

La préparation mentale

D'après l'intervention de Yves DELNORD
(Entraîneur national de biathlon).

Mots clés : héritage comportemental – plaisir de réalisation – entraînement quantitatif et qualitatif – buts réalisables – nouveauté – anxiété – stress – trac – construction d'aptitudes – concentration – répétition – conscientiser la réussite – évocation – renforcement – imaginer – évaluation – automatisation.

Résumé :

La préparation mentale consiste, à chaque étape de l'entraînement ou d'une saison, à répondre à deux questions fondamentales : Qu'est ce que je sais faire (dans mon sport) ? et qu'est-ce que je peux mieux faire et en répondant au comment mieux le faire ?

La capacité de sur-fonctionner est possible grâce au potentiel émotionnel, c'est à dire grâce au trac.

La préparation mentale est de l'ordre de l'athlète et de son entraîneur. Il n'y a pas besoin de l'intervention d'une personne extérieure pour gérer cet entraînement. Elle se pratique à chaque étape de l'entraînement ou de la compétition, par l'analyse (au temps présent, c'est ce qui permet de poser des problématiques), et par la synthèse (de l'ordre du subconscient) qui se déroule avec un effet de retard (prendre du recul).

Se préparer mentalement c'est être conscient de ses compétences pour les mettre en action, grâce à la concentration. L'entraînement mental consiste à mémoriser toutes images, sensations, ... positives ou transformer les perceptions négatives en démarches positives. Celles-ci construiront des automatismes performants et seront le garant du sentiment de compétence.

Ainsi la performance se bâtit sur un monde que l'on connaît.

Lorsque l'on est soi même à tous moments, on fait fonctionner sa compétence.

Sommaire

Introduction	Page 2
I - <u>1^{er} Motif à la préparation mentale</u> : Constituer des compétences en mémorisant une technique	Page 4
II - <u>2^{ème} motif à la préparation mentale</u> : Restitution de l'entraînement	Page 5
2.1 - Conscientiser les conditions de la réussite :	Page 6
2.2 - L'évocation provoque l'induction :	Page 7
III - <u>3^{ème} motif à la préparation mentale</u> : imaginer	Page 7
IV - <u>Les outils de la préparation mentale</u> :	Page 8
4.1 - Rôle de l'évaluation dans la vérification des compétences	Page 8
4.2 - Importance de la structure des notes sportives : ...	Page 9
Conclusion :	Page 10

Introduction :

Les connaissances sur l'héritage comportemental sont une nécessité pour la construction des sportifs de haut niveau.

Que trouve t-on comme aptitudes chez un individu normalement constitué ?
Que faut-il ajouter ?

Ce que l'on trouve :

- ☞ Des qualités musculaires
- ☞ Des morphotypes
- ☞ Des caractéristiques neurophysiologiques
- ☞ Des programmes vitaux (et leurs spécificités)
- ☞ Des coordinations motrices (vitales) : la marche, la tétée, autres...
- ☞ Des réflexes
- ☞ Des comportements hérités ou ligne comportementale (comportements vitaux)

DARWIN (d'après des observations faites sur les îles Galápagos) émis l'hypothèse d'un héritage comportemental. Les gestes de l'émotion, de la gêne, de la « drague » sont connus à l'espèce, car on utilise un potentiel transmissible.

On doit tenir compte de cela dans le domaine sportif, car si les héritages comportementaux persistent, c'est qu'ils sont importants et puissants.

Exemple du comportement d'économie d'énergie : lorsqu'une quantité de travail est perçue comme trop importante sur un temps long, l'individu fonctionne, au bout d'un moment, au ralenti de façon inconsciente, pour gérer son énergie afin d'atteindre le but final.

La nécessité motivante de l'individu fait que celui-ci met en route ses coordinations motrices, car leurs exécutions lui pratiquent du plaisir. Pour le sportif, c'est le plaisir de créer des gestes sportifs de valeur. Ce plaisir est suffisant pour progresser dans l'entraînement. Il existe alors des limites des contenus de l'entraînement lorsqu'il n'y a plus de plaisir de faire, de bouger. L'aptitude est intérieure. La source de déclenchement est autonome. Elle a seulement besoin d'un support pour s'exprimer.

Lorsque les contenus de l'entraînement sont répétitifs, trop difficiles dans la représentation du sujet, alors il n'y a plus plaisir de faire, de bouger.

Exemple d'héritage comportemental :

Quand un animal est enfermé pendant une période, il ne peut plus fonctionner. Quand il le peut de nouveau il y a alors sur-activité.

On peut observer le même comportement pour le sportif : quand on l'empêche de faire fonctionner l'athlète, il y a sur-activité dès qu'il le peut.

(N'avez-vous pas déjà ressenti le fort désir de voler une fois la compétition terminée, lorsque celle-ci ne vous a pas permis d'exprimer et de libérer tout votre potentiel !!!)

Les grandes lignes comportementales héritées :

- ☞ **L'aptitude à recommencer ce qui plaît** (entretien l'énergie et le plaisir à recommencer)
- ☞ **L'aptitude à éviter ce qui est trop fréquent** : la répétition sature et inhibe (trop de répétition tue la répétition. La répétition et l'agression saturent et inhibent par exemple le sens de l'odorat ; il y a alors adaptation).
- ☞ **Le potentiel de curiosité** : il faut être curieux, donc l'entraînement doit susciter la curiosité, l'envie et engendrer l'aptitude à créer, inventer.
- ☞ **L'aptitude à éviter ce qui déplaît**, ce qui fait mal. On observe beaucoup d'abandon de carrière sportive après un cycle d'échec ou après une grande réussite, car les athlètes savent que le futur ne peut être meilleur. (= arrêt par rapport à un phénomène de but atteint). Si le but est inaccessible, la balance plaisir /dépense est déséquilibrée.
- ☞ **Phénomènes de buts atteints** : une personne qui a un but élevé construit son but en se donnant des capacités de récupération plus importantes qu'une personne dont le but est proche. Lorsqu'un athlète se programme un but, il se programme aussi les moyens pour le réussir. Cependant il y a problème lorsque le but est trop facilement atteint, car on multiplie les périodes de repos. Une fois le but réalisé, il y a surcompensation de la dette d'énergie.
- ☞ **Impact des peurs** : chaque fois que l'on propose à un athlète une nouveauté qu'il n'a jamais réalisée, on impose une certaine anxiété. Il est alors utile d'entreprendre un processus d'induction par la préparation mentale pour se rassurer et faire vérifier à l'athlète qu'il a une capacité. En conceptualisant, l'athlète est amené à vérifier sa compétence.

I - 1^{er} Motif à la préparation mentale :

L'entraînement sert à constituer des compétences en mémorisant une technique. La préparation mentale sert à mémoriser cette technique lors de l'entraînement.

La problématique de la préparation mentale est liée à la construction des aptitudes.

Il y a mémorisation des aptitudes grâce à la quantité. Mais il n'y a pas de sélection d'une aptitude lors de la réalisation d'une tâche donnée sans concentration, et pas de concentration sans intérêt.

Le déficit quantitatif d'un entraînement est toujours compensable. La quantité est limitée par la quantité d'énergie disponible. Il y a donc une limite comportementale quand la pratique est trop répétitive.

L'entraînement doit être individualisé, afin d'utiliser les ressources de chacun, parce que tous les athlètes fonctionnent différemment.

La première anxiété vient du fait que l'athlète connaît mal ou peu une situation. Cette anxiété se transforme en stress. Il faut alors des relations de cause à effet, provoquant cette anxiété ou ce stress.

Réflexion : La préparation mentale peut agir sur ce facteur anxiété en imaginant ce qui va se passer. Sous l'œil averti d'un instructeur ou d'un expert de la discipline, l'athlète peut pré-construire une aptitude au sol par exemple. Sans jamais avoir réalisé une figure, le pilote pourra découvrir les moments clés et éventuellement faire référence à ses sensations ou celles suggérées par l'entraîneur en mimant au sol le déroulement de cette figure.

► Qu'est-ce que l'anxiété ?

C'est la part d'inquiétude liée à l'inconnu. Le remède est du champ de la préparation mentale.

► Qu'est-ce que le stress ?

C'est une peur résonnée de choses que l'on a subit de manière désagréable. Pourquoi y a-t-il du stress si l'athlète cherche le plaisir de la réalisation ? Il ne devrait pas y avoir de stress mais de l'anxiété.

Quand on recherche des buts accessibles, la tension diminue.

La tension est l'état de mise à disposition énergétique contenue dans la connaissance de l'héritage comportemental. C'est cette énergie mise à disposition qui permet de sur-fonctionner et autorise ainsi l'exploit.

(Notion d'exploit quand c'est la première fois, ou lorsque c'est inattendu. Le potentiel émotionnel sert à sur-fonctionner.)

L'entraînement quantitatif est le plus facile à maîtriser, tandis que l'entraînement qualitatif est finalement celui qui fait la performance.

Cependant il faut un équilibre entre les deux axes de travail à l'entraînement. La performance est alors possible. Cela ne signifie pas que le travail quantitatif soit égal au travail qualitatif, mais il y a un seuil dans ces deux types d'entraînement qui ne doit pas être dépassé.

Trop de répétitions provoquent une économie d'énergie et une démotivation liées à la lassitude de répéter tout le temps la même chose. Tandis qu'un travail exclusivement qualitatif ne permet pas d'automatiser les apprentissages par manque de répétition motrice.

L'état de surcapacité peut donc être provoqué par l'entraînement.

Si stress = refus de l'épreuve, alors que l'anxiété et la tension sont très intéressantes.

Quand la compétition est redoutée, il y a un état de carence.

Comment maintenir l'appétit de performance, le goût de l'effort, ou les situations émotionnelles fortes ?

Un système à base de tension est un système renforçateur des apprentissages, alors qu'un système à base d'anxiété ou de stress est un système inhibiteur des apprentissages.

Il est important d'alterner tension et anxiété.

II - 2^{ème} motif à la préparation mentale :

Restitution de l'entraînement. Ce qui va faire que l'athlète sera efficace en compétition.

Le problème de la préparation mentale est un problème de restitution d'aptitudes vérifiées.

La préparation mentale doit consister à constituer des aptitudes en question.

Les systèmes quantitatifs abaissent la vigilance. Il y a un seuil de tolérance à l'aspect quantitatif. S'il y a trop de travail quantitatif, c'est l'athlète qui fait le choix de le diminuer. De façon naturelle, le corps réduit ses ressources pour économiser son énergie. Le rendement n'est alors plus optimal pour un apprentissage efficace. Cela peut se produire à l'insu de l'athlète. Un signe de lassitude à effectuer une tâche donnée se fait ressentir. C'est l'un des premiers signes d'une économie d'énergie.

Le travail quantitatif doit alors répondre à un besoin réel dans l'apprentissage (besoin d'un certain nombre de répétitions pour automatiser une action, un geste, ...).

Les rythmes de préparation de l'entraînement sont essentiels. Les coordinations motrices se mémorisent dès que l'on pratique, et ce quel que soit son organisation. Le système nerveux central mémorise les acquisitions. Le but est alors de mémoriser plus de séquences de réussite que de séquences d'échecs. Mais cela pose le problème de conscience des apprentissages.

Cette conscience des apprentissages pose de véritables problèmes : comme celui de l'encombrement des mémoires, celui de la sélection des événements, de la concentration, ou encore de la vigilance. En effet, être conscient de ses apprentissages c'est analyser ses comportements et les mettre en mémoire pour les automatiser. Cependant, la mémoire n'est pas infinie. Elle est mise soit dans la mémoire à court, moyen ou long terme. Selon cette mise en mémoire, le temps de restitution est variable.

(Le temps de restitution d'une coordination motrice stockée dans la mémoire à court terme est beaucoup plus court que si cette mémoire même coordination avait été stockée dans la mémoire à long terme. Par ailleurs la mobilisation d'une mémoire longue requiert plus de concentration pour sa sélection).

On peut augmenter les aptitudes en augmentant la vigilance et la concentration. Cela nécessite que l'athlète soit acteur, qu'il ait du plaisir, qu'il ait le temps de préparer l'essai et le temps de réfléchir sur cet essai.

Donc, il faut laisser le temps de la préparation et de la réflexion après essai. Il faut formaliser ce qui a été senti.

Les zones de mémorisation ne sont pas des zones de jugement mais uniquement des zones de stockage.

Exemple : 5% de très bon, 20% de bon, 30% de moyen, 30% de mauvais, 15% de nul.
Tout est disponible en mémoire. La contre performance est alors possible et construite si l'athlète sélectionne les mauvaises informations.

Lors de la préparation mentale, s'il y a évocation d'un échec, on construit alors la contre performance.

Dans le cas de production d'un échec, il faut alors évoquer la cause, les conditions de la réussite pour transformer cet échec en réussite. Il faut alors essayer de remplacer l'éventuelle évocation d'un échec par l'évocation des conditions de la réussite.

Cette évocation est parfois du domaine du subconscient, car les vitesses de réaction sont de l'ordre des millisecondes.

2.1 - Conscientiser les conditions de la réussite :

Les conditions de la réussite doivent être organisées pour créer les conditions favorables aux apprentissages. Les échecs doivent être reconnus mais ils ne doivent pas être mémorisables. Pour cela il faut évoquer et mémoriser les conditions de la réussite.

On constate alors que la préparation mentale est nécessaire pour une meilleure qualité de restitution de nos aptitudes.

2.2 – L'évocation provoque l'induction :

C'est un mode de concentration qui favorise la restitution des bonnes sensations, pour une bonne réalisation motrice.

L'évocation (de bonnes images, sensations, repères visuels,...) est la recherche de souvenirs qui sont des supports d'expression. La préparation mentale permet alors de constituer des compétences.

Quand il y a réussite, il faut garder images, sensations,... en mémoire.

Attention !!!

Il ne faut pas partir du principe de correction des erreurs, car on encombre la mémoire de savoirs-faire qui autorisent la contre performance. Le seul moyen de corriger les erreurs est d'en prendre conscience et de se focaliser sur les savoir faire et savoirs être à mettre en œuvre pour créer la réussite. Il n'y a alors pas d'encombrement de la mémoire par de fausses représentations. On ne limite ainsi pas le potentiel du sujet.

III - 3^{ème} motif à la préparation mentale : imaginer.

On imagine à partir du disponible, car on utilise ce qui est existant. L'aspect quantitatif est un facteur limitant, car l'énergie n'est pas éternellement disponible. Il est alors possible de compenser ce manque de quantité d'énergie par un travail qualitatif. Mais cela demande du temps hors et dans la séance d'entraînement. Il est important prendre un moment de répit pour comprendre la réussite.

Les mémoires gestuelles ne s'installent pas directement, car il y a des zones de mémoires transitoires (selon A. BERTHOZ, « Le sens du mouvement »,1998). Ainsi, si le contenu riche de la séance n'est pas renforcé rapidement, il y a oubli (car pas de mise en mémoire). Il faut inciter en permanence à la mémorisation lorsqu'il y a réussite. Cependant, le renforcement à tout prix est une limite en soi. Nous avons vu précédemment qu'il crée parfois lassitude, baisse de motivation, de vigilance,...

Il faut construire une sensibilité aux signes précurseurs de l'échec (valeur de la pensée précédente à l'échec). Le but de la préparation mentale n'est pas de

mettre au point des solutions, mais de produire la meilleure réponse à partir de ce qui est disponible. La concentration a pour rôle d'empêcher une séquence d'échec de sortir, ceci quel que soit le temps de la préparation.

Il n'y a pas de possibilité de sur-qualité.

IV – Les outils de la préparation mentale :

4.1 - Rôle de l'évaluation dans la vérification des compétences :

L'évaluation sert à tester la valeur de l'entraînement. Elle est caractérisée par l'intention de la structure (fédération, encadrement technique, autre) et par l'intention de l'individu (auto-évaluation de l'athlète, pour savoir où il en est).

Pour qu'une évaluation soit significative, il y a des règles :

☞ Evaluer au bon moment :

- Test d'entretien : il permet de vérifier pour l'athlète qu'il a des compétences. On teste ce qui marche. Rôle également dans la préparation mentale car contribution dans ce sentiment de ses compétences.
- Les acquisitions doivent être testées lorsqu'elles sont automatisées. Les tests seront des tests comparatifs avec les anciennes conduites motrices.
- Les tests de fin de séance ne servent à rien car les athlètes sont fatigués.
- Les athlètes doivent connaître préalablement le cycle d'évaluation pour des raisons de préparation mentale à l'approche des tests.

Quand sait-on qu'un geste est automatisé ?

Il faut vérifier que la coordination motrice fonctionne à l'intention.

Automatisme : vitesse qui interdit le contrôle du geste car trop bref. Par conséquent, il n'y a pas de possibilité de modulation consciente du geste dans l'action. Par contre, la mémorisation est possible avec possibilité de sélection.

On observe une complexité des sources des automatismes :

- La vision : automatisation de repères visuels

- La proprioception : automatiser de sensations
- Audition : rythmicité d'une figure.

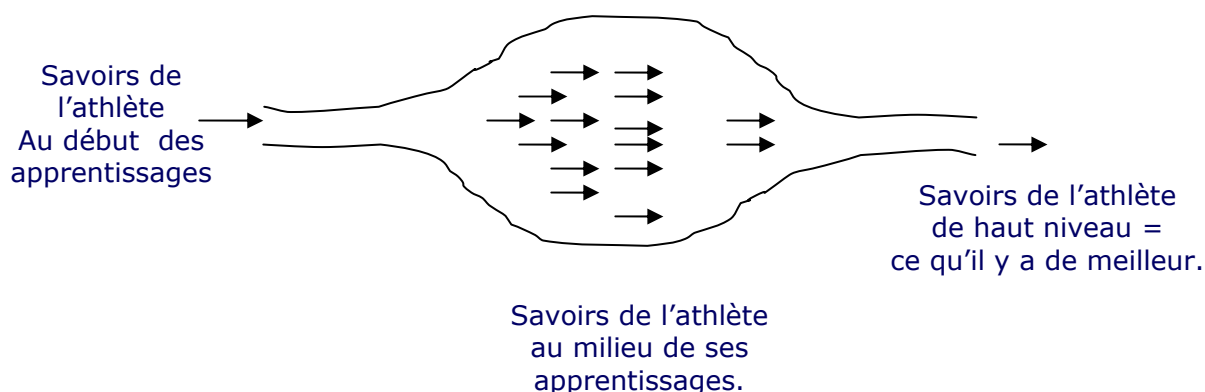
Les compétitions préparatoires tiennent lieu de test, car elles offrent beaucoup d'informations en situation proche de la séance.

L'évaluation est faite avant tout au bénéfice du sportif, car c'est pour lui donner des retours d'informations sur sa compétence.

Tout système d'évaluation mal combiné représente une dépense inutile pour l'athlète.

« La simplification est le produit de la complexification ». Au début de l'apprentissage, l'athlète dispose de peu de savoirs qui vont au fur et à mesure se développer, s'enrichir, se diversifier, pour finalement, à haut niveau être synthétisés à leur expression la plus efficace. L'athlète de haut niveau ne met à sa disposition que des savoirs à haut degré de réussite. Au bout du compte il dispose de moins de savoirs mais ils sont extrêmement complexes et efficaces. (Schéma ci-dessous)

Schéma : Evolution des savoirs du débutant vers le sportif de haut niveau.



4.2 - Importance de la structure des notes sportives :

L'écrit est intéressant, car il nécessite une traduction du ressenti et de l'évocation orale. En réalisant des notes, on récite ce que l'on a fait d'un point de vue moteur. On réactive ainsi sa mémoire proprioceptive et kinesthésique tout en construisant des images ayant du sens pour l'athlète qui les utilise.

Comment structurer ses écrits ?

Un événement pour une page, une saison par cahier, d'où une chronologie logique.

Ce que l'on écrit sur la page a une importance déterminante.

Pour chaque séance on pourra noter :

- **Les évènements** : (tout ce qui sort des conditions habituelles)
La nouveauté, la sensation positive inhabituelle doivent être notés. C'est ce qui va construire l'athlète.
- **Les réussites** : Elles forcent à l'imagination après la séance (dans les 5 minutes qui suivent). Cela favorise la mémorisation des choses que l'on a réussi et pas seulement le résultat lui même. C'est ce qui permet une préparation mentale efficace car on y trouve des preuves de compétence. Cela permet aussi de rompre le cycle des contre-performances.
- **Formuler les projets** : à partir des constats d'échecs, cependant il ne faut pas les formaliser sur papier (car favoriseraient la mise en mémoire des échecs), il faut noter les solutions pour réussir.

Conclusion :

Les coordinations automatisées :

- ☞ sont des coordinations apprises (du vivant du sujet)
- ☞ sont rajoutées à des coordinations héritées (rajout de compétences)
- ☞ libèrent le contrôle conscient.

La fonction visuelle porte l'intention, si cette fonction est rompue il y a perte de concentration. Ainsi le constat visuel ne suffit pas forcément.

Les ingrédients pour réussir une performance en compétition sont :

- ☞ Avoir de bons automatismes
- ☞ Tension vers la performance (c'est ce qui libère le potentiel émotionnel)
- ☞ Faire référence à l'élite mondiale (avoir une vision externe de ce qui est produit au plus haut niveau).
- ☞ Utiliser le meilleur du disponible
- ☞ Importance de la valeur de l'intention (avoir la volonté de ...)
- ☞ Importance de la qualité d'installation (pose le problème de la quantité minimale)

- ☞ Importance de la qualité de restitution des automatismes (portée par les intentions du moment).

Volonté de retour conscient lorsqu'il y a une fausse note dans une coordination motrice. Avoir la capacité à laisser faire les coordinations motrices, de laisser faire les automatismes. Il faut rester sur l'intention de faire (par exemple l'intention de bien glisser en ski) plutôt que d'essayer de contrôler celles-ci (en ski c'est essayer de contrôler la bonne glisse du ski).

Si je diminue la part d'anxiété, alors je peux être efficace. Je diminue la part d'anxiété par la connaissance de ce que je mets en œuvre. Il y a anxiété quand il y a inconnu. Or toutes les anxiétés sont inhibitrices. Une tension va renforcer l'efficacité en apportant plus de concentration. On est donc plus disposé.

On est en sous performance quand on fonctionne en voulant corriger les erreurs, car on fait évocation du négatif. Cependant l'échec est là. Il faut le traiter avec doigté. Utiliser le temps après échec de manière à amener le sujet (temps d'intégration – temps de projection) à identifier ce qui est bien en les comparant à autre chose. S'il a toujours échec, il faut avoir le projet de réussite qui consiste à retrouver ce qui est bon.

Après un échec, je pense à ce qui m'a été amené par une réussite. Façon la plus intéressante d'utiliser les échecs.

Lorsqu'il y a sommation répétition, il y a transfert. Le transfert se fait même si l'on pense à autre chose, dans ce cas le transfert est alors très négatif.

Dans tous sports, la performance est l'expression d'aptitudes physiques, techniques, mentales. Celles-ci mettent un certain nombre de temps à émerger. (La maturation des aptitudes étant propre à chaque individu). L'individu ayant produit une performance sera alors à son summum du moment.

Concentration = attention = application

La concentration est la capacité de s'occuper de ses propres affaires : c'est l'activité cérébrale dirigée sur l'action du moment. C'est être présent dans ce que l'on va faire ou ce que l'on est en train de faire. C'est donc une action volontaire.

Selon le type d'induction lors de la concentration, on peut faire appel aux mauvaises coordinations construisant la contre performance. La concentration peut être source de contres performances. Faire des choix de concentration sur l'évocation du positif ou des échecs.

L'intention de la performance se décide longtemps à l'avance. On n'a pas confiance en ses moyens les plus élevés, car ils sont trop récents. D'où la crainte de mettre en œuvre des choses nouvelles et efficaces.

Pour qu'un but soit un moteur, il faut qu'il soit accessible et qu'il soit stimulant. Il faut pour cela accumuler des preuves de compétences lors de l'approche des

compétitions. Si la preuve n'est pas construite, on construit de l'anxiété facteur d'inhibition.

La préparation mentale consiste à programmer la mise en œuvre. Le niveau physique est ajusté au niveau de la préparation mentale.

Quand il réussit, l'athlète construit souvent, avant la compétition, la preuve qu'il a le niveau suffisant. Cela est surtout vrai lors des compétitions préparatoires à un grand événement.

Il est alors important de réaliser son potentiel lors des compétitions préparatoires, à cause des conditions de réalisation proches de celles éprouvées lors d'une compétition de plus grande importance.

En absence de concentration, la restitution est hasardeuse.

Tout projet à long terme est mené dans le but d'améliorer la performance.

La préparation mentale est une action du quotidien de l'entraînement

- ☞ Elle favorise l'utilisation des meilleurs moyens disponibles.
- ☞ Elle sert à apprivoiser le futur.