Le mental

Qu’est-ce que le mental…

Le mental du sportif est depuis longtemps étudié dans certains pays, comme le Canada et les états-unis. Ils mettent l’engagement de l’esprit et les valeurs sportives de l’athlète (force morale, abnégation, courage, combativité…) au coeur de la performance, au même rang que les capacités physiques.

Plus récemment, la France s’y intéresse et de plus en plus de structures de haut niveau proposent à leurs protégés une aide psychologique.

Le mental et la performance sont étroitement liés.

Il y a peu, le monde du sport était basé sur la croyance qu’un bon athlète était un athlète sans faiblesses, sans craintes et sans peurs. Cette croyance, grâce au témoignage de nombreux sportifs et des approches scientifiques, n’existe plus. De plus en plus d’athlètes intègrent pleinement la préparation mentale pour surmonter des obstacles, des moments difficiles et exploiter pleinement leur potentiel.

Pour exemple, nous pouvons citer deux sportifs français très connus qui ont recours à la préparation mentale :

Florent Manaudou : au cercle des nageurs de Marseille, un préparateur mental est à la disposition de tous les nageurs du groupe Elite. Florent Manaudou a notamment recours à ses services et a développé avec lui toute une routine mentale lui permettant de se sentir fort au moment voulu.

Teddy Riner : depuis de nombreuses années, il est suivi par une même psychologue.

Ainsi dans ce dossier nous allons nous attacher à définir ce qu’est le mental. Nous verrons également en quoi il influe sur nos performances et comment nous pouvons l’utiliser. Que ce soit en compétition, à l’entrainement, ou pour la vie de tous les jours…

SOMMAIRE

CHAPITRE I. LE MENTAL ET LA PRÉPARATION

1) LE MENTAL
1.a) définition et rôle du mental dans le sport
1.b) la manière de penser.
1.c) l'organisation des pensées.
1.d) faire évoluer son mental.

2) LA PRÉPARATION MENTALE
2.a) le rôle
2.b) les différents encadrements pour la préparation mentale

3) QU'EST-CE QU'UN BON MENTAL, UNE BONNE PRÉPARATION, ET UN BON OBJECTIF
3.a) un bon mental.
3.b) une bonne préparation mentale.
3.c) comment établir un bon objectif sportif

CHAPITRE II. ENTRAINEMENT, ECHEC ET VICTOIRE

1) L'IMPORTANCE DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE POUR LE MENTAL

2) COMMENT ABORDER MORALEMENT LA RÉUSSITE ET L'ECHEC
2.a) l'échec
2.b) La victoire

CHAPITRE III. UTILISER SON MENTAL

1) CONTROLER SES ÉMOTIONS
1.a) Qu'est-ce qu'une émotion
1.b) Il n'y a pas de mauvaises émotions.
1.c) Maitriser ses émotions.

2) APPRENDRE À SE CONNAITRE

3) LES 3 PRINCIPES POUR LA PERFORMANCE MENTALE

4) LES MOTIVATIONS FONDAMENTALES D'UN SPORTIF
4.a) Plaisir et valeurs humaines
4.b) L'envie de progresser ou d'être le meilleur

5) L'ENTOURAGE DU SPORTIF

6) 4 TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE
6.a) Le cercle de contrôle
6.b) associer la pensée et gestuelle
6.c) visualisation mentale
6.d) La relaxation

CHAPITRE IV. INTERVIEW

Interview d'un joueur de tennis professionnel.

CONCLUSION FINALE

CHAPITRE I. LE MENTAL ET LA PREPARATION

1. LE MENTAL

1.a) définition et rôle du mental dans le sport.

Le rôle du mental est très important dans la pratique sportive en raison du lien très fort entre notre manière de penser et notre façon de pratiquer. Ce que notre esprit visualise, notre corps le reproduit.

Si notre esprit visualise une victoire, le corps va alors instinctivement prendre le relais et se mettre en action vers ce but.

Le mental, c'est la manière de penser et la façon dont on va organiser cette manière de penser pour atteindre un but ou faire face à une situation.

1.b) La manière de penser.

Selon le parcours personnel (l'éducation que l'on a reçue, notre sensibilité naturelle, nos épreuves de vie…), le schéma de pensées sera different d'un individu à un autre.

Ainsi pour un même objectif, deux sportifs aux capacités physiques égales vont réagir moralement de différentes façons.

Il est important d'analyser et de bien connaitre sa manière de penser pour s'appuyer sur ses points forts et travailler ses points faibles.

1.c) L'organisation de sa pensée.

La pensée a une influence sur les actes et donc la performance. Avoir un bon mental, c'est organiser au mieux mes pensées pour réussir mon objectif.

exemple
Le jour d'une compétition.

Le sportif peut se préparer mentalement en anticipant son état d'esprit le jour J :

Comment vais-je aborder ma course ? Est-ce que je sens que je vais être stressé ? Si oui, comment je fais pour garder mon calme ? A quoi dois-je penser à la chambre d'appel ? Comment je me situe face à mes adversaires ?

Toutes ces questions mentales sont très importantes à anticiper pour arriver le plus préparé et serein possible à sa de la compétition.

1.d) Faire évoluer son mental.

Le mental peut se travailler au même titre que le physique.

Positif ou négatif, nous avons un mental naturel. Cependant, il n'est pas figé. Nous pouvons faire évoluer notre mental pour aller vers un objectif qui nous tient à coeur.

Exemple
un nageur fort à l'entrainement mais qui, une fois arrivé à la compétition, ne fait pas de bons résultats à cause du stress

Ce problème met en évidence que le sportif ne se connait pas psychologiquement et n'arrive donc pas à gérer ses pensées et émotions face au stress de la compétition. Il faudra alors définir et travailler sur ce qui provoque le stress et comment le gérer grâce à une préparation mentale.

2. LA PRÉPARATION MENTALE

2.a) Le rôle

La préparation mentale va permettre au sportif de mieux se connaitre, être la meilleure version de lui-même et de s'épanouir en accomplissant un objectif pleinement choisi.

« Deviens qui tu es »
Nietzche

Elle va permettre de travailler sur :

- La connaissance de soi et maitrise de ses émotions
- Developper la confiance en soi
- établir ses objectifs
- analyser son comportements et ses résultats
- anticiper et gérer les échecs.
- …

2.b) Les différents encadrements pour la préparation mentale

La préparation mentale peut se faire par soi même et/ou en lien avec son entraineur.

Elle peut être également prise en charge par un professionnel lorsque l'on éprouve de grandes difficultés à gérer nos émotions et que cela nous empêche d'avancer.

Exemple de professionnels :

- un psychologue.

- un sophrologue.

- un préparateur mental.

Il est toujours bon de s'aider d'un proche ou entraineur, mais se diriger vers un préparateur mental (ou sophrologue, ou autre…) permet de prendre du recul en ayant un avis professionnel et neutre puisqu'il sort du cadre personnel familial et/ou amical.

La préparation mentale accompagnée par un professionnel doit toujours être sous l'initiative, le contrôle et le consentement du sportif (et de ses parents si celui ci est mineur). Il a le droit d'arrêter à n'importe quel moment et de choisir vers qui il va se tourner.

3) QU'EST-CE QU'UN BON MENTAL, UNE BONNE PREPARATION, UN BON OBJECTIF ?

3.a) Le bon mental

Quatre points essentiels :

- Etre positif. Savoir profiter de chaque moment. Savourer les victoires et appréhender positivement les échecs.

- Savoir se remettre en question.

- Etre soi-même. Avoir son propre caractère et objectif, sans copier les autres.

- Avoir confiance en soi. Reconnaitre pleinement ses forces et ses faiblesses et croire en sa capacité à parvenir à son objectif fixé.

« Si tu penses bien, tout ira bien »

3.b) Un bonne préparation mentale

Pour qu'une préparation mentale soit efficace, il faut qu'elle corresponde parfaitement au besoin du sportif.

Exemple

Pour un sportif qui se sent moralement bien et qui gère naturellement bien ses émotions

Sa préparation mentale sera légère. Il devra

- Déterminer les schémas de pensées à avoir à l'entrainement et en compétition.
- Analyser ses résultats et modifier au besoin certaines actions.
- …

Pour un sportif qui se sent moralement mal et qui rencontre des difficultés régulières à gérer ses émotions.

La préparation mentale sera primordiale. Il devra :

- Avoir une aide psychologique. Réaliser un travail de fond pour analyser d'où vient le mal-être.
- détecter à quel moment et pourquoi il perd le contrôle.
- Travailler avec des exercices spécifiques pour gérer ses émotions.
- …

3.c) Comment établir un bon objectif sportif.

Un bon objectif doit être à la portée de ses capacités. Pour s'assurer de cela, un exercice simple peut être mis en place :

Sur une feuille, notez votre situation de départ puis les étapes à réaliser pour parvenir à cet objectif.

- Si vous avez 1 à 2 étapes maximum écrites : vous êtes dans le bon objectif.
- Si vous avez 3 étapes ou plus écrites : vous êtes dans le domaine du rêve. Il est très important d'en avoir (et de les noter sur la même feuille que ses objectifs) car ils sont une grande source de motivation. Ils vont nous aider à choisir nos objectifs et notre ligne de conduite.,

Fonctionner étape par étape, objectif après objectif pour réaliser son rêve. Chaque étape de franchie est une victoire importante qu'il faut savoir apprécier.

CHAPITRE II. ENTRAINEMENT, ECHEC ET VICTOIRE

1) l'IMPORTANCE DE L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE POUR LE MENTAL.

Devise de travail de Philippe LUCAS (Entraineur natation de plusieurs champions et championnes au niveau International dont la championne olympique française Laure MANAUDOU) :

« Si tu bosses, tu n'es pas sûr de réussir. Mais si tu ne bosses pas, tu es sûr de ne pas réussir »

Cette devise de travail physique est liée également à la force mentale en plusieurs points :

- Un sportif qui aura travaillé sérieusement physiquement à l'entrainement aura confiance en lui et se sentira fort mentalement à la compétition.

- En cas de doutes, de peurs, il pourra s'appuyer sur ses qualités physiques pour reprendre confiance.

- Une grande partie de la concentration en compétition est de se focaliser sur un mouvement, une action ou stratégie à réaliser pour performer. Pour ça, seul le travail à l'entraînement peut le donner.

- L'acceptation de la douleur fait partie de la performance. Si l'on veut repousser ses limites le jour de la compétition, il faut travailler dur à l'entrainement.

- S'investir à 100% mentalement et physiquement. L'un ne va pas sans l'autre. il faut s'investir au maximum pour performer, voir ses progrès, et connaitre les forces et faiblesses à travailler.

2) COMMENT ABORDER LA VICTOIRE ET L'ECHEC

2.a) L'échec

Tôt ou tard, un athlète est confronté à l'échec et devra le gérer émotionnellement.

Il est donc très important de relativiser l'échec et d'en voir le positif. Il est source d'un apprentissage nécessaire à la performance et à la construction mentale du sportif.

Un sportif ne devient champion que lorsqu'il s'est confronté à l'échec car une fois surmonté, le sportif aura alors tout le bagage pour réussir :

- Humilité. Savoir que l'on peut perdre et être confronté à meilleur que nous.

- Lucidité. Savoir analyser les mauvaises situations tout en gardant la motivation.

- Persévérance. Retourner au travail pour corriger ses erreurs.

- Connaissance de soi et force mentale. Un échec nous met face à nos erreurs et nos problèmes. Les reconnaitre et travailler dessus sont une grande force pour devenir meilleur.

« Perdre ne signifie rien, et si vous êtes trop possédé par l'idée de gagner, la moindre déception peut vous briser »
F. Shorter

« Je ne perds jamais. Ou je gagne, ou j'apprends »
Mandela

« Pour gagner, il faut accepter de perdre"
Luis Fernandez

2.b) La victoire

C'est le but recherché pour tout nageur qui s'aligne derrière un plot de départ. Il faut toujours arriver positif et croire en ses capacités pour réaliser la meilleure course et place possible.

Cependant la victoire ne doit pas se résumer à une place sur un podium. Elle peut s'atteindre sous plusieurs aspects tout aussi importants, voire plus :

- Avoir donné le meilleur de soi même
- Avoir progressé à son niveau
- Pratiquer une passion qui nous rend heureux
- Avoir surmonté un échec ou une peur`
- Avoir réussi à mettre en place les stratégies vues à l'entrainement
- etc…

« La victoire sur soi est la plus grande des victoires »
Platon

Tout comme l'échec, il est important de relativiser une victoire pour ne pas avoir de mauvais sentiments comme :

- la sur-confiance. Penser que l'on fait tout bien.
- Penser que l'on est le meilleur et que l'on est imbattable.
- Dénigrer ses adversaires
- etc…

Ces sentiments pénaliseront tôt ou tard le sportif.

Savourez, analysez, retenez ce que vous avez fait pour réussir et vous sentir bien. Puis passez à un autre objectif.

CHAPITRE III. UTILISER SON MENTAL

1) GÉRER SES ÉMOTIONS

1.a) Qu'est ce qu'une émotion

Il existe 6 émotions : la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégout, la surprise. Ces émotions sont accompagnées de sensations physiques et sont donc le témoin direct de nos pensées.

Pensée → émotion → sensation physique

Le travail sur l'émotion, de part son rôle de témoin de la pensée, est au coeur de la préparation mentale.

Plus on va être à l'écoute de nos émotions et de ce que l'on ressent, plus on va pouvoir analyser et comprendre notre manière de penser. Et plus nous comprenons notre manière de penser, mieux nous gérons nos émotions.

1.b) Il n'a pas de mauvaises émotions

Il n'y a pas de mauvaises émotions. Elles ont toutes un rôle important dans nos vies. Elles deviennent négatives seulement lorsqu'elles sont trop intenses et incontrôlées.

Des émotions comme la peur sont importantes.

La peur peut :

- nous protéger d'un danger.

- renforcer notre attention et concentration et ainsi mobiliser notre corps et esprit à réaliser un but difficile à atteindre. Et c'est dans ce rôle là que la peur devient un atout interessant pour le sportif.

Cependant la peur, ressentie trop intensément, va devenir négative. Ainsi elle va nous « paralyser » et empêcher notre corps et esprit de répondre correctement au danger ou de réaliser un but que l'on s'était fixé.

Ainsi il est important de comprendre nos émotions et de les maitriser pour qu'elles soient toujours dans un rôle positif pour notre corps et esprit.

1.c) Maitriser ses émotions.

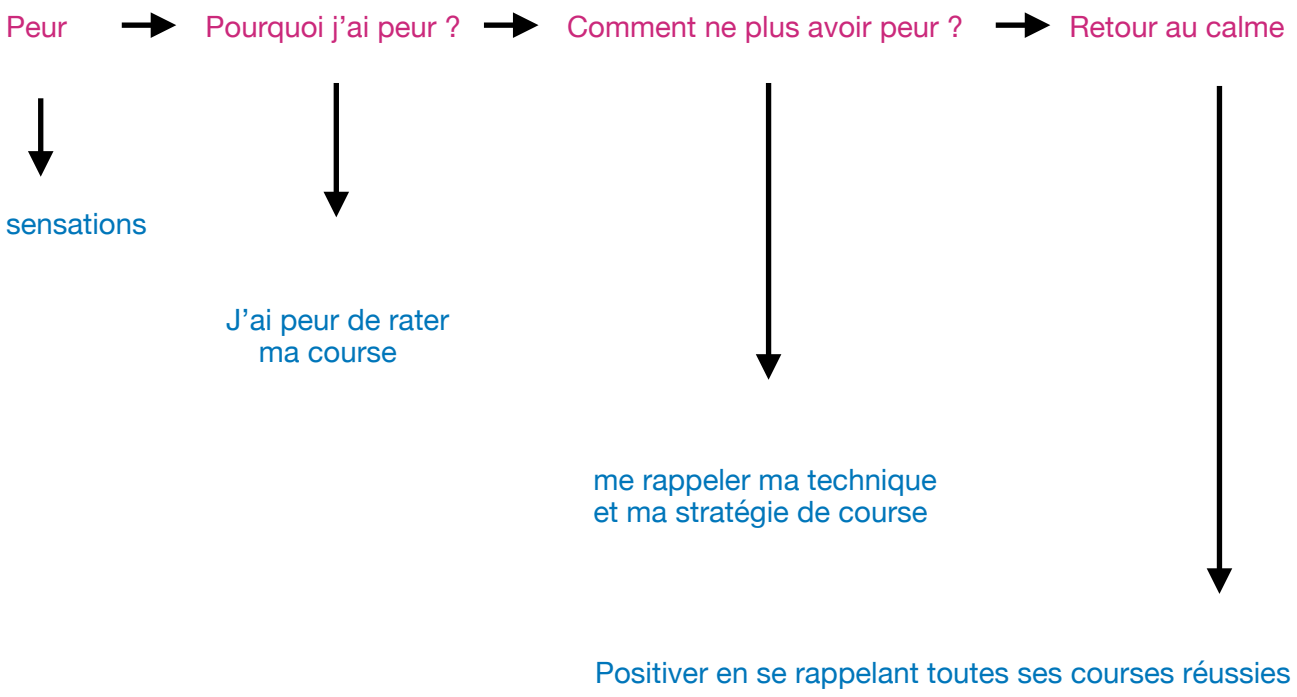
Soyez à l'écoute de vos émotions, surtout si elles deviennent négatives.

Exemple
la Peur

Lorsqu'on à peur en compétition, au lieu de vouloir rejeter cette émotion pour ne pas ressentir de sensations désagréables, essayez d'être à l'écoute de sa peur. Elle est le témoin d'une pensée négative face à une situation qui vous inquiète ou face à un objectif difficile à atteindre.

Si vous comprenez rapidement ce qui vous inquiète, vous pourrez trouver la meilleure solution pour y répondre et la sensation désagréable partira vite.

À l'inverse, plus vous aller rejeter la sensation de peur, plus ce témoin va s'intensifier jusqu'à arriver à un point ou vous ne la contrôlerez plus. Beaucoup de contre-performances viennent de ce simple fait.



<u>La peur vue par un champion</u>

Fabien GILOT
français multiple médaillé international.
Champion Olympique du relais 4x100m nage libre (2012)

« La journée d'une qualification olympique est l'un des moments les plus importants d'une carrière. Malgré l'expérience, la peur est toujours présente. Et c'est même bien. La peur nous emmène à nous surpasser et à réaliser de grandes choses. Il y a quelques années j'essayais de la dompter mais aujourd'hui la peur quand elle arrive je la laisse venir »

On voit bien dans ce témoignage qu'avec toute son expérience, Fabien Gilot :

- accepte les émotions comme la peur.
- anticipe sa peur et s'est préparé mentalement à y répondre quand elle arrivera
- trouve le moyen d'utiliser positivement cette émotion.

2) APPRENDRE À SE CONNAITRE

Apprendre à se connaitre amènera beaucoup de positif dans la vie d'un sportif :

- Gérer et organiser ses pensées pour être au plus dans une zone positive.
- Gérer ses émotions.
- Développer la confiance en soi.
- Anticiper les mauvaises situations.
- Trouver les bonnes solutions.

Lorsqu'il ressentira un début de sensation négative, il saura quasiment instantanément d'où elle provient et pourra transformer cette mauvaise sensation en positif.

- maitriser sa petite voix intérieur.

Nous avons tous une petite voix intérieure de pensée. Lorsqu'elle est positive, tout va bien. Mais les problèmes arrivent avec cette petite voix négative « je suis nul, je ne vais pas y arriver ». Quand nous nous connaissons bien, nous savons pourquoi cette petite voix négative fait son apparition et pouvons y répondre immédiatement pour la faire taire.

Conseil pour apprendre à se connaitre

- Tenez un carnet de bord sur votre mental. Lors d'un événement vous répondrez à 5 questions :

- Qu'est ce que j'ai ressenti ?
- À quel moment j'ai ressenti ?
- Pourquoi j'ai ressenti cela ?
- Comment je me suis comporté ?
- Quelles solutions j'ai trouvé ? (si c'est un mauvais sentiment)

- Travailler son mental avec un professionnel si besoin

- Toujours se rappeler que l'entraineur est là pour la préparation physique mais également pour le coté mental.

3) LES 3 PRINCIPES POUR LA PERFORMANCE MENTALE

Un mental performant peut se développer sur trois points :

1. Le calme.

Un sportif calme le jour de sa compétition pourra garder toute sa lucidité au service de sa course.

En compétition de natation, il peut arriver d'attendre plusieurs heures entre deux courses ou avant sa finale. Si pendant ce laps de temps long, le sportif réfléchit intensément, passe d'un état émotionnel à un autre, se questionne etc… il va perdre beaucoup d'énergie et cela va se ressentir lors de sa course

Pour garder son calme, il faudra :

- réduire son activité cérébrale. Se détendre avec des activités cérébrales simples (écouter de la musique, lire, discuter avec ses partenaires etc…)
- Se réserver un temps pour penser à sa course. Court et pensées simples. Tout le travail de réflexion principale doit être fait à l'entrainement.
- Ne pas penser à ses courses précédentes. Bonne ou mauvaises, l'analyse d'une course doit être brève pour pouvoir se concentrer au plus vite sur la prochaine.

En cas de mauvaise performance : retenir les choses que l'on peut améliorer pour faire mieux sur la prochaine course. Si les conseils ne sont pas applicables tout de suite, ne pas y réfléchir. Le temps de la réflexion se fera à la reprise des entrainements.

2. La concentration

Oublier ce qui peut nous distraire en focalisant toute son attention sur ce que nous pouvons contrôler.

Ce qui peut nous distraire et nous éloigner de notre but sont toutes les choses que nous ne pouvons pas contrôler (les mauvaises conditions de la compétition comme le monde à l'échauffement, une mauvaise réflexion d'un adversaire, des problèmes personnels qui ne concernent pas la course…). Il faut alors les oublier et penser uniquement aux actions qui sont sous notre contrôle (stratégie de course, le bon geste à avoir etc…)

« La concentration, c'est se distraire de tout ce qui nous distrait »

3. L'energie

Avoir une énergie forte et positive à 100% au service de son objectif. Elle résulte grandement de la capacité à garder son calme et sa concentration.

Exemple
ALAIN BERNARD
Français Champion olympique du 100m nage libre

Aux Jeux olympiques de 2008, Alain BERNARD se fait battre à l'occasion du relais 4x100nl. Ça ne l'a pas empêché de devenir, quelques jours plus tard Champion Olympique sur le 100m nage libre en individuel.

Il a su mettre de coté cet échec du 4x100nl. Garder son calme, sa concentration et toute son énergie qui lui ont permis de remplir son objectif : gagner le titre au 100nl.

4) LES MOTIVATIONS FONDAMENTALES D'UN SPORTIF

4.a) Plaisirs et valeurs humaines

Tout sportif compétiteur aura l'envie de gagner. Mais derrière une victoire il y a deux principes à ne pas oublier qui sont les fondements de notre pratique sportive.

1. Le plaisir.

Le plaisir et la passion de sa pratique doit être la première des préoccupations.

Une victoire pour un champion olympique du 50m nl se joue sur 21 secondes avec 3minutes sur le podium. Mais derrière cette victoire il y a quatre années de pratique intensive au quotidien.

Il est donc important de se concentrer sur le plaisir que nous apporte notre sport au quotidien. Que ce soit aux entrainements, les bons moments passés pendant les stages, les émotions fortes que l'on vit en compétition…

Si il n'y a pas de plaisir à être dans l'eau, surtout lorsque l'on pratique en amateur, être nageur n'a que très peu de sens.

À une pratique compétitrice ou de haut niveau, le plaisir viendra également de la notion de l'effort physique intense et du dépassement de soi. Il faut savoir endurer pour durer si l'on veut être champion.

2. Les valeurs humaines.

Le sport est un moyen de s'éduquer et de progresser dans ses valeurs humaines.

Le sport, surtout en compétition, nous met face à de grandes émotions et nous permet de vivre de grandes choses :

- Etre confronté à ses limites
- le dépassement de soi
- se soutenir entre copains lorsqu'un entrainement est difficile
- Encourager les autres à devenir meilleurs et à gagner des courses
- le Fair play
- etc…

Toutes ces expériences doivent être une source riche d'enseignements visant à nous améliorer en tant qu'individu.

Un sportif qui, grâce à sa pratique, deviendra à la fois fier et humble, centré sur ses besoins et généreux avec les autres, aura gagné bien plus qu'une simple médaille sur un podium.

4.b) être le meilleur ou progresser.

Il est interessant de comprendre également ce qui pousse un sportif à se trouver derrière le départ d'une course. L'envie commune sera de gagner, mais quel est le véritable moteur du sportif ?

Des préparateurs mentaux se sont penchés sur la questions et deux principales motivations se sont détachées.

1. Vouloir être le meilleur.

Pour eux la motivation première va être de se prouver et de prouver aux autres qu'ils sont les meilleurs.

Toute leur énergie sera mise dans cet objectif et leur progression technique et physique ne seront qu'un moyen d'y parvenir.

Ils verront la compétition comme une confrontation.

La première place sera une finalité concrétisant leur envie d'être champion

2. Vouloir progresser.

Pour eux la motivation première va être de progresser dans leur pratique.

Toute leur énergie sera mise pour se sentir progresser dans leur pratique, comprendre et maitriser de plus en plus leur sport.

Ils verront la compétition comme un moyen de se dépasser à l'aide des autres concurrents et un test pour savoir si ils ont progressé.

La première place sera une conséquence de leur envie d'apprendre et de se sentir fort dans leur sport.

Tous les sportifs ont en eux une proportion plus ou moins grande de ces deux facteurs.

Mais il est interessant de savoir qu'elle partie prédomine en nous : envie d'être le meilleur ou de se sentir progresser ?

5) L'ENTOURAGE DU SPORTIF

L'entourage proche du sportif a une très grande influence sur son mental. Généralement notre manière de penser est le reflet des quatre à cinq personnes les plus proches de nous.

Ainsi pour prendre un exemple d'un sportif qui aurait en entourage proche :

- sa mere
- son père
- son (sa) conjoint(e) ou meilleur(e) ami(e)
- son entraineur

On se rend bien compte du rôle primordial que chaque personne va avoir sur cet athlète.

Pour avoir une bonne attitude, il faudra bien faire attention à ce que chacun soit :

- positif envers le sportif.
- dans le respect de son rôle.
- bienveillant envers les autres membres de l'entourage.

Si le sportif sent qu'autour de lui, il a :

- le soutien moral et le respect des 4.
- la bonne entente entre les 4 .
- le rôle de l'éducation physique et sportive tenu par l'entraineur.
- le rôle d'éducation et/ou soutien familial tenu par ses parents.
- une relation sentimentale et/ou amicale stable.

Alors le sportif pourra évoluer sereinement et se consacrer pleinement à son objectif.

En revanche, si l'entente et/ou les rôles se brouillent, le sportif pourra ne plus évoluer sereinement puisqu'il n'aura plus la base seine et réconfortante d'un entourage solide.

Conseil pour l'entourage familial :

Il est souvent difficile pour un père, une mère ou un(e) ami(e)/conjoint(e) de se positionner face à la déception du sportif lorsqu'il échoue.

Pourtant la seule attitude à avoir est assez simple :

- ne pas juger la performance. Cela n'amènera que du négatif. De plus lorsque l'on n'est ni professionnel, ni acteur de la préparation, la vision est très souvent faussée.

- soutenir moralement le sportif. Il doit se sentir compris et aimé peu importe les résultats ou les décisions sportives.

- dialoguer avec l'entraineur si besoin. Lorsque le sportif a un problème, il est très utile en tant qu'entraineur d'avoir connaissance de la situation et la pleine compréhension de ce que le sportif ressent pour adapter au mieux ses actes et discours.

- encourager la bonne entente entraineur-entrainé. C'est essentiel d'être toujours positif de ce coté. Plus l'entente et la confiance seront fortes entre un entraineur et son nageur, plus le travail sera de qualité.

6) 4 TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE

6.a) Les cercles de Stephen coveys

Stephen Coveys classe les activités, comportements et événements que nous pouvons avoir dans nos vies en trois niveaux/cercles :

1er niveau : le cercle de contrôle. Il concerne tout ce que nous pouvons contrôler à 100%. Plus nous passons du temps dans ce cercle et plus nous sommes actifs et réussissons nos objectifs

2ème niveau : le cercle d'influences. Il concerne tout ce que nous ne maitrisons pas totalement mais sur lesquels nous pouvons avoir une influence de part nos actions et comportements. Passer du temps dans ce cercle est utile pour ajuster ses actions et comportements du cercle de contrôle, si besoin. Une fois l'analyse faite il est important de revenir au plus vite dans sa zone de contrôle.

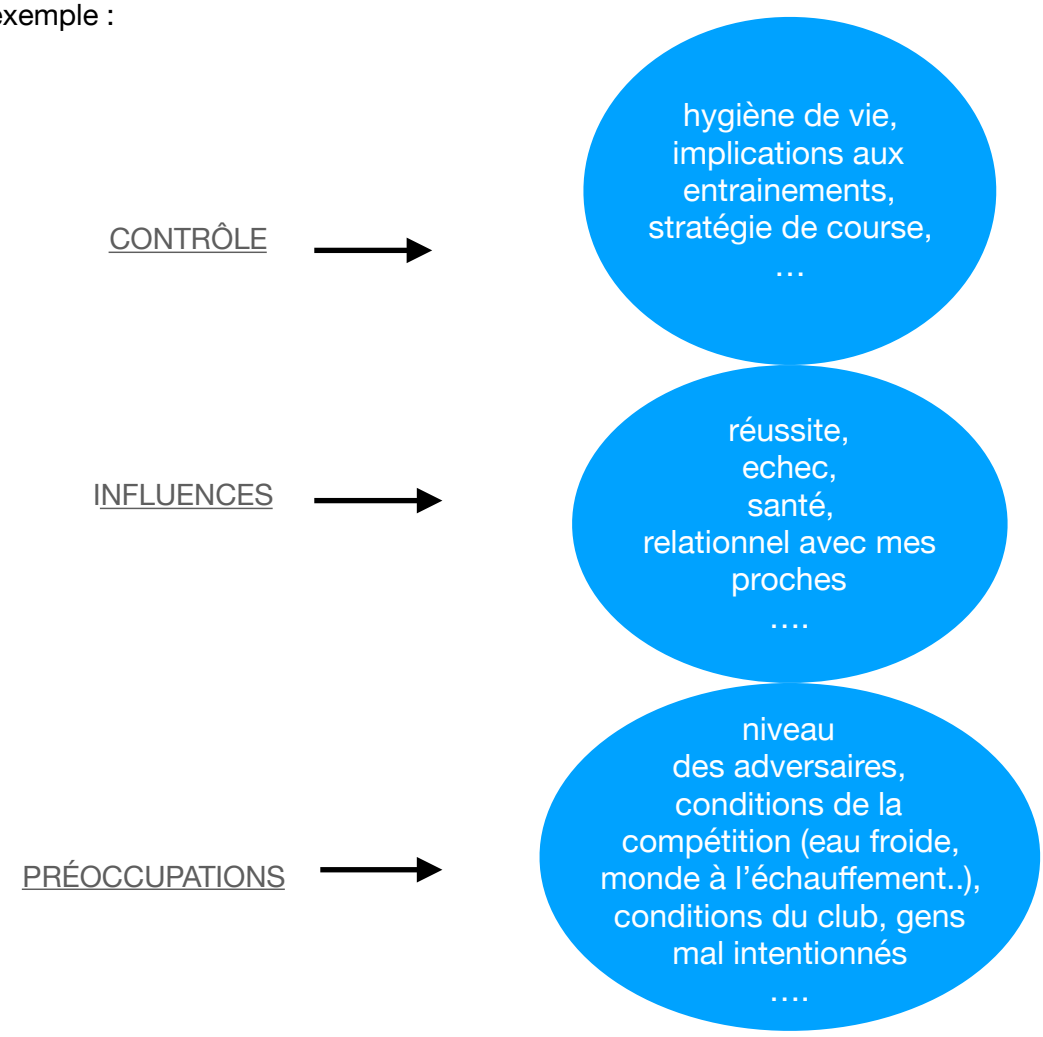
3ème niveau : le cercle des préoccupations. Il concerne tout ce qui nous préoccupe mais pour lesquels nous n'avons ni influence, ni contrôle. Passez le moins de temps possible dans ce cercle, c'est du hors contrôle. Il vaut mieux garder son énergie pour les deux autres cercles.

Cette méthode peut s'avérer très positive pour un sportif.

En établissant ses actions dans chaque cercle, cela permettra au sportif d'être le plus actif et efficace possible pour parvenir à son objectif et d'éviter toutes pertes de temps et d'énergie inutiles sur des choses qu'il ne maitrise pas.

Lorsque l'on pense à un événement ou une action, essayez de toujours vous demander dans quel cercle vous êtes entrain d'évoluer.

exemple :



6.b) Associer la pensée à une gestuelle

Depuis notre naissance, nous sommes conditionnés pour associer des pensées à des gestes.

Par exemple, pour permettre aux enfants de mieux s'endormir, les parents instaurent un rituel de coucher (une histoire, un verre d'eau et le lit) pour permettre à l'enfant de se conditionner mentalement à s'endormir.

Cette routine d'associer gestuelle et pensée est rassurante et permet à la personne qui la pratique de se concentrer au moment voulu sur l'objectif.

exemple

Déterminer à quel moment je dois me concentrer sur ma course

Il est possible d'instaurer un rituel visant à s'échauffer à sec toujours de la même manière et toujours au même moment (15minutes avant la course par exemple) et choisir ce moment pour penser à son épreuve. A la fin de l'échauffement, le nageur sera prêt physiquement et mentalement pour sa course.

6.c) La visualisation mentale

Visualiser une course réussie est très importante pour l'esprit. Cela permet de :

- Positiver.

Fermez les yeux et imaginez un scénario de course idéal. Visualisez-vous réussir votre course, nagez-la mentalement dans les moindres détails. Ressentez le bien-être que cela vous apporte. Cela va rassurer et conditionner votre cerveau à reproduire ce scénario.

- Vous donner des repères

Fermez les yeux. Nagez la course mentalement dans les moindre détails (coulées, virages, reprise de nage, technique.) … Faites démarrer un chrono (à l'aide d'une montre ou téléphone) au moment où vous effectuez votre départ mental et arrêtez le chrono au moment où vous estimez être arrivé. Vous devez être au plus près de votre temps référence de compétition sur la distance que vous venez d'effectuer mentalement.

Vous pouvez effectuer cette exercice avant l'épreuve en pensant à un geste technique ou à votre première longueur de course : mieux vous visualisez mentalement un début de course, un geste, mieux vous le reproduirez en vrai.

Anecdote

Une étude a été menée sur une équipe de basketteurs. 10 joueurs se sont échauffés physiquement au lancer franc, 10 joueurs se sont échauffés mentalement en fermant les yeux et en imaginant le geste.

À la fin de l'échauffement, un concours a été organisé. Les 10 joueurs ayant visualisés le mouvement ont fait aussi bien que les 10 joueurs partis à l'échauffement.

Preuve que le geste mental conditionne le cerveau et le corps à reproduire en vrai ce même mouvement

6.d) La relaxation

Savoir se relaxer est très important pour un sportif, cela va permettre de :

- se détendre. Et ainsi retrouver le calme et la concentration nécessaire à la performance.
- récupérer de l'énergie nécessaire à la performance.
- se connecter à nos émotions et enlever toutes les tensions liées.
- lâcher prise. Se créer un moment de bien-être et de relâchement total. Par habitude, un athlète est très souvent en « tension » que ce soit par le corps ou par l'esprit. Avoir un moment pour se relâcher complètement d'un point de vue musculaire et cérébrale est bénéfique pour le sportif.

<u>Exemple de relaxation sur environ 10 minutes</u>

A faire selon les étapes suivantes:

- Installez-vous dans une position confortable et fermez les yeux. Faites 3 à 5 respiration lentes et profondes
- Visualisez et ressentez que vous détendez chaque muscles de votre corps en partant des pieds jusqu'au sommet de la tête, sans oublier le visage (relâcher la mâchoire, les muscles de la bouche, le front, les paupières, les narines etc…).

Quand c'est bien fait, on s'aperçoit à quel point tous les muscles de notre corps sont en tension sans que l'on s'en rende compte.

- Une fois que vous êtes bien relâché: Focalisez votre attention sur vos pensées et observez simplement quels effets elles ont sur votre corps (je pense à un moment heureux et je sens la joie que cela me procure ou à l'inverse j'ai une pensée triste qui me fait ressentir des sensations de mal-être…) et laissez défiler les pensées comme elles vous viennent.
- Au moment voulu, arrêtez votre pensée sur un moment de votre vie ou vous avez réussi un objectif et ressentez tout le bien-être physique que cela vous apporte.
- Quand vous le décidez, refaites les 3 à 5 grandes inspirations profondes, ouvrez les yeux et restez avec le moment heureux choisi et la sensation qui l'accompagne.

Conseil

Quand on a pris l'habitude de faire cette relaxation, Il est possible d'utiliser cette méthode lors d'un moment stressant en compétition. En quelques secondes, tout en restant debout et sans même avoir besoin de fermer les yeux.

Cette technique sera alors très efficace pour reprendre son calme lors d'un moment important.

CHAPITRE IV. INTERVIEW

Bonjour Laurent, peux-tu te présenter et nous donner ton meilleur niveau atteint au tennis ?

Bonjour Benjamin. Je m'appelle Laurent Rochette, j'ai 32ans et je suis joueur de tennis professionnel. Mon meilleur niveau a été d'atteindre la 202ème place mondiale et 21ème joueur français (2010/2013).

J'ai participé aux 4 grands chelems et notamment quatre fois à Roland Garros.

Peux-tu nous donner une journée type pour un joueur de tennis lycéen et professionnel ?

Lorsque j'étais au lycée ma journée type était :

8h/11h : cours
11h15/13h : Tennis ou préparation physique
14h30/16h30 : cours
16h45/18h30 : Tennis ou préparation physique.

Après le BAC, je suis passé joueur professionnel. Ma journée type :

8h30-9h : échauffement
9h-13h : Entrainement avec 2h de tennis et 2h de préparation physique
15h-16h30 : tennis
Tous les soirs : 1h30 d'étirements.

Peux-tu me donner 2 qualités mentales pour réussir dans le sport ?

La première qualité ne vient pas de soi mais de son entourage. Un athlète heureux est un athlète qui n'est pas forcé. Ni par son entraineur, ni par sa famille. Il ne doit pas y avoir d'intrusion des parents dans la pratique sportive de leur enfant. Ils doivent le soutenir sans intervenir dans ses choix, ni juger ses performances.

La deuxième qualité est d'être connecté à ce que tu aimes dans ton sport. Le sportif doit être dirigé par le plaisir que lui procure sa pratique. Il ne faut à mon sens pas se concentrer uniquement sur les résultats. Il est important de savoir aussi apprécier les expériences extraordinaires que ton sport te fait vivre : le plaisir, la compétition, les voyages, les stages, les rencontres, les valeurs humaines…

Peux-tu me donner ta principale qualité mentale et à l'inverse ton principal défaut ?

Ma qualité : être un « bosseur ». J'aime la sensation de travailler, d'apprendre et progresser pour atteindre un geste parfait.

Mon défaut : difficulté à gérer la colère que j'éprouvais parfois sur le terrain.

Tu as fait appel à un préparateur mental, qu'est ce que cette démarche t'a apporté ?

- me libérer du problème d'avoir eu des parents trop présents dans ma pratique sportive.
- gérer ma relation face à l'échec et notamment cette colère que je pouvais éprouver.
- comprendre ce qui me rend heureux dans ma pratique et me focaliser dessus.

Quelle est ton approche mentale lors d'un match ?

Jouer à 100% dans la stratégie que j'ai choisie. Je me concentre sur ce que je sais faire de mieux et non sur la victoire.
Nadal, un grand joueur de tennis réputé pour son mental, dit : « je me concentre sur la balle et uniquement la balle. Pas celle d'avant, ni celle d'après. »

Un conseil à donner à un de nos jeunes nageurs qui aimerait devenir sportif professionnel ?

Soit sûr que tu as envie de le faire pour toi et personne d'autre.

CONCLUSION FINALE

« J’aime penser que je suis une personne normale qui a une passion, un but et un rêve et qui se débrouille pour les atteindre. Et c’est vraiment comme ça que j’ai toujours vécu ma vie. »

Michael Phelps
Nageur et athlète le plus médaillé des Jeux Olympiques, tous sports confondus.
28 médailles Olympiques dont 23 en Or