

Notes sur le 1^{er} Symposium « La préparation mentale des jeunes sportifs à haut-potentiel » (CREPS Ile-de-France, 27/06/2018)



INTERVENANTS



Hubert RIPOLL est professeur émérite des universités et psychologue du sport. Il a créé le premier laboratoire Français de psychologie cognitive appliquée au sport (INSEP), puis différents laboratoires de recherche dans des Universités françaises et étrangères. Il a travaillé avec plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques et champions du monde. Il est actuellement coach mental de tireurs de l'équipe de France. Il a publié plus de cent articles scientifiques dans des revues internationales et dix ouvrages de psychologie du sport. Il mène depuis dix ans des enquêtes pour comprendre la psychologie des sportifs de haut niveau et de leurs coachs. Ces enquêtes ont donné lieu à ces livres : *Le mental des champions* (Payot, 2008) ; <http://mentaldeschampions.blogspot.fr>; *Le mental des coachs* (Payot, 2012) ; <http://mentaldescoachs.blogspot.fr>; *La résilience par le sport* (Odile Jacob, 2016) ; <http://aresilienceparlesport.blogspot.fr> ; <https://www.youtube.com/watch?v=4q-fba0fYfc&feature=youtu.be>



Nadine DEBOIS - Docteur en psychologie du sport - ancienne Responsable du laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport de l'INSEP a travaillé sur l'évaluation des stratégies mentales des athlètes et développe dans le cadre de ses missions à l'INSEP, de nombreux articles et études sur le sujet : Approche psychologique de l'entraînement chez les jeunes sportifs. DEBOIS a été Présidente de la Société Française de Psychologie du Sport.



Jean-Raymond MARQUEZ - Directeur adjoint du CREPS Ile-de-France a accompagné de nombreux athlètes internationaux au sein d'une structure « club » puis une structure « fédérale ». Conseiller Technique National en charge des collectifs nationaux « jeunes » au sein du Pôle Judo Ile-de-France de 1997 à 2005. Entraineur National de l'équipe masculine tunisienne de 2006 à 2007.



Remi GASPARD a bâti son leadership et son expertise sur une solide formation académique (diplôme en sciences du sport, diplôme de coaching exécutif et MBA) ainsi qu'un large éventail d'expériences dans différents pays et industries. Remi a grandi en tant qu'athlète, s'est développé en tant qu'entraîneur en France et en Chine et a consolidé son expérience de direction dans le système de haute performance sportive Britannique. Il est également engagé dans le conseil et le coaching d'équipe et d'organisation, tout en dirigeant la filière de haut niveau de la « Scottish Canoe Association » en tant que directeur de la performance.

INTERVENANTS



Giuseppe BASSO - (CSI école technique responsable) est invité à la conférence de MenSkill, en tant que responsable de l'atelier - intégrer la dimension mentale à l'entraînement et à la compétition - mise en œuvre au sein des sports collectifs. Diplôme en Education Physique au Collège d'Education Physique de Turin : Spécialisation en kinésiologie diplôme de kinésiologie appliquée à l'Université de Chieti (1994-1996); Spécialisation en Education Physique Adaptée à l'Université Libre de Bruxelles (1996); Spécialisation en gestion du sport à la Faculté des Sciences de Turin (1995). Entraineur fédéral FIPAV (Fédération Italienne Volley-ball - 3^{ème} niveau CONI) Coach fédéral FIPAV (3^{ème} niveau CONI); Entraineur de volley-ball dans plusieurs clubs sportifs. Maître-nageur breveté FIN (Fédération Italienne de natation); Formateur national CSI - Formateur national FIPAV - qualification obtenue auprès de FIPAV Nazionale.



Renato MARINO était professeur d'éducation physique dans les lycées de Rome. Diplômé en sciences d'éducation physique, dans sa jeunesse, il a pratiqué le demi-fond, le National Coach of Résistance courses a collaboré en tant que directeur technique à la naissance de l'équipe sportive Flaminio Azzurri, plusieurs fois champion national. Il a accompagné de nombreux sportifs olympiques et champions européens et mondiaux. Il a réalisé des études sur l'évaluation de l'athlète de haut niveau en collaboration avec le CONI et Fidal. Il pratique actuellement la posturologie et collabore avec le CSI en tant qu'expert en méthodologie de formation.



Emanuele DI MARINO - (athlète et expert sportif CSI) Diplôme d'études classiques - Baccalauréat en droit - Entraineur personnel. Emanuele est né à Salerne le 9 février 1989 et depuis sa naissance vit avec son handicap. Il approche l'Athlétisme Paralympique et se spécialise, en tant que sprinter, dans le 100 mètres, 200 m et 400 m, catégorie T44. En 2014, il a remporté le titre de champion d'Italie (T44) sur 100 et 200 mètres. Médaille de bronze à Great Manchester CityGames à 100 mètres. Aux championnats d'Europe à Grosseto 2016 : il se classe 6^{ème} au 100 mètres, remporte une médaille de bronze au 400 mètres et une autre bronze au relais 4 × 100 m masculin.

INTERVENANTS



Doug MACDONALD a exercé de nombreuses fonctions auprès de 17 fédérations sportives : entraîneur, formateur, formateur de formateur. Psychologue du sport. Doug collabore avec les collectifs de nombreuses équipes nationales au plus haut niveau sportif. Auprès de la "Scottish Canoe Association" dans le cadre du projet MenSkill, il participe à l'analyse de la pratique de coaching des entraîneurs de performance. Dans cet atelier interactif, Doug MACDONALD présente certains principes et concepts de travail clés pour le développement des entraîneurs.



Delphine CARTIER, Diplômée en Préparation mentale (DEPM: Diplôme européen de préparation mentale), spécialisée dans le suivi des sportifs, des staffs de haut niveau, accompagne les sportifs et clubs de tous niveaux, les étudiants de grandes écoles et entreprises de tous secteurs. Ancienne sportive de haut niveau, aujourd'hui directrice associée de kimSport.



Michaël NAYROLE - Directeur Technique National de la Fédération Française de Tir à l'Arc (1997-2001); Directeur des équipes de France (1993-1995); Entraineur National des équipes de France seniors de tir Olympique (1988-1996); Entraineur de Sébastien Flute champion olympique en 1992. Co-auteur de l'ouvrage « Le tir à l'arc » aux éditions DENOËL (Traduit en italien); Co-auteur de l'ouvrage sur l'entraînement réalisé et produit par la Fédération internationale de tir à l'arc. Professeur de sport et BEES 2^{ème} degré option tir à l'arc.



Philippe OMNÉS - Champion olympique du fleuret individuel à Barcelone 1992; puis Directeur technique national auprès de la fédération française d'escrime de 1996 à 2005. Responsable du Département Sport de Haut Niveau au CREPS IDF CTPS.



Sandra DIMBOUR - entraîneur national et coordinatrice du Pôle France (senior, -21 et -19 ans). Depuis septembre 2011, Responsable du suivi scolaire des sportifs scolarisés. Professeur de sport et BEES 2^{ème} degré option Badminton. 3 fois sélectionnée aux Jeux Olympiques (Barcelone, Atlanta et Sydney).

9

LES PARTENAIRES

L'Agence exécutive « Education, audiovisuel et culture » (EACEA), située à Bruxelles, a commencé ses activités le 1er janvier 2006.

Elle a pour mission de mettre en œuvre certains volets de plus de 15 programmes et actions financés par l'UE dans les domaines de l'éducation et de la formation, de la citoyenneté active, de la jeunesse, de l'audiovisuel et de la culture. Le programme européen Erasmus+ (2014-2020) comporte un volet Sport.



EACEA



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
ROMA



SCOTTISH CANOE
ASSOCIATION



INSTITUT NATIONAL DU
SPORT, DE L'EXPERTISE ET DE
LA PERFORMANCE

Les Partenariats collaboratifs du volet Sport du programme Erasmus+ permettent à des organisations et acteurs, issus du milieu sportif de différents pays, de développer, de transférer et/ou de mettre en œuvre des pratiques novatrices dans différents domaines liés au sport et à l'activité physique.

Diverses activités peuvent être soutenues : mise en réseau, création de modules et d'outils d'éducation ou de formation, sensibilisation aux valeurs du sport et à l'éthique, sondages, conférences, séminaires, etc. Ces activités touchent plusieurs domaines (sport /santé, sport/jeunesse, sport/éducation, etc.).

Les projets soutenus devront permettre le développement, le transfert ou la mise en œuvre de pratiques innovantes à tous les niveaux, du local à l'européen.

Le projet « MenSkill » du CREPS IDF porte pour enjeu lutter pour préserver l'intégrité du sport et s'inscrit dans un partenariat collaboratif avec la Fédération écossaise de Canoë Kayak et le Centro Sportivo Italiano de Rome.

11

Retour sur le projet MenSkil (Mental Skills) Erasmus +

Projet Franco-Italieno-Ecossais sur l'accompagnement des entraîneurs.

Idée/enjeux : L'accompagnateur des entraîneurs (le coach de coach) doit faire sortir l'entraîneur de sa zone de confort pour l'aider à réfléchir à sa posture d'entraîneur, à sa conception de l'entraînement, à sa pratique d'entraîneur.

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

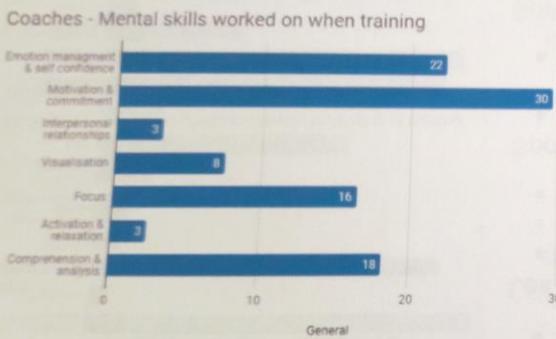
Gestion des états affectifs & Confiance	Visionisation	Concentration	Motivation / Engagement	Activation	Compréhension / Analyse	Relational	Ne sait pas	Aucune
acceptation affectivité attitude positive auto conviction autorité émotions négatives confiance contrôle des émotions courage fort psychologiquement énevrement 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 apprehension doute patience plaisir de la lutte plaisir de l'enjeu pas se décourager gestion de l'échec régularité sérénité idées parasites connaissance de soi	visionisation imagerie sensation	attention concentration isolement mental lucidité vision du jeu capacité d'observation	combativité travail compétiteur determination 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

"Quelles sont les habiletés mentales que vous estimez être les + importantes dans votre sport?"
 "Quelles sont les habiletés mentales que vous souhaitez développer / continuer à l'entraînement/en compétition?" → "je ne sais pas" pour bcp de sport

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



Pour les entraîneurs, les 2 habiletés majeurs sont:

- motivation & engagement (30%)
 - gestion des états affectifs & confiance (22%)
- suivi de:
- compréhension / analyse (18%)
 - concentration (16%)

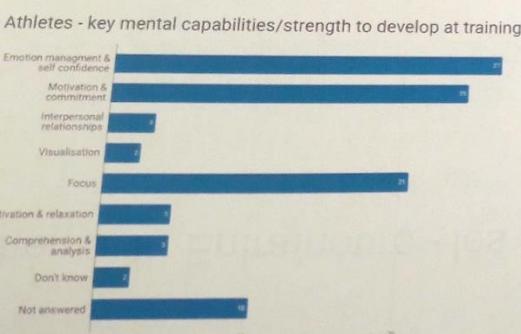
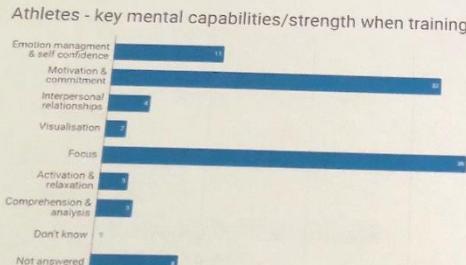
Sport d'équipe:

- 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



Les 2 forces majeur 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%)

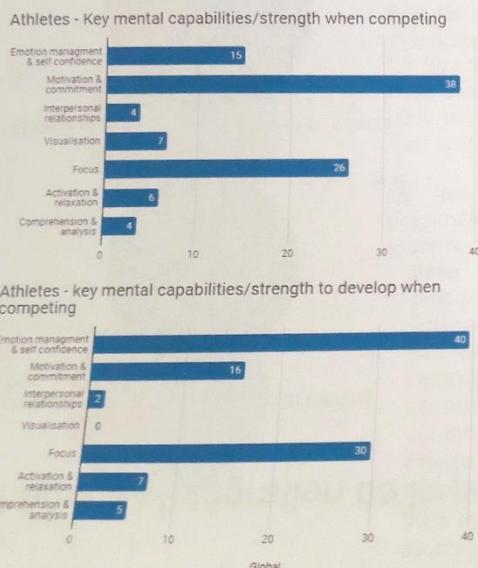
Sport d'équipe :

- 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 sport individuels
- le développement de la visualisation uniquement cité par les sportifs de sport individuel

Thème 3 : Sportifs - les habiletés mentales en compétition



Les 2 forces majeures 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%)

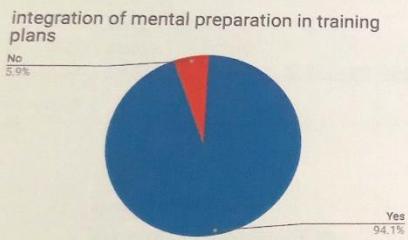
Sport d'équipe :

- motivation & engagement supérieur à la tendance générale
- le relationnel est vue 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

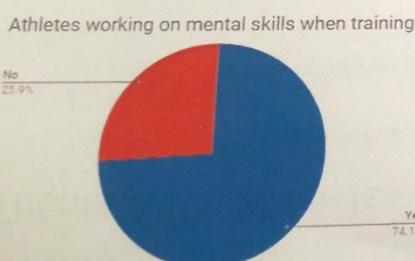
Thème 4 : Intégration de la préparation mentale à l'entraînement



- 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



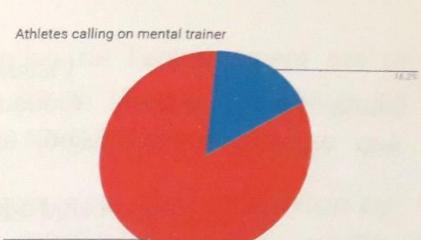
Thème 5 : Qui supporte la préparation mentale?



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

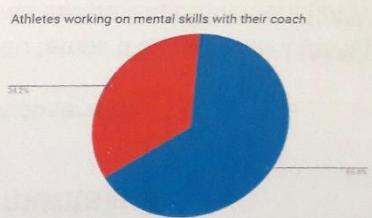
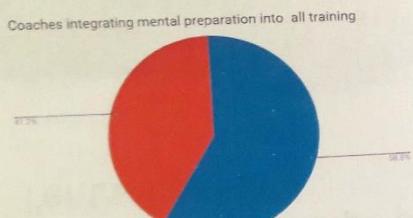
Le type de sport ne semble pas influencer cette vue d'ensemble.

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



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

2 tendances sont observées :

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%

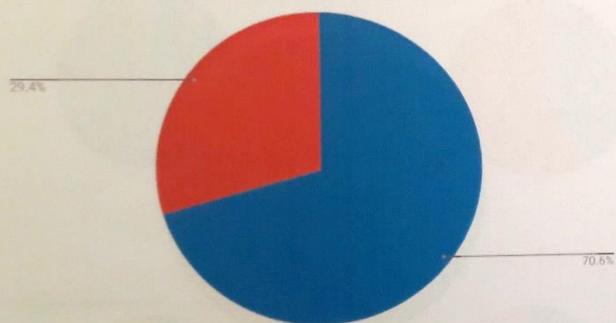
- jusqu'à $\frac{1}{3}$ du temps d'entraînement (65%)
- Plus de $\frac{2}{3}$ du temps d'entraînement (24%)

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

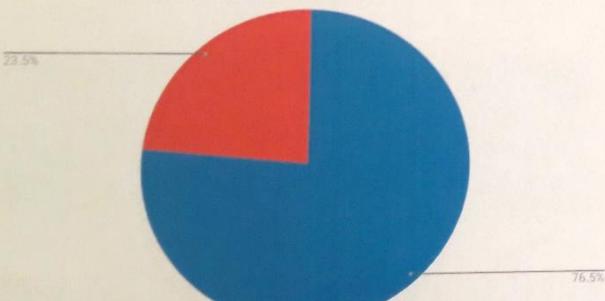


L'individualisation de l'entraînement est un principe de travail adopté par tous les entraîneurs de sport individuel.

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



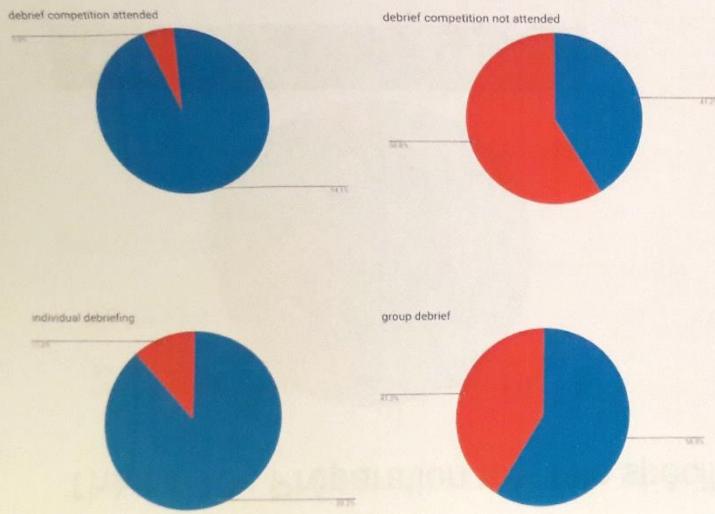
Il a été demandé si les entraîneurs fixaient des objectifs d'entraînement aux sportifs :

- 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 régional (75%)

Thème 9 : Debriefing / bilan de compétition



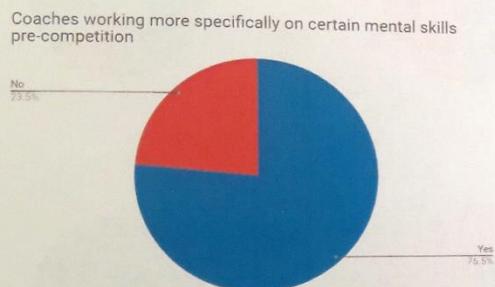
Après les compétitions, 100% des entraîneurs débriefent (bilan de compétition individuel ou collectif).

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

Dans les sports d'équipe l'entraîneur a tendance à débriefer 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



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

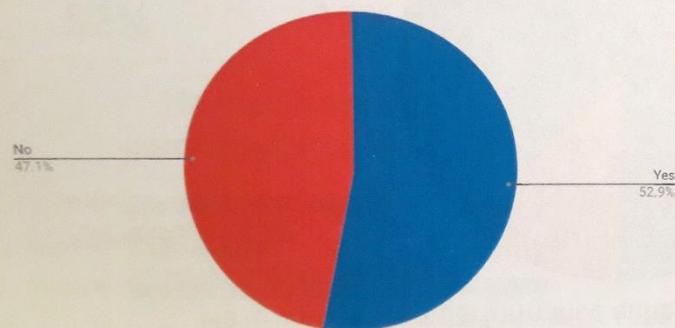
Cette pratique est partagée par 90% des entraîneurs de sport individuel vs 60% pour les autres types de sport.

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

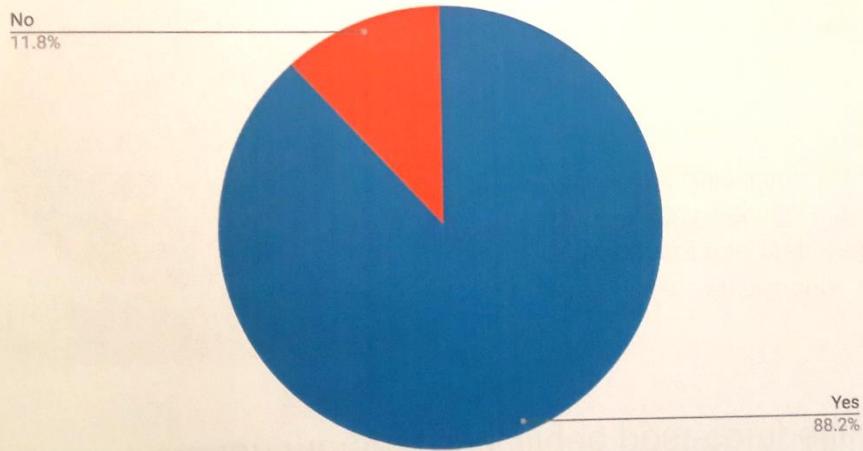
Coaches working more specifically on certain mental skills post-competition



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)



Création d'outils d'observation des comportements de l'entraîneur et de l'athlète :

Comportement du Coach	1-10 (1=pas du tout, 10=tout le temps)
Le coach formule des objectifs de séance ciblés, clairs et précis	
Le coach dirige l'entraînement de manière positive	
Le coach favorise la cohésion de groupe ... le coach crée une forte dynamique d'équipe	
Le coach motive et remotive le groupe si nécessaire	
Le coach relève particulièrement les éléments du succès plutôt que les causes de l'échec	
Le coach gère le temps, le rythme de la séance d'entraînement	
Le coach gère les individualités	
Le coach débrieve : Feed-back : le positif + 1 ou 2 pistes d'amélioration + synthèse positive	

Résultats :

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).

Séquence de réflexions par groupes sur des thématiques différentes inscrites dans 3 grands thèmes (La préparation mentale en handisport, la préparation mentale en sports individuels, la préparation mentale en sports collectifs).

Synthèse de la réflexion portant sur la préparation mentale en sports collectifs, et plus particulièrement sur la dimension individuelle de la préparation mentale dans la dimension collective de la préparation mentale en sports collectifs.

Membres du groupe de travail :

- 2 étudiants du Master Entraînement et optimisation de la performance sportive parcours Préparation mentale et accompagnement de la performance (Créteil)
- 1 entraîneur de basket-ball formé certifié en sophrologie
- 1 entraîneur de hockey-sur-gazon, responsable du pôle France de hockey-sur-gazon de l'INSEP
- 1 entraîneur de handball, prochainement chargée de développement à la ligue Ile de France
- 1 doctorante de l'INSEP

Fondement de la réflexion :

Plusieurs individualités forment un collectif (athlète + athlète + athlète + entraîneur = collectif). A l'intérieur de ce système, il y a des connexions interindividuelles plutôt horizontale (athlète / athlète ou athlète / entraîneur) et plutôt verticales (athlète / collectif).

1^{ère} interrogation: Quelle préparation mentale auprès des athlètes ?

L'athlète doit savoir pourquoi il est là dans ce collectif, et lui et l'entraîneur doivent connaître les leviers qui permettront à l'athlète de s'impliquer, progresser et prendre du plaisir dans le projet collectif. Pour y parvenir, deux étapes peuvent être envisagées :

1^{ère} étape pour l'athlète : prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement (que fait-il de manière préférentielle dans telle ou telle situation, face à telle ou telle contrainte ?). Pour y parvenir, et aider l'athlète à en prendre conscience, l'entraîneur peut appuyer son discours sur des preuves (exemples précis de comportements réalisés, vidéos...).

2^{ème} étape pour l'athlète : prendre connaissance et conscience des modes de fonctionnement de chacun de ses coéquipiers. Généralement, cela émerge spontanément au fur et à mesure que les joueurs apprennent à se connaître pendant la saison. Cela peut aussi émerger ou être confirmé lors d'entretiens collectifs en début ou cours de saison.

2^{ème} interrogation: Quand et comment mettre en œuvre des actions de préparation mentale ?

Début de saison : Réaliser un entretien individuel avec chaque joueur pour que l'entraîneur puisse identifier leurs modes de communications préférentiels. Ce moment peut mettre en avant la difficulté que peuvent avoir certains athlètes à identifier et/ou verbaliser leurs besoins éventuels en préparation mentale.

Cours de saison : Est-il préférable de planifier de manière formelle des actions de préparation mentale telle que des entretiens de suivi ? ou bien d'en réaliser de manière plus spontanée selon les observations faites pendant la saison ?

Exemple du fonctionnement choisi par le pôle France hockey-sur-gazon de l'INSEP :

- Entretiens individuels: planifiés à différents moments de l'année, mais ils restent ouverts, c'est-à-dire que chacun peut y aller s'il le souhaite. Ils ont lieu entre l'athlète et la psychologue formée en préparation mentale, et

permettent d'identifier 1) des évolutions des schémas de vie des athlètes (événements de la vie privée, formation professionnelle qui viendraient modifier les priorités sportives prédefinies), et 2) des comportements de l'entraîneur qui pourraient être des freins à l'évolution sportive de l'athlète et donc d'apporter les régulations nécessaires pour qu'ils deviennent plutôt des tremplins pour l'athlète.

- Entretiens collectifs: planifiés et à caractère obligatoire, ils ont pour but de construire un projet sur la base de valeurs consensuellement définies et validées par le groupe (= constitution de points d'ancrages auxquels l'individu peut toujours se rattacher en toute circonstance, ou vers lesquels plusieurs membres du groupe peuvent rattacher un individu en perdition). Cela implique un travail nécessaire sur la sémantique (=que tout le monde utilise le même vocabulaire) pour que le groupe soit assuré que tous ses membres soient sur la même longueur d'ondes lorsqu'ils communiquent.

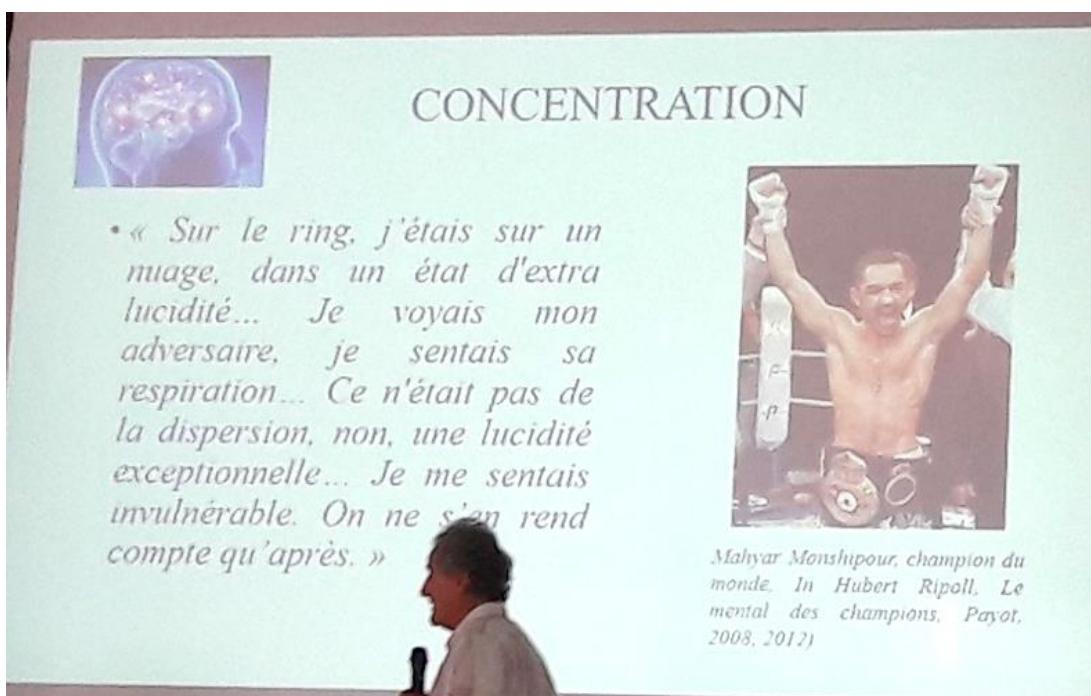
NB : Les autres synthèses seront mises en lignes plus tard (une fois récupérées).

COMMENT OPTIMISER LE FONCTIONNEMENT DU SYSTEME NERVEUX DES SPORTIFS DE HAUT-NIVEAU ? par Hubert RIPOLL

Concentration versus Automatisation.

Le niveau d'activation de la concentration dépend des contraintes extérieures auxquelles le sportif est soumis. Par exemple, lors d'un match de football de 1h30, un joueur de champ peut avoir 100 moments (=actions) à gérer tandis qu'un gardien de but n'en aura que 5. Le niveau d'activation de concentration de chacun, pour ces différents moments, peut être différent selon la configuration de la situation, l'enjeu de l'action à mener, etc...

La concentration : C'est un processus volontaire. On se concentre POUR réaliser quelque chose, donc on se focalise volontairement sur certains éléments que l'on considère importants. L'enjeu pour le sportif est de trouver le bon niveau d'activation de la concentration au bon moment. Trop tôt et trop élevée ou trop faible, l'état de concentration ne sera pas optimal au moment de réaliser l'action. Pour imager cela, on peut penser au violoniste : en appuyant plus ou moins fort sur une corde qu'il frotte, il peut produire plusieurs sons différents, mais au regard de la partition, il doit trouver LA note.



Les automatismes gestuels : Ils sont activés sans volonté spécifiques, mais ancrés dans la mémoire du corps et du cerveau car pratiqués des centaines de fois.

Les sportifs ont tout intérêt à atteindre la zone / l'état de grâce, qui est un sentiment d'invincibilité dû à un niveau de fonctionnement optimal, sans effort, ni contrôle intentionnel, à la production d'un geste parfait, fluide.



FLUIDITÉ MENTALE

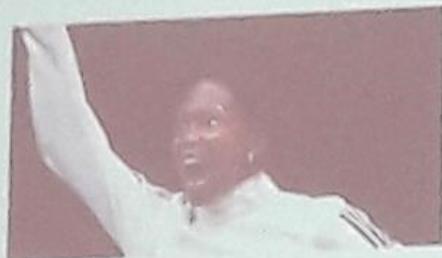


Mathilde Lamotte, championne du monde d'épée



• 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.

ZONE - ÉTAT DE GRÂCE



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

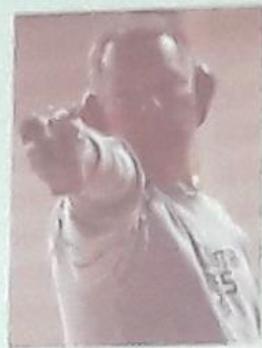
« Je me suis sentie dans un état second. J'avais le sentiment de préparer tellement bien une action que je l'exécutais au ralenti. Cela au point de penser avoir un temps de retard, tant il me semblait que j'allais doucement, que mon bras allait à deux à l'heure, comme chez une débutante...

... 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*.

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

Cependant, dans des situations de contraintes exceptionnelles (élévées), des études ont montré que le système nerveux central met en place de manière automatique des stratégies pour faire face aux contraintes. Ces stratégies spontanées, inconscientes, involontaires dépassent l'entendement des sportifs eux-mêmes et des entraîneurs. Le SNC sélectionne donc une modalité de faire-face qui correspond au niveau de contrainte de l'activité. Plus ces situations se produisent, plus ces mécanismes émergent, et plus ils peuvent se stabiliser et être de plus en plus efficaces. Une question se pose alors quant à la posture que l'entraîneur doit adopter : doit-il laisser ces stratégies émerger seules et s'exprimer, ou bien intervenir pour tenter de les maîtriser/contrôler ?

Ripoll et des collaborateurs scientifiques ont créé des situations d'études pour comprendre les modalités d'activation des différents niveaux du SNC. La question qu'ils se posaient était : quel impact une consigne donnée peut-elle avoir sur le processus d'activation ? (le protocole et les résultats n'ont pas été présentés).

Comment « pénétrer » dans le SNC des sportifs de haut-niveau ?

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 ;

Lors de débriefings de compétition (environ 40 questions posées par le préparateur mental au sportif), l'intention du préparateur mental est de faire verbaliser le sportif le plus possible sur la façon dont il a vécu les événements qui ont eu lieu pendant la compétition, afin de rationaliser sa pratique le plus possible et de pouvoir s'appuyer sur ces traces pour préparer les entraînements suivants.

Instaurer des routines mentales : Il s'agit de construire, avec l'athlète et l'entraîneur, une procédure où on utilise des mots-clés, des métaphores, des symboles... pour atteindre certains objectifs (par exemple : comment faire pour rentrer dans un match quand une pensée parasite/négative a perturbé la concentration ?).

Evaluer l'efficacité de la préparation mentale :

On ne peut le faire qu'en évaluant le sentiment de confort perçu par le sportif pendant l'épreuve, couplé à la performance finale (score, classement) réalisée.

Conclusion / pistes / perspectives :

L'entraîneur n'est pas uniquement un entraîneur d'habiletés motrices. Il est aussi un entraîneur mental, qui doit considérer les habiletés mentales (de concentration et de réflexion sur la pratique entre autres) au même titre que les habiletés techniques, et les intégrer comme un contenu d'entraînement. Il n'a pas besoin d'un préparateur mental certifié pour mettre en place certaines actions développant les habiletés mentales.

Le préparateur mental devrait adopter une posture répondant à 3 principes :

- Accepter d'intervenir auprès d'un athlète et/ou d'un entraîneur que s'il se sent légitime de le faire (au regard de la commande passée).
- Réaliser un audit de la situation avec l'entraîneur et l'athlète séparément pour identifier d'éventuels problèmes sur lesquels travailler ensuite.
- Impliquer l'entraîneur et l'athlète dans la construction des outils / démarches / protocoles qu'il compte mettre en place.

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 ;

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 ;

PRÉPARATION MENTALE : QUI FAIT QUOI ?

