1. **Résilience de l’Observatoire du sport de Charleroi-Condorcet.**

La situation sanitaire actuelle interdit la pratique de la plupart des sports collectifs. Il nous a semblé indispensable de ne pas perdre le contact avec les membres de l’Observatoire du sport afin de préparer au mieux la reprise des activités. Pour cela il nous fallait communiquer avec chacun en particulier, mais aussi avec un collectif. Ce collectif a toujours été éparpillé – et le confinement en cours l’éparpille encore plus – mais il existe néanmoins et mérite toutes les attentions. La communication est par ailleurs une compétence que nous avons développée en réaction au deuxième confinement.

Le message que nous désirons communiquer consiste en deux parties : (1) convaincre chacun d’entretenir/développer sa forme physique ; (2) convaincre chacun de mobiliser/concentrer ses capacités mentales pour « tenir » pendant le *lockdown* et se projeter dans l’après.

Cette double mission s’appuie sur des moyens de communication à la fois anciens et modernes, lesquels évoluent rapidement et demandent de fréquentes mises à jour. Ces moyens font désormais partie du « package » de base de tout bon entraîneur et thérapeute – tel le télétravail – semblent appelés à s’insérer dans la pratique professionnelle de tous, entraîneurs-thérapeutes compris, pour longtemps. Que l’épisode Covid-19 se prolonge ou pas.

Ce nouvel aspect de l’entraînement, du traitement et de la communication, ainsi que les nouvelles perspectives qui s’ouvrent, nous paraissent nécessaires.

1. Nous disposons de moyens de communication pour permettre de mettre en place des programmes individuel et collectifs d’exercices physiques à pratiquer chez soi. (programme personnalisé pour chaque membre selon ses caractéristiques physiques et mentales).
2. DESCRIPTION DES PROGRAMMES ILLUSTRÉS AVEC DES VIDÉOS
3. Un debriefing collectif en « distanciel » sera organisé au bout de l’expérience ; chacun dira ce qu’il a retiré de ce mois de confinement, ce qui lui a plu et déplu, comment il pense qu’on pourrait améliorer ce type d’entraînement et comment il estime qu’on pourrait développer le suivi virtuel de ce type de pratique à distance – même hors pandémie.

**Durant les 3 prochains mois**

A) Des entretiens individuels de 15 à 20’ seront menés avec chaque membre pour évaluer les progrès de celui-ci ; une sorte d’« audit » sur ses points forts et points faibles à titre individuel (tant physiques que psychiques). Des statistiques régulières étant tenues, elles seront communiquées et commentées.

Une bonne communication passe un discours positif, par des attitudes bienveillantes de la part de l’étudiant, par des encouragements incessants. L’isolement dû au Covid-19 oblige en effet à remotiver les troupes sans cesse, à ce que personne ne se laisse aller. Ce rôle de « motivation positive » sera incarné par l’étudiant – et sera transmis par tous les moyens de communication évoqués plus haut, que « le présentiel », une fois de plus, soit rétabli ou non à partir de décembre 2020.

C) Afin de ne pas s’enfermer dans une routine communicationnelle lassante à la longue (pour tous), nous surprendrons régulièrement les membres en leurs proposant de nouvelles choses, de nouveaux exercices, de nouvelles rencontres. Ainsi des « vidéo-capsules » seront-elles réservées aux membres, pour garder le lien. Des « challenges » relevés par les membres, un « calendrier photo », des *selfies* thématiques. Une appli de course pourrait également être offerte (formyfit), comme d’autres *bonus* destinés aux téléphones portables des membres – ces derniers faisant désormais partie intégrante du quotidien de chacun.

D) L’aspect « mental » et psychologique sera très présent, outre les entraînements physiques. Des mini-briefings thématiques avec assistance vidéo [montrer comment se gère le stress (et la confiance) par exemple . Ces mini-briefings auront une fonction éducationnelle, bien sûr, mais sont destinées aussi à renforcer la cohésion du groupe par la construction d’un « récit » et d’une « histoire » commune.

On voit que le concept de « remotivation » doit être considéré en permanence – et pas seulement lors d’un confinement. L’idéal étant que les « valeurs » exposées plus haut diffusent dans la société à travers les étudiants.

En pratique : nous sommes là pour motiver.

Nous renforcerons en outre tout ce qui implique les outils techniques de communication. Les séances d’entraînement physique– mais il faut accompagner plus ces derniers par un staff de communication (réseaux sociaux évoqués plus haut, contacts individuels etc.)

1. **Difficultés qui vont être rencontrées**
2. Les difficultés techniques (connexions, logiciels à installer, mode d’emploi de ceux-ci) vont gêner et ralentir la mise en place du programme.
3. Les créneaux de liberté de chacun vont être parfois difficiles à synchroniser (pour ce qui est des briefings collectifs).
4. L’exiguïté des appartements et leur occupation par l’entourage vont entraver parfois certains exercices physiques recommandés.
5. La motivation mentale ne va pas être toujours au rendez-vous – à l’heure de la pandémie et de ce que cette dernière impose à tous. Convaincre et remotiver les personnes à distance est toujours un défi, tant pour l’étudiant que pour les membres.
6. **But du travail : Évaluation des outils et des idées mises en place**

Nous plaidons, comme vous avez pu vous en rendre compte plus haut, pour un développement résolu des outils de communication : site Internet dédié à l’Observatoire avec engagement d’un *webmaster* . Salle de réunion/projection avec liaison Internet, utilisation massive des réseaux sociaux (FB, Instagram, Twitter) pour « maintenir la pression attentionnelle » de tous ceux qui gravitent autour de l’Observatoire. Développement massif de l’outil statistique en mesurant tout le potentiel et la richesse de cette ressource « scientifique ».

Il semble incontournable d’investir aussi dans l’outil vidéo et la chaîne de post-production qu’il implique : plus aucun mode d’emploi, plus aucun tutoriel ne peut se passer de la vidéo aujourd’hui. Tout le monde y passe, « distanciel » ou pas – l’Université, L’Académie royale de Belgique, les grandes entreprises, les *YouTubeurs* et les « Influenceuses » du monde entier. On apprend désormais plus par l’œil et l’écran que par l’œil et le texte. Le son et la parole, eux, sont toujours au cœur du dispositif d’apprentissage et de connaissance. Cet outil audiovisuel doit être investi beaucoup plus par le monde des entraîneurs et thérapeutes – avec ce que cela suppose d’augmentation des ressources humaines et matérielles, bien sûr.

Quant aux idées, elles étaient déjà présentes avant la pandémie mais le cap à tenir désormais doit être plus affirmé : Par la mobilisation d’autres disciplines s’il le faut, au-delà de la psychologie : la philosophie, le droit, l’histoire, la sociologie, la médecine.