



S Y M P O S I U M

PRÉPARATION MENTALE

DES JEUNES SPORTIFS À HAUT POTENTIEL

MER
27
JUIN
9H
17H

PRESENTATION DE L'ANALYSE QUANTITATIVE ET QUALITATIVE MENSKIL – Rémi GASPARD



Scottish Canoe Association
Comann Curach na h-Alba



Sport • Formation • Haut-niveau



île de France



CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO

Cadre de travail

<p>Revue des pratiques:</p> <ul style="list-style-type: none">● INSEP : 3 dimensions indissociables Plaisir, Implication, Progrès● CREPS : lien avec l'exigence de compétition● SCA : application sur le terrain● CSI : entraînement, pré-compétition, compétition, post compétition	<p>Les analyses ont été réalisées avec rigueur pour rendre compte des représentations relatives aux habiletés mentales et constituent un support permettant une réflexion sur la construction d'une préparation mentale. Pour autant, en raison du nombre et de la diversité des participants au questionnaire et à l'observation, l'analyse n'est pas pleinement représentative de la réalité...</p>
<p>Questionnaires (entraîneurs et sportifs) :</p> <ul style="list-style-type: none">● 17 entraîneurs, 117 sportifs● 10 sports – entraîneurs● 16 sports - sportifs● 26 questions (qualitatives, quantitatives) – entraîneurs● 13 questions (qualitatives, quantitatives) - sportifs	<p>Observation d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none">● un entretien avec les entraîneurs pour comprendre la séance● observations des comportements des sportifs et des entraîneurs à partir d'une grille d'analyse

Classement par habiletés/thèmes athlètes & entraîneurs

Gestion des états affectifs & Confiance	Visualisation	Concentration	Motivation / Engagement	Activation	Compréhension / Analyse	Relationnel	Ne sait pas	Aucune
acceptation affectivité attitude positive auto conviction autorité émotions négatives confiance contrôle des émotions courage fort psychologiquement énervement estime de soi maîtrise de soi stress être positif pression gestion de la frustration garder la tête haute gestion de la peur heureux gestion de l'externe intelligence émotionnelle appréhension doute patience plaisir de la lutte plaisir de l'enjeu pas se décourager gestion de l'échec régularité sérénité idées parasites connaissance de soi	visualisation imagerie sensation	attention concentration isolement mental lucidité vision du jeu capacité d'observation	combativité travail compétiteur détermination envie endurance engagement exigeant force mentale motivation guerrier ne pas abandonner acharnement persévérance pointilleux régularité sérieux volonté faire mieux fixation d'objectifs effort intentions	calme excitation se calmer respiration relaxation activation	adaptation analyse apprendre de mes erreurs tactique stratégique compréhension organisation coordination intelligence réflexion gérer les informations	à l'écoute de l'entraîneur esprit d'équipe fair play leadership savoir "être" individuel et collectif	je ne sais pas	aucune rien

14 thèmes observés

Thème 1: Entraîneurs - les habiletés mentales importantes pour le sport

Thème 2 : Sportifs - les habiletés mentales à l'entraînement

Thème 3 : Sportifs - les habiletés mentales en compétition

Thème 4 : Intégration de la préparation mentale à l'entraînement

Thème 5 : Qui supporte la préparation mentale?

Thème 6 : Le temps passé à intégrer la préparation mentale à l'entraînement

Thème 7 : Individualisation des exercices à l'entraînement

Thème 8 : Fixation d'objectifs (à l'entraînement)

Thème 9 : Debriefing / bilan de compétition

Thème 10 : Préparation mentale spécifique pré-compétition

Thème 11 : Préparation mentale spécifique post-compétition

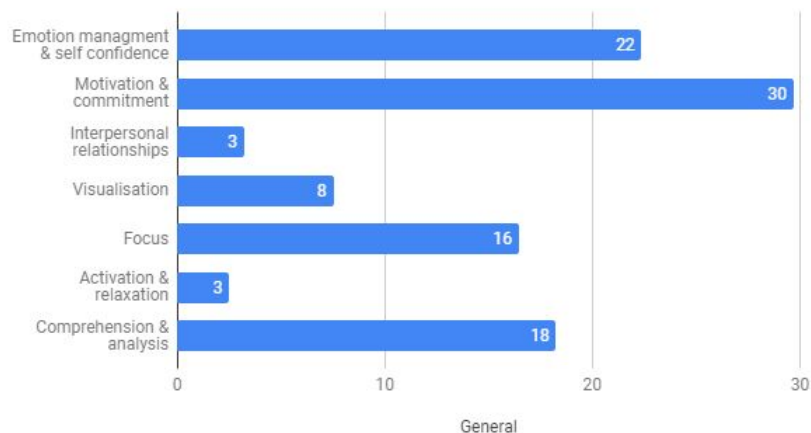
Thème 12 : Impact sur la performance,

Thème 13 : Plaisir, implication, progrès (observés dans la séance)

Thème 14 : Les comportements de l'entraîneur favorisant le travail sur les dimensions : plaisir, implication et progrès

Thème 1 : Entraîneurs - les habiletés mentales importantes pour le sport

Coaches - Mental skills worked on when training



Pour les entraîneurs, les 2 habiletés majeurs sont:

- motivation & engagement (30%)
- gestion des états affectifs & confiance (22%)

suivi de:

- compréhension / analyse (18%)
- concentration (16%)

Sport d'équipe:

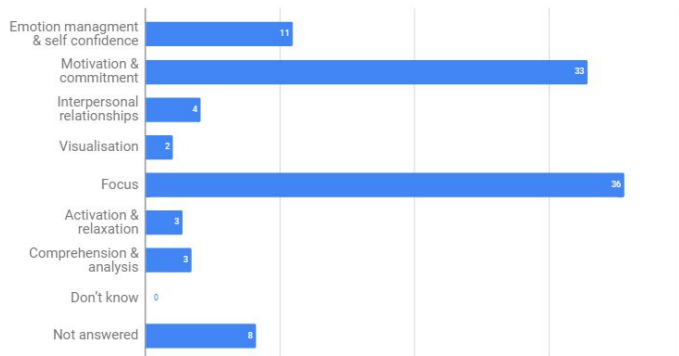
- motivation & engagement (63%)

Sport individuel:

- Visualisation et Activation sont uniquement citées par les entraîneurs de sport individuel

Thème 2: Sportifs - les habiletés mentales à l'entraînement

Athlètes - key mental capabilities/strength when training



Les 2 forces majeure à l'entraînement (atout sur le plan mental) :

- concentration (36%)
- motivation & engagement (33%)

Les 3 habiletés mentales à développer sont :

- gestion des états affectifs & confiance (11% → 27%)
- motivation & engagement (33% ← 25%)
- concentration (36% ← 21%)

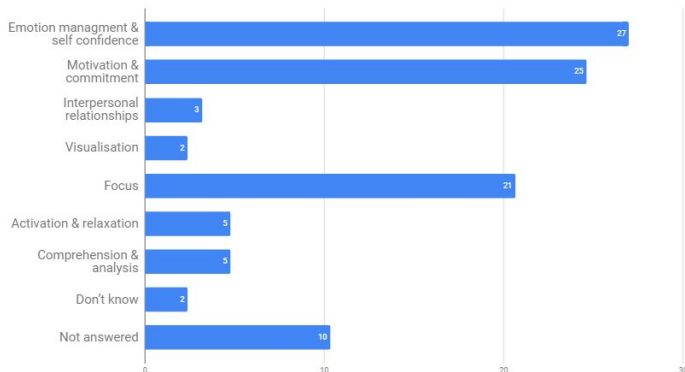
Sport d'équipe :

- le relationnel et la compréhension / analyse sont vus comme une force > tendance générale
- la concentration est vue comme un élément clé à développer

Sport individuel :

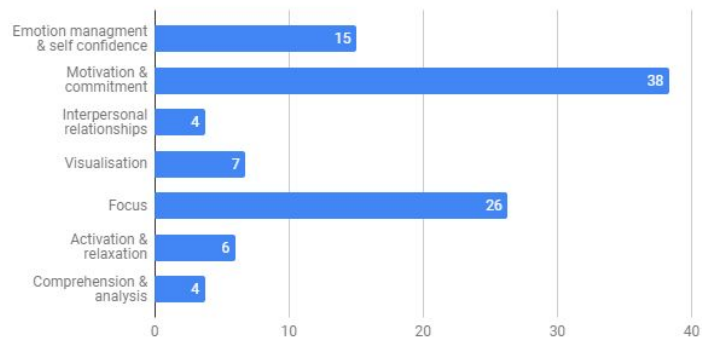
- la concentration et la gestion des états affectifs sont vues davantage comme une force par les sportifs individuels
- le développement de la visualisation uniquement cité par les sportifs de sport individuel

Athlètes - key mental capabilities/strength to develop at training

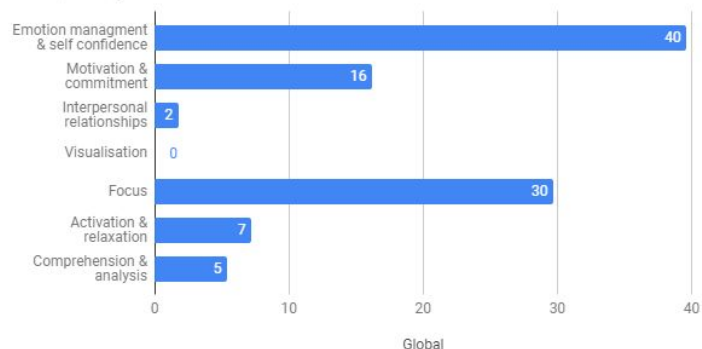


Thème 3 : Sportifs - les habiletés mentales en compétition

Athlètes - Key mental capabilities/strength when competing



Athlètes - key mental capabilities/strength to develop when competing



Les 2 forces majeurs en compétition (atout sur le plan mental) :

- motivation & engagement (38%)
- concentration (26%)

Les 2 habiletés mentales à développer :

- gestion des états affectifs & confiance (15% → 40%)
- concentration (26% ← 30%)

Sport d'équipe :

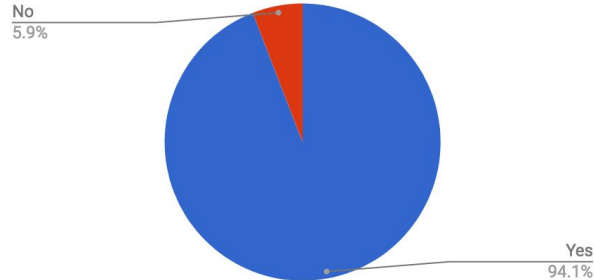
- motivation & engagement supérieur à la tendance générale
- le relationnel est vu comme une force > tendance générale

Sport individuel:

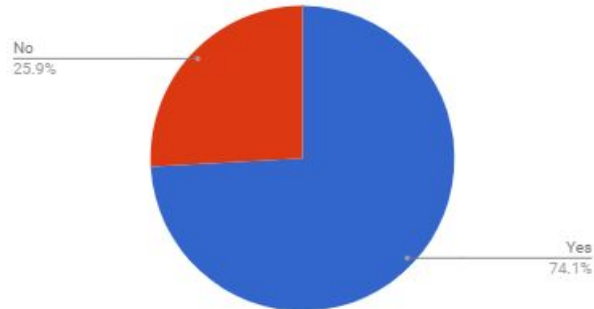
- la visualisation est une force uniquement citée par les sportifs de sport individuel
- les seules à vouloir améliorer le relationnel et l'activation

Thème 4 : Intégration de la préparation mentale à l'entraînement

integration of mental preparation in training plans



Athletes working on mental skills when training



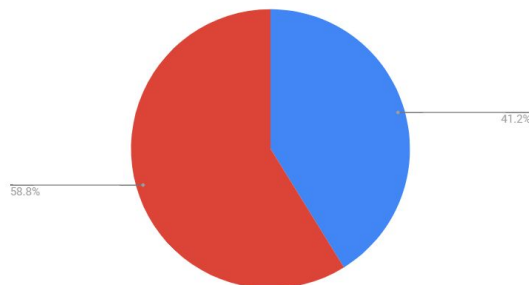
- Cette pratique est généralisée par les entraîneurs (95%)
- Le processus de préparation mentale intégrée est davantage compris par les pratiquants des sports individuels (+10%)

Néanmoins pour les sportifs :

- Les sportifs évoluant à un niveau national et au-dessus, sont conscients que la préparation mentale relève d'un processus intégré
- Ce processus est davantage compris par les sportifs les plus expérimentés
- On note que les sportifs écossais et italiens interrogés sont davantage conscient qu'un processus de préparation mentale intégré

Thème 5 : Qui supporte la préparation mentale?

Coaches calling on mental trainer



Peu de sportifs sollicitent les services d'un préparateur mental (PM).

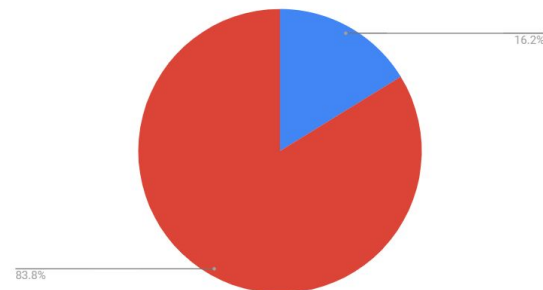
Le type de sport ne semble pas influencer cette vue d'ensemble.

40% des entraîneurs sollicitent les services d'un préparateur mental.

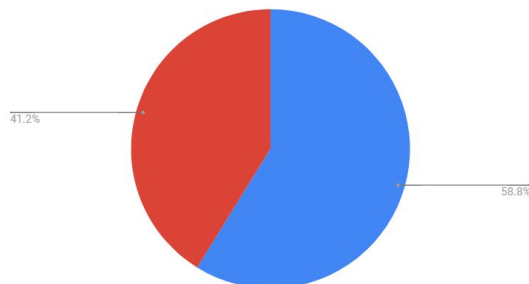
Le mode opératoire en matière de préparation mentale est identifiable selon le système sportif (pays) :

- Italie : c'est l'entraîneur qui gère le processus → préparation mentale est compris par le sportif
- Ecosse : Le PM intervient auprès de l'entraîneur (formation / quality contrôle) → préparation mentale est compris par le sportif
- France : Chaque discipline développe son propre process (dans chaque discipline 50% des sportifs identifient un processus de préparation mentale intégré)

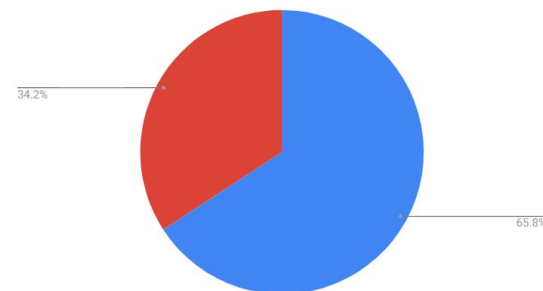
Athletes calling on mental trainer



Coaches integrating mental preparation into all training



Athletes working on mental skills with their coach



Thème 6 : Le temps passé à intégrer la préparation mentale à l'entraînement

less than 10%	between 11 and 25%	between 26 and 33%	between 34 and 50%	between 51 and 66%	between 67 and 74%	more than 75%
12%	35%	18%	5.5%	5.5%	12%	12%

2 tendances sont observées :

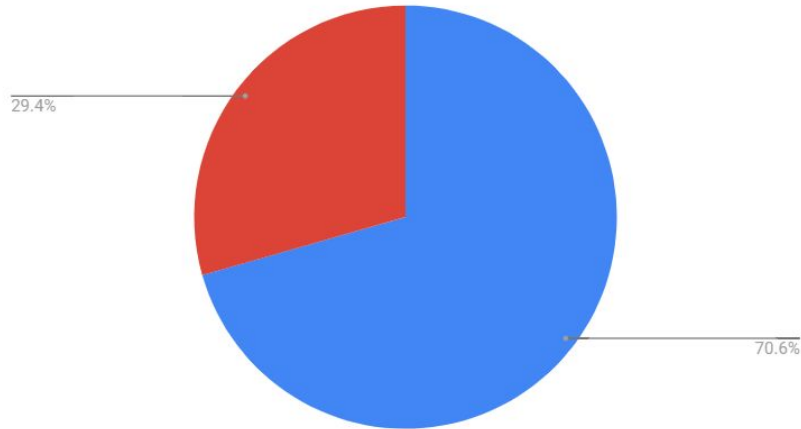
- jusqu'à $\frac{1}{3}$ du temps d'entraînement (65%)
- Plus de $\frac{2}{3}$ du temps d'entraînement (24%)

Les entraîneurs de sport individuels tendent à avoir une approche plus variée.

Dans les sports individuels, la majorité des entraîneurs consacre jusqu'à $\frac{1}{3}$ du temps d'entraînement (60%) .

Thème 7 : Individualisation des exercices à l'entraînement

Coaches individualising exercises

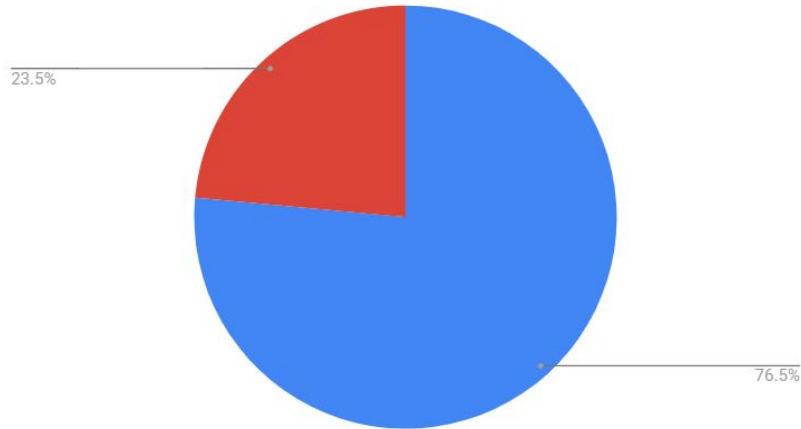


L'individualisation de l'entraînement est un principe de travail adopté par tous les entraîneurs de sport individuel.

En sport collectif, c'est la communication au sein du group-équipe qui guide l'individualisation du travail (dimension de préparation mentale collective)

Thème 8 : Fixation d'objectifs (à l'entraînement)

Coaches using goal setting at training



Il a été demandé si les entraîneurs fixaient des objectifs d'entraînement aux sportifs :

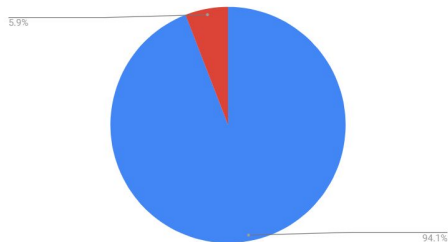
- 90% des entraîneurs de sport individuel et 40% des entraîneurs en sport collectif répondent positivement.

Le niveau de performance a une influence sur la fixation d'objectifs :

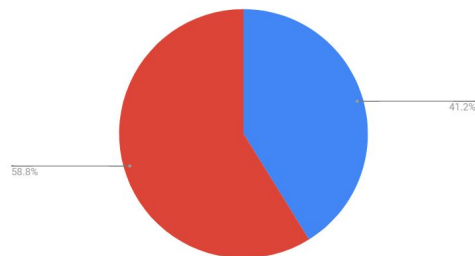
- International (100%),
- National et regional (75%)

Thème 9 : Debriefing / bilan de compétition

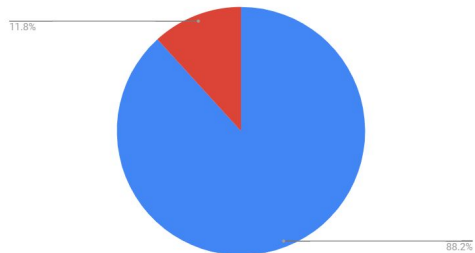
debrief competition attended



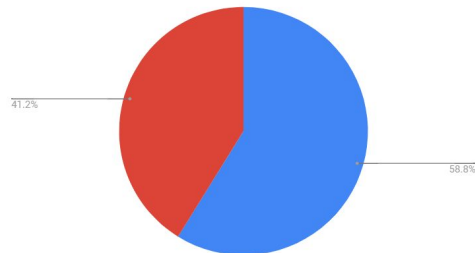
debrief competition not attended



individual debriefing



group debrief



Après les compétitions, 100% des entraîneurs débriefent (bilan de compétition individuel ou collectif).

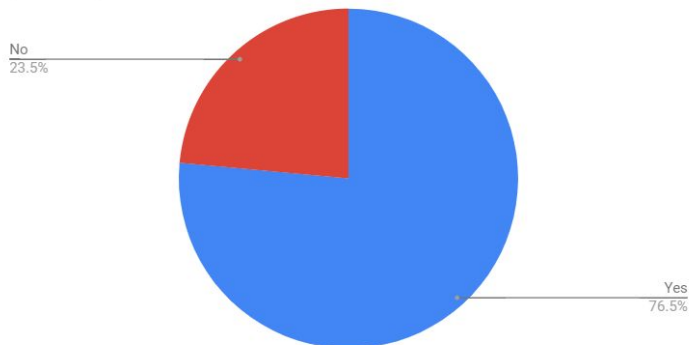
Les entraîneurs des sports individuels débriefent même celles auxquelles ils ne participent pas.

Dans les sports d'équipe l'entraîneur a tendance à débriefing en groupe (60% d'entre-eux conduisent également des entretiens individuels).

92% des sportifs disent analyser leur prestation après la compétition

Thème 10 : Préparation mentale spécifique pré-compétition

Coaches working more specifically on certain mental skills pre-competition



Less Time	More Time	Same time
12%	35%	53%

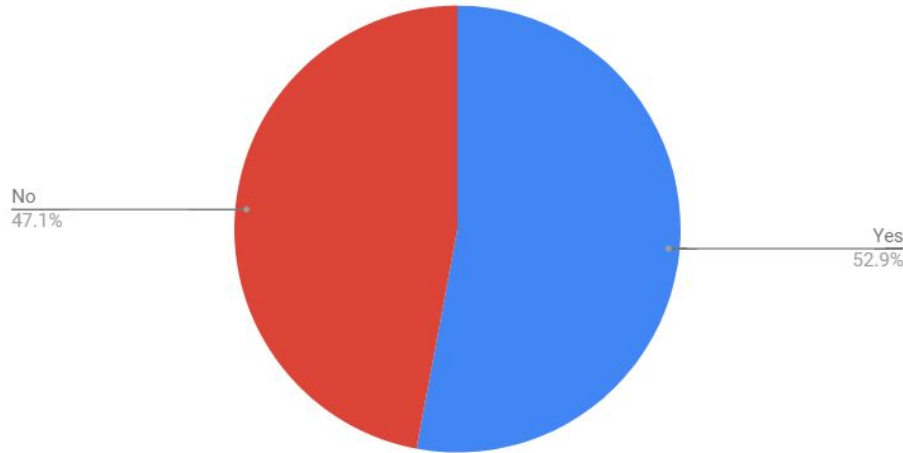
Cette pratique est partagée par 90% des entraîneurs de sport individuel vs 60% pour les autres types de sport.

60% des entraîneurs de sport individuel pensent que ce temps ce temps doit faire l'objet d'une préparation mentale spécifique et disent y consacrer plus de temps.

Ce n'est pas perçu de la même façon par les entraîneurs des sports collectifs.

Thème 11 : Préparation mentale spécifique post-compétition

Coaches working more specifically on certain mental skills post-competition

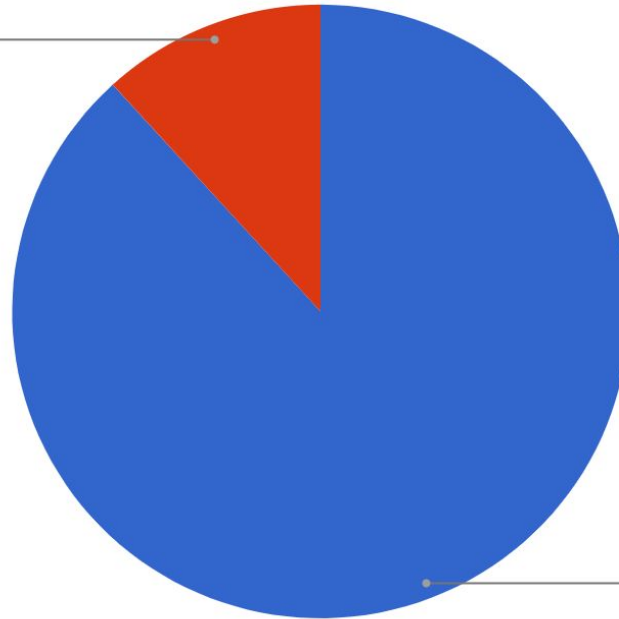


70% des entraîneurs de sport individuel développent une préparation mentale spécifique lors de cette période (20% pour les entraîneurs des sports collectifs).

Thème 12 : Impact sur la performance

Have you noticed performance enhancement? (Coaches)

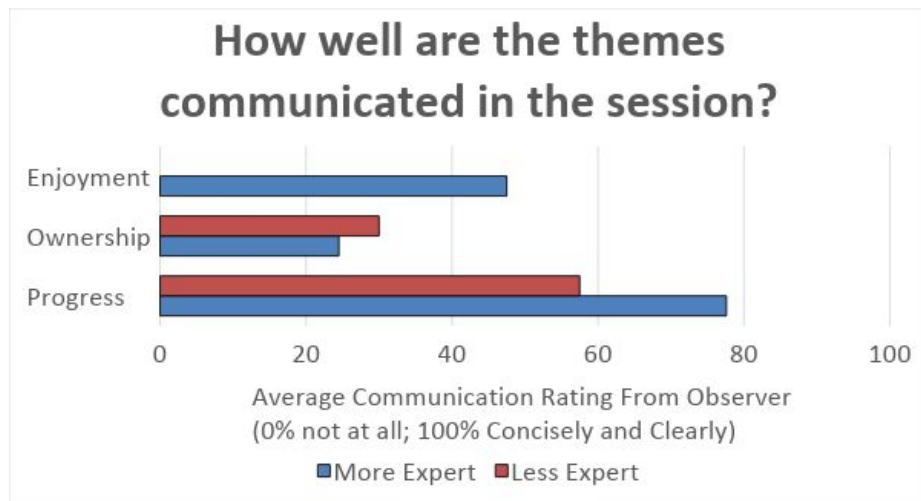
No
11.8%



Yes
88.2%

Thème 13: Plaisir, implication, progrès (observés dans la séance)

Progress	Ownership	enjoyment
52%	26%	21%



Lors de la séance :

- plus les entraîneurs sont experts* plus le levier mobilisé à l'entraînement est le plaisir et le progrès.
- L'entraîneur moins expert met davantage le focus sur l'implication

* Estimation réalisé à partir du parcours professionnel individuel (diversité des expériences et des situations d'entraînement / compétition)

Thème 14 : Les comportements de l'entraîneurs favorisant le travail sur les dimensions : plaisir, implication et progrès

The coach explains the session objectives/goals clearly and precisely	7.20
The coach leads training in a positive manner	6.80
The coach develops group cohesion	5.30
The coach motivates the group and picks them up if they are struggling	6.20
The coach focuses on the positives more than the negatives	6.60
The coach manages time, the highs and the lows of the session	6.67
The coach individualizes the session for each athlete	6.44
The coach delivers a quality debrief	5.25

Les entraîneurs mettent indifféremment le focus sur le plaisir, l'implication et le progrès.

L'observation de terrain (vidéo/grille d'analyse) des interactions verbales permet d'identifier que certains entraîneurs utilisent l'écoute active et le feedback pour alimenter son propos (à sens unique = répondre à un besoin). Pour autant la plupart construisent une écoute réelle active (prise en compte des demandes).

Conclusion, recommandations

On observe :

- un socle de travail solide avec alignement des approches des entraîneurs avec les forces et besoins de développement identifiés par les sportifs
- des mises en place de séances construites (plaisir, implication et progrès)
- La préparation mentale est une approche pas nécessairement formalisée
- Des modes opératoires divers

Intérêt de l'étude :

- Proposition d'une méthodologie de diagnostic et de planification (questionnaires et observation + restitution par thème + classification des habiletés)
- Proposition d'un mode opératoire à explorer davantage (support de l'entraîneur par une expertise extérieure / une formation spécifique et un soutien afin d'assurer l'application lors des entraînements / compétitions)