



Cabinet Psychologique Et de Bien-être

Votre bien-être, notre passion !

Tel : (509) 34 74 74 14

E-mail : wilcoxtoyo@gmail.com

COACHING DE PERFORMANCE ET PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

**Les différentes
méthodes de
préparations mentales.**

**Présenté par: WILCOX TOYO,
Psychologue, Préparateur Mental, Gestionnaire**



P. Mentale

P. Tactique

P. Technique

P. Physique

Pyramide de la performance

Préparation mentale - généralités

► La Préparation mentale est "un entraînement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives dans l'objectif d'optimiser la performance personnelle (ou collective) du (des) sportif(s) tout en favorisant le plaisir de la pratique et l'autonomie". La pratique s'appuie sur des publications scientifiques de la psychologie du sport et respecte la charte éthique de la Société Française de Psychologie du Sport.

► Elle est la partie psychologique (versant psycho-affectif) de la préparation d'un athlète compétiteur. Elle s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques et des habiletés technico-tactiques.

- La préparation mentale est un ensemble de stratégies, de techniques et méthodes visant à optimiser le potentiel psychologique de l'athlète, afin de réaliser une performance sportive,
- Le suivi psychologique s'adresse avant tout à l'individu, à son épanouissement et à son équilibre dans sa vie d'Homme.

Parmi les activités et outils à disposition du préparateur mental sont : l'hypnose, l'autohypnose, les techniques d'autosuggestion, l'imagerie mentale, les techniques de relaxation, la programmation neurolinguistique (PNL), l'intelligence émotionnelle, les arts martiaux, la sophrologie, les techniques cognitives et comportementales, etc.

Ces techniques favorisent la concentration, la relaxation ou encore la combativité ainsi que l'utilisation du dialogue interne (monologue).

Les sportifs de haut niveau utilisent souvent sans le savoir les techniques de préparation mentale (sans l'aide d'un préparateur mental), mais certains le font plus fréquemment ou plus efficacement.

- L'objectif de la préparation mentale est d'optimiser les performances tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement du sportif

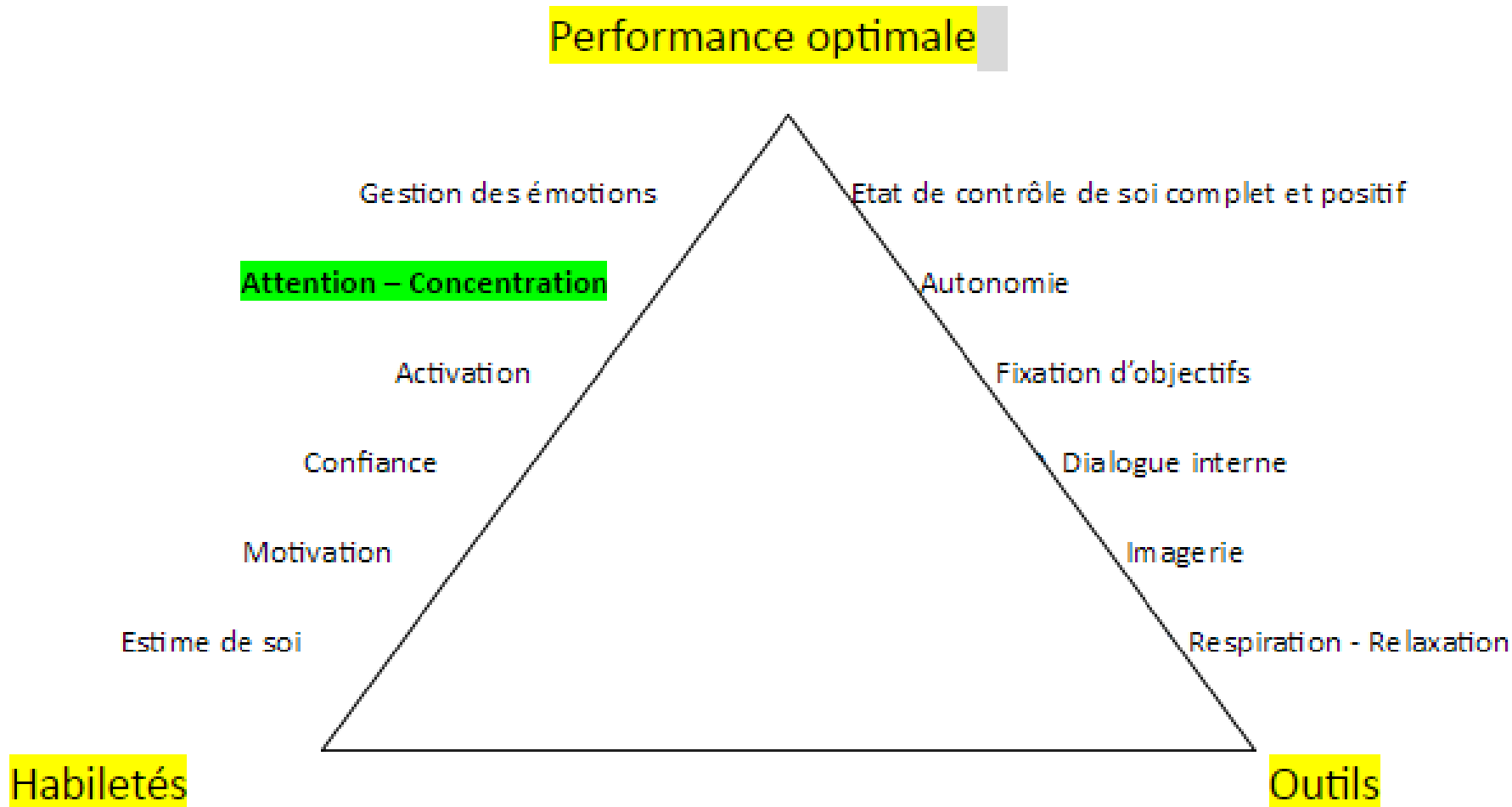


Fig1 : Pyramide des habiletés mentales nécessaires au sportif *

Le but de la préparation mentale

- Développer l'ensemble des habiletés mentales
- Gérer le **stress**
- Augmenter la **confiance en soi**
- Se fixer des **objectifs difficiles mais réalistes**
- Développer la **motivation**
- Optimiser la **concentration**
- Renforcer la **cohésion de groupe**
- Développer le **leadership (qualités de commande)**
- Développer la **connaissance de soi et de son fonctionnement** pour être plus performant et **donner 100% de son potentiel en compétition.**
- Améliorer la **communication** au sein d'une équipe ou améliorer la communication de/avec l'entraîneur

Différentes approches

Selon Loïc Gouzerh , professionnel de la préparation mentale , deux tendances cohabitent :

- ▶ La première approche apparaît comme une recherche de résolution de problèmes d'ordre psychologique. Elle est du ressort des psychologues, des psychothérapeutes, des psychanalystes et parfois des psychiatres. Elle est plutôt orientée sur l'analyse du passé de l'athlète dans lequel se trouve l'origine de ses déséquilibres psychologiques. Il s'agit de comprendre le pourquoi des problèmes.

- ▶ **La deuxième approche a pour but de développer les qualités mentales nécessaires à la pratique de la compétition. Elle est du ressort des entraîneurs et des préparateurs mentaux. Elle est principalement orientée sur le présent et le futur par rapport à des rendez-vous compétitifs et permet d'acquérir des moyens concrets pour gérer l'avant compétition, la compétition proprement dite et l'après compétition. Il s'agit ici de s'intéresser au comment de la performance. Un préparateur peut être un psychologue spécialisé en préparation mentale, mais pas forcément.**

Cette dernière se veut globale et systémique

Elle prend en compte l'athlète dans son environnement et dans l'influence de celui-ci : famille, couple, milieu pro, vie individuelle, vie sociale, lieu de vie et s'articule autour de 3 points fondamentaux :

- ▶ Une base solide issue du Coaching Pro, système de valeurs, besoins, croyances, limites, talents, options, confiance.
- ▶ Une base technique issue des fondamentaux sportifs, routines précompétitives, acuité visuelle, respiration ventrale (abdominale), concentration, répétition mentale, intelligence émotionnelle, imagerie mentale associée (IMA).
- ▶ La maîtrise des différents outils complémentaires en relations avec les besoins de l'athlète (hypnose, autohypnose, techniques de relaxation).

Les principes fondamentaux de la préparation mentale

- Formuler des **objectifs précis**
- Fixer des **objectifs difficiles mais réalistes**
- Fixer des **objectifs à court, moyen et long terme**
- Consigner vos **objectifs par écrit**
- Fixer des **objectifs de façon positive**
- Fixer des **objectifs de performance et de processus et pas seulement de résultats**
- Les **objectifs doivent être formulés par le sportif & entraîneur (en binôme)**
- Mettre au point des **stratégies d'atteinte des objectifs**
- Se fixer des **objectifs de compétition mais aussi d'entraînement**
- Favoriser **l'évaluation de ces objectifs**
- Fixer des **objectifs qui prennent en compte les différentes dimensions de l'athlète**
- Prévoir la **réévaluation des objectifs**



Intervention en préparation mentale

► Préparation individuelle.

Tout d'abord, la préparation mentale « individuelle » consiste à proposer de la préparation mentale à un sportif en particulier. Lors de cette intervention la préparation mentale peut consister à répondre à un diagnostic précis : exemple « difficulté de gestion du stress » ou alors à développer et améliorer l'ensemble des habiletés mentales.

Une séance dure en moyenne une heure selon l'objectif de la séance.

► Préparation collective

La préparation mentale « collective » consiste à intervenir sur un collectif, que ce soit un groupe ou une équipe. Lors des séances en préparation mentale collective, l'ensemble des sportifs sont présents et le préparateur mental va proposer des techniques, des remédiations, des stratégies afin de répondre à la demande de l'entraîneur. Lors de ces séances, il est possible d'intervenir sur le développement de la cohésion de groupe, sur la mise en exergue des différents leaders de l'équipe, de développer la combativité, d'améliorer la communication au sein de l'équipe etc. Cette intervention ne s'adresse pas uniquement aux sports collectifs mais également aux sports individuels qu'ils soient pratiqués en relais par moments ou non.

LA PERFORMANCE ET SES TROIS PILLIERS

Une grille de performance sportive classique est composée de 3 piliers :

- ▶ **l'aspect physique** : la force, la puissance, l'endurance, la vitesse
- ▶ **l'aspect technique** : il regroupe les fondamentaux individuels spécifiques à la discipline, souvent équivalent avec des sportifs d'une même catégorie
- ▶ **l'aspect mental** : C'est sur ce dernier pilier, le mental, que le sportif admet souvent un déficit alors que c'est ce pilier qui est susceptible de faire la différence et qui permet d'atteindre des situations de réussite impressionnantes. Une arme à travailler, totalement personnalisable, à façonner soi-même.

▶ Les blocages psychiques, les barrières (conscientes ou inconscientes) que le sportif subit pour des raisons personnelles de représentation mentale ne lui donnent pas accès à toutes ses ressources **PHYSIQUES**

▶ Le danger est de ne pas utiliser pleinement le potentiel de la performance sportive

▶ La préparation mentale à l'approche d'une compétition est l'occasion de valoriser les compétences du sportif, de se concentrer sur ce qu'il sait faire en premier lieu, de le mettre dans un bon état mental et général, en insistant sur ce qu'il sait très bien faire, mettre en avant ses atouts afin d'améliorer ses points encore perfectibles

La concentration

- ▶ **La concentration** c'est l'acte par lequel nous dirigeons toutes nos énergies ou notre attention vers un but déterminé. **Direction, énergie et attention sont les mots clefs de cette habileté mentale** que nous allons replacer dans un contexte plus large au sein d'une pyramide des habiletés mentales nécessaires au sportif.
- ▶ **La concentration** doit être considérée une habileté mentale comme **l'estime de soi, la motivation, la confiance ou encore le contrôle émotionnel**. Ces habiletés et qualités sont à considérer au même titre que les qualités physiques (endurance, vitesse, force) dans la réalisation de la performance finale.

Performance optimale

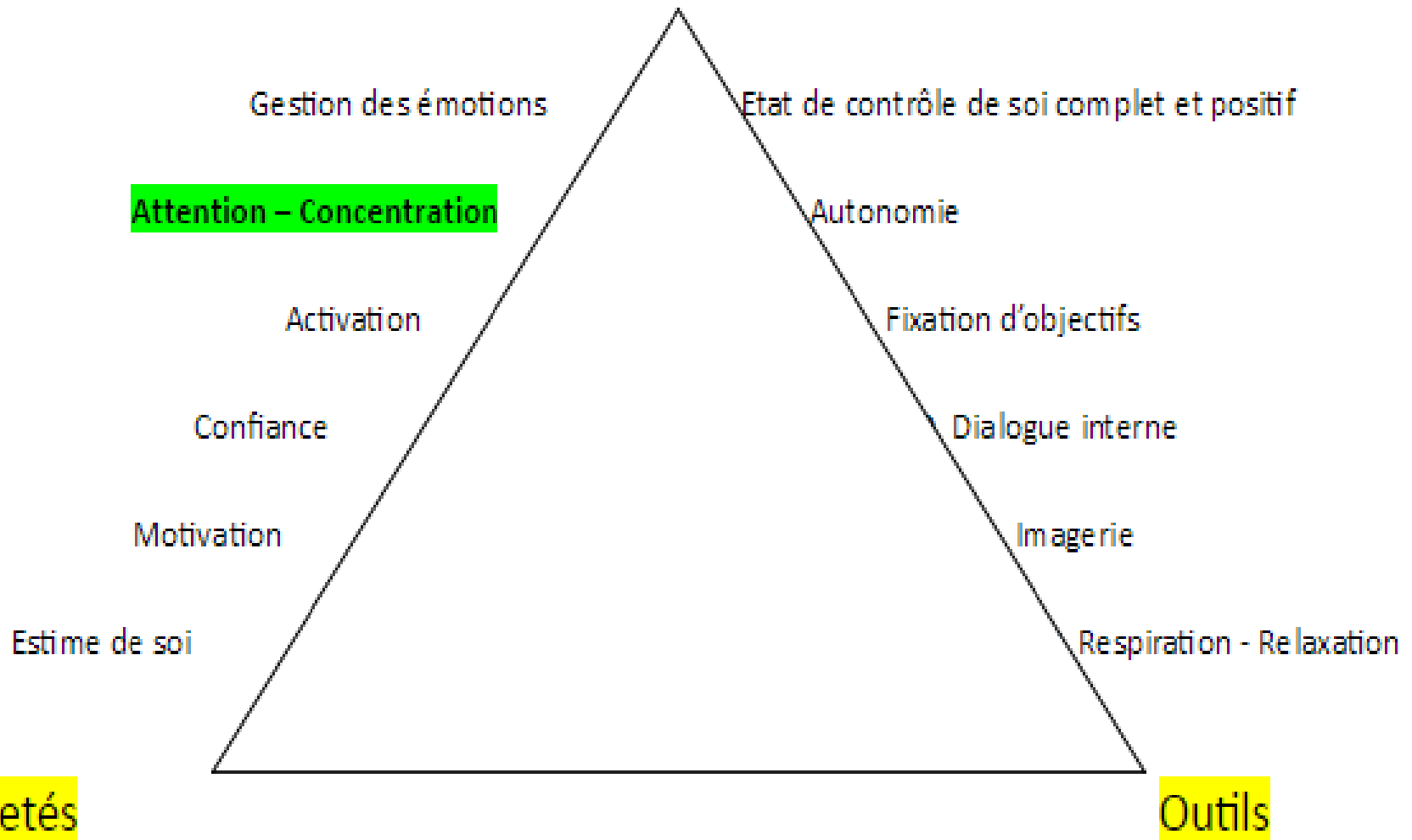


Fig1 : Pyramide des habiletés mentales nécessaires au sportif *

La concentration est le rapport de l'attention avec l'action présente. C'est la capacité de l'individu à se focaliser sur des indices prédéterminés de la performance prise au sens large, et à résister aux distractions.

L'approche chronologique permet d'envisager la concentration dans le temps : bien avant, juste avant, pendant et aussi après la compétition. Cinq (5) niveaux de concentration sont imbriqués, ce qui signifie qu'une défaillance à l'un de ces niveaux aura des répercussions néfastes sur la concentration en générale et probablement sur la performance. Ces 5 temps de la concentration sont :

1 - La concentration focalisée :

- ▶ **l'établissement d'un plan de carrière sur plusieurs années. Le sportif, quel que soit son niveau, prend du recul sur son activité et optimise ses chances de réussite à chacune des épreuves et compétitions. La concentration focalisée, c'est le plan de construction de sa carrière.**

2 - carte des cheminements possibles :

- ▶ regardez votre calendrier prévisionnel et les objectifs afférents en termes de temps et de place. Qu'avez-vous prévu de faire si vous échouez ? Rien, certainement, comme 99% des sportifs toutes disciplines confondues ! Vous vous trouvez alors démuni, découragé et dépossédé de vos moyens.
- ▶ Au contraire, il est prouvé que les athlètes qui envisagent toutes les situations - de réussite comme d'échec - sont les mieux armés au cours de la saison. Ils pourront réagir sereinement en cas d'échec sur une compétition, tout comme ils seront capables d'inverser une tendance négative pendant l'épreuve.

Prévoir le pire, c'est se préparer avec lucidité pour le meilleur ! Alors ne négligez plus ce temps de la concentration. Prenez votre **calendrier prévisionnel** et demandez-vous ce que vous ferez si vous n'atteignez pas votre objectif. **Anticipez une erreur** de parcours, une défaillance tout comme il faut anticiper le meilleur. **Établir la carte des cheminements possibles** est la caractéristique des athlètes les plus performants.

3 - la ligne de mire :

- ▶ une fois le plan de carrière établi et tous les cheminements possibles envisagés, la **concentration** doit aligner les 3 éléments suivants : **l'attention, l'action et la situation.**

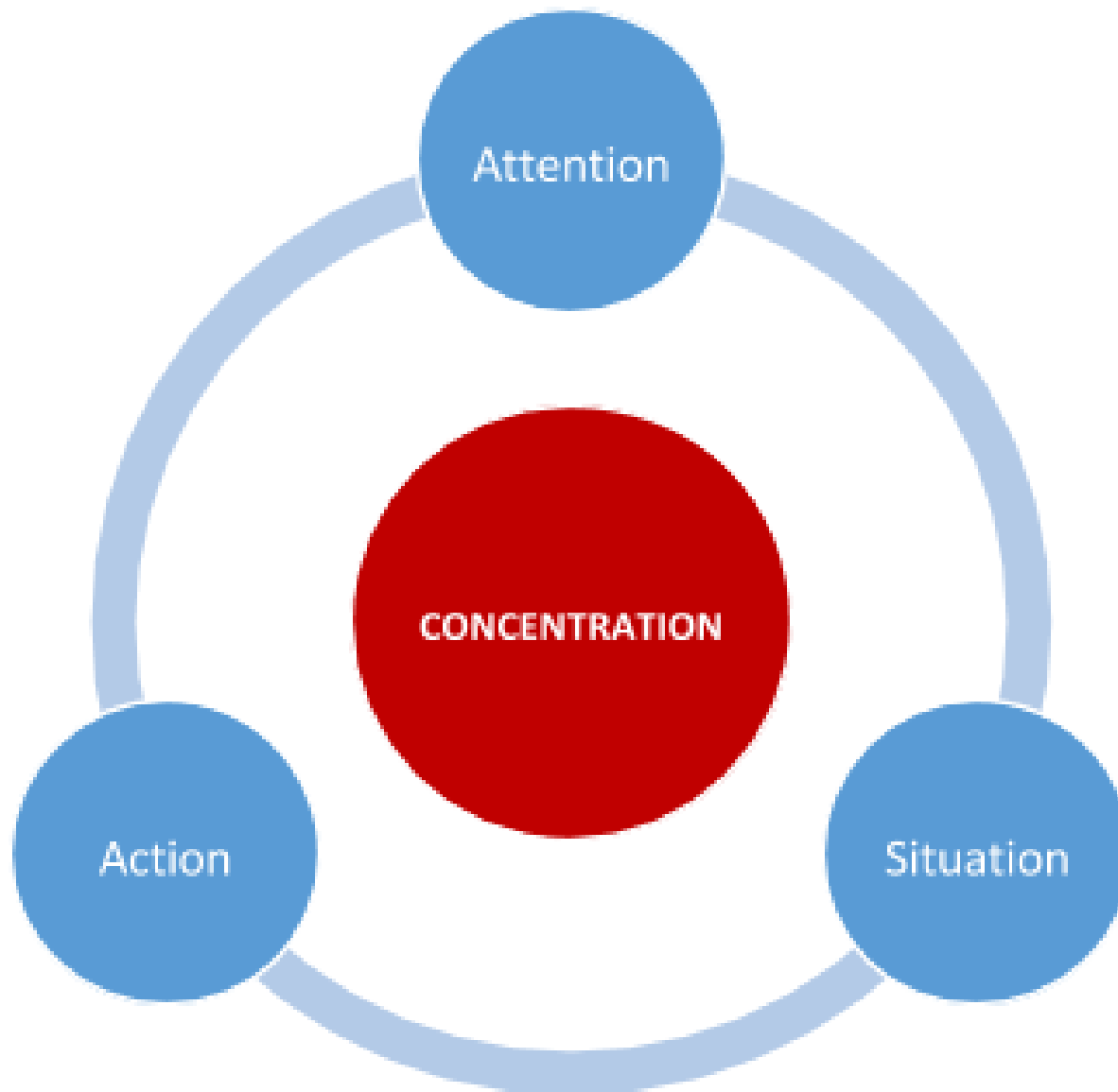


Fig 2 : La ligne de mire

Les questions à se poser sont :

- ▶ **Suis-je à ce que je fais ?**
- ▶ **Est-ce que mon action correspond aux exigences de la situation présente ?**

Pour cela, répétez-vous ce triptyque :

Moi, Ici, Présent

Travaillez ces trois mots à l'entraînement. Les jours précédant la compétition, on peut aussi appliquer cette technique comme remède anti-stress. En étant concentré sur l'activité en cours (lecture, cinéma, promenade) l'athlète fait diversion par rapport aux contraintes psychologiques de la compétition.

4 - la concentration éclatée :

- ▶ il est important d'observer le terrain pour s'y adapter en permanence en termes de foulée, de technicité et de gestion de l'effort. La concentration éclatée, c'est le balayage de l'environnement à la manière d'un radar. Elle exige de la disponibilité et de la maîtrise technico-tactique. Elle permet d'agir avec justesse au moment opportun.

5 - la programmation :

- ▶ c'est l'acception usuelle du terme "concentration". Il s'agit de la visualisation que le sportif peut utiliser pour répéter une routine d'échauffement, pour s'appropriier les difficultés d'un parcours ou encore pour vivre mentalement les moments clés de la course (départ, ravitaillements, relances).

- ▶ **La visualisation à base d'imagerie motrice peut être pratiquée régulièrement à l'entraînement et en compétition**

L'athlète commence par se détendre puis s'imagine dans l'action de sa séance avec les consignes de l'entraîneur en termes de position, d'appuis, de style, de respiration, mais aussi de chronos (temps). Il se réfère aussi à des images et des mots ressources (calme, confiance, énergie). L'objectif est que ces mots et images répétés en situation d'entraînement deviennent des ancrages positifs en situation de compétition.

La concentration en action

La mise en pratique :

- ▶ On établit des **objectifs à long terme** (le plan de carrière), à **moyen terme** (les 2-3 ans à venir), à **court terme** (la saison) et **dans l'immédiat** (la séance ou la compétition à venir).
- ▶ On **accepte les erreurs éventuelles** pour **diminuer l'anxiété**.
- ▶ On se **programme mentalement**.
- ▶ On établit la **liste des points clés pour réussir** (routine d'échauffement, respiration, isolement, musique, monologue interne) et la **liste des dérapages éventuels** (pour mieux les éviter).

- ▶ **Et si le stress est le plus fort et vient contrarier le plan établi ?**
 - ▶ **Il faut alors utiliser les outils de la préparation mentale évoqués dans la pyramide de la figure 1.**
 - ▶ **Il s'agit de méthodes de relaxation comme le Training Autogène de Schultz, la Relaxation Progressive de Jacobson, la respiration, le dialogue interne et l'imagerie. Chacune de ces techniques se pratique en lien étroit avec un préparateur mental.**
- « L'esprit humain est comme un parapluie, il fonctionne mieux lorsqu'il est ouvert »**

Dalai Lama

DES TECHNIQUES AU SERVICE DU SPORTIF

HYPNOSE

S'adresser à l'inconscient pour accéder à notre réservoir illimité de ressources, pour:

- Un bien-être personnel, aussi bien physique que mental,
- optimiser ses compétences, de façon à se mettre au service de l'équipe avec un maximum d'efficacité.

LA PNL (Programmation Neuro Linguistique)

Dérivée de l'hypnose, elle s'intéresse aux techniques qui permettent de développer son potentiel de manière rapide, efficace et durable.

Mieux se connaître pour développer:

- Motivation,
- Concentration,
- Confiance en soi, image de soi,
- Améliorer sa technique,
- ...



Observer et modéliser ceux qui réussissent

SYSTEMIE

Dans une équipe, la difficulté réside dans l'interaction de ses nombreuses individualités.

L'esprit d'équipe et la solidarité naissent de la capacité à ne pas attendre, en cas de problème, que les autres changent, mais de la volonté d'engager soi-même un changement pour le bien de l'équipe.



EN QUOI CES TECHNIQUES SONT UTILES?

- ▶ Régler des problèmes relationnels : entre joueurs, joueur/entraîneur...
- ▶ Mobiliser et développer ses ressources : confiance en soi, leadership...
- ▶ Gérer ses émotions : stress, colère, précipitation...
- ▶ Améliorer sa performance : arrêter de fumer, perdre du poids...
- ▶ Accélérer la récupération d'une blessure
- ▶ Libérer le joueur de ses problèmes personnels de façon à être performant pour l'équipe
- ▶ Améliorer la concentration, la motivation, quel que soit son rôle (remplaçant, titulaire, blessé...)

- ▶ Faire abstraction d'un souci (public hostile, mauvaise nouvelle avant la compétition...)
- ▶ Parfaire sa technique en modélisant une personne plus expérimentée
- ▶ Techniques d'ancrage pour une efficacité optimale
- ▶ S'investir pleinement dans le projet de l'équipe, du club
- ▶ Communiquer avec confiance (dans l'équipe, avec le coach, les dirigeants)
- ▶ Gérer la pression d'un match, qu'elle soit due à un stress, une angoisse, une peur
- ▶ Gestion de la douleur (physique, mentale)
- ▶ Trouver sa place dans l'équipe

LES BENEFICES DE LA PREPARATION MENTALE

-> Gérer le “stress” :

- ▶ peur de gagner
- ▶ peur de perdre,
- ▶ gérer la **pression** (entraîneur, famille, copains, équipe, médias, résultats que l'on attend de lui etc.) en sachant qu'il n'est pas possible d'éliminer à 100% le stress
- ▶ le stress est utile - importante c'est la quantité et SURTOUT la qualité de ce stress

- > Gérer la souffrance c'est à dire l'interprétation de la douleur
- > Mettre entre parenthèses un souci - exemples : les caméras, un public hostile, un sportif qui dispute une compétition alors qu'il vient d'apprendre la maladie d'un parent, etc
- > Améliorer les troubles du sommeil (hôtel, bruits, décalage horaire, retour en car, tension du match, etc)
- > Adaptation au décalage horaire - exercices de visualisation de la lumière (luminosité) = mise à l'heure de l'horloge interne qu'est l'épiphyse dont la sécrétion de mélatonine est, en partie, régulée par la lumière
- > Correction ou mémorisation d'un geste technique : aidé par l'entraîneur ou utilisant un enregistrement vidéo le préparateur mental va permettre au sportif de corriger et parfaire un geste technique

-> Augmenter les possibilités de concentration, de visualisation et de mémorisation : mémoriser un parcours d'obstacles, refaire mentalement plusieurs fois des techniques

-> Gérer une période où le sportif est blessé :

- ▶ accélérer les processus de cicatrisation (par exemple visualiser les fibres qui cicatrisent)
- ▶ profiter de cette période pour progresser mentalement, visualiser des entraînements, des gestes techniques à corriger, etc

-> Améliorer la récupération après l'effort (aspect trop souvent négligé) : une séance de 20 minutes permet d'optimiser la récupération psychologique bien sûr, mais AUSSI : hormonale, biologique, anatomique (il existe des microlésions musculaires, tendineuses, articulaires), le retour veineux

-> Profiter des entraînements pour parfaire les techniques de préparation mentale

- ▶ -> Acquérir un schéma corporel parfait, aspect ESSENTIEL, ça se travaille en séance ET PENDANT LES entraînements, surtout dans les sports à prédominance psychomotrice. Il faut développer la perception des sensations extéroceptives (lumière, température extérieure, vent, odeurs, bruits, etc), intéroceptives (battements du cœur, respiration, contact des pieds sur le sol, passage de l'air dans les bronches, etc), proprioceptives (les plus intéressantes en sport : savoir «comment sont ses articulations», muscles, tendons, position d'une jambe dans l'espace, etc)

-> Gérer la déception devant :

- des résultats insuffisants

- asthénie physique et/ou psychique parfois génératrice de blessures à répétition

- les périodes de baisse de motivation, de baisse ou manque de confiance

-> Améliorer la qualité des rapports humains : le sportif de haut niveau est souvent “déraciné”, quasi «déconnecté» : hôtel, avion, chambre à 2, décalage horaire, hygiène de vie (doit veiller à la qualité de sa nutrition, ne peut pas trop “sortir en boîte”, s’amuser, etc). Cela entraîne souvent des relations difficiles (famille, entraîneur, solidarité du groupe, etc) voire des conduites addictives (alcool, shit, somnifères, etc)

-> Permettre au sportif de s'accepter tel qu'il est avec ses défauts, ses handicaps, son caractère

Ce n'est qu'à partir de cette acceptation que l'on pourra entreprendre un travail adapté

CONCLUSION

La préparation mentale doit être mise en place dans le cadre d'un travail d'équipe :

- entraîneur (“pièce centrale”)
- médecin du sport
- préparateur physique
- nutritionniste
- physiologiste
- kinésithérapeute
- ostéopathe
- pharmacien
- dentiste
- gynécologue si sportive

**MERCI
A TOUS
ET
A TOUTES**

NOUS CONTACTER



wilcoxtoyo@gmail.com
cabinetpsywt@gmail.com



(509) 34 74 74 14