



L3P – SHN

DEVELOPPER LE MENTAL

7 mai 2025

**La préparation mentale
dans le sport**

l'entraînement mental

Le diagnostic de
performance
mental

DEFINIR SON PROFIL MENTAL

Selon les différentes écoles ou les différentes formations des préparateurs mentaux, il est nécessaire de définir les aptitudes et pistes de travail pour un athlète.

Pour cela le recours à un diagnostic de performance mentale va être une excellente base de travail pour l'athlète et le préparateur mentale.

Le diagnostic va confirmer les objectifs mentaux de l'athlète ou/et faire ressortir des axes de travail non identifiés.

Il existe d'excellent outils pour définir les compétences mentales.

Chez Méthode Target, le DPM (Diagnostic de Performance Mentale) nous permet d'avoir une vue à 360° sur les compétences mentales.

Le cas de Victoire et d'autres athlètes cas vous ferons vivre le travail sur la base de cet outil développé par Christian Target.

DEFINIR SON PROFIL MENTAL

Mettre en chiffres une évaluation du mental n'est pas évident. Pourtant, tout comportement peut être mesurable.

Le processus d'évaluation est indispensable à tout apprentissage. Ne pas évaluer les résultats de son travail, c'est refuser d'en vérifier la pertinence et l'efficacité

Faire un diagnostic, c'est développer un raisonnement menant à l'identification de la cause (l'origine) d'une défaillance, ou d'un problème. C'est s'appuyer sur un modèle de bon ou de mauvais fonctionnement.

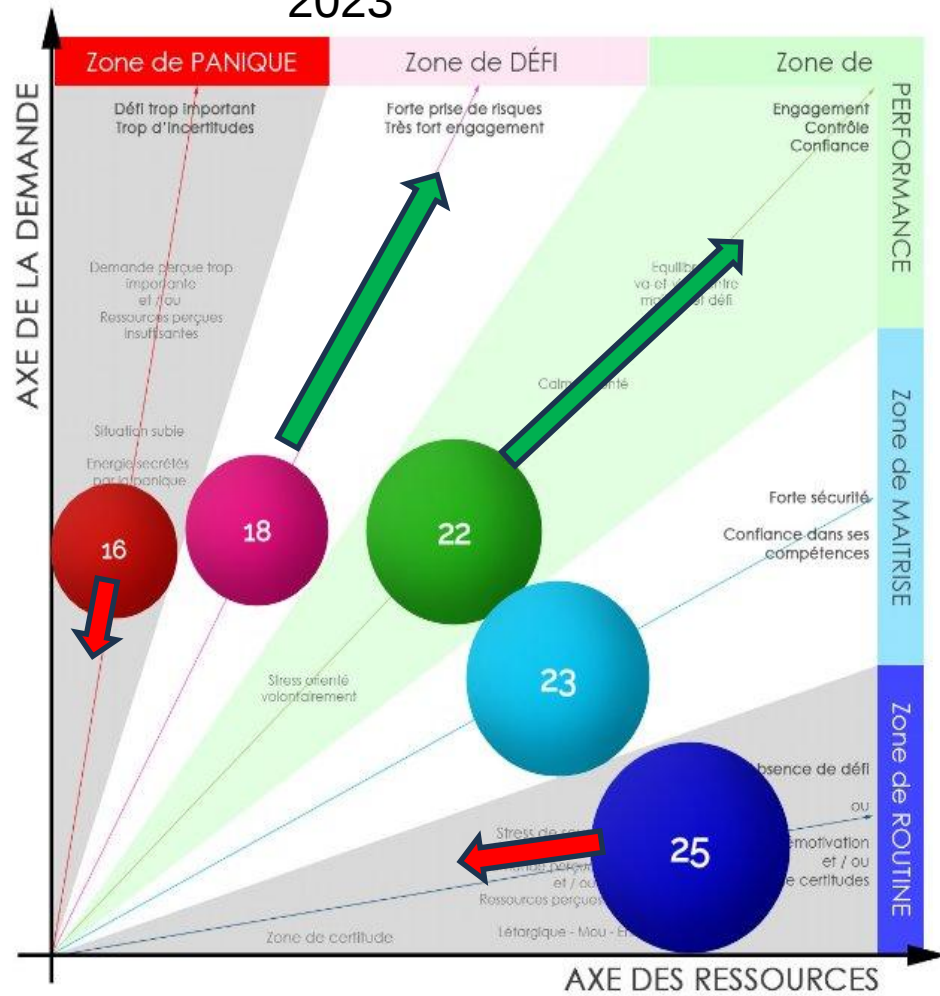
En fonction de ces observations, il permet :

- De détecter l'état de fonctionnement du système
- « D'évaluer les causes de l'occurrence de cet état. Elle consiste à identifier, analyser et localiser ces causes
- De décider des actions pour modifier cet état
- « De conforter ou modifier le modèle du processus en ajustant les paramètres,

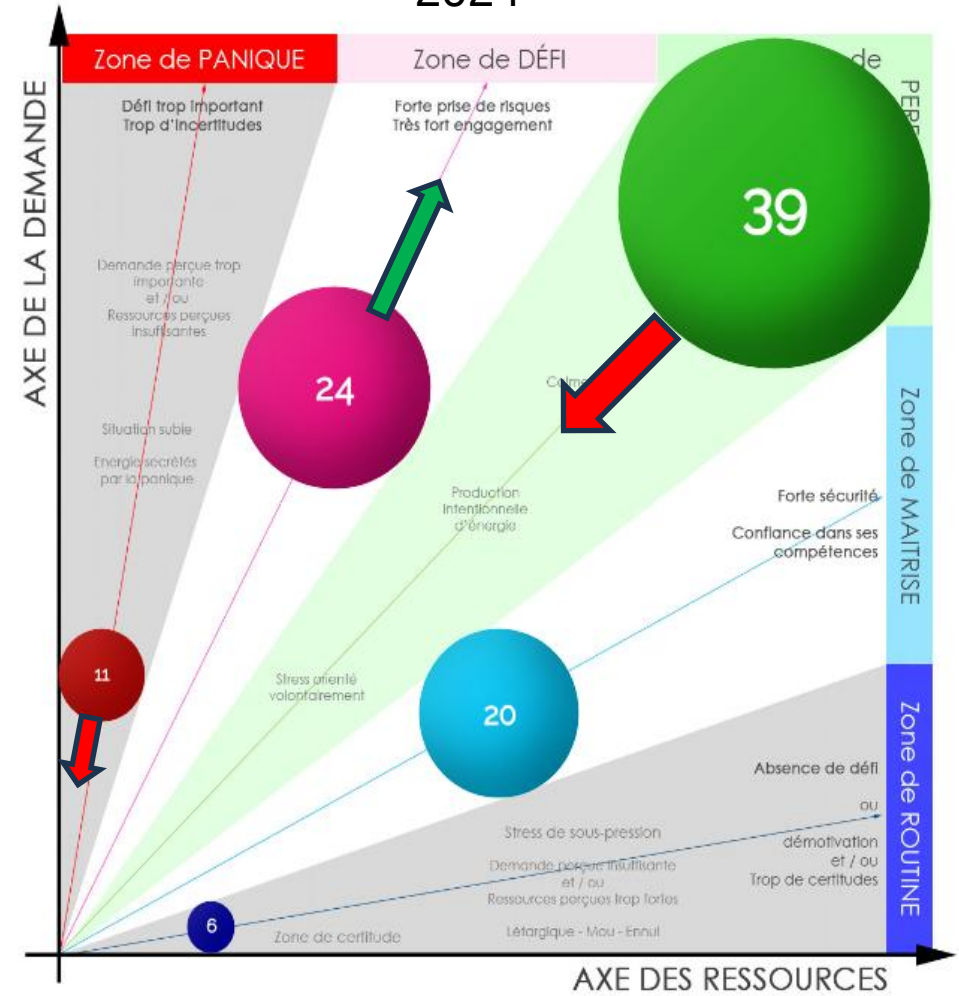
C'EST L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

PROFIL D'ACTION DE VICTOIRE 2022

2023

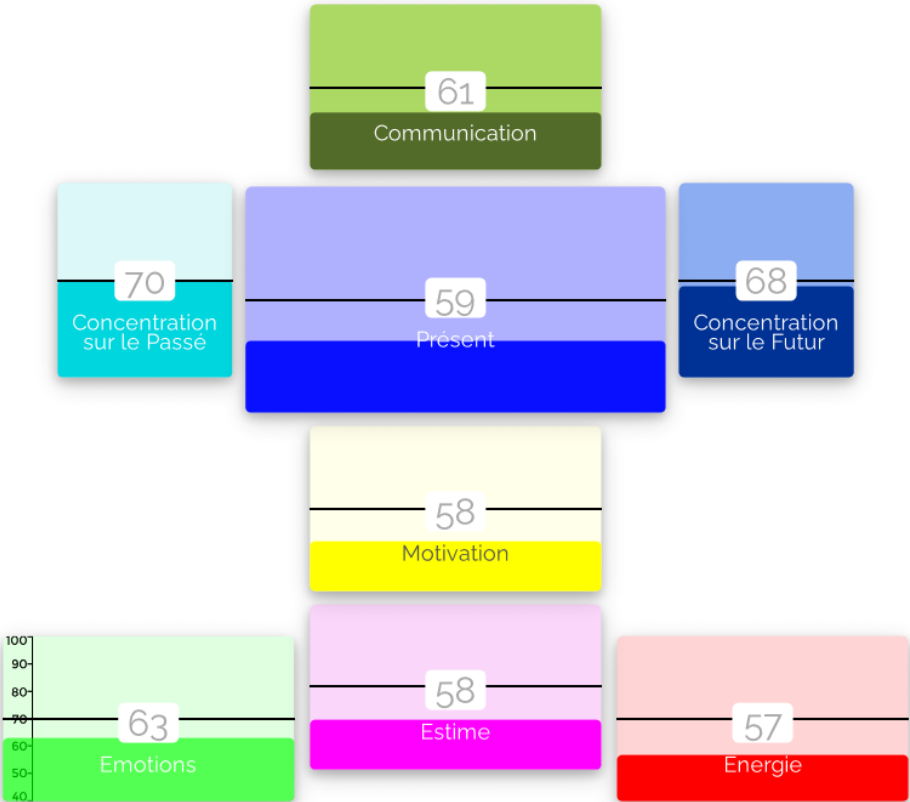


2024

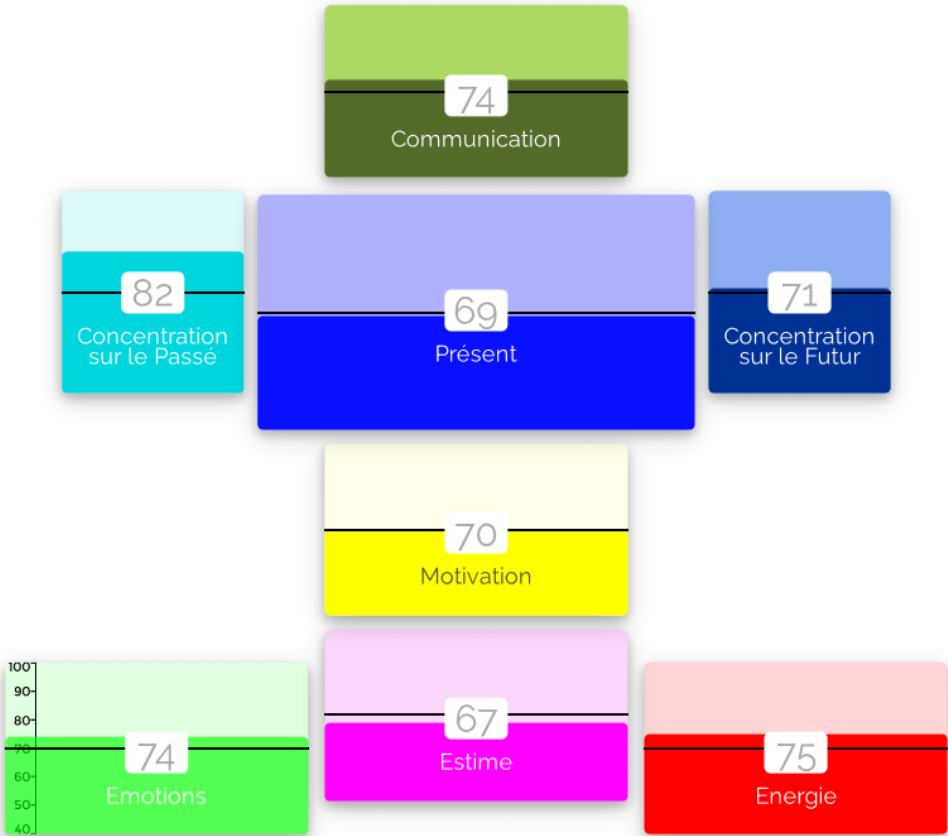


PROFIL D'ACTION DE VICTOIRE

2023

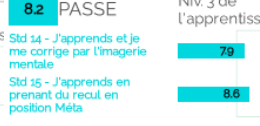
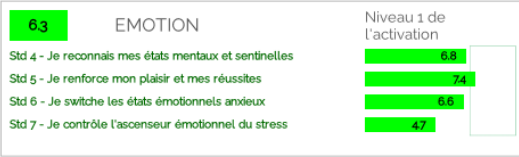
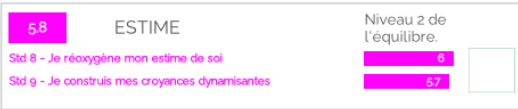
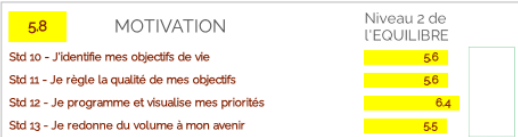
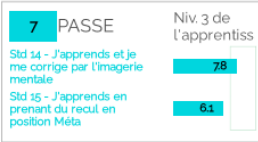


2024

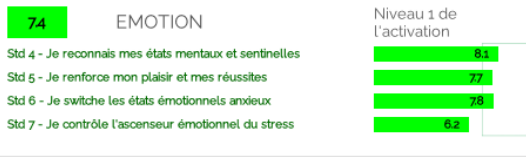
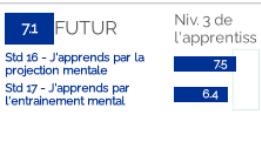
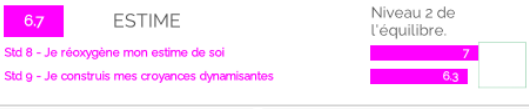
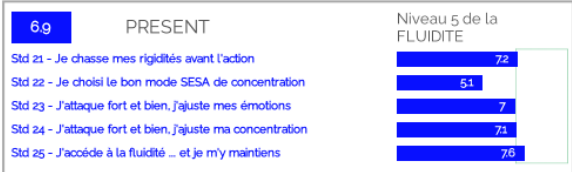


PROFIL D'ACTION DE VICTOIRE

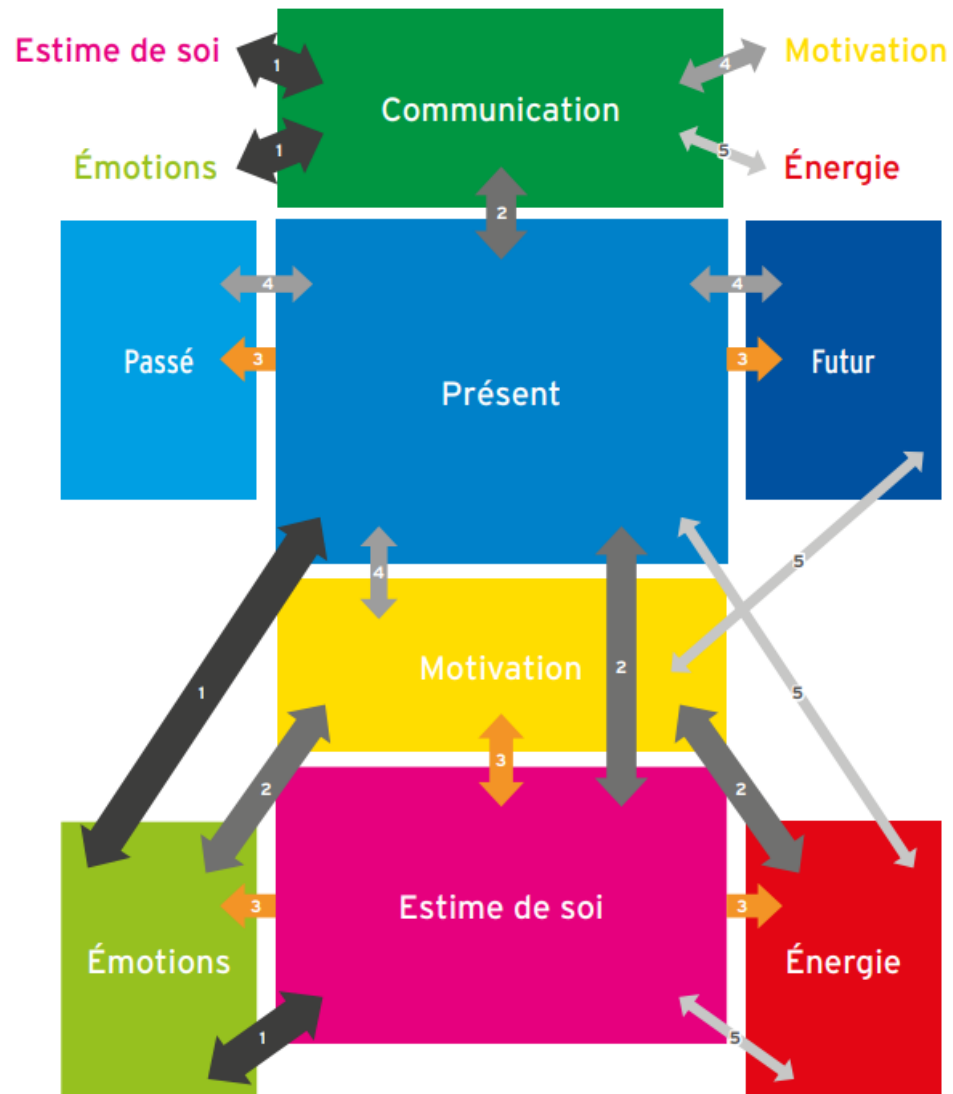
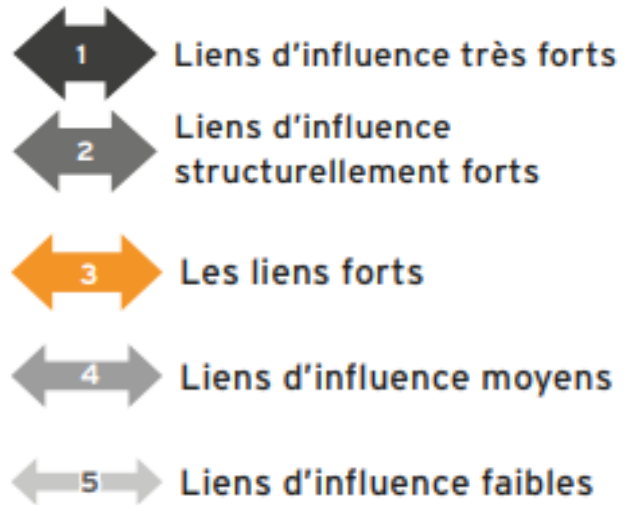
2023



2024



PROFIL D'ACTION DE VICTOIRE



l'entraînement mental

Le programme
d'entraînement

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Les trois types d'entraînements mentaux

L'entraînement mental DISSOCIE de l'activité à laquelle il est destiné

La perspective externe et l'Imagerie Mentale Dissociée (IMD) : observer et analyser son propre comportement en imagerie. Dans ce type de perspective, vous vous voyez comme si vous regardiez une vidéocassette ou un film. Vous êtes dans le film (que vous avez fabriqué) et vous êtes observateur de vous-même. Le canal visuel est naturellement saturé, car il est la modalité perceptive utilisée en priorité; en conséquence, les sensations kinesthésiques ne sont pas votre priorité.

Quels sont les avantages de cette perspective dis- sociée? Elle permet de se voir de l'extérieur et ainsi de pouvoir observer et analyser. Vous pouvez ainsi vous juger et vous corriger (comme dans le Programme Mental de Correction au chapitre 7, «Concentration sur le Passé»). Cette IMD est un puissant outil vidéo intégré, qui est mobilisable à tout moment et dans n'importe quelle situation. Cette vidéo peut être utilisée en complément d'une vidéocassette sur laquelle elle présente un énorme avantage : elle permet de se voir, de se sentir et de s'entendre dans le futur, ce qui est vital pour la confiance et la concentration.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Les trois types d'entraînements mentaux

L'entraînement mental ASSOCIE à l'activité à laquelle Il est destiné

La perspective interne et l'Imagerie Mentale Associée (IMA) : mémoriser et apprendre. Dans ce cas, vous voyez l'image comme vous voyez dans la réalité, comme si vous aviez une caméra fixée sur la tête dans la direction de votre regard. Vous êtes l'acteur de vous-même. Dans cette perspective associée, c'est la modalité perceptive kinesthésique qui est privilégiée et ce sont vos sensations qui sont prioritaires puisque vous réalisez l'action «en direct». Elle permet ainsi de sentir et d'écouter dans une situation que vous voyez «comme si». À ce titre, elle est un puissant moyen de mémoriser et d'apprendre.

L'imagerie mentale associée, comme l'imagerie mentale dissociée, permet une projection dans le futur.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Les trois types d'entraînements mentaux

L'entraînement mental intégré

Il est, bien sûr, la conséquence du travail qui précède. Le souci d'efficacité technique, énergétique et émotionnelle exige d'une personne qu'elle applique, en situation de performance ou dans les simulations de ces situations, le déclenchement du relâchement de façon automatique et anticipée. Sa disponibilité sera alors maximale pour se concentrer sur l'activité.

C'est le stade de l'automatisation, stade ultime de tout apprentissage et voie royale à tout progrès, quel qu'il soit.

Les 10 principes d'entraînement mental

1) CONCEPTION

Le principe de l'entraînement mental

1) Principe d'**A**DAPTATION

... l'exercice est-il **adapté** à la situation ?
... existe-t-il un autre exercice qui serait plus approprié ?

2) Principe de **P**RÉCISION

... est-il suffisamment **précis** ?
... la **qualité** des standards précédents est-elle suffisante ?

3) Principe d'**I**NDIVIDUALISATION

... l'exercice convient-il bien à cette personne ?
... l'exercice est-il « **sur mesure** » ?

4) Principe de **P**LAISIR

... le plaisir est-il mis en évidence très souvent ?
... performance et bien-être sont-ils associés au plaisir ?

Quoi ?
Pourquoi ?
Pour qui ?
Comment ?

Les 10 principes d'entraînement mental

2) DOSAGE/VOLUME	Le principe de l'entraînement mental	Les questions à se poser	En résumé	Contrôle
	5) Principe de DOSAGE/VOLUME La durée de la SÉQUENCE... Le nombre de séquences par SÉRIE... La FRÉQUENCE des séries...	<i>Un bon repère : la personne sort naturellement de l'imagerie si la charge est trop importante.</i> ... est-elle suffisante, trop longue, diapos, vidéo, etc. ? ... est-il adapté à la capacité de concentration ? respecte-t-il la « tension » provoquée par le travail proposé ? ... s'organise dans le temps en fonction du principe.	Combien ?	

Les 10 principes d'entraînement mental

3) PLANIFICATION	Le principe de l'entraînement mental		En résumé	Contrôle
	6) Principe de PROGRESSIVITÉ	... quel type d'entraînement mental est choisi : associé ? dissocié ? intégré ? plaisir et performance sont-ils associés au travail ?	Quand ?	
	7) Principe de PLANIFICATION - Le PROGRAMME d'entraînement mental... - Le PLANNING d'entraînement mental...	... est-il planifié en BLOCS de TRAVAIL ? ... est-il écrit ? ... est-il prévu : par Jour , par Semaine , par Mois ? ... est-il écrit ?	Où ? Quand ?	
	8) Principe d' ALTERNANCE	... l' alternance charge-repos est-elle prise en compte ? ... et l' alternance travail physique-travail mental ? ... une surveillance du burn out est-elle prévue ?		

Les 10 principes d'entraînement mental

4) ÉVALUATION	Le principe de l'entraînement mental		En résumé	Contrôle
	9) Principe d'ÉVALUATION - Les critères subjectifs et déclaratifs ... - Les critères objectifs et mesurés ...	... niveau de satisfaction ? ... niveau d'efficacité ressenti dans l'exercice situé ou non ? ... une évaluation de type DPM ? ... l'autoévaluation dans une situation maîtrisée nouvelle ? ... l'évaluation d'une performance mesurable ?	Combien ?	
	10) Principe d'AUTONOMIE	... <i>l'autonomie de la personne reste-t-elle l'objectif ultime ?</i>	Pour quoi ?	

Les 10 principes d'entraînement mental

Rappel des mots clés pour construire un exercice mental attractif et efficace

Choix de l'exercice (principes 1, 2, 3 et 4)	☐ Adapté	☐ Précis	☐ Plaisir
Type d'entraînement mental choisi (principe 5)	☐ Dissocié	☐ Associé	☐ Intégré
Volume de l'exercice proposé (principe 6)	☐ Séquence	☐ Séries de séquences	☐ Nombre de séries
Planning de l'exercice (principes 7 et 8)	☐ Jour	☐ Hebdomadaire	☐ Mois
Évaluation des résultats (principes 9 et 10)	☐ Déclaratif	☐ Contrôle	☐ Mesuré

La prescription d'entraînement mental

2. LE DÉTAIL DES 2 PRESCRIPTIONS D'ENTRAÎNEMENT MENTAL (OUTIL 4)

Prescription d'entraînement mental			
Nom : Anthony		N° de la séance de travail : N° 1 (2 h 30)	Date : 25/05/17
N° du bloc de travail	Résumé du travail réalisé durant la séance	Marqueurs, sentinelles, etc.	Détails des actions d'entraînement : <i>to-do-list</i>
1	S'autoévaluer sur le carnet. Analyse des besoins sur le MPM.		
2	Situation : panique majeure à l'ouverture des sujets d'examen <i>Visualisation rapide du « trou noir », y compris le temps d'avant</i>	Trou noir 15 min cœur + poitrine + jambes	Objectif : le cheminement physique et émotionnel P1 depuis l'arrivée dans la salle d'attente à l'ouverture des sujets d'examen
ÉNERGIE			
3	Standard 1 : RESPIRATION ABDOMINALE • Revoir outil-recueil. • Évaluation prévue : contrôle quotidien. • Critère de mesure réussi. Marqueur à consolider	épaules basses + ventre	• Plaisir +++ • Très précis ++ • Me convient +++ • Très facile et efficace +++ • Dissocié : 5 séries x 10 par jour - Fréquence de séries : 6 par semaine • Associé : au plus vite
4	Standard 1 : RESPIRATION-EXPULSION À essayer parfois pour « couper », car puissant.		Lire la <i>Bible</i> : relâchement et voir standard 1 dans le Cahier 1
5	Standard 2 : ASCENSEUR-PESANTEUR Retrouver l'impression de très grande légèreté et de flottement. • Évaluation prévue : contrôle quotidien le soir. <i>Note personnelle : le relâchement-disponibilité à revoir pour moi.</i>	doigts + rideau turquoise	• Plaisir ++++ • Très puissant ++ • Très facile ++ • Dissocié : série de 5 fois par jour - Fréquence de séries : 4 par semaine • Associé : oui, en fin de journée et aussi impromptu
Le plus rapidement possible : ASSOCIER RESPIRATION ABDOMINALE + ASCENSEUR pour assurer : 1. RETOUR au CALME (remettre les pendules à l'heure). 2. RESET vers la CONCENTRATION			
ESTIME DE SOI			
6	Standard 9 : CROYANCES LIMITANTES à reconstruire Voir le Cahier 3 : croyances négatives et ma collection de croyances « Les autres vont plus vite que moi » à remplacer par : • « Je sais ma valeur ». • Je répète et je m'y conditionne (je mesure le degré de croyance de cette nouvelle croyance).		Lire la <i>Bible</i> et le Cahier 3 sur les croyances

La stratégie du préparateur mental

Ma démarche stratégique de coaching : mes choix possibles							
Ce que me dit la carte 1	Ce que me dit le DPM	At	Séance 1 cartes 3, 4, 5	Séance 2 cartes 3, 4, 5	Séance 3 cartes 3, 4, 5	Carte 8 Théorie	Carte 7 DPM
Niveau 1 de la FLUIDITÉ							
PRÉSENT : SESA	SESA (standard 22), rappel		OUI		OUI	Bible	Oui
PRÉSENT : « attaquer fort » : 3A + 3P (standards 23 et 24)	A1 : Anxiété positive (standard 23)			Priorité		Bible	Oui
	A2 : Prise de risque (standard 23)			Vérifier		Bible	Oui
	A3 : Ajustement (standard 23)			Central		Bible	Oui
	P1 : Tableau concentration (standard 24)		Priorité			Bible	Oui
	P2 : Protéger sensations (standard 24)		Vérifier				
PRÉSENT : fluidité	P3 : Plonger dans l'action (standard 24)			Important		Bible	Oui
	Accès/maintien en fluidité (standard 26)				Priorité		
PRÉSENT : gestion de l'erreur	6 indicateurs de rigidité/fluidité (standard 21)						
	Switch express - 4R (standard 26)						
Niveau 2 de l'ACTIVATION							
ÉNERGIE	Sentinelles (standard 2)						
	Respiration abdominale (standard 1)		Ex + entraînement mental				Oui
	Ascenseur (standard 2)		Ex + entraînement mental			Bible	Oui
	SFBe (standard 2)		Ex + entraînement mental				
	Sieste-éclair (standard 2)						Oui
ÉMOTIONS	Boussole (standard 4)						Oui
	PAD-outil (standard 4)		Ex + entraînement mental	Priorité	Contrôle	Bible	Oui
	Sentinelles (standard 4)		Décoder			Bible	Oui
	SFP (standard 5)			Ex + entraînement mental	Contrôle	Bible	Oui
	Émostat (standard 5)			Si le temps		Bible	Oui
	Switchs de + à ++ (standard 5)			Ex + entraînement mental	Contrôle	Bible	Oui
	Les situations stressantes (standard 6)		Oui				
	Switchs de - à + (standard 6)			Ex + entraînement mental	Priorité	Bible	Oui
	Guérison des sentinelles (standard 6)					Bible	Oui
	RIRA (standard 7)		Ex + entraînement mental	Priorité	Contrôle	Bible	
	ISMME (standard 7)					Bible	
Niveau 2 de l'ÉQUILIBRE							
ESTIME DE SOI	Raisons d'être (standard 8)		Contrôle				
	Parcours oxygénation et jalons (standard 8)		Contrôle				
	ATESSAD (standard 8)		Contrôle				
	Croyance IDRe (standard 8)						
	Les cercles vicieux et vertueux (standard 8)						
MOTIVATION	Lignes de vie/lignes de temps (standard 10)						
	9P (standard 11)		Contrôle plaisir				
	Organisation du temps (standard 12)						
	Priorités (standard 12)				Contrôle		
	RIVA (standard 13)						
Niveau 3 de l'APPRENTISSAGE							
CONCENTRATION SUR LE FUTUR	Projection mentale (standard 16)					Bible	
	Entraînement mental (standard 16)		Pour chaque exercice important			Bible	
CONCENTRATION SUR LE PASSÉ	PMC (standard 14)		Proc. « attaquer fort »			Bible	
	Méta (standard 15)		Ex + entraînement mental				
	RIVA (standard 13)						
Niveau 4 de la COMMUNICATION							
COMMUNICATION	Influence positive (standard 19)					Bible	
	Attentes et Engagements Mutuels (standard 20)						
	Leadership (standard 18)						

L3P – SHN

MERCI

La préparation mentale
dans le sport

