

L'entraînement mental du sportif

- 1) [Evaluer sa force mentale](#)
- 2) [Pour une amélioration de la performance](#)
- 3) [Amélioration de la performance : exercices pratiques](#)

1) Evaluer sa force mentale

Il existe de nombreuses procédures et modalités d'évaluation :

- Evaluations écrites : questionnaires, tests.
- Evaluations orales : entretiens, discussions.
- Evaluations par l'observation : l'entraîneur observe les comportements et réactions de l'athlète en action et dans sa vie extra sportive.

2) Pour une amélioration de la performance

- *Fixation et gestion d'objectifs*

Pourquoi je m'entraîne et pourquoi je fais de la compétition ?

Quel est ou quels sont les objectifs dans ma carrière de sportif ?

Comment je veux construire et mener à bien mon projet ?

En commençant par répondre à ses questions, vous établissez les bases de vos priorités sportives mais il faut que vos objectifs soient fiables.

Les objectifs doivent être formulés en termes positifs et présenter un défi en tenant compte de la personnalité de l'athlète.

Ils peuvent être découpés en trois périodes :

- Court terme (moins d'un mois)
- Moyen terme (un mois à six mois)
- long terme (six mois à plusieurs années)

- *Développement de la visualisation*

La visualisation va établir le lien entre votre esprit et votre corps pendant la compétition.

La faculté à penser en images est une habileté qui s'apprend. Elle vous permettra notamment d'acquérir de nouveaux gestes techniques, de les corriger et de les renforcer et elle vous permettra de préparer et gérer les compétitions en rappelant des images plus ou moins symboliques.

- *Amélioration de la confiance*

Se trouver dans un état psychique positif, avec des images et des pensées positives dans la tête, associé à un certain degré d'entraînement technique et physique, contribue à vous bâtir une confiance inébranlable en toutes circonstances.

- ***Amélioration des capacités de concentration***

Améliorer ses capacités d'attention et de concentration avant et pendant la compétition est un objectif prioritaire. Il permet de fixer son attention sur une action précise, un but, un comportement en faisant abstraction d'éléments perturbateurs.

- ***Maitrise des émotions et de l'énergie***

Les émotions sont nécessaires à la réalisation d'une grande performance, mais elles doivent être contrôlées pour fournir l'énergie indispensable à la réussite. La colère, la peur, la frustration sont des réactions qui doivent être contrôlées pour éviter qu'elles ne vous contrôlent.

L'émotion entraîne un changement viscéral et musculaire de la personne. Plus un sportif est émotif, plus il sera disposé à fournir de l'énergie.

- ***Favoriser et développer les apprentissages***

Acquérir de nouvelles habiletés, améliorer sa gestuelle, sa technique, amplifier ses sensations sont autant d'objectifs que l'entraînement mental permet d'atteindre.

- ***Renforcement de la motivation***

La motivation est l'énergie qui nous fait avancer et réaliser des progrès et de grandes performances. La motivation reste le facteur clé de l'apprentissage. Les buts à atteindre sont les régulateurs de notre motivation.

- ***Contrôle du stress et de l'anxiété.***

Le contrôle de l'anxiété, de la pression, de stress négatif demande d'être solide mentalement. Il faut canaliser cette énergie et la transformer en stress positif indispensable à la réalisation d'une performance.

- ***Favoriser la récupération***

La récupération favorise la sérénité mentale, la détente musculaire et la restauration énergétique.

Une bonne récupération mentale et physique à l'issue d'une compétition, c'est construire l'avenir et se mettre dans de meilleures dispositions pour les compétitions à venir.

- ***Développement de la combativité***

L'entraînement mental permet de canaliser l'agressivité et de la transformer en combativité positive et dynamique.

- ***Contrôle des pensées négatives.***

Faire de la compétition, c'est faire face à l'adversité sans déclencher des réactions d'énervement, de frustration ou de colère.

Pour minimiser les pensées négatives, il faut entretenir des sensations positives et optimistes.

- ***Se rapprocher de l'état idéal de performance (EIP)***

Le sportif peut se créer un climat mental particulier qui lui permet d'atteindre l'excellence. C'est ce que l'on appelle un état modifié de conscience, appelé en sport l'état idéal de performance (EIP)

Selon Christine LE SCANFF dans son ouvrage « la conscience modifiée », ses caractéristiques sont :

- Une certaine amnésie qui amène le sportif à jouer de façon quasi-instinctive.
- Une concentration totale focalisée sur sa compétition en faisant abstraction de tout ce qui est extérieur.
- Un détachement de la douleur (tolérance à la douleur, pas de fatigue, ni lassitude).
- Un changement perceptif (déformation de la réalité, du temps, impression de jouer au ralenti).
- Un grand sentiment de puissance et de contrôle.

C'est en 12 points que James LOEHR caractérise l'EIP :

- Les muscles sont relâchés et souples.
- Un état mental calme et tranquille
- Une faible inquiétude
- Une grande énergie
- Des sensations positives et optimistes
- Un plaisir et un amusement à jouer
- Un jeu sans effort
- L'action est instinctive et automatique
- Une grande confiance en soi
- Un esprit vif et alerte
- Une sensation de grand contrôle
- Présent et concentré

3) Amélioration de la performance : exercices pratiques

Exercice 1 : Apprendre à vous relaxer, afin de mieux visualiser.

Plutôt assis, vous fermez les yeux, vous vous détendez en utilisant une respiration abdominale, relâchez toutes les tensions musculaires.

Je m'installe confortablement et quand je le désire, je ferme les yeux et tranquillement je me plonge dans mon espace intérieur. Je prends conscience de tout mon corps, je sens le contact des différentes parties de mon corps sur le sol (ou la chaise).

Je me positionne de façon à avoir une respiration agréable. A l'inspiration mon ventre se gonfle et à l'expiration je libère tout mon corps de toutes les tensions. Je peux poser ma main sur mon ventre pour mieux sentir ma respiration abdominale.

Petit à petit ma respiration devient libre, naturelle. Elle va me permettre d'arriver à un niveau proche du sommeil

Je vais prendre conscience de mon corps et libérer toutes les tensions au niveau du visage (mon front, mes yeux, ma bouche etc..).

J'utilise ma respiration pour évacuer les tensions accumulées au niveau des bras (mains, doigts, etc ...)

Je détends mon cou, ma nuque puis tout mon dos. Mes abdos sont relâchés et je vois tout mon corps détendu. Mes fessiers, mes jambes, mes pieds sont libérés de toutes tensions.

Je peux maintenant laisser venir toutes les impressions et images que se présentent.

Au plus profond de moi, je suis bien et serein.

Laisser venir pendant quelques instants (30s à 1mn) l'ensemble des impressions qui se présentent puis faire un retour à l'état de veille.

Je reprends conscience de ma respiration tranquillement, puis je commence à bouger mon corps progressivement (mes pieds, mes jambes, mes mains, mes bras puis tout le reste du corps). Je m'étire, je respire profondément et ouvre les yeux quand je le désire.

Je peux après quelques séances de relaxation, intégrer après le moment de calme la visualisation puis le retour à l'état de veille.

Je peux accentuer cette détente en laissant venir une image agréable de nature, d'objet, une image de bonheur, de sérénité. Je peux voir les couleurs, sentir les odeurs, ressentir les sensations que me procure cette image. Et je la garde dans ma mémoire.

Exercice 2 : apprendre la « simulation mentale »

Se représenter l'exécution d'un geste technique ou d'une séquence tactique, se représenter l'environnement, le contexte de l'entraînement ou de la compétition permet d'améliorer les apprentissages et les performances.

Débutez par une relaxation de base puis enchaînez par les exercices suivants :

Pour accentuer cette détente, je peux laisser venir à moi une image agréable (de nature, un objet, etc...) une image de bonheur, de sérénité. Je peux voir les couleurs, sentir les odeurs..... Je peux visualiser un geste technique au choix. Je le vois avec précision, en détail. Je peux réaliser mentalement ce geste en y associant toutes les sensations que je ressens. Je peux corriger ou renforcer ce geste en le répétant plusieurs fois, en y apportant éventuellement des corrections, en le répétant avec précision.

*J'intériorise toutes les sensations associées à ce geste....
Le geste s'estompe puis je reprends conscience de ma respiration, je bouge progressivement les différentes parties de mon corps. Je m'étire, je respire profondément et ouvre les yeux quand je le désire.*

Cet exercice peut être adapté en visionnant l'environnement de l'entraînement ou de la compétition

Exercice 3 : Utiliser des films, des vidéos, des photos, le miroir

On découvre souvent que nos jeunes sportifs ont du mal à avoir une représentation des différentes techniques de leurs sports. Ils ont des difficultés à s'imaginer en train de réaliser un élément technique. C'est pourquoi observer des vidéos de soi, des photos prises dans ces mêmes situations permet dans un premier temps de découvrir ce que l'on fait réellement et de construire une image objective de la situation, dans un second temps de favoriser les feed-back et les apprentissages.

De plus n'hésitez pas à regarder des cassettes, des reportages de vos athlètes préférés. Le simple fait d'observer les champions en action et d'être captivé par l'événement décuplera votre envie de pratiquer et vous donnera l'impression de progresser en quelques jours.

Exercice 4 : Mettre en place votre propre routine de visualisation

Il est important de s'entraîner régulièrement et méthodiquement. De plus en établissant des routines personnelles, vous optimiserez vos capacités de visualisation.