



LES ATTITUDES GAGNANTES *Des livres pour performer*

Poche
416 pages



L'ART DE LA NIAQUE

Angela Duckworth

Livre français

Livre anglais

CONSEILS ET STRATÉGIES

La persévérance vaut plus que le talent

Le talent ne suffit pas pour réussir dans le sport. Ce qui fait la différence, c'est la capacité à **persévérer face aux difficultés**. Comprendre que l'effort constant est la clé pour progresser, bien plus que des aptitudes naturelles.

Cultiver la passion pour tenir sur le long terme

Les meilleurs athlètes ne sont pas seulement disciplinés, **ils aiment profondément leur sport. Et ils aiment aussi l'effort et la discipline**. Développer la capacité à trouver du plaisir dans l'entraînement. Développer le goût de l'effort n'est pas aussi puissant qu'éduquer de manière forcée à l'effort. Pour cela jeunes sportifs et parents doivent célébrer les progrès, célébrer la régularité (même si il n'y a pas le progrès et même si il n'y a pas le résultat). Tout cela pour nourrir la passion, car c'est elle qui motivera à persévérer.

Transformer l'échec en apprentissage

Un sportif ne "perd" jamais, il *apprend*. « **Soit je gagne, soit j'apprends** » disait Nelson Mandela. Chaque défaite est une occasion de grandir et d'ajuster sa stratégie. Analyser les erreurs s'apprend et s'enseigne. On apprend aussi à rebondir et à voir les défis comme des opportunités d'amélioration.

S'entourer des bonnes influences

L'environnement joue un rôle crucial dans la réussite. Un enfant entouré de personnes ambitieuses, positives et persévérantes adoptera, lui aussi, ces qualités. Les entraîneurs, les coaches, les coéquipiers, mais aussi les parents auront une influence énorme sur le développement de la mentalité d'un sportif en herbe. Le choix de l'entraîneur et du club sportif seront également essentiels, mais ce choix devra se baser sur les « bonnes » raisons.

La persévérance se construit dans le quotidien

Le *grit* (ou niaque) n'est pas un trait fixe, c'est une compétence qui se développe au fil du temps. Plus un sportif apprendra à **persévérer dans les petites choses du quotidien** (finir une séance d'entraînement difficile, terminer un travail de math, finaliser le rangement du bureau), plus il deviendra résilient sur le terrain.

“ Le succès n'est pas une question de rapidité, mais de constance. Ce n'est pas celui qui court le plus vite qui gagne, mais celui qui ne s'arrête jamais. ”