

# LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU: INTÉRÊTS, TECHNIQUES

le sportif cherche à optimiser son potentiel de façon naturelle ; et sur le terrain il faut intégrer la préparation mentale comme étant un facteur d'aide à la performance .



# INTRODUCTION

- La qualité de la relation privilégiée entraîneur-sportif permet l'essentiel du travail psychologique et ce n'est qu'en complément de ce que permet déjà ce travail que le préparateur mental pourra proposer son savoir, pour permettre au sportif de **mieux utiliser ses propres ressources.**
- Il est intéressant de savoir que le tiers des 600 athlètes américains ont bénéficié d'une préparation mentale pour Atlanta (en hypnose, + techniques "d'imaging"), pour Sidney et Pékin les chiffres sont du même ordre.
- Le préparateur mental se doit de respecter le travail de chacun des acteurs de terrain qui sont à côté du sportif : l'entraîneur d'abord et surtout, le médecin du sport, le kiné, le physiologiste, etc. Plus qu'ailleurs le sport de haut niveau génère des conflits verbalisés ou non (le plus souvent...) favorisés par des notions du type « ne pas toucher à « mon » sportif, ne pas me prendre de pouvoir » ; notion aussi de « récupération » de la victoire d'un sportif par l'encadrement ; parfois, le préparateur mental devra savoir gérer des conflits entre certaines personnes du Staff.



## QUELS BÉNÉFICES ATTENDRE ?

Gérer le stress:

- Peur de gagner,
- Peur de perdre,
- Gérer la pression (entraîneur, famille, équipe, médias, résultats attendu, sponsor, argent etc.)
- Préparer la suite de sa carrière,
- Perdre pied.
- La récupération.
- Travail sur des défauts et la technique.



## LE STRESS

- Il n'est pas possible d'éliminer à 100% le stress négatif et d'ailleurs **le stress est utile**
- Ce qui est important, c'est la quantité et la **surtout la qualité** de ce stress.
- le stress nuisible est dû à une sécrétion inappropriée d'adrénaline au niveau du système sympathique (d'où tremblements, troubles digestifs, envie fréquente d'uriner, sudation, sensation de bouche sèche, tachycardie, hypoglycémie réactionnelle, etc.)



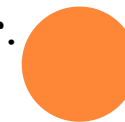
# LE STRESS

- Le “bon” stress est celui lié à la sécrétion d’adrénaline par les glandes médullosurrénales ; c’est cette “bonne” sécrétion d’adrénaline qui va entraîner la baisse du taux circulant d’insuline, pour améliorer, entre autre, la captation musculaire du glucose circulant et favoriser la glycogénolyse (= la dégradation des molécules de glycogène pour libérer du glucose) Il est important de noter que la préparation mentale avant l’effort (technique de visualisation de l’effort) permet à elle seule (cela a été démontré) de mettre en place le statut hormonal de l’effort (= augmentation catécholamines, diminution insuline, augmentation glucagon)
- Le but de l’échauffement physique avant l’épreuve est de mettre en place ce statut hormonal. Le sportif échauffé mentalement et physiquement sera donc plus performant, dès le début de l’effort.



## GÉRER LA SOUFFRANCE

- La sensation de douleur est différente chez le sportif et chez le non sportif. C'est la capacité à se dépasser qui la modifie. L'entraînement apprend à l'athlète à repousser ses limites. Parfois il va sciemment chercher à atteindre ce seuil de sécrétion d'endorphines, qui confine parfois à une addiction et à un véritable manque lors de l'interruption de l'activité. La douleur est pratiquement toujours présente dans la pratique sportive, elle peut tout aussi bien être le signe de simples courbatures qui accompagnent une reprise d'activité ou l'annonce d'une blessure plus grave. La douleur est un avertissement qu'il faut savoir écouter et comprendre afin de mettre au repos l'organisme et /ou de reconsidérer ses charges de travail tant du point de vue du volume que de son intensité mais aussi parfois de sa forme. L'activité physique et l'excitation qui l'accompagne exercent un effet analgésique important. Le seuil de perception est individuel, chaque individu doit apprendre à se connaître en fonction de son vécu de ses antécédents traumatiques, des sports qu'il a pratiqués et de son niveau d'entraînement. Il doit apprendre à quantifier sa douleur autant dans sa fréquence que dans son intensité. Il est toujours utile de mettre en relation ce qui a été fait à l'entraînement et les douleurs qui apparaissent plus ou moins rapidement, plus ou moins systématiquement, après celui-ci. Si toutes les douleurs ont un sens, le sportif doit aussi pouvoir appréhender celles-ci en faisant preuve de bon sens et à ne pas hésiter à consulter.



## METTRE ENTRE PARENTHÈSE UN SOUCI

- L'adversaire
- Le publics hostile
- L'environnement
- Les soucis d'événements de l vie ( décès, maladies, souffrance, etc.)
- Le déplacement
- La nourriture ou le régime



## TROUBLES DU SOMMEIL

- Hôtel
- Bruits
- Retour de nuit
- Tension du match
- Décalage horaire ( mise à l'heure de l'horloge interne qu'est l'épiphyse dont la sécrétion de mélatonine).





## CORRECTION ET MÉMORISATION

D'un geste technique

- Avec l'aide de l'entraîneur dans l'entraînement
- Ou à l'aide d'un support vidéo en compétition, démonstration, etc.

La préparation mentale va permettre au sportif de corriger et de parfaire u geste technique en toute situation.



## GÉRER UNE PÉRIODE DE BLESSURE

- Accélérerez les processus de cicatrisation.
- Profiter de cette période pour progresser mentalement.
- Visualiser des entraînements.
- Corriger ou parfaire des gestes techniques.



## 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 et lymphatique.



## SCHÉMA CORPOREL

- Acquérir un schéma corporel parfait.
- Développer la perception des sensations extéroceptives: lumière, t°, vent, odeurs, bruits.
- La perception intéroceptives: battement du cœur, rythme respiratoire et amplitude, contact des pieds sur le sol, passage de l'air dans les bronches etc.
- La proprioceptivité: savoir comment sont ses articulations, muscles, tendons, position dans l'espace, dosage des contractions et de relâchements etc.



## FATIGUE

- Physique.
- Psychique.
- Déception devant les résultats.
- Blessures à répétition.
- Baisse de motivation.
- Baisse de confiance.
- Déconnecté du réel.
- Conduites addictives.



Il est important de préciser qu'une préparation mentale sera toujours personnalisée, en fonction du sport, du sportif, des objectifs, des problèmes que le sportif rencontre, et que cette préparation mentale s'inscrit sur la durée.



## LES DIFFERENTES TECHNIQUES EMPLOYEES:

## SOPHROLOGIE ET TECHNIQUES D'IMAGING

- espace de détente mentale particulier où le sportif s'installe au contact avec l'intérieur de lui-même, mettant entre parenthèse tout ce qui se passe autour de lui pendant la séance, pour optimiser en séance des exercices de concentration de visualisation et de motivation **avant mais aussi pendant** la compétition (tennis au changement de côté, épreuves combinées, entre mi-temps ou 1/3 temps, dans le coin pour un boxeur ; mais aussi avant un moment précis : exemple le service au tennis, ou un saut en athlétisme).



## L'HYPNOSE (ÉRICKSONNIENNE)

- Pour Milton Erickson, l'inconscient est profondément bon et puissant. Il se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer. L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose éricksonnienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème.





## L'HYPNOSE (ÉRICKSONNIENNE)

- Modifier un geste technique.
- Gérer une conduite addictive.
- Mettre en place un signe signal (appelé ancrage)
- . Par exemple : *“à chaque fois que tu boiras une gorgée de ta boisson, tu seras bien, serein, parfaitement lucide avec une parfaite maîtrise des émotions, mais concentré, vigilant, tonique, au maximum de tes possibilités, comme à l’entraînement,”* Ou : *“à chaque fois que tu sentiras le contact de ton gant au niveau de la main gauche (billard), tu seras bien, concentré, comme à l’entraînement,”*.



## LE TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

C'est une méthode d'entraînement personnelle où le sportif, dans une ambiance calme, assis ou couché, ferme les yeux ; puis il se concentre sur des sensations de lourdeur (mains, puis bras, puis jambes, puis corps entier) ; puis de chaleur (même progression) ; puis sur sa respiration ; puis sur son cœur qui bat "calme et régulier". L'exercice, qui ne dure que quelques minutes, est d'abord enseigné par un thérapeute expérimenté, puis le sportif le réalise chez lui 2 ou 3 fois par jour, avec des effets de bien être physique et mental qui peuvent se prolonger plusieurs heures après l'exercice. On considère que le sportif devient "performant" après 3 mois d'entraînement quotidien.



## L'EUTONIE DE GERDA ALEXANDER

- Cette méthode permet de travailler sur le tonus musculaire et la perception du squelette en mouvement. Par des formes d'attention particulières portées au corps sensible et des démarches originales, l'eutonie vous aide à mieux vous adapter et agir.
- Elle permet d'épanouir les différents réflexes du corps en agissant avec des objets (marron, bambou, noyau, etc.)



## FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER

- Cette technique agit sur un bon usage de soi, de travailler sur le contrôle primaire et être responsable de son corps.
- Dans son livre 'L'Usage de Soi', Alexander décrit un problème fréquent chez les golfeurs lié à la difficulté de garder les yeux sur la balle, essentiel dans ce jeu. Il décrit comment au moment crucial nous avons tendance à perdre notre concentration et à permettre à notre attention de se détourner de la balle. En apprenant à inhiber notre manière habituelle de faire et en appliquant les principes de la Technique Alexander, nous pouvons apprendre à ne pas interférer avec notre exécution au moment crucial, à prévenir toutes sortes de tensions et de contraintes inutiles et à réellement mettre en œuvre toutes les conditions nécessaires, aussi bien mentales et psychologiques que physiques, Nous pouvons apprendre également à améliorer la qualité et le temps de nos réactions pour tirer le meilleur profit d'une situation donnée de manière à élever notre niveau et augmenter nos chances de succès pour finalement nous sentir beaucoup plus heureux et plus détendu pendant l'action.



# GYMNASTIQUE HOLISTIQUE DU DOCTEUR EHRENFRIED

- La Gymnastique holistique est une méthode de rééducation posturale qui vise la prise de conscience de soi par le mouvement et la respiration. L'approche permet de prendre conscience des tensions qui ont déformé le corps et de s'en libérer, de renforcer le tonus musculaire et de corriger la posture afin de retrouver sa souplesse et sa mobilité naturelles.



# LES TROIS PILLIERS DE LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

- Si l'on lui offre des conditions propices, le corps possède la capacité intrinsèque de retrouver son axe naturel et une posture équilibrée.
- Il est nécessaire de s'exercer régulièrement pour conserver les bienfaits d'une bonne posture.
- L'esprit est indissociable du corps.



## LE PREMIER

- Le praticien en Gymnastique holistique ne fait pas de démonstration des mouvements à exécuter. Il les décrit verbalement, avec précision, mais les participants doivent les « recréer » par eux-mêmes. Il s'agit donc avant tout d'aiguiser sa sensibilité, d'identifier ses zones douloureuses et, guidé par l'intervenant, de découvrir sa propre façon d'effectuer les mouvements.



## LA SECONDE CARACTÉRISTIQUE

- La Gymnastique holistique enseigne à ressentir l'interdépendance entre les différentes parties du corps. Ainsi, on peut constater qu'un mouvement de la cheville, par exemple, permet de détendre les muscles de la nuque, tandis qu'un mouvement d'étirement de la mâchoire contribue à libérer le diaphragme.





## LA TROISIÈME CARACTÉRISTIQUE

- Les mouvements sont simples et peuvent se pratiquer à l'aide de coussins, de balles ou de bâtons. Ces instruments, qui servent à masser et à allonger les muscles, favorisent le relâchement des tensions



## LA QUATRIÈME CARACTÉRISTIQUE

- Le travail sur la respiration est fondamental. Il consiste à apprendre à « se laisser respirer ». En faisant les mouvements, on laisse venir le souffle, spontanément, sans forcer, pour aboutir à ce qu'on appelle la respiration ternaire, constituée d'une inspiration, d'une expiration et d'une légère pause



## LA CINQUIÈME CARACTÉRISTIQUE

- Il n'y a pas d'enchaînements d'exercices prédéterminés en Gymnastique holistique
- L'intervenant choisit les mouvements - exécutés debout, assis ou couché- en fonction des besoins particuliers du groupe



## LA MÉTHODE FELDENKRAIS

- Reposant sur des principes d'art martiaux, la méthode Feldenkrais a pour objectif, la prise de conscience par le mouvement. Elle a été mise au point pour aider à trouver le geste juste, c'est-à-dire celui qui n'engendre ni tension ni douleur dans sa réalisation. A travers des exercices spécifiques qui mobilisent une attitude connue, ou au contraire oubliée, il s'agit d'apprendre à ne plus faire des gestes de manière automatique mais à les exécuter en toute conscience. C'est possible ensuite de doser ses efforts avec plus de justesse, de mieux connaître ses limites et ses besoins et donc d'élargir ses possibilités d'action; Il s'agit d'une forme d'anti-gymnastique destinée à libérer le corps de ses carcans pour retrouver aussi l'envie de jouer, de se faire plaisir. Dans des séances dites « d'intégration fonctionnelle », l'enseignant guide la personne de façon à utiliser son corps par rapport à l'environnement et son intention.



## MÉTHODE DE GINDLER

- Système d'éducation corporelle visant le développement de la conscience posturale, du tonus et de l'activité musculaire, de même que de l'acuité sensorielle. Cette méthode comprend des exercices de respiration et de relaxation combinés à des techniques d'automassage et, au cours de séances de groupe, des techniques de massage mutuel. Il s'agit probablement du système moderne le plus complet en matière de développement de la conscience du corps, de la présence à soi et de l'expression personnelle par des moyens naturels et authentiques. Elle fut mise au point par la kinésithérapeute Elsa Gindler (1885-1961) de Berlin à la fin des années 1920. Aucun de ses écrits n'a été publié.

## AUTRES MÉTHODES ORIENTALES

- Taoïsme: « famille de la voie » et « enseignement de la voie ».
- Chi gong ou Qi gong
- Tai chi
- Et bien d'autres....

