

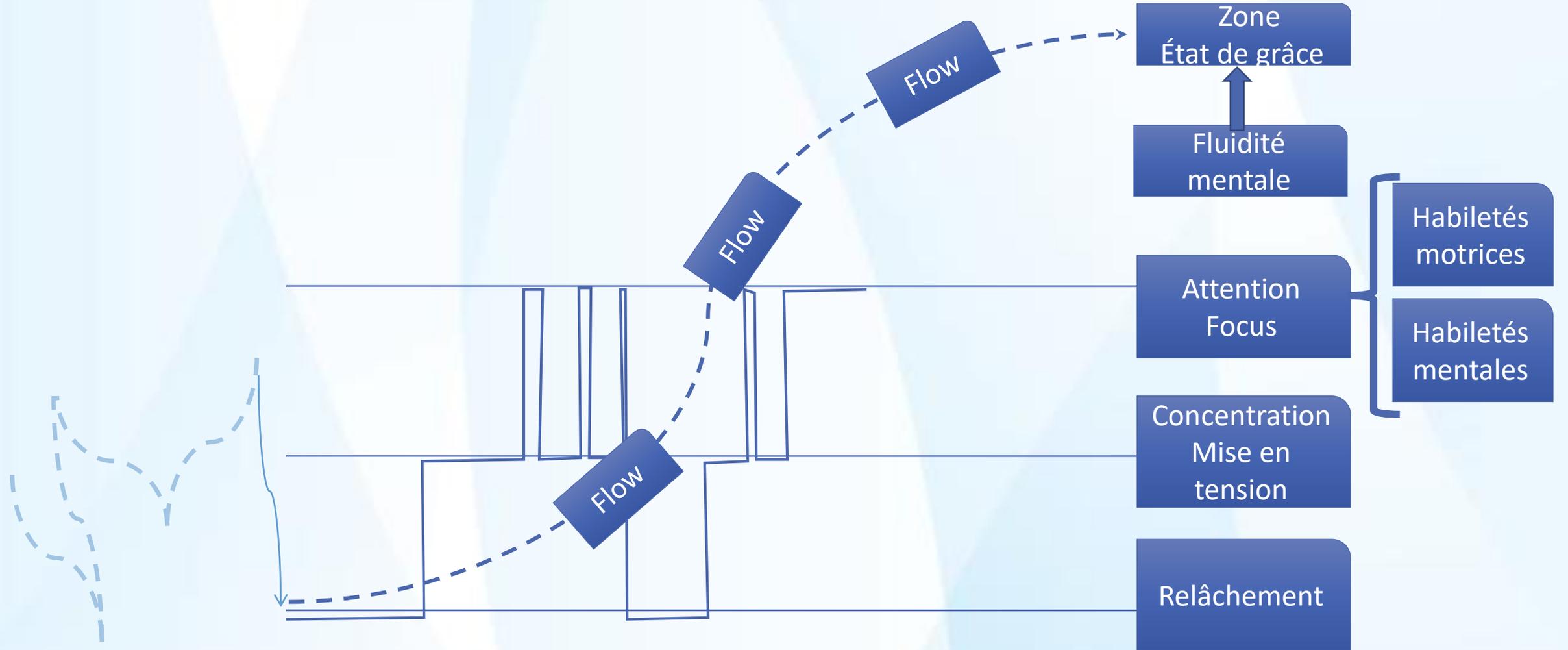
COMMENT OPTIMISER LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU ?



Pr. Hubert Ripoll

SYMPOSIUM SUR LA PREPARATION MENTALE DES JEUNES SPORTIFS À HAUT
POTENTIEL / CREPS IDF 27 JUIN 2018

LE CONTRÔLE DES ÉTATS MENTAUX



LE MENTAL EN SPORT

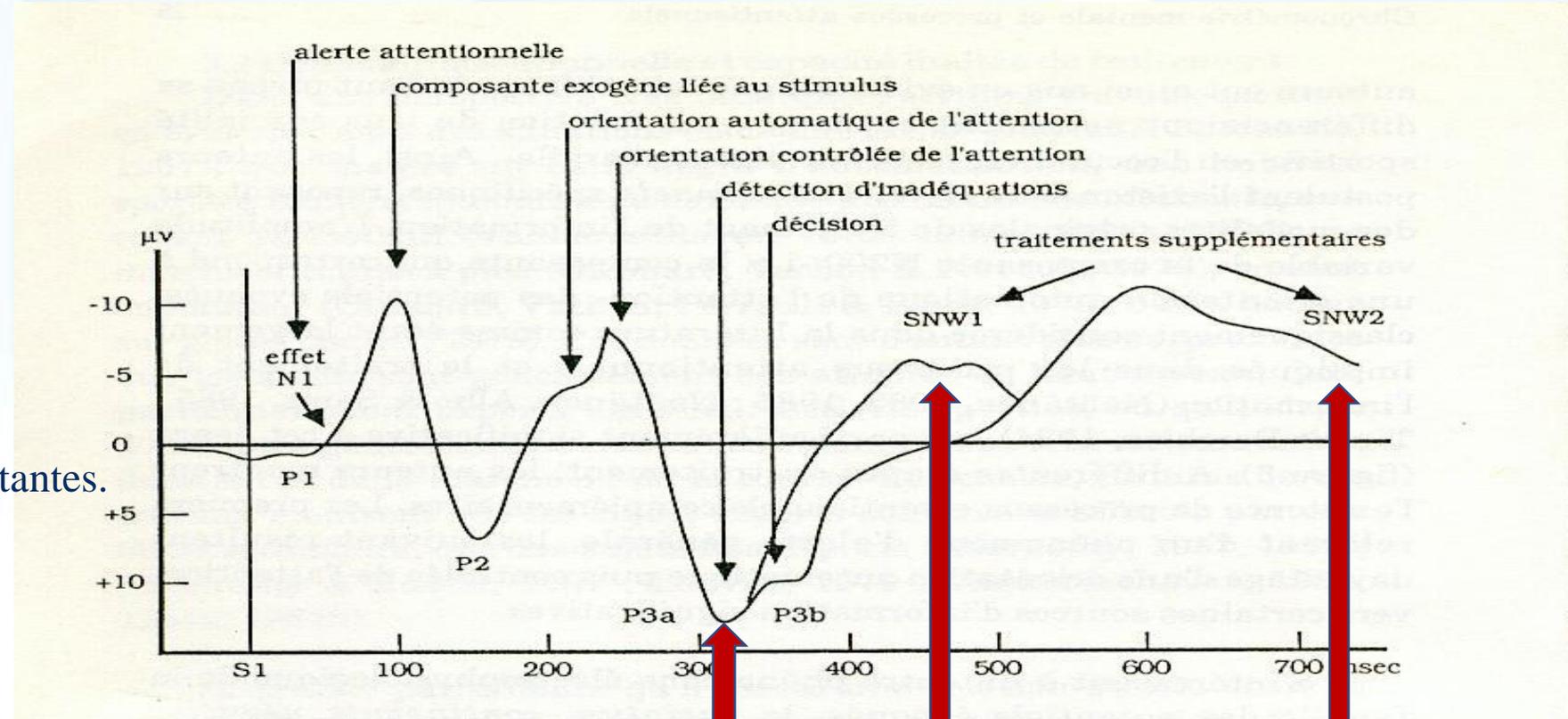
- Savoir être... en équilibre :
 - Motivations ;
 - Confiance en soi ;
 - Gestion des émotions ;
 - Stratégies de fixation des objectifs ;
 - Stratégies d'accomplissement ;
- Savoir faire... en contrôlant ses états mentaux :
 - Enquête MENSkill (concentration, attention) :
 - Portion congrue dans le classement par habiletés par les athlètes et les entraîneurs ;
 - 16 % des entraîneurs et 36 % des sportifs lui accordent de l'importance ;
 - 36 % à l'entraînement et 26 % en compétition.

LE CONTRÔLE DES ÉTATS MENTAUX

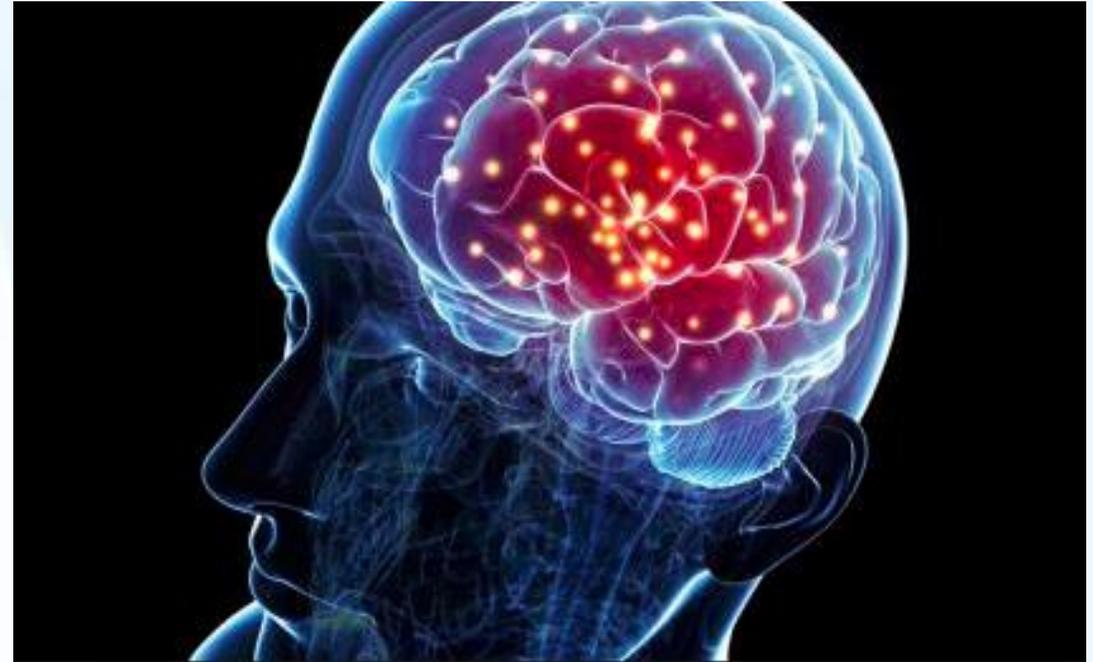


Skeet : trajectoires définies et constantes.

Fosse : trajectoires variables



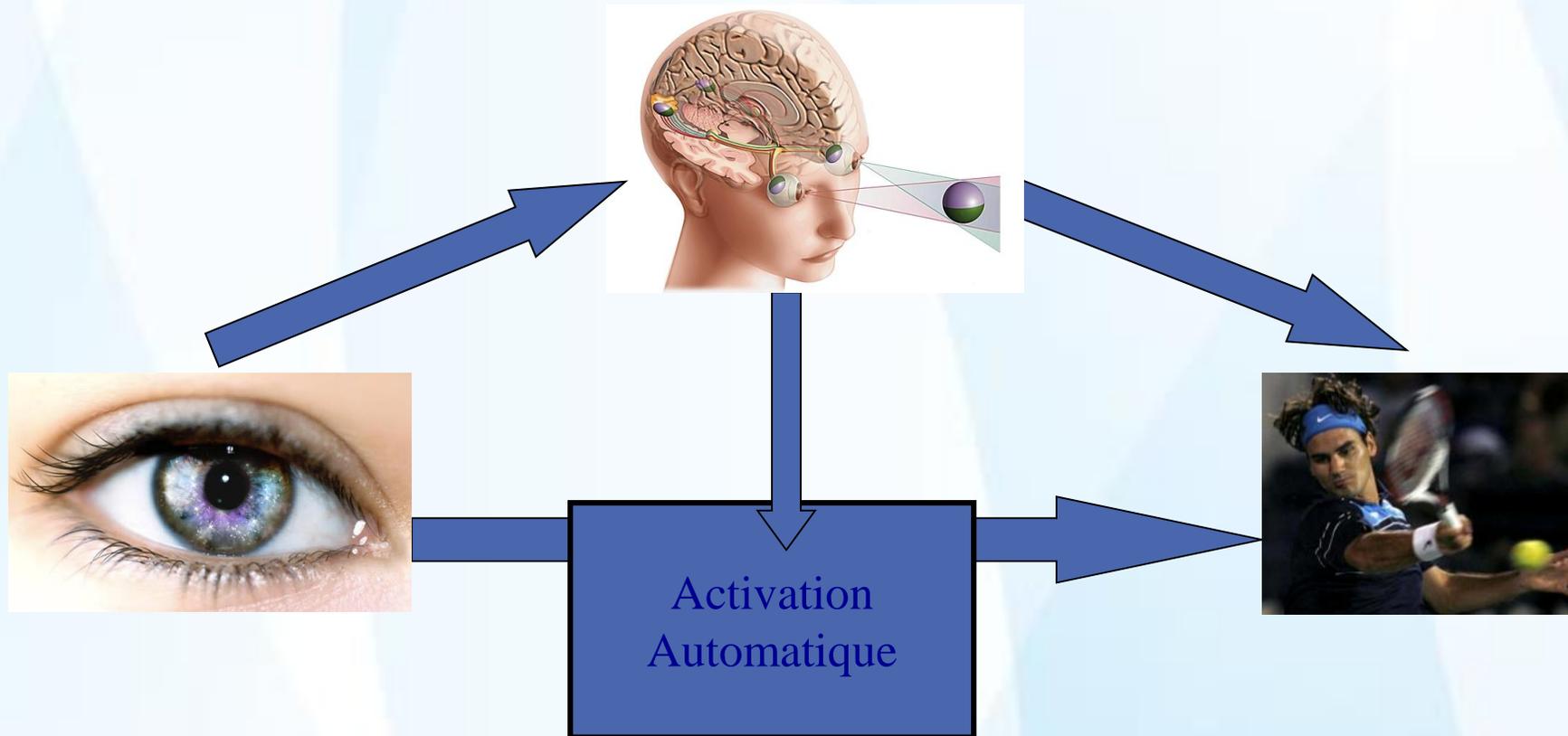
« BRICOLER SON SYSTÈME NERVEUX »



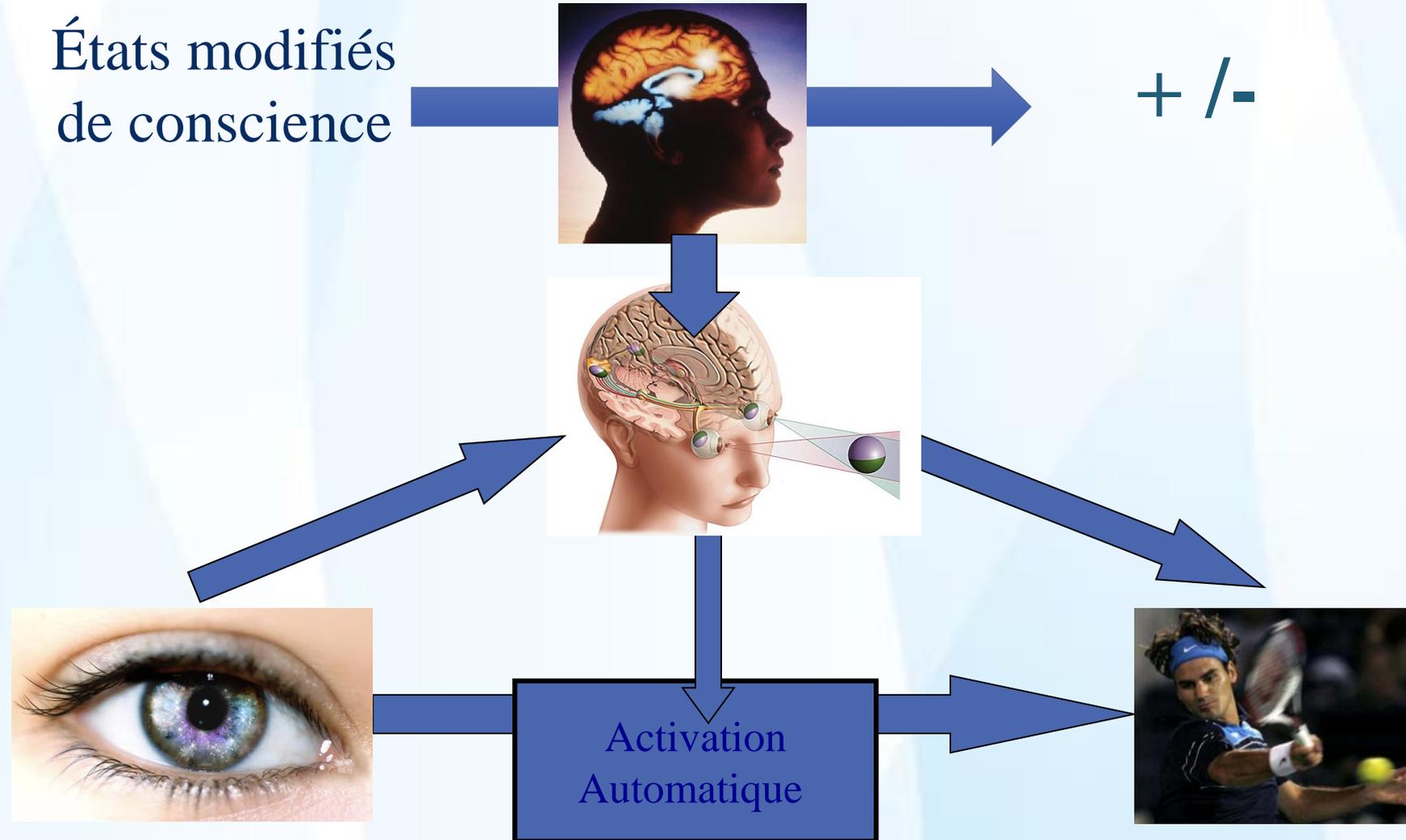
L'ENTRAÎNEUR DOIT DÉPASSER SES CRAINTES

- Mon domaine est celui des habiletés motrices et pas celui des habiletés mentales ;
- Le fonctionnement du SN est trop complexe pour que j'ose vouloir en maîtriser le fonctionnement ;
- Je crains de ne pas pouvoir contrôler ce que je mets en place ;
- Je crains de désorganiser les automatismes en « injectant » une hyper rationalité ;

UN SYSTÈME ADAPTÉ AUX CONTRAINTES INFORMATIONNELLES



UN SYSTÈME MODULÉ PAR LES ÉTATS MENTAUX



MODULATION DES ÉTATS MENTAUX

- *Concentration*
 - Activation spécifique généralisée du SN
- *Attention - Focus*
 - Capacité limitée :Filtre, longévité
 - Fonctionnement On-Off
 - Focus attentionnel variable
 - Flexibilité attentionnelle
- *Fluidité mentale*
- *Flow*
- *Zone*



CONCENTRATION

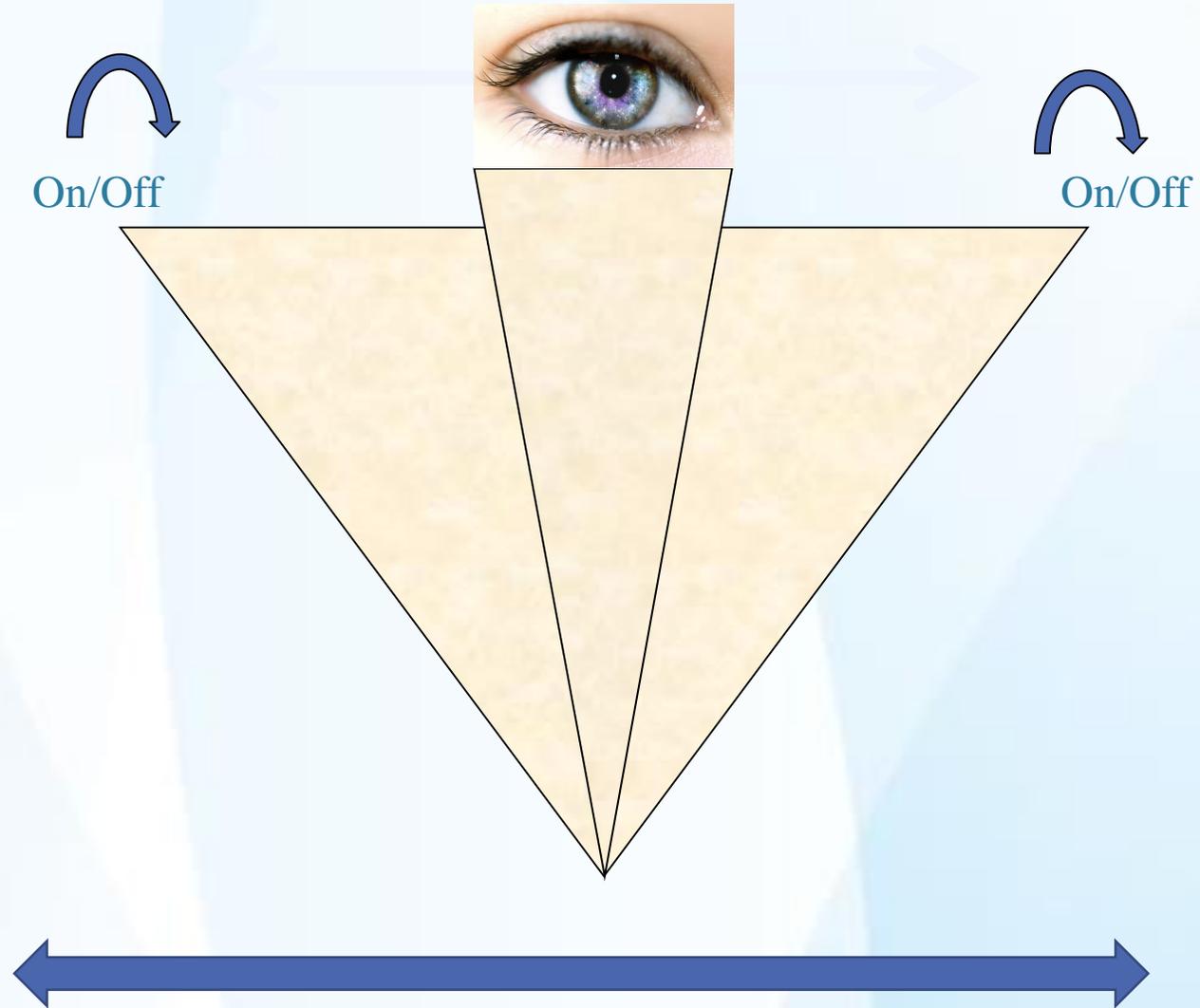
- *« Sur le ring, j'étais sur un nuage, dans un état d'extra lucidité... Je voyais mon adversaire, je sentais sa respiration... Ce n'était pas de la dispersion, non, une lucidité exceptionnelle... Je me sentais invulnérable. On ne s'en rend compte qu'après. »*



Mahyar Monshipour, champion du monde, In Hubert Ripoll, Le mental des champions, Payot, 2008, 2012)

ATTENTION

FOCUS ET FLEXIBILITÉ ATTENTIONNELLE



ATTENTION



Thierry Lincou, champion du monde de squash,

- *« C'est le complexe bras-raquette et l'avant-bras qui sont importants. J'ai beaucoup travaillé cela à l'entraînement en focalisant mon attention et mon regard sur cette partie du corps. On dit souvent regarde la balle ; c'est un bon conseil de débutant. Quand on est bon, on la regarde au départ en vision périphérique. C'est ce système de vision qui me semble le mieux traiter les informations de vitesse et de direction, puis sur la fin de sa trajectoire, notamment pour la frappe, on doit la regarder en vision centrale. Ce balancement entre vision centrale et périphérique est très dur à maîtriser. Le débutant, par exemple, essaie de regarder tout le temps la balle en vision centrale ; ce qui n'est pas possible, compte tenu de sa vitesse.» In Le mental des champions.*



FLUIDITÉ MENTALE

- *Depuis la coupe du monde de Munich, j'ai changé ma façon de penser et de tirer. Je ne veux plus qu'on me parle de technique en match et je recherche la fluidité, je tire complètement détendue, y compris le serrage de la crosse. Je me concentre sur la fluidité, je respire bien avant de monter le bras, je me détends et une fois le bras en l'air je ne pense plus à rien, simplement à tenir jusqu'à ce que le coup parte. Dans ce match, j'ai vécu le moment présent, série après série, coup après coup.*



*Mathilde Lamolle, championne
du monde junior*



ZONE – ÉTAT DE GRÂCE

- *« J'ai connu l'état de grâce pour la médaille d'or de Sydney, une intensité de la première balle à la dernière balle, avec un engagement total, une sensibilité extrême, rien ne m'échappait... Oui, je gambadais, je courais à deux cents à l'heure au bord d'un ravin, mes émotions étaient phénoménales, vécues pleinement, je pouvais tout tenter. » In Le mental des champions.*



*Franck Dumoulin,
champion du monde
et champion
Olympique de tir*

ZONE – ÉTAT DE GRÂCE



*Laura Flessel
Championne olympique et du
monde d'épée*

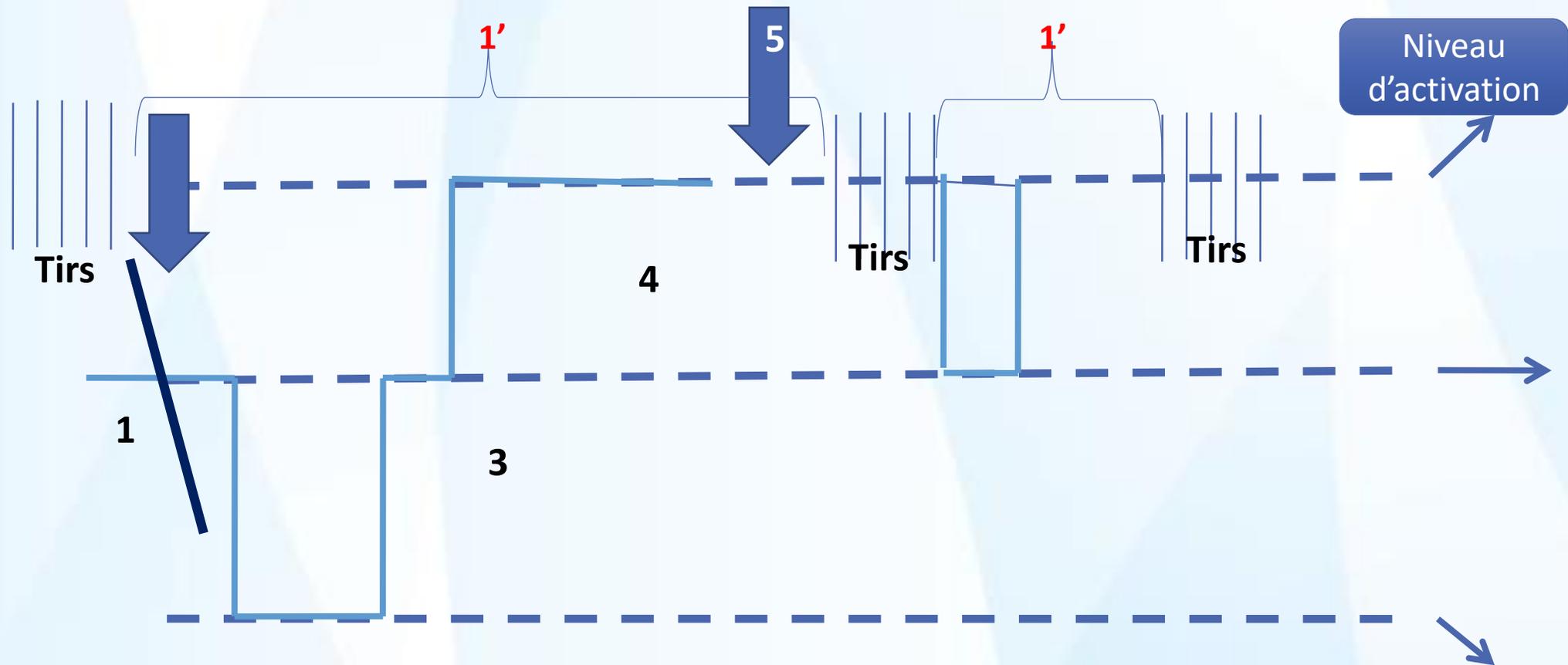
« Je me suis sentie dans un état second. J'avais le sentiment de préparer tellement bien une action que je l'exécutais au ralenti. Cela au point de penser avoir un temps de retard, tant il me semblait que j'allais doucement, que mon bras allait à deux à l'heure, comme chez une débutante...

... mais non, j'étais la seule à toucher ; c'était donc que j'étais très rapide. Cette sensation ne m'arrive que dans les grandes compétitions. Elle est tellement surprenante qu'il m'arrive de regarder mon entraîneur pour me rassurer. » In Le mental des champions.

COMMENT « PÉNÉTRER » DANS LE SNC ?

1. Identifier les contraintes – en charge de traitement – de l'activité enseignée ;
2. Identifier la singularité de l'athlète : ses point forts et ses points faibles à partir des débriefings de compétition ;
3. Construire avec l'athlète – si possible avec un préparateur mental – les routines mentales nécessaires compte tenu des points 1 et 2 ;
4. Inclure les routines dans le programme d'entraînement ;
5. Solliciter les routines au cours d'entraînements simulant tout ou partie de la compétition ;
6. Évaluer les sensations – confort vs inconfort – ressenties par l'athlète et les résultats chiffrés de la performance ;
7. Automatiser les routines efficaces ;

IDENTIFIER LES CONTRAINTES – EN CHARGE DE TRAITEMENT – DE L’ACTIVITÉ ENSEIGNÉE



- 2
- 1 : Événement prévu vs imprévu, sortie ;
 - 2 : Entrer dans sa bulle ;
 - 3 : Revenir au match ;
 - 4 : Mise en tension mentale maximale ;
 - 5 : Fluidité

IDENTIFIER LA SINGULARITÉ DE L'ATHLÈTE : SES POINTS FORTS ET SES POINTS FAIBLES À PARTIR DES DÉBRIEFINGS DE COMPÉTITION

Débriefing VO

25/06/2018 12:16

Débriefing VO

Pense à récupérer et à me transmettre l'historique des points (8",6",4") J1, J2 et finale

***Obligatoire**

1. Adresse e-mail *

2. Date : **//2017 ***

Exemple : 15 décembre 2012

3. Nom de la compétition

4. Scores (8",6",4") et classement J1. Scores (8",6",4") et classement J2. Classement J1 et J2. Place en finale. *

5. Avant la compétition : *

Une seule réponse possible.

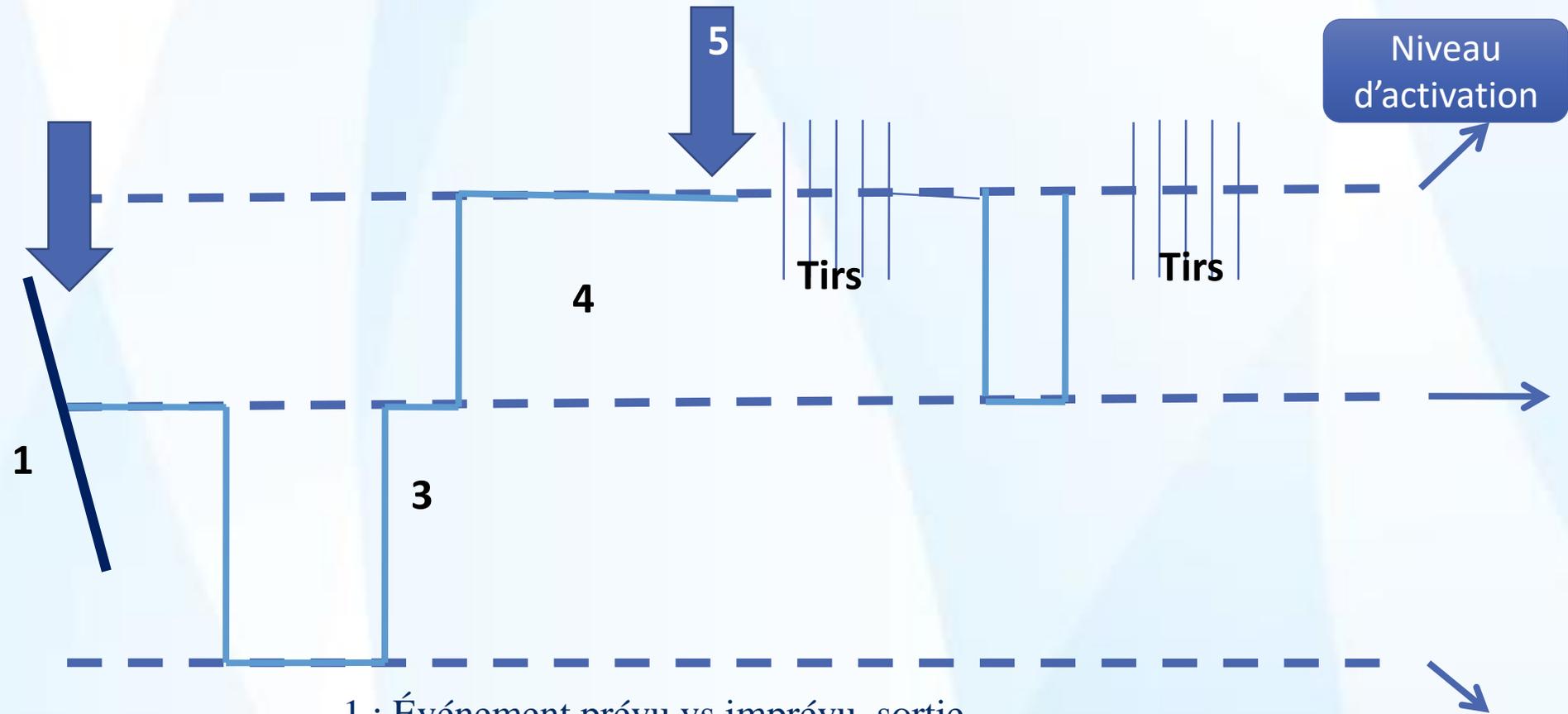
1 2 3 4 5

Je me suis très mal préparé à cette compétition

Je me suis parfaitement préparé à cette compétition

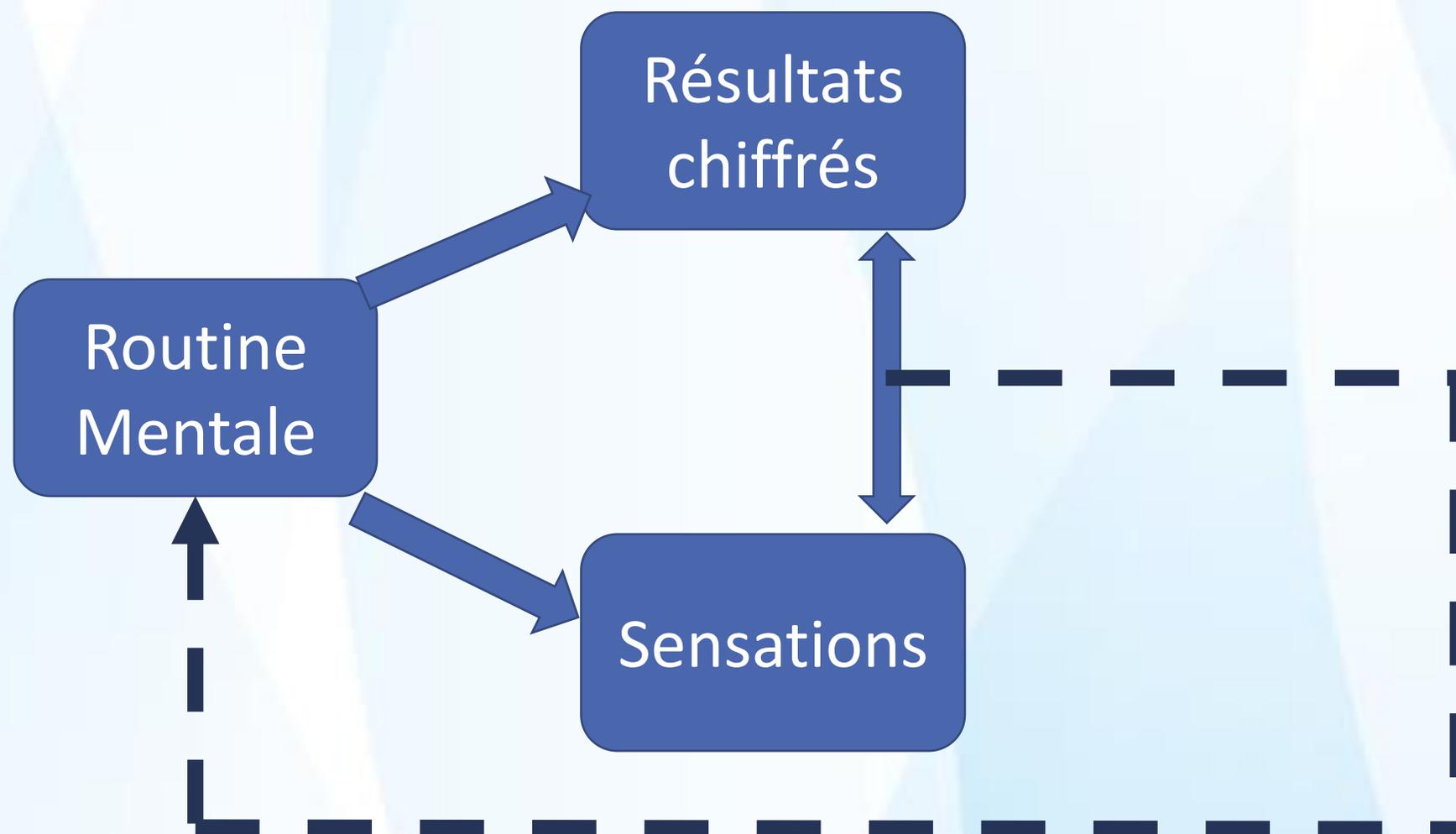
6. Si la réponse à la question précédente est 1, 2 ou 3 précise pourquoi penses-tu t'être mal préparé ?

CONSTRUIRE LES ROUTINES MENTALES



- 1 : Événement prévu vs imprévu, sortie
- 2 : Entrer dans sa bulle : *respiration profonde abdominale, image relaxante*
- 3 : Revenir au match : *activation concentration, mobilisation musculaire, image explosive ;*
- 4 : Mise en tension mentale maximale : *respiration haute, rapide, focus sur le curseur amené en cible*
- 5 : Fluidité : lâcher prise.

TESTER ET VALIDER LES ROUTINES MENTALES



SOLLICITER LES ROUTINES AU COURS D'ENTRAÎNEMENTS SIMULANT TOUT OU PARTIE DE LA COMPÉTITION ;

SEANCE DU 15/5/2018

Thème de la séance : gérer l'intensité de la visée au cours de la finale

EN SALLE :

Débriefing de Fort Benning :

Score 97,95,97 289 99,99,94 292 581 : 5^{ème} en finale

*« Au niveau confiance et **détermination** j'étais assez bien. Mais il manquait un peu de **d'intensité dans la visée**. Après j'ai trouvé un bon compromis mais je n'ai pas réussi à garder ce compromis à la suite et je suis allé dans l'autre **excès** avec la volonté de m'arrêter au centre et trop d'intensité dans la visée. »*

Travail mental de la visée :

- prendre conscience des différents types de visées : visée sous-activée, visée sur-activée, visée optimale.
- Enchaîner des visées optimales espacées par des durées de 2' impliquant lâcher-prise, remise en tension mentale, visée.

Routine :

- Break Faire le vide : respiration basse/relâchement musculaire
- Chargez (1')
- Remise en tension : respiration haute, mobilisation musculaire, focus mental sur cible
- Placer le curseur attentionnel et la visée au bon endroit

AU STAND :

Match finale : Interruption de 2'30 + 1' de distracteurs entre chaque tir

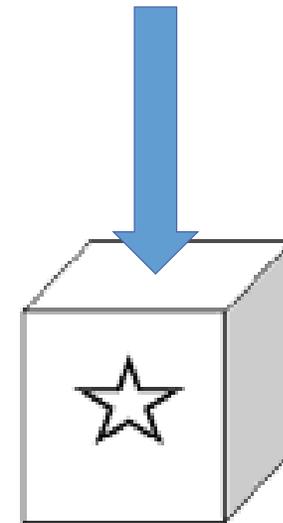
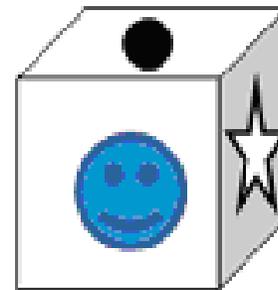
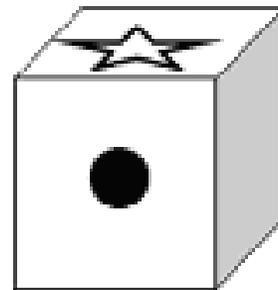
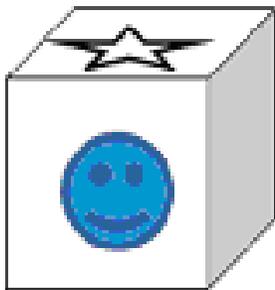
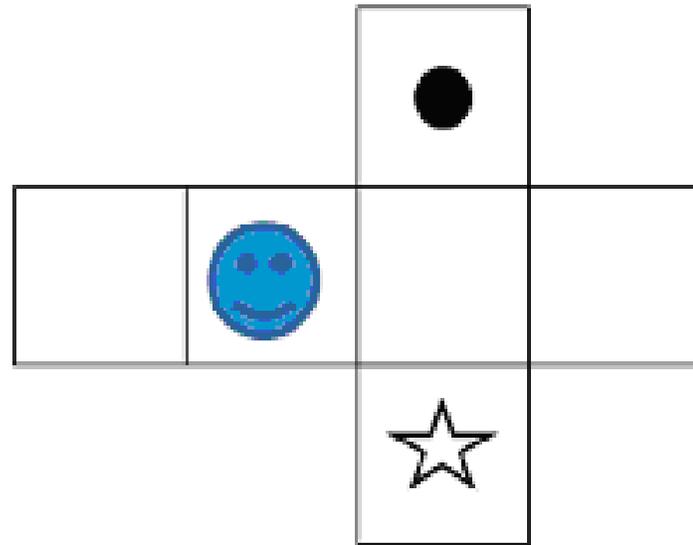
Score	Phase 1			Élimination					Total
	•oooo	oooo•	ooo••	oo•oo	•ooo•	o•ooo	ooooo	oooo•	
Visée	0	-	-	0	0	0	0	-	
Total	4	4	3	4	3	4	5	4	31

Visée : Sous-activée : -, sur-activée : +, optimale : 0

**Mon commentaire : Tu peux encore améliorer le contrôle de la visée (3 sous-activées).
Le score est indépendant de la visée.
Tu maîtrises bien la routine des 2'30 + distracteur.
Tu me parais au mieux pour Munich.**

**Quelques remarques concernant nos échanges sur l'échauffement :
L'échauffement ne se résume pas en l'activation des fibres rapides du muscle et la sollicitation des tendons. Il doit aussi (et surtout) concerner les fibres lentes qui sont impliquées dans le contrôle des positions et le tonus musculaire.
Commence plutôt par des étirements sans charge et non violents comme si tu veux étendre tes muscles et diminuer les tensions. Puis enchaîne comme d'habitude.
N'oublie pas que l'échauffement a aussi pour effet de faire baisser la tension nerveuse. Il met en relation le corps et le psychisme.
Bon Munich**

Lequel parmi les quatre cubes ci-dessous résulterait du pliage de ce papier ?



NOMME LA COULEUR DE CHAQUE MOT

jaune	violet	brun	rouge
Blanc	jaune	orange	Blanc
noir	rouge	violet	vert
bleu	vert	brun	noir
orange	bleu	rouge	jaune

SOLLICITER LES ROUTINES AU COURS D'ENTRAÎNEMENTS SIMULANT TOUT OU PARTIE DE LA COMPÉTITION ;

SEANCE DU 15/5/2018

Thème de la séance : gérer l'intensité de la visée au cours de la finale

EN SALLE :
 Débriefing de Fort Benning :
 Score 97,95,97 289 99,99,94 292 581 : 5^{ème} en finale

*« Au niveau confiance et **détermination** j'étais assez bien. Mais il manquait un peu de **d'intensité dans la visée**. Après j'ai trouvé un bon compromis mais je n'ai pas réussi à garder ce compromis à la suite et je suis allé dans l'autre **excès** avec la volonté de m'arrêter au centre et trop d'intensité dans la visée. »*

- Travail mental de la visée :
- prendre conscience des différents types de visées : visée sous-activée, visée sur-activée, visée optimale.
 - Enchaîner des visées optimales espacées par des durées de 2' impliquant lâcher-prise, remise en tension mentale, visée.

- Routine :
- Break Faire le vide : respiration basse/relâchement musculaire
 - Chargez (1')
 - Remise en tension : respiration haute, mobilisation musculaire, focus mental sur cible
 - Placer le curseur attentionnel et la visée au bon endroit

AU STAND :
 Match finale : Interruption de 2'30 + 1' de distracteurs entre chaque tir

Score	Phase 1			Élimination					Total
	•oooo	oooo•	ooo••	oo•oo	•ooo•	o•ooo	ooooo	oooo•	
Visée	0	-	-	0	0	0	0	-	
Total	4	4	3	4	3	4	5	4	31

Visée : Sous-activée : -, sur-activée : +, optimale : 0

**Mon commentaire : Tu peux encore améliorer le contrôle de la visée (3 sous-activées).
 Le score est indépendant de la visée.
 Tu maîtrises bien la routine des 2'30 + distracteur.
 Tu me parais au mieux pour Munich.**

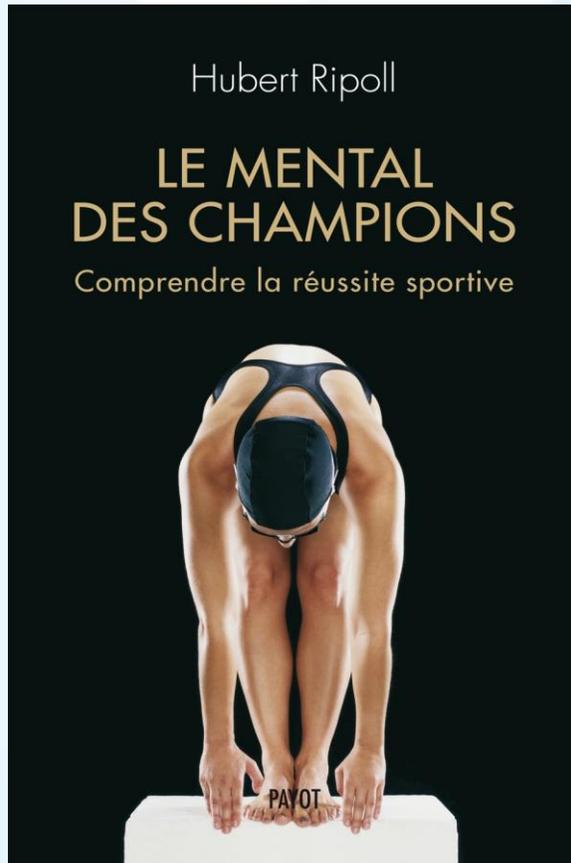
**Quelques remarques concernant nos échanges sur l'échauffement :
 L'échauffement ne se résume pas en l'activation des fibres rapides du muscle et la sollicitation des tendons. Il doit aussi (et surtout) concerner les fibres lentes qui sont impliquées dans le contrôle des positions et le tonus musculaire.
 Commence plutôt par des étirements sans charge et non violents comme si tu veux étendre tes muscles et diminuer les tensions. Puis enchaîne comme d'habitude.
 N'oublie pas que l'échauffement a aussi pour effet de faire baisser la tension nerveuse. Il met en relation le corps et le psychisme.
 Bon Munich**

PRÉPARATION MENTALE : QUI FAIT QUOI ?

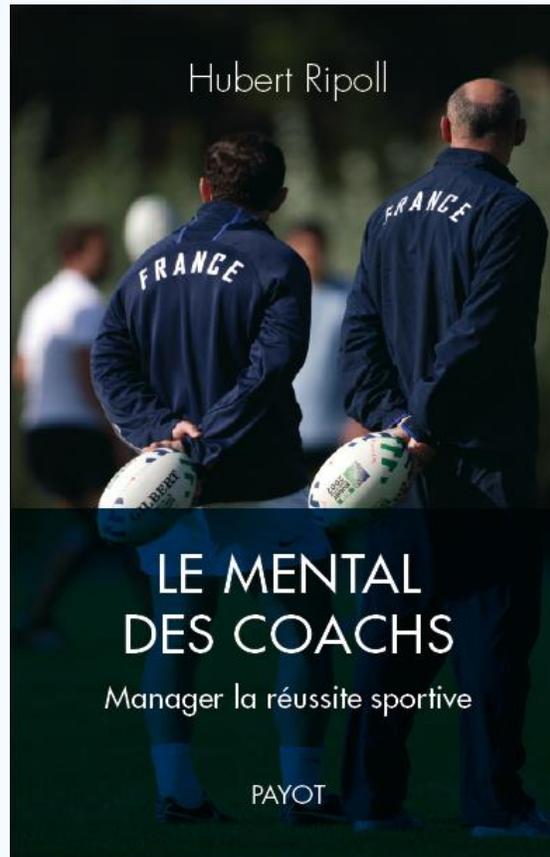


DÉVELOPPER LES HABILETÉS MENTALES : QUAND ? COMMENT ?

- Dès le départ, associé aux habiletés motrices ;
- La gestion des habiletés mentales est une question d'éducation ;
- Intégrées dans l'entraînement ;
- En sollicitant la « totalité » du sportif ;
- Par des « moments » à thème adressant une intention/routine ;
- En mesurant les effets chiffrés et en sensation ;



<http://mentaldeschampions.blogspot.fr/>



<http://mentaldescoachs.blogspot.fr/>



<http://laresilienceparlesport.blogspot.fr/>