

L3P – SHN

**Cours 4 & %
Etudes de cas**

**La préparation mentale
dans le sport**



L'ENERGIE

Cas de Sylvie

le cas de Sylvie

Sylvie est une athlète qui prépare les Jeux olympiques en voile en équipage à deux. Elle est l'équipière d'un des meilleurs équipages mondiaux, dont l'un des points forts est la vitesse à l'allure de «vent arrière». Dans cette situation très complexe où le vent pousse de l'arrière, il est nécessaire de tenir les voiles toujours gonflées, surtout le spinnaker, cette voile que l'on voit sur l'avant, ressemblant à un ballon. Cette voile très volage et pourtant déterminante est réglée par Sylvie, qui doit jouer sur les «écoutes» (filins auxquels sont attachées les voiles). Les constantes régulations dues au vent et les régulations posturales dues aux vagues exigent une disponibilité de tous les instants. Sylvie me dit manquer parfois de confiance en elle dans cette «allure» très rapide dans laquelle le vent pousse le bateau de l'arrière et le rend très instable. Elle ne «sent» pas toujours le vent dans la voile et ne sait plus toujours quand il faut relâcher l'écoute ou la tirer, surtout quand le vent est faible et qu'il ne faut faire aucune erreur. Elle pleure de la tâche et devant la difficulté à gérer tous ces équilibres. Elle ne voit pas d'autres raisons. Elle s'étonne parce qu'elle arrive parfois à très bien réaliser ces gestes. Elle localise ces tensions d'abord dans les mains et les épaules, ce qui finit par lui faire mal. Puis dans tout le corps. Elle avoue fatiguer assez vite et parfois s'énerver de ne pas comprendre ce qui se passe.

Parfois aussi, elle va jusqu'à se décourager ouvertement en pleine navigation. Cela amène des contre-temps entre les deux équipières, des difficultés que la barreuse ne peut pas toujours anticiper et des ralentissements dans une allure qui est pourtant un de leurs points forts. À ma question sur le relâchement, elle me dit qu'elle ne connaît pas particulièrement ces techniques.

Cas de Sylvie

Afin de mieux appréhender le fonctionnement de Sylvie, nous proposons, dans un premier temps, de remettre ses propos dans la logique et la perspective de notre Modèle de Performance Mentale. Cela nous permet de mieux la comprendre et surtout de mieux lui faire comprendre comment elle fonctionne.

a. Observations à l'aide du MPM

- Au niveau de l'activation : Énergie et émotions :

...Les constantes régulations dues au vent et les régulations posturales dues aux vagues exigent une disponibilité de tous les instants.

Elle ne « sent » pas toujours le vent dans la voile. Sa coéquipière lui a fait observer plusieurs fois qu'elle se crispe un peu trop sur ses écoutes. Sylvie me dit se sentir très souvent tendue et contractée, à la fois devant l'ampleur de la tâche et devant la difficulté de gérer tous ces équilibres. Elle localise ces tensions d'abord dans les mains (surtout le pouce) et les épaules, ce qui finit par lui faire mal. Puis dans tout le corps. Elle avoue fatiguer assez vite et parfois s'énerver de ne pas comprendre ce qui se passe.

Cas de Sylvie

A ma question sur le relâchement, elle me dit qu'elle ne connaît pas particulièrement ces techniques.

Estime de soi : Elle dit manquer parfois de confiance en elle dans cette «allure» très rapide dans laquelle le vent pousse le bateau de l'arrière et le rend très instable

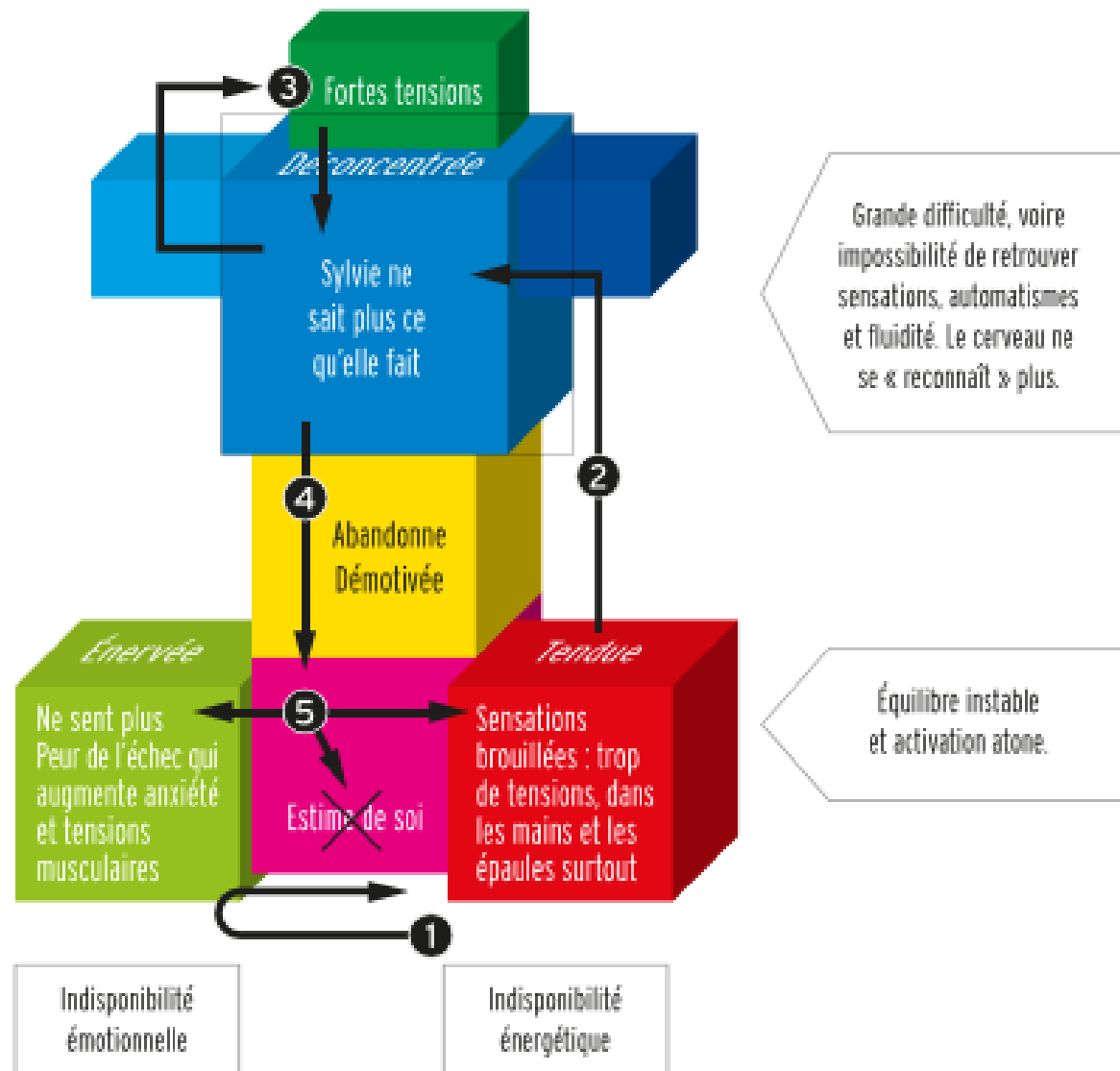
au niveau de la concentration et des automatismes :

ne sait plus toujours quand il faut relâcher l'écoute ou la tirer, surtout quand le vent est faible et qu'il ne faut faire aucune erreur.

Dans le vent fort, elle perd parfois le contrôle du spinnaker et elle finit par ne plus trop savoir ce qu'elle doit faire ni ce qu'elle fait. Elle ne voit pas d'autres raisons.

Elle s'étonne parce qu'elle arrive parfois à très bien réaliser ces gestes.

Cas de Sylvie



Cas de Sylvie

- au niveau de la communication :

... Cela amène des contretemps entre les deux équipières, des difficultés que la barreuse ne peut pas toujours anticiper et des ralentissements dans une allure qui est pourtant un de leurs points forts.

... Elle me dit manquer parfois de confiance en elle dans cette «allure» très rapide dans laquelle le vent pousse le bateau et le rend très instable.

- au niveau de la motivation :

Parfois aussi, elle va jusqu'à se décourager ouvertement en pleine navigation.

Une analyse possible de l'action de Sylvie sur le MPM

En fonction des informations que nous donne Sylvie à ce stade de l'explicitation de son action, nous pouvons estimer :

- Elle est anormalement tendue (1) et ces tensions musculaires l'empêchent de « sentir » (1) la traction que produit le vent dans la voile.
- Elle est physiquement indisponible.
- Elle s'énerve
- elle devient indisponible émotionnellement.

Cas de Sylvie

- 2 elle finit par ne plus savoir sur quoi se concentrer précisément,
- 3 Une première conséquence est de ne plus être coordonnée avec sa coéquipière
- 4 l'impossibilité de trouver une solution
- 5 la réaction sur l'estime de soi est négative

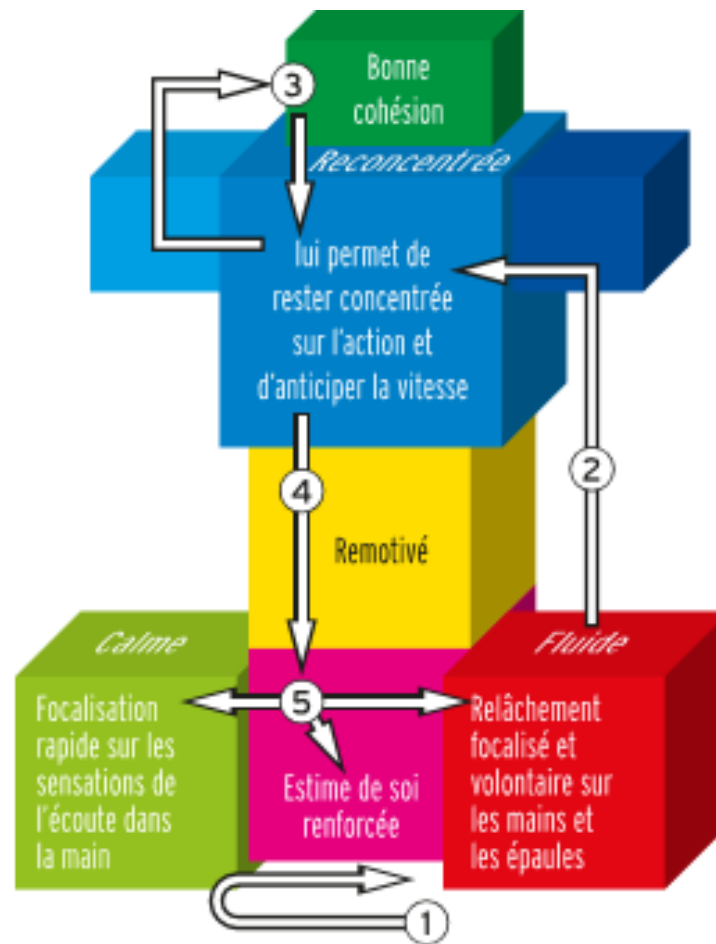
Proposition de solution pour remédier aux difficultés de Sylvie

- 1 apprentissage et automatisation du relâchement
 - a) prise de conscience par Sylvie de ses propres tensions
 - b) propositions d'acquisition d'outils et d'entraînement mental

Elle veille à entraîner ces marqueurs

- 2 cela permet à Sylvie de rester concentrée sur la vitesse
- 3 la cohésion affective retrouvée renforce la cohésion fonctionnelle
- 4 la confiance et la motivation restaurées

Cas de Sylvie



Équipement mental nécessaire :

1) Exercices de relâchement du standard 1 :

relâchement-disponibilité notamment

2) Fiche d'entraînement :

rechercher le marqueur-déclencheur,
puis programme d'entraînement mental
+ réel jusqu'à automatisation

Avec une recherche de plaisir et du calme dans les sensations. L'objectif est de retrouver immédiatement la disponibilité émotionnelle

Puis sur le reste du corps. Le pouce peut être un marqueur sensoriel. L'objectif est de retrouver immédiatement la disponibilité énergétique

Le cas de Cynthia, navigatrice transatlantique

Cette fille de 28 ans est spécialiste de course transatlantique. Elle vient me voir pour un problème général de confiance (1ère fois). Elle me décrit une situation, pendant la Transat Jacques Vabre, course en monocoque à deux équipiers, qu'elle a vraiment mal maîtrisée. Elle est, à mi-course, en train de rattraper les meilleurs hommes, ce qui peut la classer dans les 5 premières au final et évidemment première fille. Bien qu'elle ait terminé très honorablement une course en solitaire sur des bateaux plus petits, elle est un peu nouvelle dans le « circuit » des grandes courses. Elle sort du « pot au noir », zone équatoriale aux vents capricieux. « C'était le matin de bonne heure, j'avais maintenant un vent portant assez fort. La nuit avait été difficile car nous avons navigué dans des vents changeants sans trop dormir. J'étais assez fatiguée. Mais j'étais devenue très enthousiaste car je venais de m'apercevoir que les premiers, tous des hommes, étaient en vue. Ce que confirma le point-radio. Je revois distinctement le moment où j'ai décidé de porter toute la toile, surtout le spinnaker, afin de doubler tout le monde. J'étais dans un état très inhabituel, une sorte de nirvana. « Je me suis dit que j'étais déjà la première femme, et que j'allais être la première tout court. En y repensant, c'est un peu dément mais ça m'a rendu carrément euphorique. C'était une situation nouvelle, totalement grisante. Du quasiment jamais vu. La glisse était énorme, le bateau vibrait, je ne maîtrisais pas totalement l'accélération mais le bateau avançait très vite. J'étais dans un état très particulier avec des tremblements, des crispations à la barre, une sorte de jubilation intérieure. J'entendais bien ma coéquipière émettre des doutes sur les craquements du gréement mais j'étais le skipper et la décision me revenait » Une heure après cette course folle, mon spinnaker explose. Je casse et perd une partie de mon tangon (tube de carbone indispensable qui tient la voile gonflée). Je suis catastrophée car sans spi la course est finie, surtout que des petits airs sont annoncés assez rapidement et que sans spi, pas de vitesse possible. Je finis 12ème, déçue et abattue, et je ne comprends pas comment.

Le cas de Cynthia, navigatrice transatlantique

Une analyse possible de l'action de Cynthia (voir le schéma ci-dessous)

1. au niveau de l'activation et de l'Équilibre

Énergie

« C'était le matin de bonne heure, j'avais maintenant un vent portant assez fort. La nuit avait été difficile, car nous avons navigué dans des vents changeants sans trop dormir. J'étais assez fatiguée ».

Émotions

... « Mais j'étais devenue très enthousiaste, car je venais de m'apercevoir que les premiers, tous des hommes, étaient en vue. »

... « J'étais dans un état très inhabituel, une sorte de nirvana. »

... « En y repensant, c'est un peu dément, mais ça m'a rendue carrément euphorique. C'était une situation nouvelle, totalement grisante. Du quasiment jamais-vu. »

... « La glisse était énorme, le bateau vibrait, je ne maîtrisais pas totalement l'accélération, mais le bateau avançait très vite. J'étais dans un état très particulier avec des tremblements, des crispations à la barre, une sorte de jubilation intérieure. »

2. au niveau de l'Équilibre estime de soi/motivation :

... « Je me suis dit que j'étais déjà la première femme, et que j'allais être la première tout court. »

3. au niveau de la concentration, des automatismes et de la prise de décision

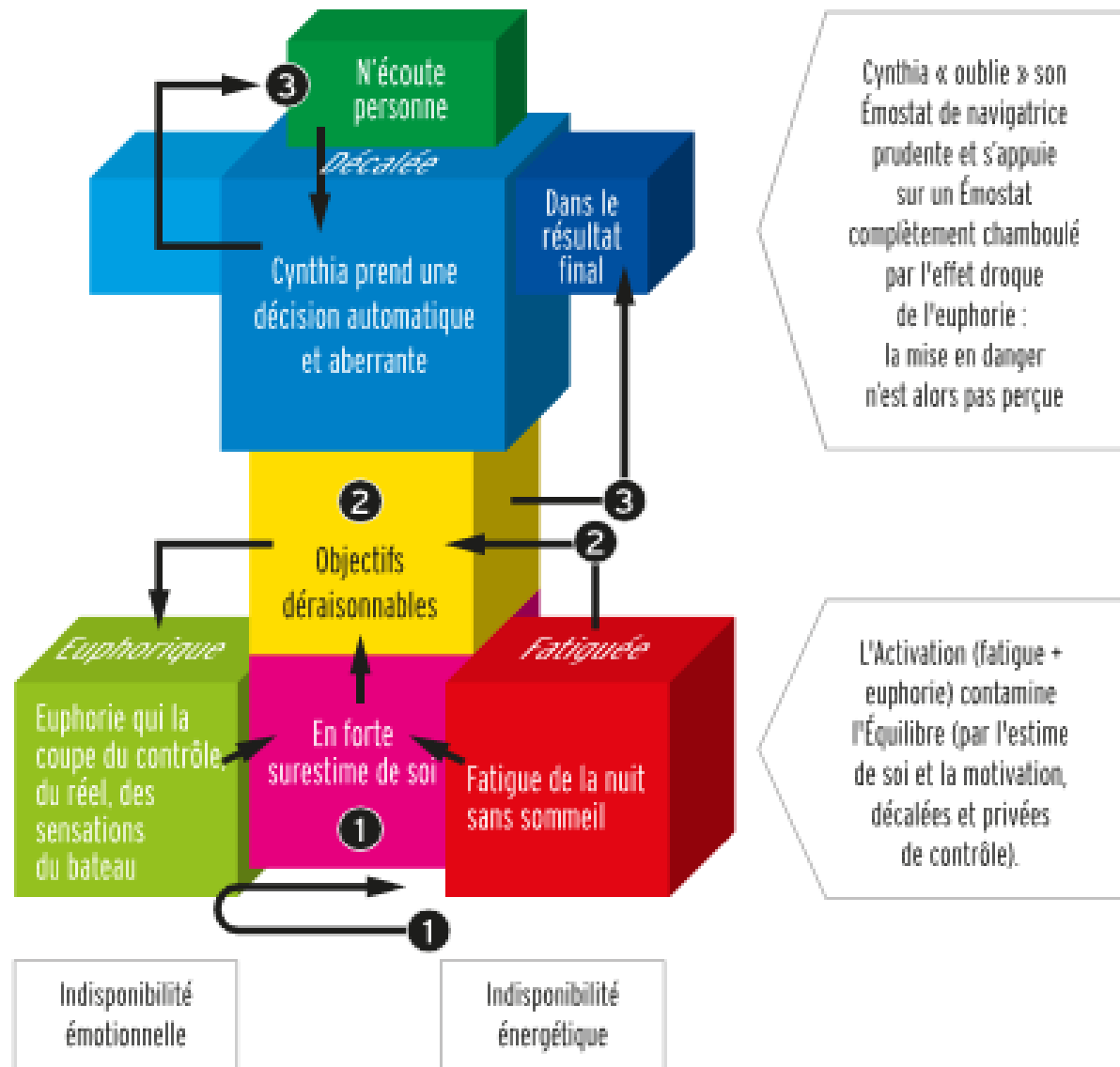
... « Je revois distinctement le moment où j'ai décidé de porter toute la toile, surtout le spinnaker, afin de doubler tout le monde. »

... « et je ne comprends pas comment j'ai pu prendre une telle décision qui ne s'imposait pas du tout. »

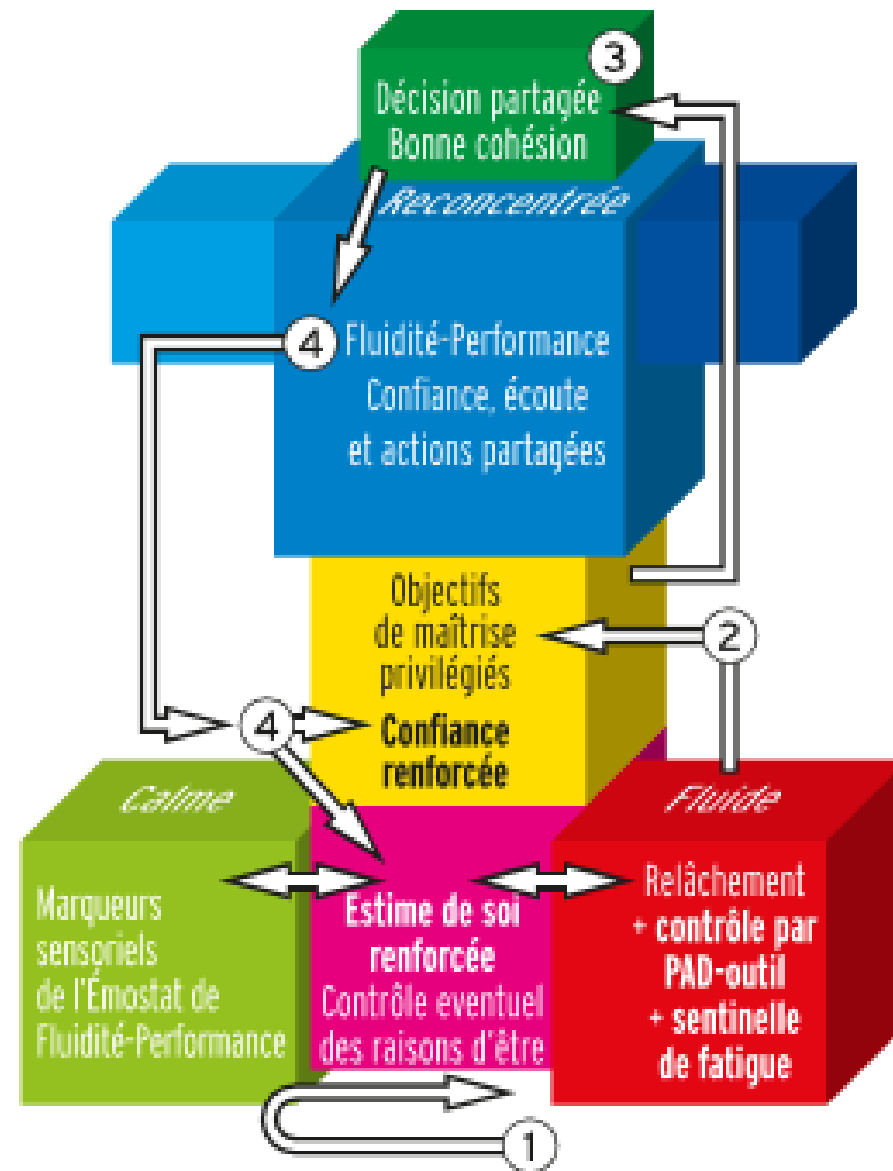
4. au niveau de la communication

... « J'entendais ma coéquipière émettre des doutes sur les craquements du gréement, mais j'étais le skipper et la décision me revenait. »

Le cas de Cynthia, navigatrice transatlantique



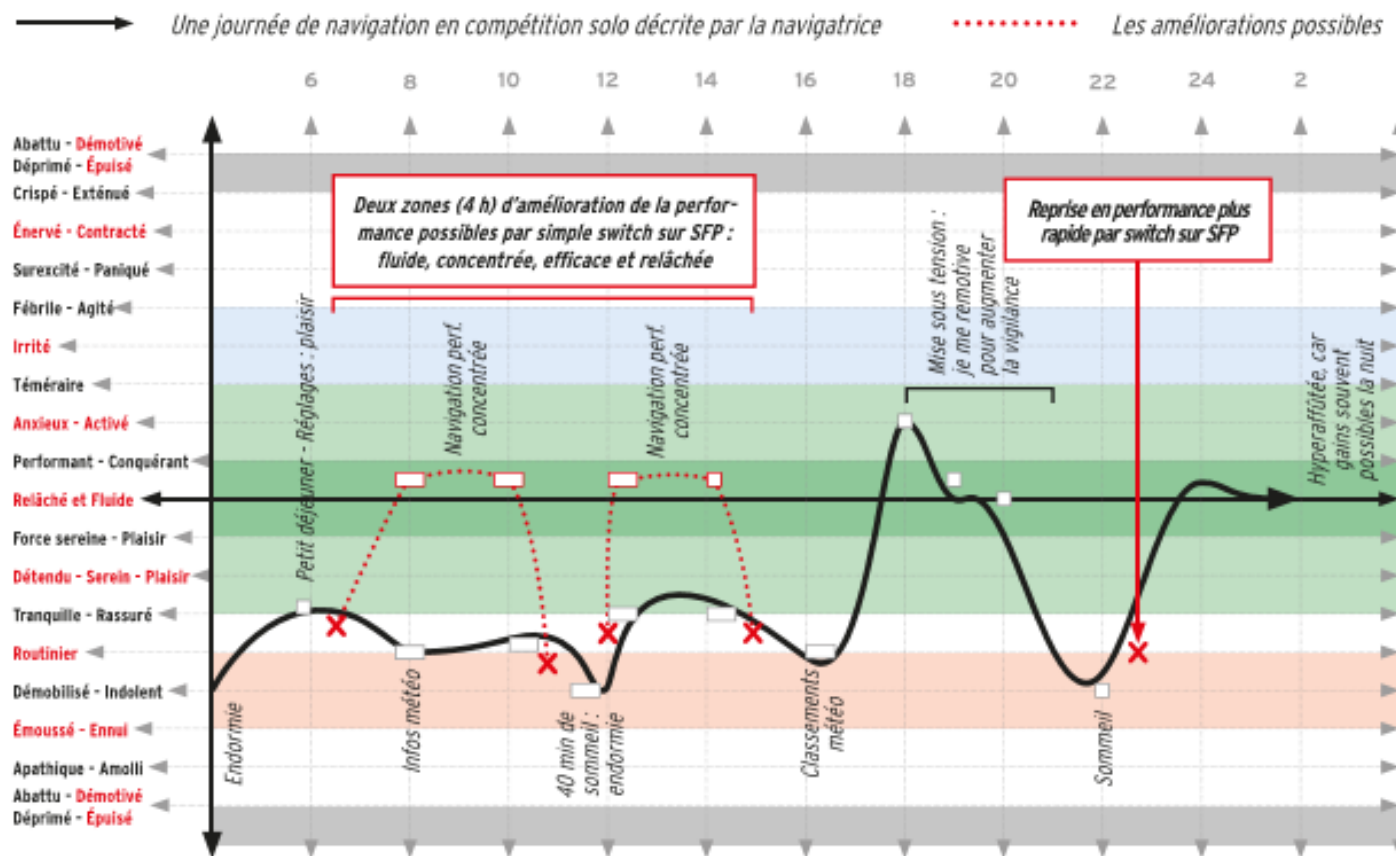
Le cas de Cynthia, navigatrice transatlantique



Le cas de Cynthia, navigatrice transatlantique

Un exemple de journée de compétition

Une journée de **COMPÉTITION** en mer : diagramme de l'évolution des actions, moments saillants, états mentaux et états comportementaux (projet de tour du monde).



Cas de basketteur

Il est indispensable de remplir la partie ① Puis la partie ② La partie ③ est un plus.

Description de la situation de SFBc ou SFP + position sur le PAD	Je suis en position de tir à 3 points décisifs à l'aile droite (quarts de finale des J.O.). Je vais recevoir la balle et suis en équilibre parfait sur mes appuis. Mon adversaire se déplace vers moi. Je regarde le panier, la balle va rentrer sans toucher le cercle. Tout se déroule au ralenti.			J'évalue mon niveau. Je mesurerai ensuite mes progrès observés après mon programme d'entraînement mental.
Mes sensations et mes sentinelles ①	État mental recherché ou constaté La griffe du tigre			
Signes du corps et marqueurs sensoriels Ce que je ressens : K+ interne Ce que je sens : K+ externe	K	Une impression de puissance féline contrôlée. Dans l'extension, la « griffe » douce du tigre (nette action de la main). Grande importance de mes appuis. ① ② ③ ④ ⑤		
Discours interne Ce que je me dis : A+ interne Ce que j'entends : A+ externe	A	C'est bon ! ① ② ③ ④ ⑤		
Visuel Ce que je vois : V+ interne Ce que j'imagine : V+ externe	V	Uniquement le blanc du filet du cercle qui va vibrer. ① ② ③ ④ ⑤		
Olfactif	O	Tous les bruits deviennent brusquement « feutrés » et sont doux. ① ② ③ ④ ⑤		
Gustatif	G	Un peu de salive sucrée juste après. ① ② ③ ④ ⑤		
Niveau de plaisir		Maximum quand je vois très vite que la balle va venir sur moi. ① ② ③ ④ ⑤		
Comportements positifs observés les plus fréquents et significatifs		Je cherche le regard de l'autre.		
② Quel entraînement mental ?				
Temps de la séquence (la situation) : 1 min max Nombre de séquences par série : série de 10 séquences au minimum Fréquence des séries : 3 séries par jour au début		Associé	Intégré	
		Quand, comment et pourquoi faire ? Indispensable pour mon estime de moi qui conditionne mes stats au tir à mi-distance		
Pour mieux comprendre et affiner la notion d'entraînement mental, voir le standard 17				
③				
À quoi cette situation va-t-elle me servir ?		QUAND ?	Niveau d'intérêt	
Sur mon énergie : un plus en cas de fatigue			① ② ③ ④ ⑤	
Sur mes émotions : switch en cas de début difficile en match			① ② ③ ④ ⑤	
Sur mon estime de soi : le plus important pour moi : confiance en match et ailleurs			① ② ③ ④ ⑤	
Sur ma motivation : pas de souci là-dessus			① ② ③ ④ ⑤	
Sur ma concentration : me permet de me concentrer après une mauvaise série de tirs			① ② ③ ④ ⑤	
Sur mes décisions : me permet de « prendre » mes tirs au lieu de donner			① ② ③ ④ ⑤	
Sur mon rapport aux autres : me sert dans les bulles collectives			① ② ③ ④ ⑤	
Autre : recentration.			① ② ③ ④ ⑤	