

# Les roles cles de ton entourage sportif

Checklist inspiree de la preparation de Cameron pour la traversee de la Manche

swimsmart.fr/211

## Comment utiliser cette checklist ?

Pour chaque role, coche si tu as deja quelqu'un, note son nom. Repere les cases vides a combler.



### Le coach technique

Corrige ta nage, prescrit les seances, ajuste la methode.

*Il travaille la qualite du mouvement, pas juste le volume en pagne chaque semaine.*

Decouvrir Swim Smart Premium



### Le preparateur mental

Construit ton discours interieur et travaille la visualisation.

Il te donne des outils pour tenir dans les moments difficiles.

Qui ?

---




### Le kine / preparateur physique

Gere la recuperation, previent les blessures.

Peut intervenir pendant l'effort. Idealement un ancien sportif.

Qui ?

---




### Le copilote de projet

Partage l'objectif, connait le plan.

Te rappelle les priorites quand tu t'eparpilles.

Qui ?

---




### Le relais de communication

T'aide a parler du projet, a trouver des partenaires.

Son reseau complete le tien et ouvre des portes.

Qui ?

---




### Le temoin visuel

Filme, photographie, documente.

Libere ton attention pendant l'effort. A briefer en amont.

Qui ?

---




### L'expert du terrain

Connait les conditions specifiques de ton defi.

Eau froide, eau libre, courants... Son vecu vaut des mois de prep.

Qui ?

---




### Le soutien du quotidien

Present aux entrainements, au bord de l'eau.

Souvent sous-estime. Toujours determinant.

Qui ?

---