partenaire

Vous apprendrez que la prise d'information dans l'urgence ne peut se faire avec un regard d'analyste et qu'il faut passer sur mode plus global, plus distant, qui requiert d'être posé.

Vous êtes « rapide » mais pas « vite » apprenez également à réagir en vitesse mais pas dans l'urgence

Décision de raison plutôt que d'émotion

Peut être qu'une meilleure gestion des émotions vous permettrait de développer le versant intuitif

## Mi ronds mi carré

Sans prétendre que vous êtes plus complet

Vous avez peut-être un esprit qui s'adapte plus facilement à des configurations spécifiques de plan d'eau. Tantôt opportuniste tantôt plutôt dans la réflexion et le cartésien. Vous pouvez cependant vous poser deux questions :

Entre « intuition » et « réflexion » quel versant vous semble t'il le plus intéressant de développer

Vous pouvez également re-visiter quelques situations tactique qui ont pu vous poser problème en imaginant quelle tendance aurait été la plus appropriée.

## Petit jeu

Identifiez quelques régatiers (ou équipages) de votre connaissance en voyant si vous arrivez à savoir qui est « plutôt rond » qui est « plutôt carré ». On peut très vite s'apercevoir qu'un carré s'associe souvent avec un rond.

En complément : Comparez les résultats de ce questionnaire au test « de la danseuse » > vient il confirmer ou infirmer ?