

L3P – SHN

**Cours 7 et 8
Etudes de cas**

**La préparation mentale
dans le sport**



Le cas d'une équipe de basket

L'exemple du diagramme d'une équipe de basket de bon niveau dans laquelle on observe 5 joueurs « entrants ». Durant leur procédure de concentration, 4 d'entre eux (A, B, C, E) prennent un départ plutôt tourmenté (que s'est-il passé ?), reviennent dans des zones mentales proches, notamment A, B, E qui sont déjà dans une démarche cohésive (mais pourquoi cette montée émotionnelle vers 9 h 45 ?). D'abord éloignés de l'anxiété positive (travail à perfectionner ?), ces 4 joueurs entrent dans le match de façon performante et peuvent espérer passer en Fluidité- Performance. Le joueur D, arrivé en retard, est resté complètement décalé de son équipe (pourquoi ?) et va certainement en réduire considérablement l'efficacité. En plus des observations comportementales, ce diagramme permet :

- de mieux comprendre ce qui s'est passé, surtout pour le joueur D qui ne devrait pas être dans le 5 majeur, car, même si c'est un bon technicien, il ne peut que perturber la concentration et l'efficacité de ses partenaires.
- de demander ce qui justifie ces écarts.
- d'entamer un travail à la fois collectif et individuel de correction de ces écarts, etc.

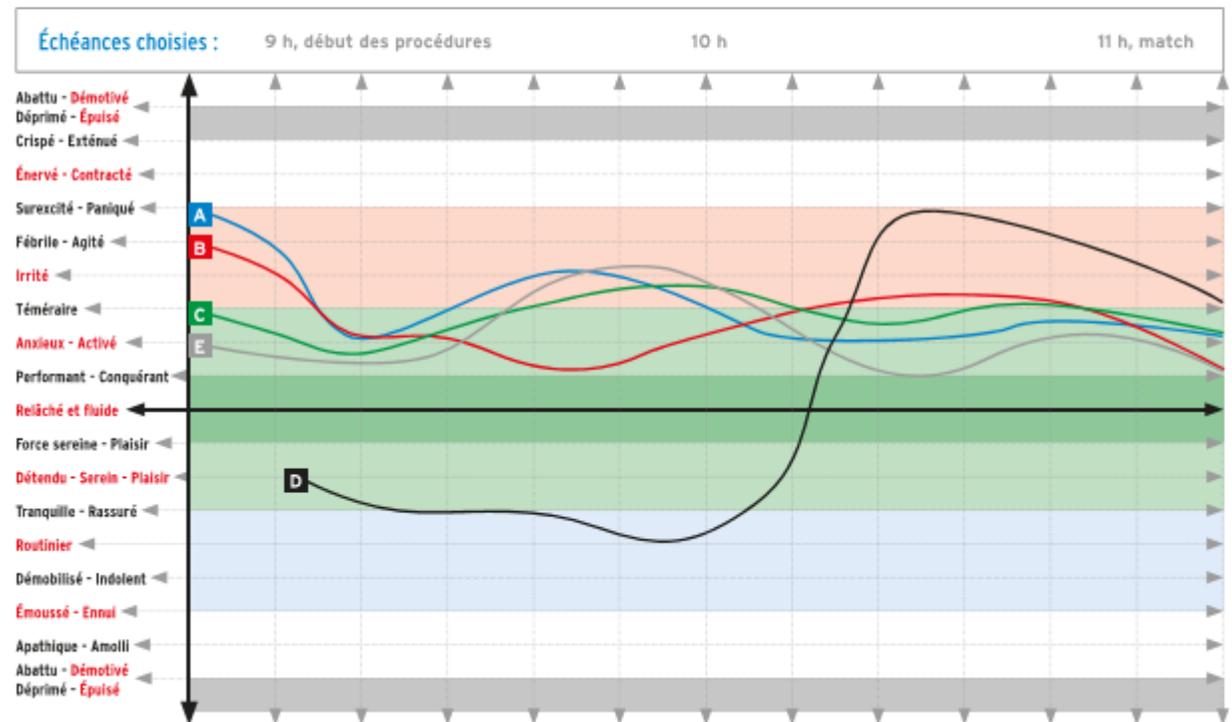
Le cas d'une équipe de basket

Le diagramme de la boussole des états mentaux de l'équipe

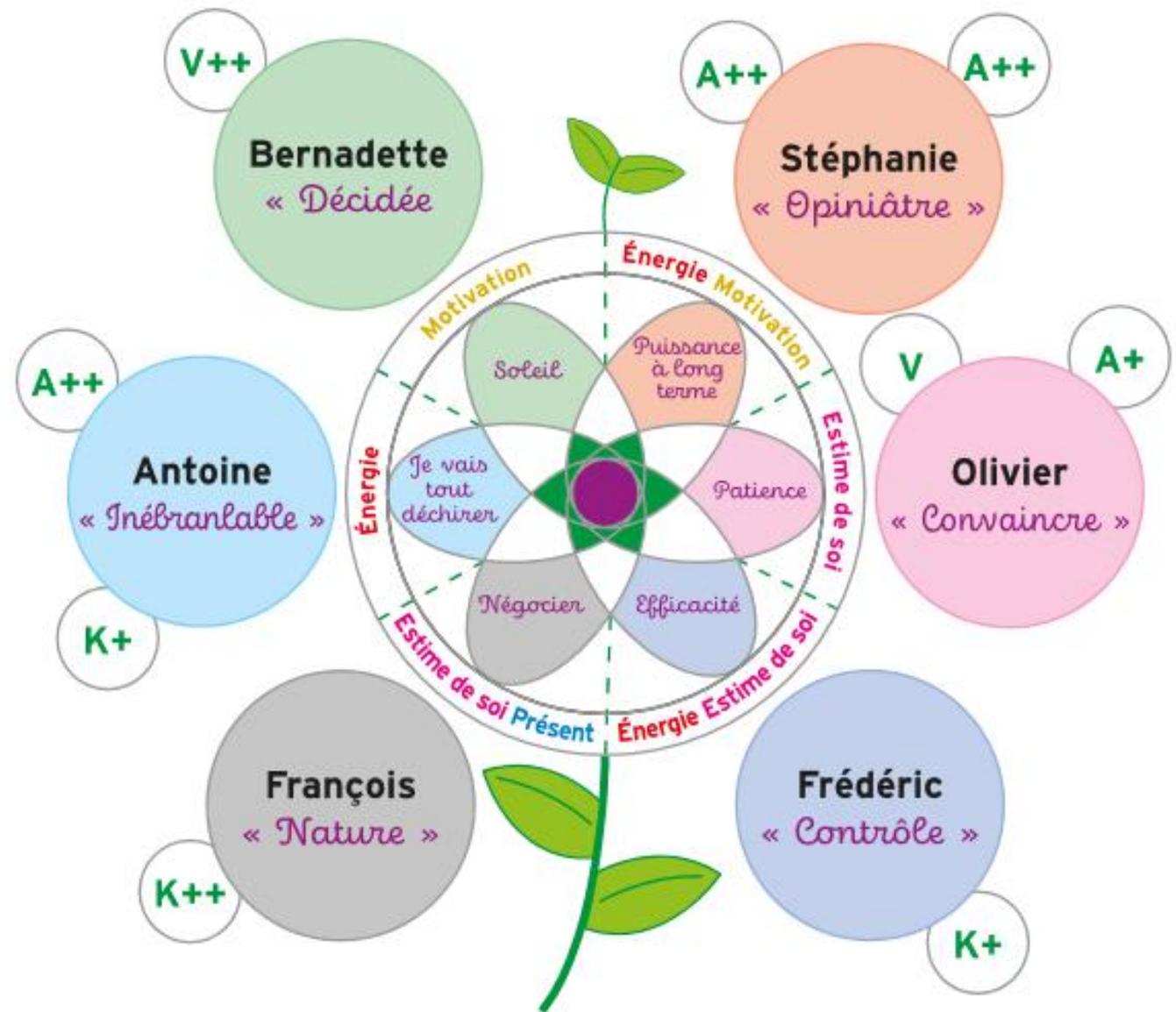
1. Comme pour la boussole individuelle, placez d'abord les échéances-temps de la situation commune choisie.
2. Chacun des équipiers marque les états mentaux perçus du groupe (ou éventuellement le sien, comme dans cet exemple).
3. Le leader ou le préparateur mental peut reporter ces courbes sur un même diagramme : c'est le diagramme de l'équipe.
4. Il analyse les écarts et partage ce diagramme avec l'ensemble de l'équipe.

La situation choisie :

Procédure du « attaquer fort » du 5 majeur équipe de basket (Pro B)



Le cas d'une équipe dirigeante d'un supermarché



Le cas d'une équipe dirigeante d'un supermarché

Il s'agit du cas l'équipe dirigeante d'un supermarché récemment agrandi, dont le personnel vient d'horizons divers, à la suite d'une faillite-restructuration. Cette équipe comporte 5 chefs de service et leur directeur. Les 6 personnes se connaissent encore peu. Nous souhaitons, dans un premier temps, pour une meilleure connaissance mutuelle, construire ce que nous appelons la « marguerite » de la SFPco. Pour cela, nous avons successivement demandé à chacun des 6 partenaires :

- 1) Le mot clé de sa SFP, celui dont il souhaite se servir tant sur le plan individuel que collectif. La variété est toujours de mise. Notons que ces personnes, se connaissant peu, avaient à construire un défi collectif fort. Nous souhaitons voir les convergences et les différences.
- 2) Il est intéressant, à ce stade, afin que chacun connaisse mieux ses partenaires, de leur demander leurs dominantes perceptives.
- 3) Nous leur avons demandé (cercle concentrique leur dominante en termes d'élément de potentiel, ce qui peut caractériser le point fort de leur apport à la future équipe.
- 4) Dans les pétales de la marguerite sont inscrit soit un mot clé complémentaire, soit une raison d'être forte considérée comme intangible. Ce point est intéressant, car nous leur avons aussi demandé leurs raisons d'être et celles de l'entreprise (sauf si elles sont déjà exprimées).
- 5) Nous ne leur avons pas demandé de marqueur sensoriel externe (ancrage), car nous souhaitons que le groupe en trouve un commun dans un second temps.

Le cas d'une équipe dirigeante d'un supermarché

À la suite de ce travail de SFPco, nous leur avons proposé de construire un slogan commun cohésif composé de 3 mots, choisi et construit par eux en se servant de la « marguerite ». Ce slogan avait plusieurs fonctions :

- reconnaissance et concentration mutuelle, associée à un geste précis, à chaque rencontre, même.
- reconcentration en cas de besoin individuel ou collectif imprévu ou inédit.
- préconcentration en cas de difficulté ou de « dérive » d'un des partenaires
- mieux gérer les inévitables erreurs dans un contexte local très concurrentiel.
- en fait, le moyen de ne jamais perdre du temps inutile en états mentaux négatifs.

sur le plan de la performance mentale collective, nous leur avons aussi proposé :

- L'outil des « Attentes et Engagements Mutuels »
- L'outil des raisons d'être de l'équipe et de l'entreprise;
- L'approche collective des SFBeCo afin qu'ils puissent accéder individuellement ou en groupe à la Fluidité-Bien-être

Le cas de Bettina Cycliste sur piste

Cette cycliste de niveau olympique est médaillable en vitesse (750 m) aux Jeux olympiques. L'action se situe à Los Angeles lors d'une Coupe du monde. Les deux prétendantes aux deux premières médailles (hollandaise et anglaise) ne sont pas là. Bettina fait un sans-faute jusqu'en demi-finale et se retrouve en finale, opposée à une Australienne, qui «revient» dans les premières, qu'elle «n'a jamais battue en vitesse, mais toujours en keirin». (NdA : le keirin est un autre type de course qui n'est alors pas au programme des J.O., mais dans laquelle Bettina est championne du monde. Elle est ainsi très respectée de ses adversaires et elle le sait.)

Bettina est déjà bien avancée dans le travail sur la stratégie du «attaquer fort». Elle a bien respecté les 3A de sa procédure de départ, qu'elle a beaucoup travaillée pour éviter les perturbations émotionnelles qu'elle ne maîtrisait pas, quelques mois auparavant. Juste avant le départ, elle en est à la projection mentale de l'action et de ses émotions pour basculer dans le flow/performance.

Les filles sont au départ côte à côte. Bettina tourne la tête vers l'Australienne, et celle-ci la fixe fortement et longuement dans les yeux. Elle est surprise, se demande ce que peut bien lui vouloir cette fille juste avant le départ puis finit par lâcher le regard de son adversaire pour reprendre sa concentration, dont elle ne retrouve pas le fil. Bettina est battue sur une faute tactique qui est son point fort. Elle considère qu'elle n'a rien maîtrisé depuis le départ et a eu l'impression d'être en petit retard sur sa concurrente. Elle me demande ce que j'en pense.

Le cas de Bettina Cycliste sur piste

Que s'est-il passé?

1) au niveau du triangle de base :

Énergie et émotions :

... Elle se sent en forme, bien dans ses sensations. Estime de soi :

... Elle est ainsi très respectée de ses adversaires et elle le sait.

2) au niveau de la concentration et des automatismes :

... Elle est déjà bien avancée dans le travail sur la stratégie du «attaquer fort».

... Elle a bien respecté les 3A + 3P de sa procédure de départ, qu'elle a beaucoup travaillée pour éviter les perturbations émotionnelles qu'elle ne maîtrisait pas, quelques mois auparavant. Juste avant le départ, elle en est à la projection mentale de l'action et de ses émotions.

... Elle est battue sur une faute tactique qui est son point fort. Elle considère qu'elle n'a rien maîtrisé depuis le départ et elle a eu l'impression d'être en petit retard sur sa concurrente.

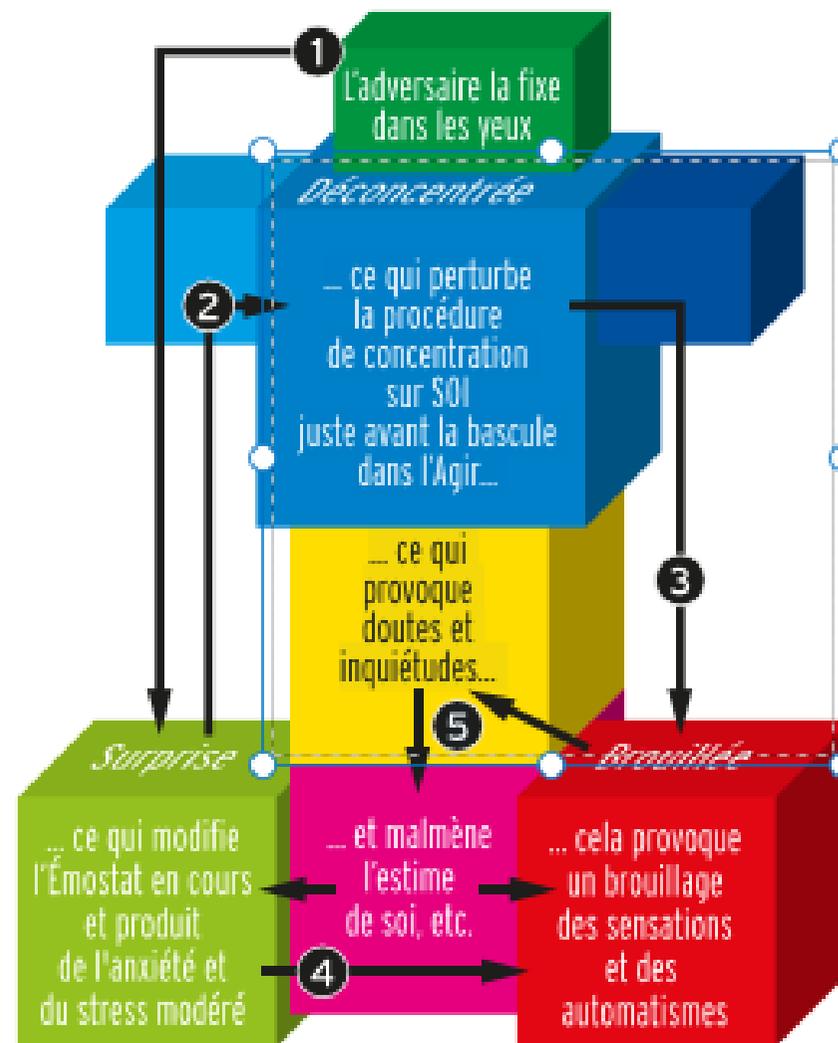
3) au niveau de la motivation :

... En demi-finale, elle a éliminé la Chinoise qui l'a battue au mondial précédent pour obtenir la 3e place.

4) au niveau de la communication :

... Bettina tourne la tête vers l'Australienne, et celle-ci la fixe dans les yeux. Elle est surprise, se demande ce que peut bien lui vouloir cette fille juste avant le départ puis finit par lâcher le regard de son adversaire pour reprendre sa concentration, dont elle ne retrouve pas exactement le fil.

Le cas de Bettina Cycliste sur piste



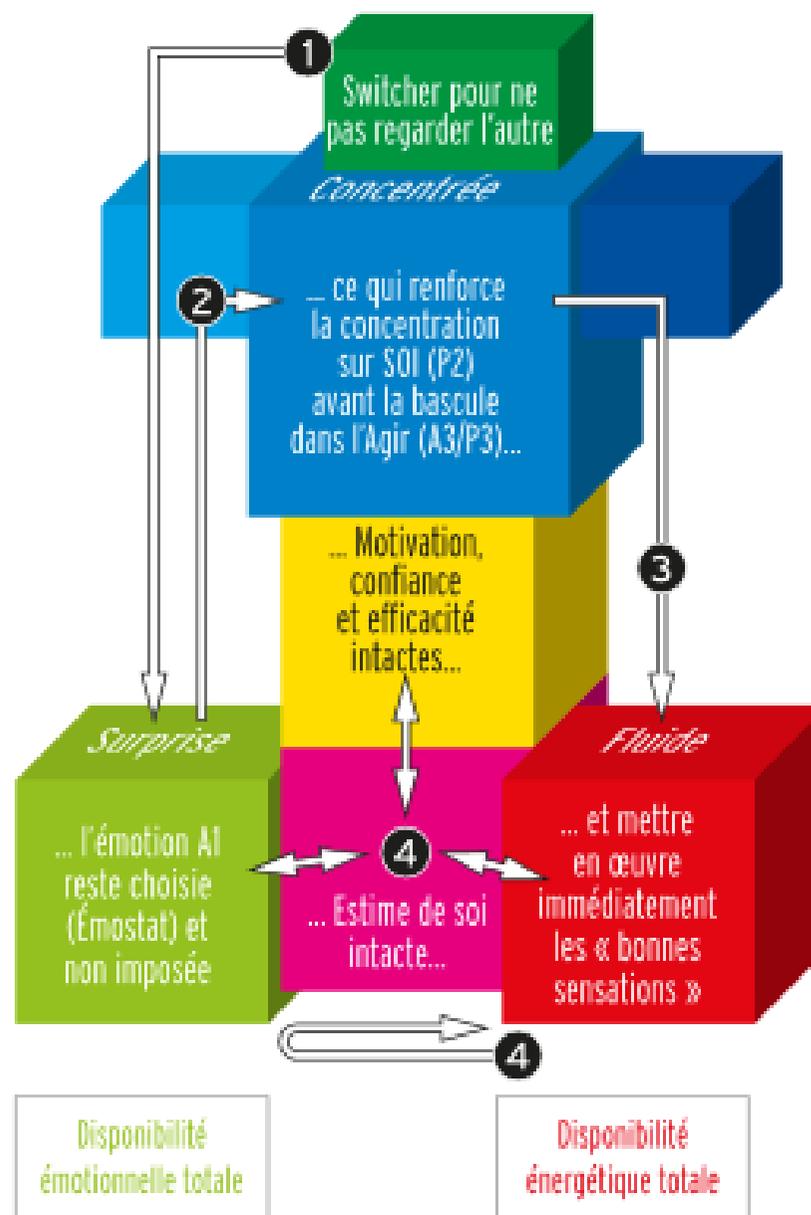
Mode de concentration sur SOI basculé vers le mode Évaluation. Elle ne sait pas quoi en penser. Elle est décentrée de l'AGIR (action immédiate à venir).

Activation et surtout Équilibre rendus très instables par une anxiété trop prononcée, inhabituelle et mal gérée : elle ne sait plus quoi faire ?

Indisponibilité émotionnelle

Indisponibilité énergétique

Le cas de Bettina Cycliste sur piste



- ATTITUDES possibles :
- Ne pas regarder : **switcher l'autre**
 - Ou être prêt et riposter (sourire, mépris, mots durs)
 - Ou attaquer le premier
- À l'entraînement : corriger puis renforcer par répétition mentale**

- Équipement mental nécessaire :
- Respiration abdominale
 - Relâchement-disponibilité
 - Switch
 - Modes SESA de concentration
 - Préparer par répétition mentale

Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

temps 1 : approche diagnostique individuelle

D'un point de vue stratégique, chaque fois que nous avons à travailler sur une équipe sportive, qu'elle soit de sport collectif ou de sport individuel, nous commençons par le Diagnostic de Performance Mentale complété par le Diagnostic de Performance Mentale Collective. Il est important de savoir quel est le niveau de pratique et de connaissance des stratégies et des outils mentaux mis en œuvre par chacun. Le plus souvent, les équipiers se sont déjà posé la question du mental et y ont apporté des réponses personnelles. La plupart ont déjà une pratique de ces outils, spontanée ou apprise, et très enrichissante à connaître. Cette approche diagnostique est vitale pour la compréhension du fonctionnement de chacun dans le groupe. Pour que le travail du préparateur mental puisse être efficace sur un temps assez long, il est nécessaire que l'équipe puisse adhérer à un langage commun. Ce premier stade a ainsi consisté, pour chacun des membres de l'équipe, à connaître son niveau de potentiel de contrôle énergétique, de contrôle émotionnel, d'estime de soi, de motivation, de concentration, de relationnel et, finalement, de confiance.

Nous en avons parlé avec chaque sélectionné. Nous avons prévu ensuite d'en mesurer les progrès. Aucune équipe ne peut espérer accéder à la fluidité si un ou plusieurs de ses membres souffrent d'un manque de confiance trop visible ou trop sensible. Ces manques produisent par « contamination » une diminution du potentiel de l'équipe.

Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

temps 2 : formation collective aux outils mentaux

Ce temps collectif de formation avait pour objectif final que chacun ait la possibilité, à l'aide des outils, de contrôler son état et de réagir immédiatement à toute déstabilisation extérieure pour revenir en état mental performant, base de la confiance et de la fluidité. Cette formation s'est d'abord effectuée de façon collective. Les moyens étaient ceux que nous avons décrits dans les différents chapitres de ce livre. Les points essentiels portaient sur la gestion de l'énergie et de la récupération, la gestion des états mentaux et la capacité de gestion de la concentration

temps 3 : suivi individuel des joueurs

Les entretiens individuels avaient deux objectifs : Répondre à une éventuelle commande particulière de l'entraîneur : c'est de loin la meilleure et la plus efficace des collaborations entre l'entraîneur et le préparateur mental. Ce dernier peut ainsi croiser deux points de vue : celui de l'entraîneur et celui du joueur. Le préparateur mental devient un technicien efficace travaillant en confiance. À Sydney, nous avons eu deux commandes particulières sur deux joueurs clés, et cela nous a considérablement aidés : la commande précise et le plan d'entraînement suivi par deux regards croisés (entraîneur et préparateur mental) ont été particulièrement efficaces. Mais il est dommage de n'avoir eu que ces deux commandes. Un autre aspect de la commande mérite d'être signalé : l'entraîneur peut interroger le préparateur mental pour l'aider (ou plutôt le conforter) dans un choix d'équipier dans la sélection. Cela nous est arrivé une fois, et personne n'a eu à le regretter : le joueur choisi s'est révélé un puissant moteur dans la cohésion d'équipe.

Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

Répondre à une demande du joueur ou faire émerger un point faible : nous avons travaillé régulièrement avec 9 joueurs sur les 12 finalement sélectionnés. Ce travail classique consiste à répondre à une demande précise d'un joueur (entretien d'explicitation) ou à faire émerger points faibles et points forts. Dans les deux cas, ce travail doit déboucher sur un plan d'entraînement mental.

Les techniques, que nous avons utilisées individuellement auprès des 12 joueurs finalement sélectionnés, se résument ainsi :

- Relaxation et relâchement : auprès de 2 joueurs.
- Situation-Fluidité-Performance et Émostat : auprès de 8 joueurs.
- Gestion du stress et switch de – à + : auprès de 4 joueurs.
- Répétition mentale et procédure mentale de correction : auprès de 5 joueurs.
- Reconstruction de croyances : auprès de 4 joueurs.
- Stratégie d'objectifs et d'estime de soi (raisons d'être notamment) : 2 joueurs.
- Processus de concentration et de reconcentration (les 3A et 3P) : 10 joueurs.
- Gestion de l'erreur : surtout 2 joueurs.

Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

RÉSUMÉ du TRAVAIL INDIVIDUEL de préparation mentale auprès de l'équipe de France de basket (Jeux de Sydney)

Étape 1 : approche diagnostique individuelle par le DPM

- Objectif : connaître les points faibles et forts des membres de l'équipe.
- Moyens : le diagnostic de profil de performance mentale.
- Forme de travail proposée : entretiens individuels des 14 présélectionnés (12 x 3 heures).

Étape 2 : acquisition d'outils individualisés de préparation mentale

- Objectif : contrôler son équilibre général et pouvoir réagir immédiatement à toute déstabilisation extérieure pour revenir en état mental performant optimal.
- Moyens : acquisition ou formalisation des outils mentaux individuels de base permettant une maîtrise optimale et permanente du jeu.
- Les points importants : gestion de l'énergie et de la récupération. Gestion des états mentaux.
- Capacité de concentration et de reconcentration (les bulles collectives).
- Forme de travail proposée :
 - 2 stages de 3 jours (par groupe de 6) : visite théorique et pratique de tous les savoir-faire. Suivi évolutif du profil de performance mentale jusqu'aux Jeux;
 - réalisation de 2 à 3 DPM avec intervalle de 2 à 3 mois (pour 9 joueurs, 3 n'ayant pas de besoins particuliers).

Étape 3 : principales applications pratiques en match

- Accent placé sur la concentration et la reconcentration INDIVIDUELLE.
- La routine de concentration INDIVIDUELLE d'avant-match (stratégie du « attaquer fort »).
- La reconcentration INDIVIDUELLE : comment revenir dans le match (stratégie du « finir fort »).
- Les moyens : recherche individuelle des moyens de switcher vers le positif et la fluidité. Construction des routines et des mots clés personnels.
- Forme de travail proposée : suivi et entretiens individuels de 2 à 3 heures.
- Cas particulier : commande de l'entraîneur concernant 2 joueurs clés.
- Traitement de l'erreur (4R).
- Réajustement de l'excès de confiance. Reconstruction de croyances limitantes.

Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

RÉSUMÉ du TRAVAIL INDIVIDUEL de préparation mentale auprès de l'équipe de France de basket (Jeux de Sydney)

Étape 1 : approche diagnostique individuelle par le DPM

- Objectif : connaître les points faibles et forts des membres de l'équipe.
- Moyens : le diagnostic de profil de performance mentale.
- Forme de travail proposée : entretiens individuels des 14 présélectionnés (12 x 3 heures).

Étape 2 : acquisition d'outils individualisés de préparation mentale

- Objectif : contrôler son équilibre général et pouvoir réagir immédiatement à toute déstabilisation extérieure pour revenir en état mental performant optimal.
- Moyens : acquisition ou formalisation des outils mentaux individuels de base permettant une maîtrise optimale et permanente du jeu.
- Les points importants : gestion de l'énergie et de la récupération. Gestion des états mentaux.
- Capacité de concentration et de reconcentration (les bulles collectives).
- Forme de travail proposée :
 - 2 stages de 3 jours (par groupe de 6) : visite théorique et pratique de tous les savoir-faire. Suivi évolutif du profil de performance mentale jusqu'aux Jeux;
 - réalisation de 2 à 3 DPM avec intervalle de 2 à 3 mois (pour 9 joueurs, 3 n'ayant pas de besoins particuliers).

Étape 3 : principales applications pratiques en match

- Accent placé sur la concentration et la reconcentration INDIVIDUELLE.
- La routine de concentration INDIVIDUELLE d'avant-match (stratégie du « attaquer fort »).
- La reconcentration INDIVIDUELLE : comment revenir dans le match (stratégie du « finir fort »).
- Les moyens : recherche individuelle des moyens de switcher vers le positif et la fluidité. Construction des routines et des mots clés personnels.
- Forme de travail proposée : suivi et entretiens individuels de 2 à 3 heures.
- Cas particulier : commande de l'entraîneur concernant 2 joueurs clés.
- Traitement de l'erreur (4R).
- Réajustement de l'excès de confiance. Reconstruction de croyances limitantes.

Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

RÉSUMÉ du TRAVAIL SPÉCIFIQUE sur la COHÉSION

Objectif : dynamique de groupe sur le long terme : se renforcer avec le temps et prévenir les dysfonctionnements. Accès à la confiance mutuelle et à la fluidité.

Le but est de donner aux leaders et aux coachs les moyens de cerner mieux et plus vite les contours mentaux de l'équipe en jeu.

Étape 1 : actions sur le leadership de l'équipe

Objectif : recherche typologique des leaders, de leur mode d'action et organisation de leurs fonctions dans une optique de cohésion affective et fonctionnelle.

Forme de travail proposée : entretiens individuels réguliers et coordination des 3 leaders.

Actions sur les Attentes Mutuelles

Travail de recherche et d'analyse des réseaux intraéquipe selon le modèle proposé dans la section sur les Attentes Mutuelles.

Étape 2 : applications pratiques hors action compétitive

Objectif : assurer une continuité et la stabilité de la vie du groupe en tenant compte du contexte et des enjeux nouveaux. Éviter les dysfonctionnements majeurs.

Moyens : programme d'actions du leader affectif (et capitaine) afin d'assurer la cohésion affective sur le long terme.

Étape 3 : applications pratiques en situation compétitive

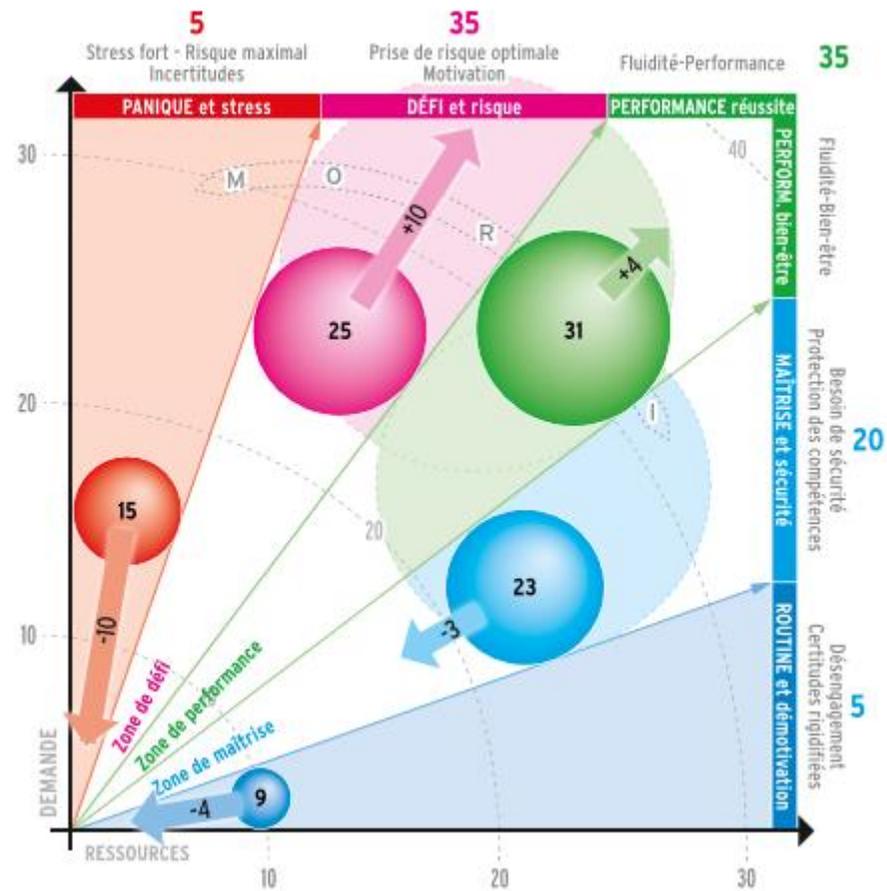
Concentration et reconcentration : le principe des « BULLES COLLECTIVES » :

- La procédure de concentration collective d'avant-match (déjà très au point et dirigée par un entraîneur);
- Les regroupements en « bulles » pendant le match (prévisibles et non prévisibles).

Les moyens : la recherche des moments clés dans un match (hors temps morts), où il est possible de changer le cours du jeu. Mise en commun des mots clés.

Organisation des bulles à 5, à 12 joueurs.

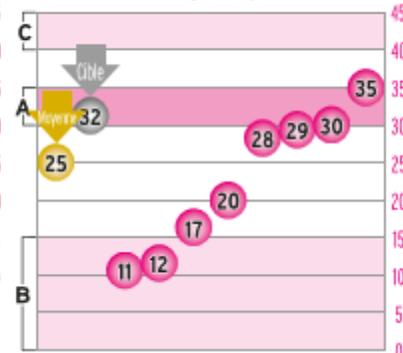
Le cas d'une équipe JO Sydney Basket



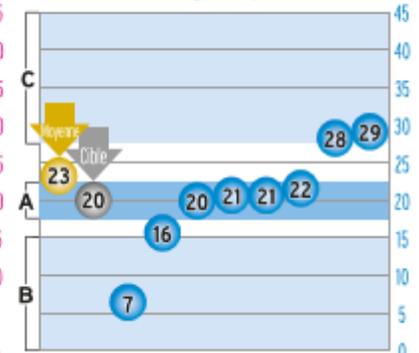
Zone de PANIQUE du groupe



Zone de DÉFI du groupe



Zone de MAÎTRISE du groupe



Le cas d'une équipe JO Sydney Basket

2. LE MPM DE L'ÉQUIPE

