

Symposium

« Préparation mentale des jeunes sportifs à haut potentiel »

**Génération 2024: les bonnes pratiques
dans le domaine de la préparation mentale**

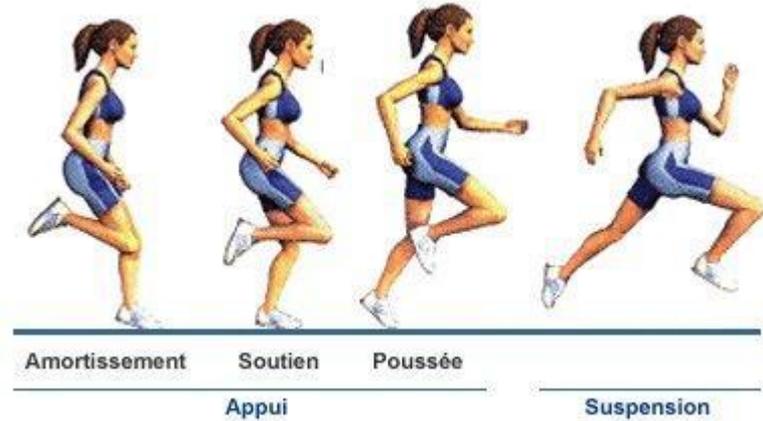
Nadine DEBOIS

CREPS Ile de France – Mercredi 27 juin 2018

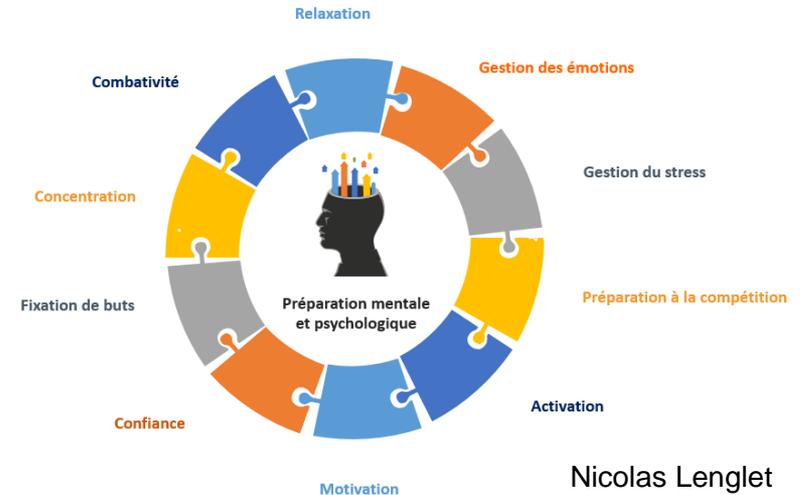
Le rôle clef de l'entraîneur dans la préparation mentale



Courir



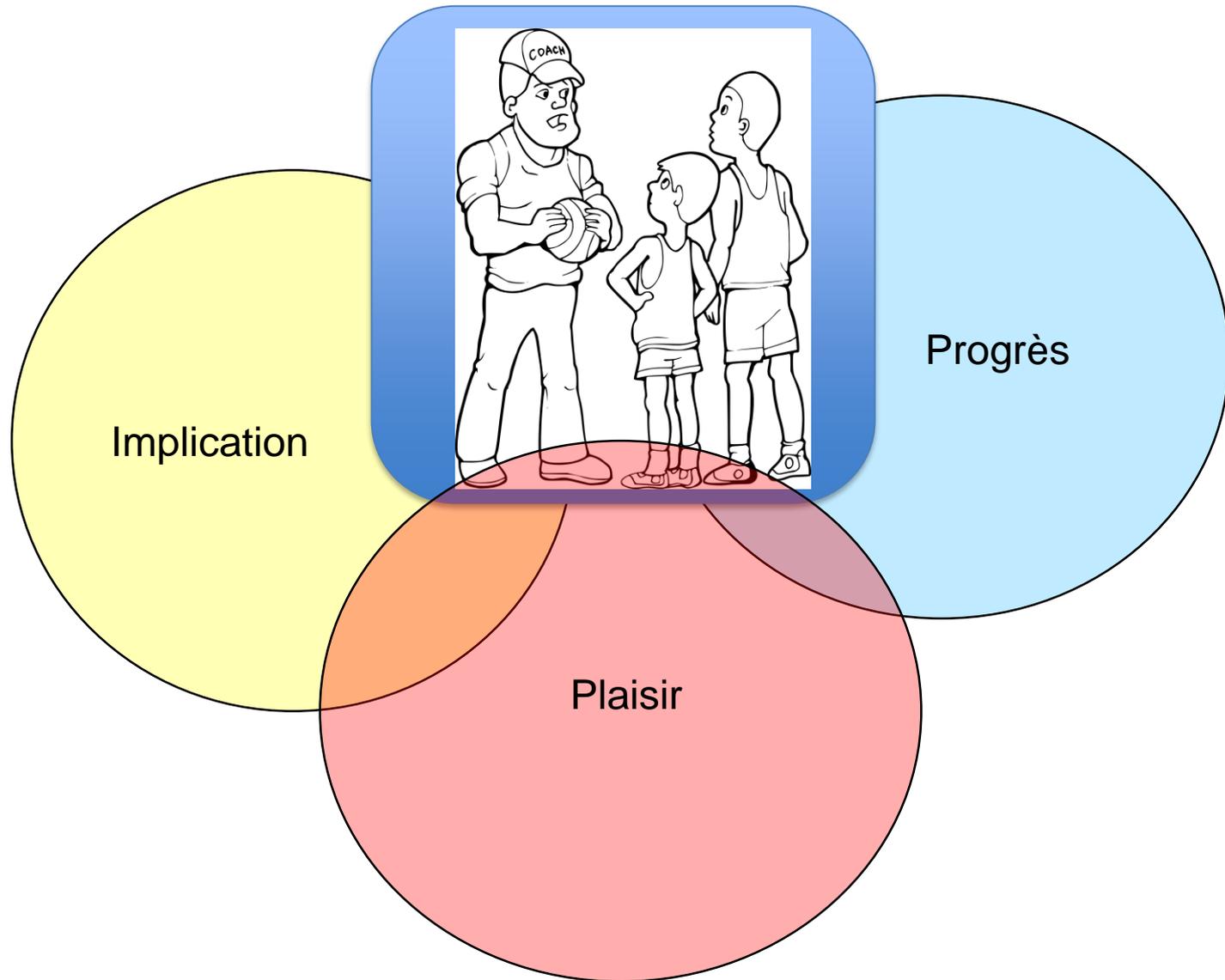
Courir efficace



Nicolas Lenglet



« Les 3 repères de l'entraîneur »



Les bonnes pratiques dans le domaine de la préparation mentale

La posture de l'entraîneur

Observer, écouter,
apprendre des
comportements,
réactions des
athlètes

Tenir compte des
singularités

Communiquer
Ecouter
Echanger
Partager

Adopter un mode
de relation
entraîneur-athlète
adapté (leadership)

Instaurer un climat
motivationnel
favorable

Créer un climat de
challenge



Stimuler
l'engagement

Nourrir la
confiance

Activation

Imagerie

Concentration...

Observer, écouter,
apprendre des
comportements,
réactions des
athlètes

Tenir compte des
singularités

Communiquer
Ecouter
Echanger
Partager

- Laisser le temps d'apprendre à se connaître
- Donner une place au sportif à l'expression de:
 - Ses objectifs, ambitions (quel est son projet ?)
 - Son état présent (sensations dans l'action, émotions)
 - Ses questionnements (besoins de compréhension, doutes)
- Stimuler l'implication de l'athlète
 - Autoévaluation avant feedbacks de l'entraîneur

Adopter un mode de relation entraîneur-athlète adapté (leadership)

- Comportement pédagogique : centré sur la communication sur l'entraînement (technique, physique,...)
- Comportement autocratique: l'entraîneur garde ses distances avec les athlètes et affirme son autorité dans ses rapports avec eux
- Comportement démocratique : l'entraîneur implique les athlètes dans le processus de décision
- Comportement de feedbacks positifs : l'entraîneur exprime son appréciation des performances des athlètes et de leur apport au groupe – l'entraîneur corrige par des feedbacks opérationnels

Instaurer un climat motivationnel favorable

Définition :

Critères de succès et jugements projetés par autrui sur le sportif, dans le contexte de réalisation (Ames, 1992).

Climat de
maîtrise



Climat de
performance

Effort

Challenges personnels

Progrès personnels

Emulation

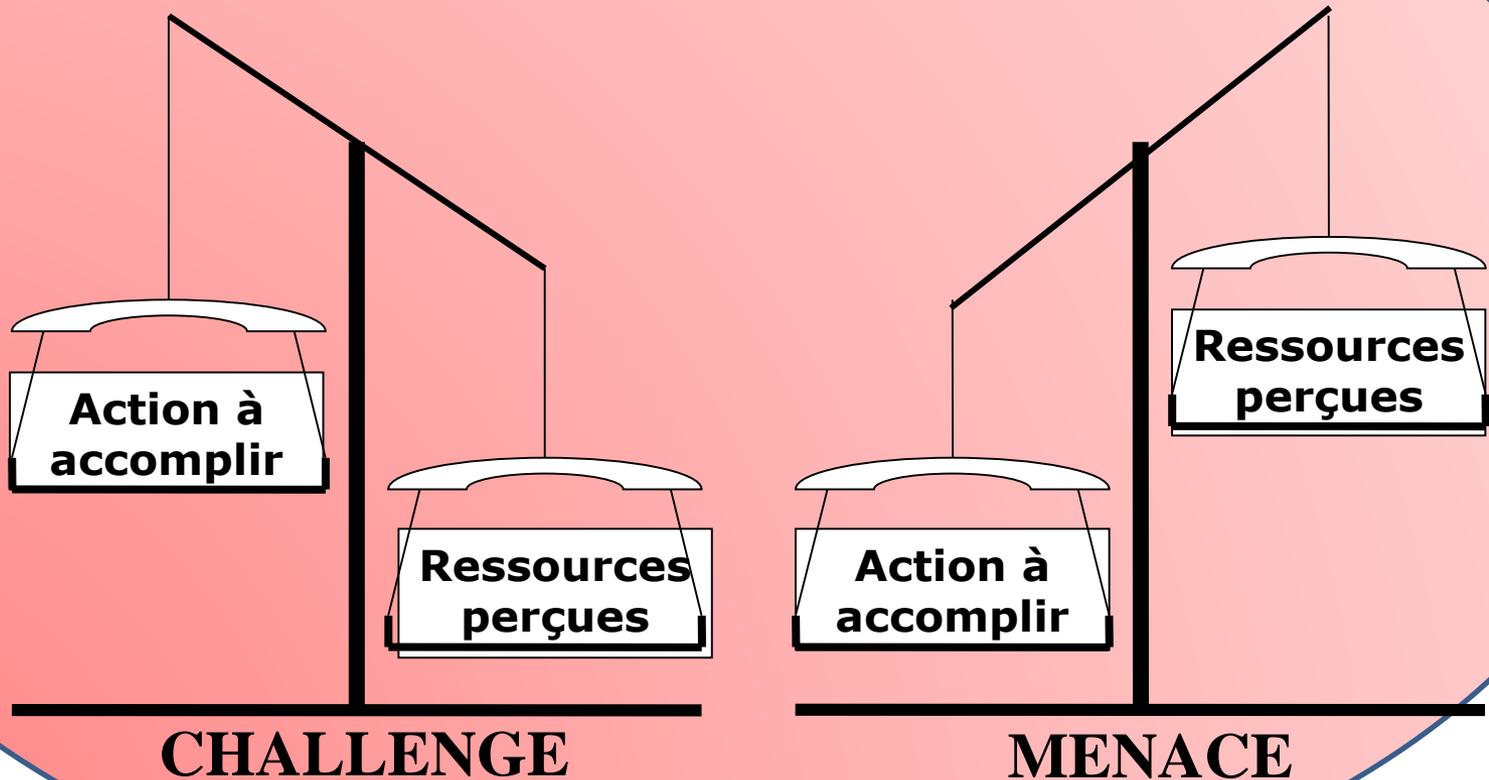
Comparaisons

Mises en concurrence



Créer un climat de challenge

STRESS



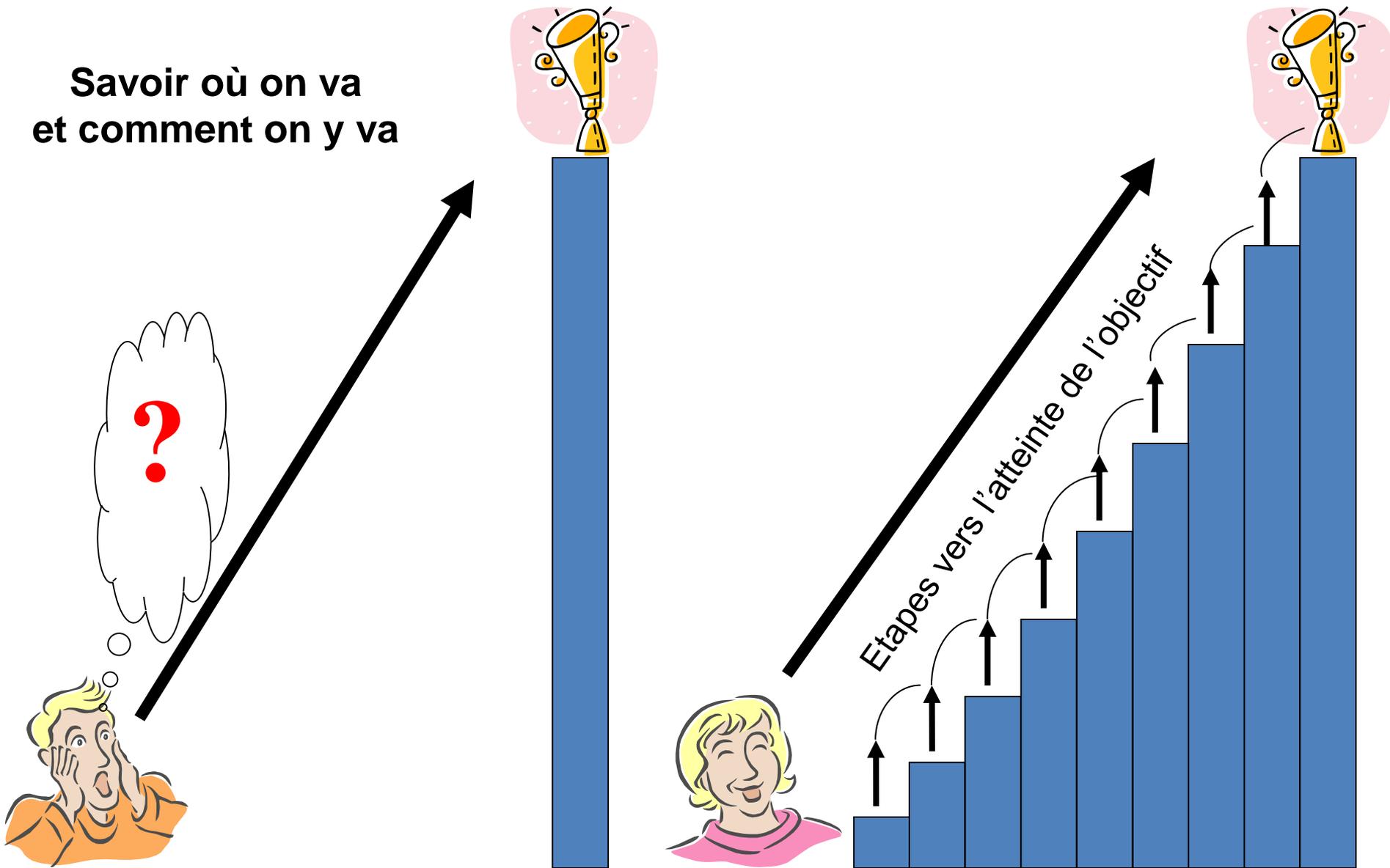
	Evaluation avant l'action	Evaluation après l'action
Réussite	Challenge	Satisfaction
Echec	Menace	Déception

Niveau de difficulté adapté
Objectifs difficiles mais réalistes
Enjeux mais pas de pression

Faire ressortir les éléments positifs
Analyser les « erreurs » comme des repères pour progresser

Stimuler l'engagement

Savoir où on va
et comment on y va



Stimuler l'engagement : Savoir où on va

(Locke & Latham, 1990; Kingston & Hardy, 1997)

- Buts progressifs (court terme, moyen terme), pas seulement le but final
- Buts difficiles mais réalistes (50 % réussite/échec)
- Respecter les ambitions/perceptions de l'athlète
- Fixer plusieurs buts
 - Si le sportif n'a qu'un objectif, il risque :
 - de ressentir plus de pression tant qu'il n'a pas atteint l'objectif
 - de se relâcher une fois l'objectif atteint
 - de baisser les bras si ses chances d'atteindre l'objectif sont définitivement perdues
- Fixer des buts variés
 - En termes de sélections, classement, record
 - En termes de record personnel, de régularité
 - En termes techniques, physiques, tactiques, psychologiques

Intérêt de la fixation de buts à l'entraînement

- Guide la focalisation de l'attention
 - ex: points techniques, gestion de l'effort en course, sensations d'attitude et de rythme
- Incitation à l'effort (meilleur engagement quand on sait vers quoi on tend)
- Persévérance/buts à atteindre



- Indiquer les buts recherchés / séquences de travail (échauffement, séances techniques, foncier, tests, récupération)
 - Buts de réalisation (i.e., comportements à adopter (technique, effort,...) pour réussir l'action entreprise)
 - Buts de performances personnelles (e.g., fourchette de temps, % de tentatives réussies)
 - Buts comportementaux (e.g., ponctualité aux entraînements, écoute des consignes, respect des autres,...)
- Orienter les feedbacks / ces buts
- Indiquer les « trouvailles » / atteinte des buts dans le cahier d'entraînement
- Amener l'athlète à se fixer ses propres buts pour l'entraînement

Nourrir la confiance: Valoriser les progrès

- Répartir équitablement l'attention et les feedbacks à tous les athlètes. Ils doivent tous sentir que l'entraîneur s'intéresse à eux
- Prévoir de juger la qualité de la prestation de l'athlète sur:
 - Les progrès de performance par rapport aux records personnels
 - Les caractéristiques de réalisation (points techniques, allures, qualité des échauffements, de la gestion entre les essais,...)
 - L'engagement, la volonté,... le « mental » dont on a fait preuve
 - La performance réalisée (score et/ou classement)

Valoriser le sentiment de progresser

- Encourager les réussites (renforcement positif) et laisser le temps de les savourer
 - Evoluer par palier dans les apprentissages d'un cycle à l'autre : ne pas passer trop rapidement à un niveau de difficulté supérieur
 - Laisser l'athlète répéter plusieurs fois ce qu'il vient de réussir, sans élever la difficulté, pour laisser à l'athlète le temps de s'installer dans cette réussite
- Considérer les « erreurs » comme des repères pour progresser → associer encouragement et correction
 - Méthode « Sandwich » : faire un compliment → donner un conseil / erreur → finir par un autre compliment
 - « Ta course d'élan, là, c'était bien. Mais ne regarde pas par terre au moment de faire l'appel, continue à regarder devant. Mais globalement, c'est bien, y'a du progrès »*

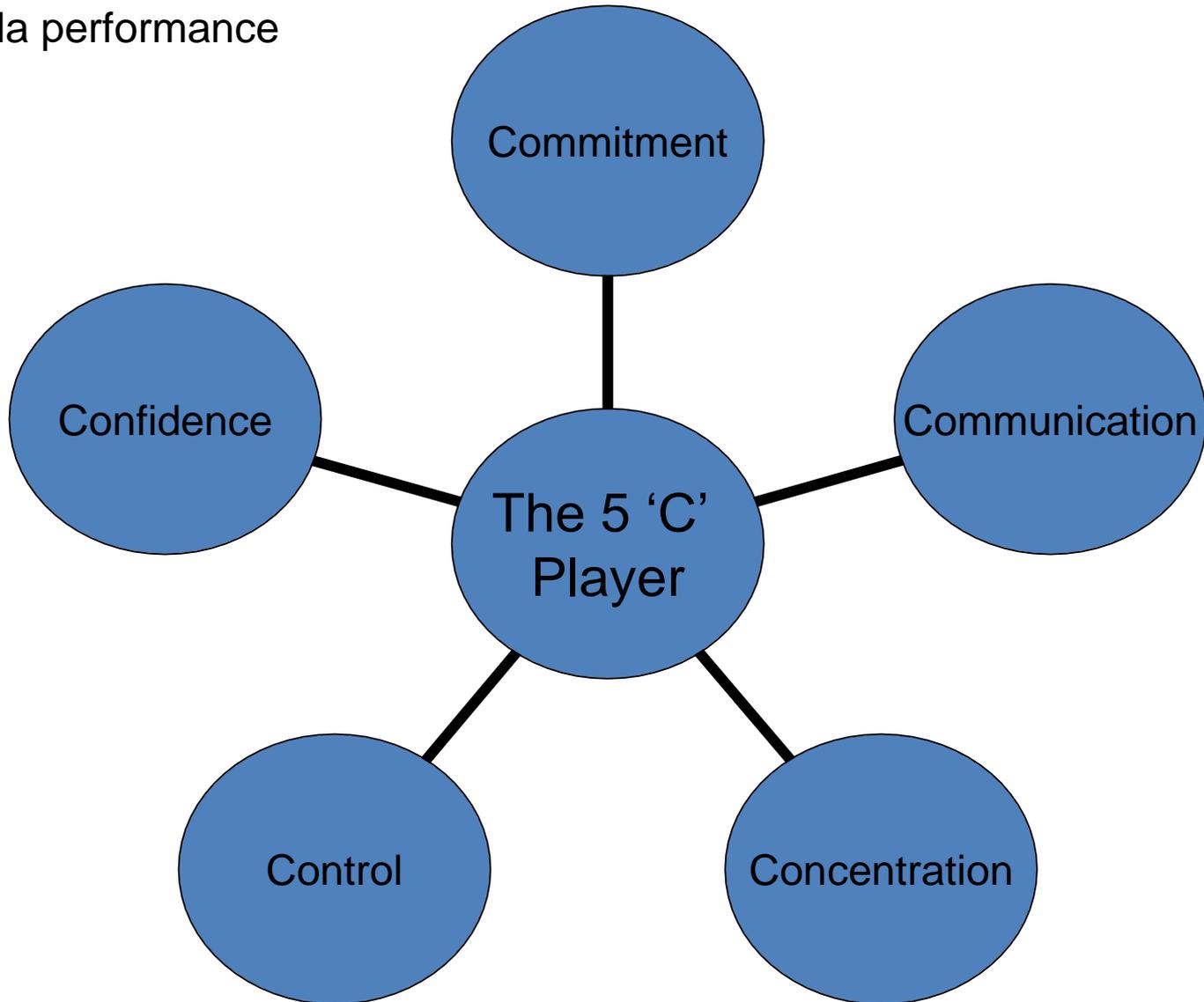
- Valoriser l'engagement et les progrès « autoréférencés »
 - Réussite # ratio victoires/défaites
 - Réussite = avoir donné son maximum (engagement) + faire des progrès
- Eviter les feedbacks négatifs sous forme de jugement de valeur (ex : c'est nul !)
 - qui n'apportent aucune information
 - qui font baisser la motivation et à terme les performances.
- Préférer des feedbacks constructifs, opérationnels, qui permettent de signaler les erreurs et de proposer des conseils ou des consignes pour les corriger.
- S'appuyer sur des traces « concrètes » pour évaluer les progrès (carnet d'entraînement, video, fiches d'observation,...)

Valoriser les progrès

- Utiliser toute la palette de critères de progrès qu'offre la discipline (technique, physique, tactique,...)
 - Régularité dans les performances élevées
 - Progrès techniques
 - Gains physiques
 - Amélioration des chronos à l'entraînement
 - Progrès sur la gestion tactique et/ou mentale de la compétition

Le coaching de compétition

Les clefs de la performance



Optimiser la confiance à l'approche de la compétition

- Fixer des buts adaptés
- Adopter une attitude confiante, encourageante... mais sans excès (pas d'enthousiasme exagéré lors des entraînements pré-compétitifs)
- Mettre en avant les ressources dont dispose l'athlète
- Repérer les changements de comportement ou de propos exprimant de l'inquiétude (↗ focalisation sur l'adversaire, sur les sensations physiques ou de forme) → recentrer sur les éléments objectifs attestant de son niveau
- Ne pas exagérer les enjeux (« Il faut absolument réussir cette compétition, c'est ta dernière chance de te qualifier »)
- Ne pas ajouter de pression (« Là, vu ton état de forme, et vues les conditions, tu ne peux pas rater cette occasion de battre le record ! ») → Laisser le droit à l'erreur
- Aider l'athlète à repérer les éléments qui relèvent de son contrôle et ceux sur lesquels il ne peut pas agir

Aider l'athlète à préserver son sentiment de contrôle : l'exemple d'un coureur de 400m

Ce que je peux contrôler	Ce que je ne peux pas contrôler
<p>Ma stratégie de course selon les conditions</p> <p>La qualité de mon échauffement</p> <p>Ma préparation à l'action (réglage start, routines de départ, centration sur le plan de course)</p> <p>Mes points de focus sur ce que j'ai à faire (départ, allures, attitudes de course)</p> <p>Ma détermination et mon engagement jusqu'au bout</p> <p>etc...</p>	<p>Les conditions climatiques et le sens du vent Le couloir qui m'est attribué</p> <p>La composition des courses et l'ordre des séries Les règles de qualification</p> <p>Le niveau de forme de mes adversaires La disponibilité de mon entraîneur</p> <p>Les alea de compétition (timing des courses, bruit des spectateurs, incident technique au départ, faux départ des adversaires,...)</p> <p>Le classement final</p> <p>etc...</p>

Il est important de se concentrer sur les choses que l'on peut contrôler et éviter de s'en faire avec les choses qui ne sont pas sous notre contrôle

Débriefer la compétition

- Briefing pré-compétitif
 - Contextualisation (e.g., enjeux, adversaires)
 - Buts / résultats attendus (place, score)
 - Moyen d'atteinte des buts
 - Focus
 - Routines
 - Etat d'esprit
- Debriefing
 - Expérience émotionnelle(/ résultats ; / états affectifs pré-compétitifs et compétitifs
 - → empathie
 - → rappeler les buts pré-compétitifs pour évaluer la performance effective
 - Analyse de l'action (e.g., comportements, décisions)
 - Perspective : Qu'as-tu appris ? Comment peux-tu travailler à partir de ce que tu as appris ?
- Débriefing immédiat ?
 - Théoriquement à éviter
 - Pratiquement : pas toujours facile à éviter (on site, appel téléphonique de l'athlète) → court débriefing sur la dimension émotionnelle

Laisser l'athlète parler en premier → Apprendre de ses propos →
Guider son analyse personnelle au lieu d'imposer sa propre
analyse

Finalités du debriefing

- Apprendre de l'expérience
 - Succès aussi bien qu'échecs
- Maintenir l'engagement de l'athlète
 - Eprouver un sentiment d'échec sans en comprendre les tenants et aboutissants → Baisse du sentiment de contrôle
 - Aider à se refocaliser sur l'entraînement après un succès
- Maintenir un contexte de challenge/Eviter la menace
 - Repérer les comportements efficaces quel que soit le résultat
 - Repérer les faiblesses contrôlables (habiletés améliorables par l'entraînement)
 - Aider l'athlète à se fixer des buts réalistes pour lui (≠ expectations des autres)

Exemple 1

- Contexte
 - Performances en amélioration régulière, depuis le début de la saison – 20ème aux Europe junior l'année précédente
 - Qualifié Europe junior + Monde junior (un mois après)
 - Europe junior
 - Buts /résultats: podium en relais + top 8 indiv + podium classement équipe
 - But/réalisation: Rester focalisé sur sa compétition et sur ses mots clefs et routines
 - Résultat: 1er Relais + 2ème indiv + 1er par Equipe
- Débriefing
 - Emotions
 - Enthousiasme
 - Doutes sur sa capacité à renouveler ses perfs
 - Sensation de pression pour les Mondiaux/ attentes perçues des autres (entraîneur, fédération)
 - Analyse de l'action
 - Bien focalisé sur ce qu'il avait à faire (≠ habituellement distrait par les autres)
 - Ici et maintenant sur chaque épreuve
 - Qu'a-t-il appris ? (capable de surmonter 3 épreuves de suite, capable d'éviter de se laisser distraire par les autres, capable de faire face à la pression)
 - Perspective
 - Comment récupérer vite et se refocaliser sur la prochaine compétition ? (Evitement de l'effet "starisation")
 - Qu'améliorer à l'entraînement et comment pour préparer les mondiaux ?
 - Se fixer des buts réalistes pour les mondiaux.

Exemple 2

- Contexte
 - Performances médiocres dans les compétitions précédentes + Performances médiocres à l'entraînement → demande d'accompagnement psychologique 3 mois auparavant
 - Premiers résultats encourageants lors des deux dernières compétitions
 - Coupe du Monde : Dernière chance de se qualifier aux Europe
 - Buts de résultat: top 8 (nécessaire pour être qualifiée)
 - Buts de réalisation: focalisation sur les décisions d'attaque et sur les routines d'attaque
 - Resultat : échec 14-15 en tableau de 32
- Débriefing
 - Emotions
 - Tristesse, déception
 - Colère envers elle-même/ début de saison médiocre
 - Analyse de l'action
 - Qualification facile pour le tableau de 64
 - Très forte dans le tableau de 64(gagne 15/9) avec des décisions d'attaque efficaces tout au long du match
 - Adversaire très forte en tableau de 32. Domine au début, puis perd sa concentration (doute de ses attaques → dominée 8-11. Réussit à se reconcentrer sur ses routines d'attaque et ses décisions → 14-14 → lost 14-15
 - Perspectives
 - Sortir de la déception sur la saison en cours (non qualifiée pour les Europe) pour valoriser la récente dynamique de progrès
 - Fixation de buts pour les compétitions à venir (Chpt France, Coupes nationales,...)

Analyser le succès ou l'échec

- Repérer à quoi le coureur attribue ses succès et ses échecs
 - Est-ce que la cause est
 - Interne ou externe ?
 - Stable ou instable ?
 - Contrôlable ou incontrôlable ?
 - Est-ce l'interprétation que fait l'athlète est:
 - Toujours du même type selon qu'il a échoué ou réussi
 - Adaptée à la réalité des faits

Causes/ Succès

Interne

Externe

Stable

« J'ai gagné parce que je suis un as »

« J'ai gagné parce que j'ai un entraîneur génial »

Instable

« J'ai gagné parce que j'ai pas lâché un mètre »

« J'ai gagné parce mes adversaires n'ont pas assuré »

Causes/ Echec

Interne

Externe

Stable

« J'ai perdu parce que je suis un nul »

« J'ai perdu parce que Je n'peux pas m'entraîner correctement »

Instable

« J'ai perdu parce que je me suis couché trop tard hier »

« J'ai perdu à cause de mes équipiers »



= Non contrôlable avec échecs répétés

Réussite → Valoriser causes internes contrôlables (e.g., qualité de l'engagement, pertinence des choix tactiques)

Echec → Identifier causes externes instables (e.g., conditions de réalisation) + causes internes contrôlables (e.g., erreur tactique, manque d'efforts à l'entraînement)

- Mettre en avant les points positifs
 - / objectifs,
 - / engagement, comportement observé
- Relativiser (le cas échéant) / objectifs non atteints
 - Problèmes physiques,
 - conditions climatiques
 - incidents
- Faire un point « objectif et constructif » / éventuels « ratés »
- Synthétiser les « leçons tirées » de la compétition (retenir le positif, travailler pour améliorer les faiblesses).

MERCI DE VOTRE ATTENTION