

Le mental : de l'entraînement à la compétition

Nadine Debois – INSEP

Plan

Préambule

1. Optimiser l'investissement de l'athlète
 - a. Savoir où l'on va
 - b. Associer l'athlète au processus d'entraînement
 - c. Avoir un plan d'action
 - d. Fixer plusieurs buts
2. Valoriser les progrès
 - a. Exploiter toute la palette des critères de progrès
 - b. S'appuyer sur des traces concrètes
 - c. Evaluer l'athlète par rapport à lui-même
 - d. Valoriser les progrès dans l'entraînement
3. Stimuler le plaisir et l'envie de pratiquer
 - a. Entretenir un climat de collaboration
 - b. Créer du challenge, pas de la menace
 - c. Nourrir la satisfaction
4. Le mental à l'entraînement
 - a. Fixer des buts d'entraînement
 - b. Guider la concentration
 - c. Alternier apprentissage explicite/apprentissage implicite
5. Le mental en compétition
 - a. Préparer la compétition
 - b. Gérer la compétition
 - c. Apprendre de la compétition
6. Evaluer le mental

Préambule

La préparation psychologique fait partie intégrante de la préparation à la performance et se doit d'être intégrée dans la planification de l'entraînement. En effet, l'entraînement est classiquement décrit comme englobant la préparation physique, technique, tactique et psychologique de l'athlète. L'entraîneur a donc un rôle important à jouer dans toutes les composantes de cette préparation, et doit faire en sorte de n'en oublier aucune dans sa planification de l'entraînement.

Quand on évoque l'importance d'intégrer la composante mentale dans la préparation des athlètes, certains entraîneurs rétorquent que le mental se développe spontanément au fil de la pratique et des expériences de compétition. Certes, ils n'ont pas tort. Au fur et à mesure des entraînements et des compétitions, de leur investissement sur les séances techniques et de préparation physique, les athlètes développent des habiletés mentales. Ils repèrent des points de focalisation de l'attention, ils construisent des routines de préparation, ils imaginent des procédés pour s'activer, se relaxer ou encore gérer leur stress,... le tout de manière tantôt efficace, tantôt infructueuse. C'est ce qu'on appelle « l'apprentissage implicite », qui joue un rôle très important dans le processus de développement de l'expertise de l'athlète. Mais la question est de savoir si, dans une perspective de recherche de l'excellence, on peut se contenter de ce développement spontané par essais et erreurs.

Faisons le parallèle avec la course. Tous les athlètes savent courir spontanément et sont capables de chercher seuls, au fil des entraînements, des solutions pour améliorer techniquement l'efficacité de leurs appuis et de leur foulée ... Ils élaborent leur « style » de course. Il n'en demeure pas moins que ces athlètes, y compris au niveau élite, travaillent régulièrement la technique de course, sur la base d'éducatifs et de corrections et suggestions que leur prodigue l'entraîneur. Négliger ce travail technique dans la préparation entraîne un risque que, dans la construction de son style, l'athlète ne renforce puis stabilise des gestes ou attitudes de courses inadaptés qu'il sera difficile de corriger ensuite.

Il en est de même pour la composante mentale de la performance. En l'intégrant dans la préparation de ses athlètes, l'entraîneur contribue à optimiser le développement d'habiletés et de stratégies mentales efficaces, en agissant d'emblée dans une optique de performance, plutôt que de se contenter de « laisser mûrir » au risque de se retrouver à devoir gérer ensuite des « athlètes à problèmes ».

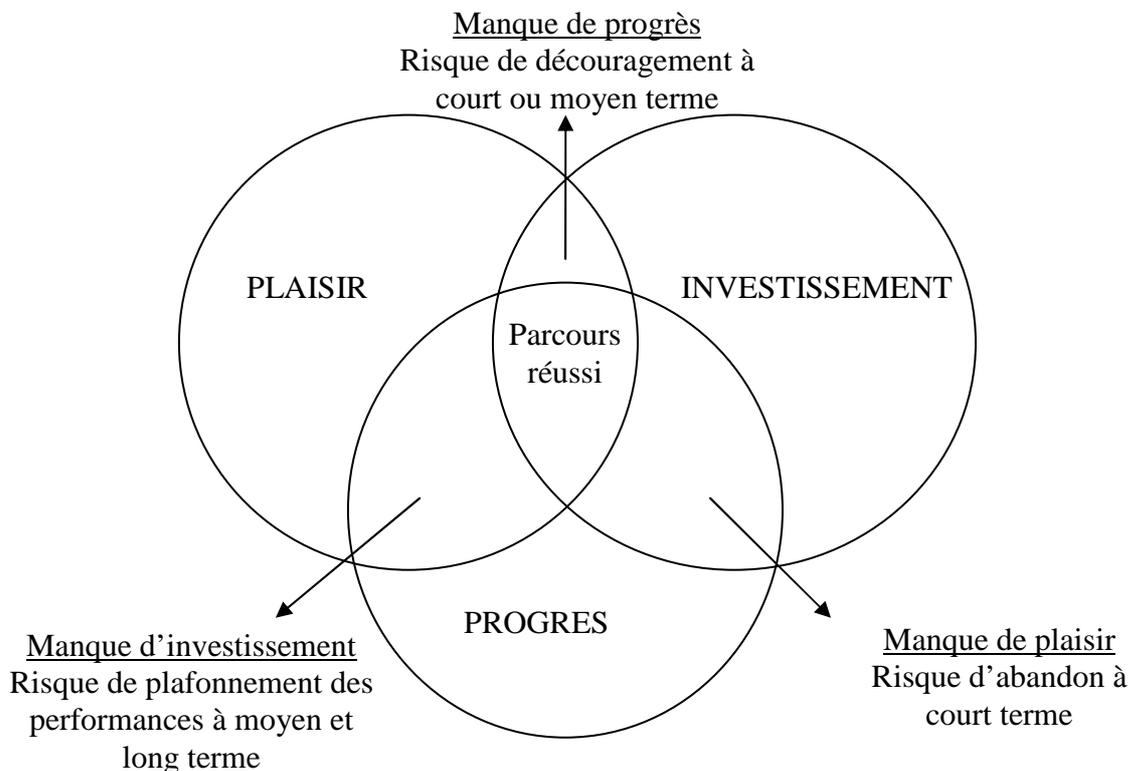
Pour chacune des composantes de l'entraînement (physique, technique, psychologique, tactique), l'entraîneur doit, en tenant compte de la (les) spécialité(s) qu'il entraîne, ainsi que l'âge, le niveau d'expertise et les caractéristiques (points forts- points faibles) de ses athlètes, se poser les questions suivantes :

- Quelles qualités développer ?
- Quelles méthodes, quels exercices peuvent contribuer à développer ces qualités ?
- Comment intégrer ces exercices dans l'entraînement ?
- Comment évaluer l'efficacité de ce qui a été mis en œuvre ?

Sur le plan psychologique, les fondamentaux de la préparation sont :

- **L'investissement**, l'engagement de l'athlète dans sa pratique : l'athlète doit être réellement acteur de sa pratique pour réussir à exprimer tout son potentiel

- Le **sentiment de progresser** qui est garant de la confiance de l'athlète et de sa persévérance
- Le **plaisir** de pratiquer (plaisir à l'entraînement mais aussi plaisir à disputer des compétitions) → Ceci est fondamental pour développer et entretenir la motivation des athlètes



La notion d'**investissement** renvoie à l'engagement physique que l'athlète va être prêt à consentir à l'entraînement et en compétition, mais aussi à la manière dont il va s'impliquer mentalement et comportementalement dans sa pratique :

- en adoptant une attitude active dans sa pratique l'amenant à s'approprier progressivement les savoirs de l'entraîneur pour les partager (d'une relation entraîneur-entraîné à une relation de collaboration entraîneur-athlète)
- en respectant une hygiène de vie adaptée au projet de performance,
- en persistant dans l'investissement face aux événements (paliers prolongés sans amélioration des performances, blessures, échecs répétés, mais aussi succès, progrès rapides)

Le manque d'investissement se traduit inévitablement, à plus ou moins long terme, par un plafonnement du niveau de performance de l'athlète. Quel entraîneur n'a pas eu l'occasion de dire au cours de sa carrière : « *Quel dommage ! Avec les facilités qu'il avait, il aurait pu être bien meilleur !... mais il était trop dilletante !* »

La notion de **progrès** renvoie quant à elle aussi bien aux progrès de performances (par rapport à ses propres records, par rapport aux autres), qu'au sentiment d'évoluer personnellement et socialement au travers de sa pratique (épanouissement physique et mental, développement personnel). Mettre l'accent sur cette notion de développement personnel est

important, notamment dans les phases critiques ou de transition d'une carrière sportive (ex : phases de palier voire de régression de performances, périodes à fortes contraintes scolaires, professionnelles ou familiales, périodes de blessures).

La notion de **plaisir** ne doit pas être confondue avec celle de dilettantisme, ou de laisser aller. Le plaisir peut s'exprimer de diverses façons : sentiment de s'amuser, de se détendre, ou de se défouler physiquement et mentalement à travers l'athlétisme, plaisir d'apprendre à maîtriser une technique, plaisir de l'effort, ou de ce que l'on éprouve après l'effort, etc. Il faut également distinguer les sources de plaisir liées à l'entraînement et celles propres à la compétition. Par exemple, un athlète qui aime disputer des compétitions mais s'ennuie à l'entraînement ne fournira pas assez d'efforts pour progresser. Peu à peu rattrapé ou devancé par les autres, il finira par abandonner sa pratique. L'entraîneur doit donc être vigilant à entretenir un sentiment de plaisir à l'entraînement comme en compétition.

Nota bene – Il n'existe pas de méthode miracle, de recette en matière de préparation mentale. Il n'existe que des outils que l'athlète peut s'approprier, apprécier ou rejeter, pour gérer les compétitions. C'est dans la durée que l'athlète va développer ses facultés à gérer en qualité son investissement à l'entraînement et en compétition. Il ne s'agit pas simplement de développer des savoir-faire mais aussi de laisser s'installer dans le quotidien de la pratique des habitudes et des attitudes adaptées.

1. Optimiser l'investissement de l'athlète dans sa pratique

La qualité de l'engagement d'un athlète dans sa pratique repose sur deux conditions essentielles :

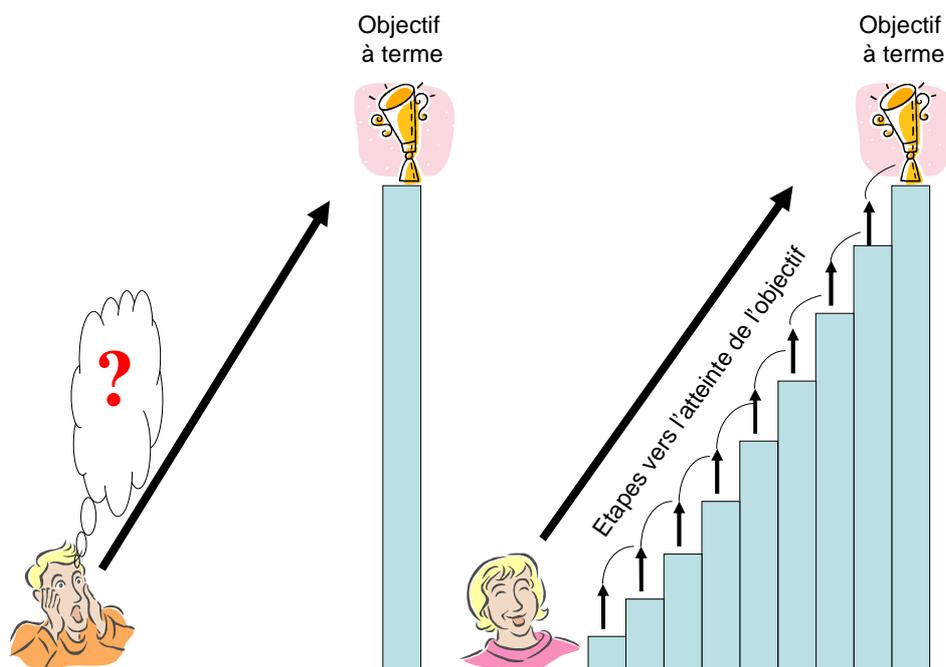
- Savoir où il va (= pouvoir se projeter vers un but à atteindre) → Fixation des objectifs
- Savoir comment y aller (= conditions d'atteinte du but) → Association au processus d'entraînement

Savoir où l'on va

L'objectif à atteindre peut être décliné à plusieurs niveaux :

- le rêve de l'athlète sur le long terme (exemple : disputer les jeux olympiques, être champion olympique, battre un record du monde,...)
- ses ambitions à moyens termes (ex : se projeter sur les prochains JO à l'issue d'une Olympiade, entrer en équipe de France dans les 3 ans,...)
- ses objectifs à court terme (objectifs de la saison, objectifs du cycle, de la séance,...)

Se fixer des buts progressifs (court et moyen terme) stimule mieux l'engagement que de se projeter uniquement sur un but final. Un but unique, trop lointain, peut paraître inaccessible à l'athlète. Il est alors peu stimulant. De même, l'absence de projection vers ses rêves ou ses ambitions peut également limiter l'investissement que l'athlète consentira à fournir et sa persévérance face aux difficultés du parcours → Partir du rêve de l'athlète et prévoir ou rappeler les étapes à atteindre pour se rapprocher du rêve.



Le fait de fixer des buts progressifs présente deux principaux avantages : (1) il rend l'atteinte du but plus accessible et mobilise l'athlète vers des étapes intermédiaires stimulantes (par exemple, chaque progrès de performance, en record personnel mais aussi en régularité des performances proches du record est une marche qui rapproche du record de France,

d'Europe, du Monde), (2) il permet de relativiser face à un objectif de saison non atteint en faisant ressortir les étapes (ou les marches) franchies d'une saison à l'autre.

Fixer des objectifs ne suffit pas. Il importe ensuite d'identifier les moyens à mettre en œuvre pour les atteindre (en termes de quantité et qualité des entraînements) et d'évaluer régulièrement le chemin parcouru. Pour cela, il est utile de tenir un cahier d'entraînement et d'y noter régulièrement :

- Les buts poursuivis et les délais prévus pour les atteindre
- les éléments de satisfaction (progrès techniques, physiques, qualité de leur investissement, progrès de performance) que les athlètes retirent de leurs entraînements ou des compétitions disputées
- les éléments sur lesquels ils peuvent porter leurs efforts (objectifs de travail)

Associer l'athlète au processus d'entraînement

Maurice Houvion : « *Quand on veut entraîner quelqu'un, il y a une chose indispensable, c'est de bien le connaître, savoir ce qu'il a fait, comment il est, quelles sont ses capacités. Il existe des tests pour l'évaluer techniquement ou physiquement. En revanche, ce qui prend du temps, c'est de le regarder vivre, de le regarder s'entraîner pour apprendre à connaître ses réactions. Aussi, quand un athlète arrive dans mon groupe, pendant un ou deux ans, je suis autoritaire. J'impose mes choix, le temps que nous fassions connaissance, que l'athlète intègre les méthodes que j'enseigne et connaisse mieux la spécialité qu'il pratique. Après quoi, je fais en sorte qu'il y ait coopération, c'est-à-dire que tout ce qui est proposé puisse être sujet à discussion. Ceci est important. Par exemple, dans l'entraînement, l'athlète a des préférences. Et le fait de participer à l'élaboration de son programme le motive davantage parce que c'est une partie de lui-même qu'il met en cause dans ce programme. Quand l'athlète sait pourquoi il fait des 100m, des squats,... eh bien on obtient son adhésion complète* ». in Revue AEFA, n°180, 2005, p.34

Ainsi, d'une manière générale, un athlète s'engage davantage dans son projet de performance quand l'entraîneur parvient à évoluer d'une relation entraîneur-entraîné vers une collaboration entraîneur-athlète :

- En amenant progressivement l'athlète à participer à la détermination des objectifs et à l'élaboration de son programme d'entraînement. Il convient cependant de repérer et de respecter les différences individuelles dans la manière de fixer les objectifs. Certains athlètes sont plus performants quand ils se fixent eux-mêmes les buts, d'autres préfèrent s'appuyer sur les buts fixés par l'entraîneur.
- En l'amenant progressivement à participer aux prises de décision qui le concernent (ex : choix du programme des compétitions, décision d'impasse versus participation aux indoor)
- En l'impliquant dans l'évaluation de sa progression personnelle (ex : laisser l'athlète s'exprimer sur sa prestation avant de lui donner un feedback)
- En l'aidant à construire sa propre identité d'athlète. Ainsi, plutôt que de chercher à adopter une attitude en copiant tel ou tel modèle (un champion, un athlète réputé du club,...), prendre le temps de se connaître soi-même, de repérer ses préférences, et développer cette identité comme une force (ex : si on est calme et sociable, ne pas se

forcer à s'énerver pour faire comme tel ou tel champion) → être fort, c'est d'abord être soi-même.

Avoir un plan d'action

En début de saison, proposer à l'athlète 2 ou 3 objectifs simples et concrets à réaliser dans l'année, puis déterminer les moyens à se donner pour les réaliser, et revisiter régulièrement ces objectifs (et les moyens de les réaliser) pour maintenir la qualité de l'investissement (exemple : rappel de la discipline et des contraintes qu'on a consenti à respecter pour garantir la qualité de la préparation).

Dans son bilan de fin de saison, William constate qu'il a tendance à se démobiliser chaque fois que les conditions atmosphériques sont médiocres (temps frais ou très chaud, pluie, vent). Pour lui, c'est un point faible. Aussi, l'un de ses objectifs est de parvenir à se mobiliser complètement quelles que soient les conditions atmosphériques. Un des moyens retenus par son entraîneur est d'habituer William à affronter à l'entraînement les mauvaises conditions (en ne modifiant pas systématiquement le programme parce qu'il pleut ou qu'il fait froid, en intégrant des séances de sprint ou de saut avec vent de face au lieu de le mettre systématiquement vent de dos, ...)

Veiller à accompagner la fixation des buts d'un plan d'action pour les atteindre (nombre nécessaire d'entraînements, qualités à développer et critères d'évaluation des progrès, efforts à consentir de la part de l'athlète (hygiène de vie, organisation des études ou du travail, ...)). Par exemple, si l'un des buts pour un athlète du groupe est d'améliorer sa souplesse parce que, pour lui, c'est un point faible, rester au stade de l'intention en ne programmant rien de spécifique pour cet athlète risque fort d'avoir pour conséquence que cet objectif soit très vite oublié et que le problème perdure l'année suivante. Il est peut être nécessaire pour cet athlète de prévoir un temps supplémentaire pour travailler sa souplesse, ou d'intégrer dans ses échauffements et en récupération des exercices spécifiques, ou encore d'envisager des séances de relaxation lui permettant d'apprendre à mieux contrôler sa tonicité musculaire.

Evaluer régulièrement la progression vers l'atteinte des buts, notamment au travers de tests d'entraînement ou au vu des résultats de compétition. Si l'atteinte des buts s'avère incertaine, réadapter l'entraînement (contenu des séances, implication de l'athlète) ou réadapter les objectifs.

Fixer plusieurs buts

Julien, Kevin, Nicolas et Sami ont chacun comme ambition de disputer les championnats d'Europe Junior. Ce serait leur première sélection en équipe de France, ce dont ils rêvent depuis leurs débuts en athlétisme. Pour cela, ils doivent réaliser les minimas fixés par la fédération pour leur spécialité respective et confirmer leur niveau lors d'un meeting de référence fixé en juin. Cet objectif est pour chacun d'eux difficile mais réalisable.

Pour les entraîneurs de Julien et de Kevin, le seul objectif annoncé pour la saison était de réussir à se sélectionner pour ces championnats. Dès le début de la saison, Julien n'a qu'une idée en tête : réussir le minima. Plus la saison avance, plus la pression monte. Sur certaines compétitions, Julien est si tendu qu'il commet des erreurs et rate le minima malgré des performances très prometteuses à l'entraînement. Mais il parvient enfin à réaliser le minima, confirme au meeting de référence et se sélectionne. Malheureusement, 15 jours plus tard, lors des championnats d'Europe, il ne réalise qu'une performance très moyenne.

Kevin poursuivait le même objectif de sélection et a abordé sa saison dans le même état d'esprit que Julien. Mais, lui, il n'a pas réussi les minimas. Il a été terriblement déçu. Son entraîneur a bien essayé de le remotiver pour les championnats de France, mais, pour Kevin, la saison était fichue. Il a raté ses France.

Les entraîneurs de Nicolas et Sami avaient, eux, adopté une autre démarche en programmant la saison avec plusieurs objectifs :

- réaliser au moins 5 fois dans la saison une performance d'au moins 2m10 pour Sami (qui est sauteur en hauteur) et de moins de 1'54" pour Nicolas qui est coureur de 800m*
- Réaliser le minima pour les Europe (2m14 en hauteur et 1'51"3 au 800m)*
- Confirmer sa performance au meeting de référence (ou obtenir le minima si non encore réalisé)*
- Si sélection aux Europe, améliorer son record et viser la finale*
- Si non sélection, améliorer son record aux Championnats de France et viser la victoire*

Nicolas ne s'est pas qualifié aux championnats d'Europe mais, passée la déception, il s'est rapidement relancé pour les championnats de France, dans un scénario prévu à l'avance que lui a rappelé l'entraîneur. Sa performance et la médaille qu'il y a gagné le motivent dès à présent pour les saisons à venir.

Quant à Sami, dès la sélection obtenue, son entraîneur a remis en avant les objectifs du championnat d'Europe. Sami n'a pas été long à se recentrer sur sa préparation et sur ses objectifs bien ancrés dans son esprit car fixés de longue date. Pour sa première prestation internationale, il a très bien réussi son entrée en équipe de France.

➔ Fixer plusieurs buts: Si l'athlète n'a qu'un objectif, il risque :

- de ressentir plus de pression tant qu'il n'a pas atteint l'objectif (Julien et Kevin)
- de se relâcher une fois l'objectif atteint (Julien)
- de baisser les bras si ses chances d'atteindre l'objectif sont définitivement perdues (Kevin)

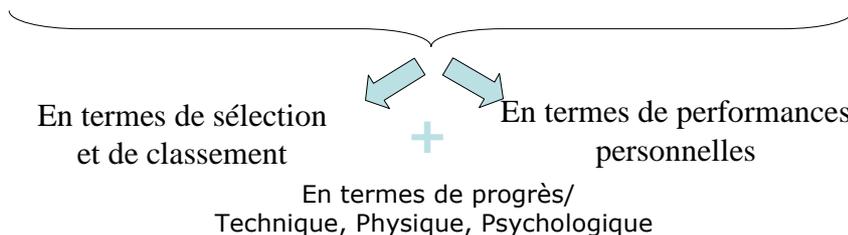
En jouant sur une palette de buts variés basés sur les différents scénari possibles de la saison, l'entraîneur contribue à garantir jusqu'au bout l'investissement de son athlète. Les deux diapositives suivantes donnent un exemple de stratégies possibles de fixation de buts dont l'entraîneur peut s'inspirer pour établir des buts adaptés aux athlètes qu'il entraîne.

Une stratégie possible...

Des objectifs réalistes → difficiles mais réalisables

Des objectifs ambitieux → la cerise sur le gâteau

Des objectifs de base → indicateurs de progrès dans la saison



Exemple pour un junior susceptible de participer aux Championnats de France

	Objectif réaliste	Objectif ambitieux	Objectif de base
Résultat	Qualifié aux Chpts de France ---- Champion interrégional	Au moins finaliste aux Chpts de France	Podium aux Interrégionaux
Performance	Faire moins de ... ---- Courir au moins 3 courses en moins de ...	Faire moins de ... ---- Courir au moins 3 courses en moins de ...	Faire moins de ... ---- Courir au moins 3 courses en moins de ...
Progrès	Techniques Physiques Psychologiques	A déterminer individuellement en fonction des qualités et points faibles de l'athlètes	

Objectifs réalistes versus objectifs ambitieux : d'un point de vue théorique, les objectifs dits réalistes (i.e., difficiles mais réalisables) apparaissent comme les plus adaptés. Ils sont suffisants dès lors qu'il y a consensus entre l'entraîneur et l'athlète sur les performances que ce dernier est en mesure de réaliser sur une période donnée. Il arrive cependant qu'il y ait un écart entre les ambitions de l'athlète et les possibilités de performance qu'entrevoit l'entraîneur.

Certains athlètes peuvent afficher des objectifs qui apparaissent pour l'entraîneur peu réalistes ou très difficiles à réaliser. Persuader l'athlète de revoir ses objectifs à la baisse peut s'avérer suffisant pour certains athlètes, mais démobilisateur pour d'autres qui risquent d'en déduire que leur entraîneur ne croit pas en leur potentiel, et perdre de leur confiance en eux-mêmes... ou en leur entraîneur.

Jean-Michel Diringier : « *Je vais vous citer une anecdote relative à Mehdi Baala, du temps où il était Cadet 1^{ère} année. Lors d'un stage, un tour de table fut réalisé pour demander à chaque athlète d'exprimer ses objectifs. Mehdi annonça qu'il voulait battre le record de France cadet du 1500m. Il en était loin à l'époque. Cela pouvait passer pour une ambition démesurée. Et pourtant, il battit ce record l'année suivante.*

Je pense qu'il faut être attentif aux ambitions exprimées, surtout lorsque cela est fait de façon instinctive. Cela dit, il faut que l'objectif reste raisonnable, en rapport avec les qualités physiques et le parcours de l'athlète. Mais si cela semble déraisonnable, il ne faut pas pour autant décourager l'athlète. Il faut faire en sorte d'objectiver ces buts exprimés en montrant ce que cela signifie en termes de performance, de temps ou de travail ». Revue AEFA (2006), n°184, p.38.

A l'inverse, les objectifs proposés par l'entraîneur peuvent être perçus comme trop difficiles par un athlète tendant à sous-estimer ses potentialités. Lui imposer ces seuls objectifs, c'est lui « mettre la barre trop haut », et prendre le risque d'installer à terme un stress négatif et une démobilisation. L'entraîneur a alors deux alternatives : soit trouver les arguments qui permettent de convaincre l'athlète que ces objectifs sont à sa portée, soit trouver un compromis en fixant des étapes intermédiaires plus progressives conduisant aux objectifs poursuivis.

Dans ces cas de figure, jouer sur deux niveaux d'objectifs (réaliste + ambitieux) peut constituer un bon compromis de départ en permettant de respecter les attentes de performance tant de l'athlète que de l'entraîneur, tout en se donnant la possibilité lors du bilan, de mieux discuter cet écart dans les objectifs de l'un et de l'autre.

2. Valoriser les progrès

Exploiter toute la palette des critères de progrès qu'offre l'athlétisme

Jocelyn est sauteur en hauteur. La saison précédente, il a pulvérisé son record aux régionaux en le battant de 10 cm. Depuis, il ne l'a pas rebattu, ni l'an passé, ni cette saison. Mais Jocelyn reste confiant, il sait qu'il a progressé et que ce record n'est qu'une affaire de patience ... et de travail. Pourquoi ?

En fait, Jocelyn et son entraîneur font régulièrement un point ensemble sur les progrès et sur les points sur lesquels il faut travailler. Pour ce qui est de ses performances en compétition, Jocelyn sait donc que, même s'il n'a pas encore battu son record cette saison, il a progressé. En effet, ses performances sont régulièrement proches de son record, entre 2 et 5 cm, et les barres hautes sont de plus en plus fréquemment franchies au premier essai. De même, à l'entraînement, il travaille sur des barres plus hautes que l'an passé avec plus de régularité dans les sauts réussis.

Quelques semaines plus tard, dans une compétition très disputée, Jocelyn, stimulé par l'émulation ambiante, améliore son record.

Plus un athlète avance dans sa carrière, plus sa marge de progrès (notamment en termes de record personnel) se restreint. Battre son record personnel 4 ou 5 fois dans une même saison quand on est débutant ou débrouillé est possible, alors que, pour un athlète confirmé ou expert, une saison voire plusieurs peuvent s'enchaîner sans record ou avec une progression infime. Ceci peut avoir un impact négatif sur la motivation de l'athlète et sur son investissement (découragement, sentiment que les efforts consentis ne sont pas récompensés). Il est alors important de mettre en avant d'autres critères de progrès qui constituent des indicateurs que l'athlète est toujours en mesure de continuer à améliorer son record :

- Régularité dans les performances élevées (proches du record)
- Progrès sur des éléments techniques
- Gains sur le plan des qualités physiques
- Amélioration des chronos ou des performances à l'entraînement
- Progrès dans la manière de gérer mentalement les épreuves à forte pression

S'appuyer sur des « traces » concrètes pour évaluer les progrès

La prise en compte de ces éléments de progrès est grandement facilitée par la tenue régulière d'un carnet d'entraînement et l'archivage des enregistrements video (pour évaluer, notamment, les progrès techniques). En effet, il n'est pas rare que les athlètes aient un souvenir altéré de leurs performances passées. Garder des traces permet d'objectiver les progrès.

Depuis quelques temps, Sarah semble peu enthousiaste à l'entraînement. Elle n'est jamais satisfaite de sa séance ; elle se plaint régulièrement d'avoir de mauvaises sensations, de « ne pas y arriver ». A la fin d'un entraînement où Sarah fait la tête, son entraîneur la prend à part pour lui demander ce qui ne va pas.

Sarah : « Je ne comprends pas. J'ai bien progressé l'an dernier, j'ai fait une super saison, je m'entraîne sérieusement... mais, là, depuis la reprise en septembre, je ne progresse plus. Mes chronos sont nuls, mes sensations sont nulles ... tout est nul »

Alain : « OK. Aujourd'hui tu as tourné tes 200m en 30". En quoi est-ce que c'est nul ? »

Sarah : « Avant je les tournais en 28" ! »

Alain : « Cet été, oui. Mais il faut comparer ce qui est comparable. Ce qu'il faut, c'est comparer ce que tu fais à l'entraînement actuellement avec ce que tu faisais l'an dernier, en qualité et en quantité » ... et Alain de lui donner des éléments de comparaison valorisant les progrès.

En fait, il est fort probable que les repères que retient Sarah pour juger de ses progrès s'appuient sur les performances d'entraînement qu'elle réalisait au plus fort de la saison estivale et les sensations qu'elle avait à ce moment-là. Cela est très fréquent chez les athlètes. Or, ce qui est fait en période hivernale n'a rien de comparable avec ce qui est fait en période compétitive. Heureusement, Sarah tient régulièrement un carnet d'entraînement. Alain l'invite à le consulter d'ici le prochain entraînement pour comparer par elle-même. La fois suivante, Sarah arrive enthousiaste.

Sarah : « C'est incroyable ! Je croyais que j'allais plus vite que ça l'an passé. En fait, je les tournais moins vite et en plus j'en faisais moins. Du coup, j'ai comparé sur d'autres trucs, la musculation, les séances de vitesse. Finalement, j'ai progressé ! »

Nota bene – Le mieux est bien sûr de ne pas attendre les signes de découragement de l'athlète pour agir mais de lui donner régulièrement des repères sur ses progrès (sans tomber dans l'excès inverse, bien sûr) pour entretenir sa confiance et son investissement.

De la même manière, si un athlète exprime l'impression de ne pas progresser lors de séances techniques alors que vous avez constaté des progrès, reprenez une vidéo de la saison précédente et comparez avec un enregistrement actuel en mettant l'accent sur les éléments de progrès.

Evaluer les progrès de l'athlète par rapport à lui-même

Tous les athlètes n'évoluent pas de la même manière dans la performance. Quand un adversaire prend de l'avance, le risque pour l'athlète est qu'il ait le sentiment que c'est lui qui ne progresse plus. Il peut alors s'avérer utile de :

- Recentrer l'athlète sur ses propres progrès en évitant de le comparer systématiquement aux autres
- Lui donner des exemples de changements dans la hiérarchie pour lui montrer que celle-ci n'est pas immuable et le relancer dans une dynamique d'engagement. Les « athlérama » à ce titre sont une source inépuisable d'exemples permettant de relativiser les aléas de performance des parcours d'athlètes d'une saison à l'autre.

Valoriser les progrès dans l'entraînement

Ces derniers temps, Romain va à l'entraînement avec moins d'enthousiasme. Il se dit : « Je me demande parfois si tous les efforts que je fournis en valent la peine. D'ailleurs, mon entraîneur doit penser comme moi, car il n'est jamais content de ce que je fais. Y'a toujours un truc qui ne va pas, c'est jamais bon ».

Lionel, l'entraîneur, a constaté la baisse d'enthousiasme de Romain, et s'interroge : « Je ne sais pas ce qu'il a en ce moment, mais il a l'air de moins accrocher. C'est dommage parce que, ces derniers temps, il progressait bien. Il était vraiment réactif à toutes mes remarques. Du coup, j'ai pu corriger pas mal de chose dans sa technique. Mais en ce moment, il a l'air de ne pas avoir confiance en lui ».

En fait, Lionel ne communique à Romain que sur ce qui ne va pas. A chaque essai, il signale les erreurs et il donne des consignes pour les corriger. Dès qu'il considère que c'est bon, il passe à autre chose. Pour lui, les progrès sont évidents, mais il ne les exprime pas à Romain. Ce dernier, qui n'entend que des retours négatifs, s'installe peu à peu dans une spirale du doute et du découragement.

Il convient donc pour l'entraîneur de veiller à encourager les réussites (renforcement positif) et de laisser le temps de les savourer. Ainsi, quand l'athlète franchit un palier dans son apprentissage, il est stimulant de continuer à renforcer quelques temps ce progrès par des feedbacks positifs. Cela contribue non seulement à la fixation des automatismes mais aussi à l'entretien du sentiment de compétence et à la confiance qui en découle.

Il convient par ailleurs d'aider l'athlète à percevoir les erreurs signalées comme des repères pour progresser plutôt que comme des messages d'échec. Le fait d'associer encouragements et corrections dans les feedback de l'entraîneur y contribue. La méthode «Sandwich» consistant à intercaler un message d'erreur entre 2 messages positifs constitue un exemple du type de feedback propre à entretenir la confiance et l'engagement de l'athlète: faire un compliment → donner un conseil / erreur → finir par un autre compliment. Exemple : « *Ta course d'élan, là, c'était bien. Mais ne regarde pas par terre au moment de faire l'appel, continue à regarder devant. Mais globalement, c'est bien, ta course était bien en rythme.* »

Il convient également d'éviter les feedbacks négatifs formulés sous forme de jugement de valeur (ex : *c'est nul !*) qui n'apportent aucune information et font baisser la motivation et à terme les performances.

Enfin, il peut être utile de tenir compte du fait que les athlètes féminines sont d'une manière générale plus en demande que les masculins d'informations claires sur ce qu'elles doivent faire et dans quel but pour se sentir en confiance. Sans ces feedbacks précis, elles doutent davantage que les athlètes masculins, de leur capacité à réussir : veiller, avec des athlètes féminines à expliquer clairement ce qui doit être fait, et à donner des feedbacks précis après la réalisation.

3. Stimuler le plaisir et l'envie de pratiquer

Entretenir un climat de collaboration entre les athlètes

- Favoriser à l'entraînement une ambiance où les athlètes sont « partenaires » à l'entraînement, même s'ils sont adversaires en compétition.

Extrait

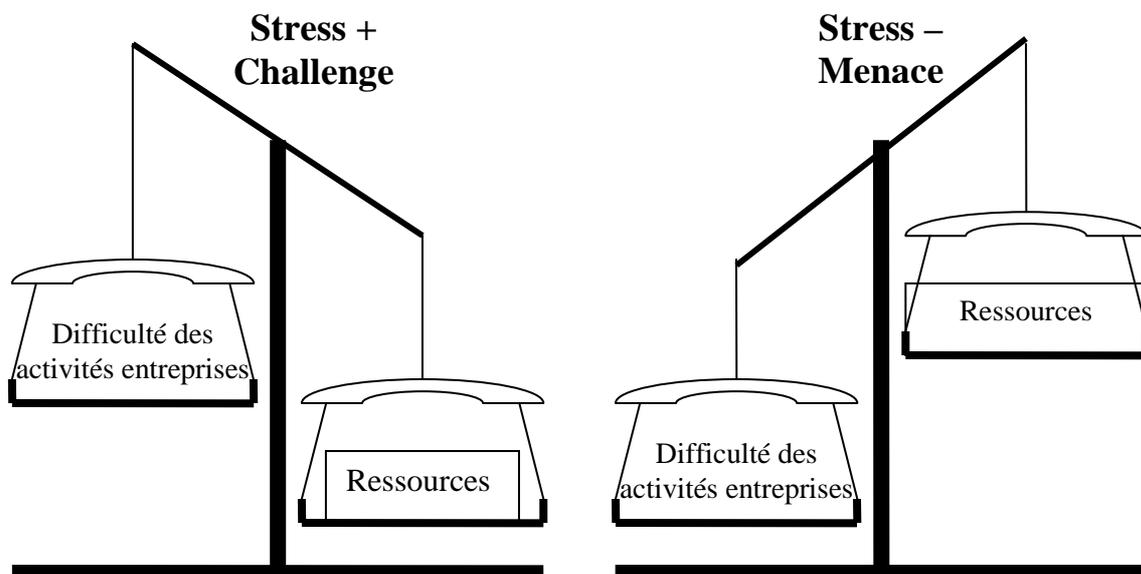
Pour Maurice Houvion, il est fondamental de créer une dynamique collective au sein du groupe d'entraînement, non seulement parce que le sport doit contribuer à l'épanouissement psychologique et social des athlètes, mais aussi parce que cette dynamique collective va permettre de renforcer la motivation et l'investissement des sportifs à l'entraînement, et créer une émulation entre les athlètes qui, partenaires à l'entraînement, n'en sont pas moins adversaires en compétition.

Maurice Houvion : « *Il ne faut pas ne s'arrêter qu'à la performance individuelle en sport et à l'égoïsme qu'elle peut engendrer. Le sport est surtout une occasion d'aller vers les autres. La dynamique de groupe a été une des raisons pour laquelle j'ai fait « Perche et spectacle » : pour apprendre à vivre ensemble, mais aussi parce que ce sont des athlètes de la même spécialité, donc ils sont concurrents. Et cette concurrence va se traduire par un entraînement de meilleure qualité...à condition qu'elle ne soit pas exacerbée ! Pour éviter cela, il y a une qualité que j'estimais absolument indispensable pour adhérer à l'association « Perche et spectacle » : il fallait faire vœux de générosité. Je voulais absolument que tous ceux qui viennent là ne viennent pas uniquement en se regardant le nombril, mais viennent en étant prêts à partager ce qu'ils avaient, chacun ayant un rôle à sa mesure, et chacun recevant une aide équivalente, quelle que soit sa notoriété ou le niveau de ses performances* ». In Revue AEFA, n°180, 2005, p.35.

Créer du challenge

Privilégier à l'entraînement comme en compétition des situations comportant du challenge et éviter celles induisant de la menace. La notion de « challenge » versus « menace » est directement liée à celle du stress.

Le stress peut être défini comme résultant de l'équilibre entre le poids ou la difficulté des situations auxquelles on se trouve confronté (e.g., enjeux sportifs, attentes de l'entraîneur, des parents, mais aussi les contraintes pour concilier le sport avec les études ou le travail) et les ressources qu'on pense avoir pour y faire face. Tant que l'athlète a le sentiment de posséder les ressources nécessaires pour réussir dans ces situations, le stress qu'elles induisent est positif. Ces situations constituent pour lui des challenges. Mais s'il nourrit le sentiment de ne pas posséder suffisamment de ressources pour faire face, alors ces situations constituent des menaces et le stress qu'elles induisent est négatif. Le schéma suivant illustre le processus du stress :



Le processus de stress (d'après Folkman & Lazarus, 1985)

Challenge versus menace

A partir du moment où l'on pratique un sport de compétition, il est naturel que l'athlète puisse ressentir du stress, notamment à l'approche des compétitions, puisqu'il y a à la fois de l'enjeu et de l'incertitude. Ce stress induit des réactions à la fois physiques et émotionnelles plus ou moins marquées selon les athlètes. Mais, ce qui importe, ce n'est pas tant d'être, par exemple, anxieux, c'est le contexte de challenge versus menace dans lequel on éprouve cette anxiété.

Bruno et Benjamin vont s'affronter pour le titre de champion de France indoor sur 400m. Ils sont du même niveau, adversaires de longue date.

A l'approche de la compétition, Benjamin se sent anxieux. Il sent la pression monter de jour en jour. Sur ce championnat, l'objectif est de battre son record. Compte-tenu de sa forme actuelle, c'est tout à fait possible. Son entraîneur pense qu'il peut gagner même si, Bruno, son principal adversaire, est favori. En effet, coureur de 200-400m, Bruno est plus rapide que Benjamin en début de course et, sur l'anneau de 200m, il est difficile de doubler. Alors, Benjamin et son entraîneur décident d'un scénario de course : accrocher Bruno dès le départ (c'est-à-dire oser partir plus vite qu'à son habitude) et tenir, tenir, tenir,... pour passer si possible sur la fin de course.

Bruno sent lui aussi monter le stress. Il sait que Benjamin est en forme et que la partie devrait être rude. Son entraîneur n'arrête pas de lui dire : « Avec la forme que tu tiens, tu ne peux pas perdre. Tu es imbattable. En plus, sur l'anneau de 200m, t'es avantagé. Tu pars devant, tu creuses l'écart sur les 200 premiers mètres, et après t'es tranquille. Les autres vont se gêner entre eux. Toi, tu fais ta course ». L'entraîneur pense ainsi encourager Bruno, mais en fait, sans le vouloir, il lui met la pression, car, dans ce scénario, Bruno n'a qu'une issue : il n'a pas le droit de perdre.

Le jour des France, Benjamin et Bruno éprouvent tous les deux du stress, mais pas de même nature. Benjamin a un challenge personnel à relever : battre son record en osant partir

plus vite pour tenter de gagner (= respecter le scénario). Bruno, lui, n'a « pas le droit de perdre ». Le départ est donné. Bruno part vite et se place en tête. Mais, à 200m, malgré un excellent temps de passage, il n'a pas réussi à décrocher Benjamin comme prévu. Du coup, il commence à douter, il se crispe, il sent Benjamin collé derrière lui, comme une menace. En fait, il n'est déjà plus dans sa course, mais à l'écoute de celle de Benjamin. Trop tendu, il commence à bloquer dès l'entrée du dernier virage. Bruno gagne et bat son record. Benjamin ne termine finalement que 3^{ème}. Il a relâché son effort quand il s'est vu doublé et s'est fait passé par un autre concurrent juste avant la ligne.

Challenge : l'athlète est en situation de challenge chaque fois que l'exercice à réaliser à l'entraînement ou la compétition à disputer lui apparaît comme difficile à réaliser mais maîtrisable en mobilisant et en déployant efficacement ses ressources

Menace : l'athlète est en situation de menace chaque fois que l'exercice à réaliser à l'entraînement ou la compétition à disputer lui apparaît comme trop difficile au regard de ses capacités (il s'attend à échouer) et/ou avec des conséquences négatives pour lui (déception, jugements négatifs des autres (ex : désapprobation de l'entraîneur), non sélection,...).

Nourrir la satisfaction

Pour préserver le plaisir et l'envie de pratiquer, il importe de faire ressortir régulièrement à l'entraînement comme en compétition les éléments de satisfaction à retirer de ce qui vient d'être fait.

Le schéma qui suit illustre la dynamique temporelle de ces quatre composantes du stress : challenge, menace, satisfaction, déception.

Dynamique temporelle des composantes du stress

Evaluation	Anticipée du résultat de l'action	liée au résultat de l'action
Gain	Challenge	Satisfaction
Perte	Menace	Déception

Satisfaction versus déception

- Veiller à faire ressortir, quelle que soit la qualité globale d'une prestation (réussite ou échec) les éléments qui constituent des éléments de satisfaction. Par exemple, quand un athlète est globalement déçu de la qualité de son entraînement, ou de son résultat en compétition, rechercher les éléments de satisfaction (bon début de course, bonne combativité malgré les difficultés rencontrées, athlète qui a fait des sauts de qualité malgré des problèmes de marques, bonnes barres en début de concours,... Le but n'est pas d'atténuer la déception (elle est légitime au vu de l'échec) mais d'aider l'athlète à dépasser cette déception pour se remettre dans une dynamique de travail (redonner du challenge) en repérant ses erreurs certes, mais aussi en s'appuyant sur les acquis.
- Aborder chaque entraînement, quel que soit son état de forme, avec une intention d'investissement permettant, lors du bilan (cahier d'entraînement), de relever des éléments de satisfaction, d'en tirer quelque chose → s'habituer à réussir les « mauvais » entraînements (ceux où on n'est pas en forme), c'est se donner les moyens de savoir rester concentré et combatif dans les moments difficiles de compétition (exemple : coups de fatigue aux épreuves combinées ou dans les courses de durée, impressions de ne pas avoir complètement récupéré dans certains enchaînements de course (entre les séries et les demi ou la finale, entre les courses individuelles et les relais).

Ces temps-ci Samia, marcheuse, traverse une période de méforme. L'hiver a été rude et elle éprouve une lassitude qui rend pénible ses sorties pour les séances longues où elle a du mal à respecter les allures données par son entraîneur. Pour préserver son investissement, son entraîneur lui propose alors de noter après les séances longues chacun des éléments de satisfaction qu'elle a pu malgré tout éprouver. Samia a noté des éléments comme :

- *la satisfaction d'être allée au bout de son effort malgré une envie de s'arrêter à mi-parcours,*
- *de bonnes sensations dans les descentes avec de bons appuis d'une part, et une bonne capacité à récupérer d'autre part,*
- *un « deuxième souffle » atteint lors d'une sortie terminée à une bonne allure après un passage à vide à mi-parcours,*
- *la sensation agréable de l'air froid sur son visage qui lui a permis à moment donné de détourner son attention de la fatigue éprouvée*
- *l'efficacité d'une stratégie qu'elle a imaginée un jour consistant à fixer son attention sur des points de repère jalonnant son parcours (gros arbre, fin de ligne droite, haut de côte,...) comme autant d'étapes à atteindre ou de challenges.*

Cette stratégie a permis à Samia de mieux supporter les séances longues dans cette période de méforme et d'en retirer du plaisir. Mais Samia a aussi appris de cette expérience à diriger son attention, dans les moments de fatigue, sur des sensations ou des repères qui l'aident à persévérer dans son effort, plutôt que de subir cette fatigue.

- Apprendre à évacuer les pensées négatives :
 - o Identifier les pensées négatives (ex : « Je ne vais jamais y arriver » ou « c'est trop dur »)

- Les remplacer par des pensées positives (ex : « Allez, je peux y arriver » ou « Là y'a du boulot, alors on y va »).
- Se centrer sur sa respiration pour se relâcher
- Focaliser son attention sur un point externe de réalisation (barre, fosse en longueur, ligne de mire en lancer, ligne d'arrivée en course,...) qui nous pousse à l'action (à identifier individuellement)
- Exécuter le geste dès qu'on a le sentiment de contrôler la situation

4. Le mental à l'entraînement

Fixer des buts d'entraînement

Manon est ce qu'on appelle une battante. Elle ne lâche jamais rien en compétition et réalise toujours d'excellentes performances. En revanche, à l'entraînement, Manon a du mal à s'investir pleinement. S'entraîner, ce n'est pas ce qu'elle préfère. Elle trouve cela un peu monotone, répétitif.

Pour la stimuler, son entraîneur décide d'aborder chaque entraînement en lui fixant des objectifs précis à atteindre pour chacune des séquences de l'entraînement, en intégrant des formes de petits challenges (par exemple, lui demander à un moment donné dans la séance de réussir à exécuter correctement au moins 4 fois de suite un point technique travaillé, être capable d'estimer ses chronos sur une séance de course avec une marge d'erreur de moins de $x/10^{\text{ème}}$). Après la séance, Manon doit noter sur son carnet d'entraînement les objectifs atteints et ceux non atteints. Depuis, Manon est plus investie à l'entraînement, non seulement parce qu'elle est stimulée par l'envie de réussir à chacun des objectifs fixés, mais aussi parce que le fait d'avoir des buts précis à atteindre à chaque séance donne plus de sens et plus de rythme à ses entraînements.

- ➔ Bien préciser en début de séance les buts à atteindre, en proposant des buts multiples :
 - Des **buts de réalisation** (=centrés sur les comportements à adopter du point de vue technique ou de gestion d'effort pour réussir efficacement l'action entreprise) → *Exemple : nombre de foulées entre les haies, régularité de l'allure en course, qualité des appuis, du rythme, points techniques,...*
 - Des **buts de performances** personnelles → *Exemple : Atteindre au moins telle distance sur des sauts à élan réduit ou des lancers avec un poids plus lourd ; réaliser au moins telle distance ou tel temps (en fonction du niveau de chaque athlète et de l'objectif poursuivi) ; courir dans une fourchette de tel temps ; réussir au moins 3 fois de suite à respecter le nombre de foulées fixées sur un départ → 3 premières haies d'un 400m haies. Ce type de buts stimule l'implication de l'athlète dans la réalisation.*
 - Des **buts comportementaux** (*ex : ponctualité aux entraînements, écoute des consignes, respect des autres, ...*). Il est nécessaire d'instaurer ce type de buts pour certains athlètes afin de préserver les conditions d'une ambiance positive et stimulante dans le groupe.
- Amener progressivement l'athlète à se fixer lui-même à l'entraînement des buts précis, particuliers aux différents moments de la séance (par exemple en lui demandant de tenir un cahier d'entraînement, de noter les buts de la séance, et d'évaluer après-coup dans quel mesure il a gardé en tête ces buts pendant le déroulement de l'entraînement),

Guider la concentration de l'athlète

A l'entraînement, la concentration permet :

- de travailler en qualité
 - en facilitant les apprentissages techniques
 - en contribuant à la prévention des blessures

- en favorisant le sentiment de contrôle et l'investissement personnel
- en améliorant la connaissance de soi (sensations kinesthésiques, gestion de l'effort, coordination,...)

- d'optimiser la concentration de compétition

- en testant à l'entraînement différentes stratégies de concentration (routines, mots-clefs, repères visuels, imagerie,...) pour construire sa «boîte à outils»
- en simulant des situations-types de compétition (mentalement ou en test)
- en repérant les points-clefs de focalisation de l'attention à privilégier en fonction des réalités du moment et des objectifs de la compétition

En guidant la concentration de l'athlète, l'entraîneur favorise ainsi son plein investissement dans la séance et contribue à un travail en qualité. Ceci peut se faire de différentes manières :

- Favoriser le **développement de la concentration** de l'athlète en orientant délibérément son attention sur des repères déterminés à l'avance
 - estimer le chrono en course : plutôt que de donner d'emblée les chronos réalisés par l'athlète lors des séries de courses, notamment en demi-fond, habituer l'athlète à évaluer lui-même s'il a respecté ou non l'allure demandée avant de lui donner son temps. Le fait de demander à un athlète d'évaluer son temps de course contribue à le rendre plus acteur dans son entraînement, à apprendre à gérer ses allures et à devenir donc plus autonome en course. Cela en outre renforce le respect de l'objectif visé dans la séance en l'incitant à respecter les allures demandées (si le feedback de l'entraîneur porte ensuite sur la capacité de l'athlète à respecter l'allure demandée)

Remarque : on a souvent dans son groupe d'entraînement un ou deux athlètes qui ont un « chrono dans le ventre ». Il est alors tentant de leur demander de donner l'allure, tandis que les autres suivent. Ceci permet de garantir la qualité de la séance programmée en assurant le respect des allures. En revanche, si les athlètes menant la course entretiennent leur habileté à gérer l'allure, les autres ne progressent pas dans ce domaine, et restent alors tributaires en compétition du train imposé par les adversaires. Pour éviter cela, veiller à ce que chaque athlète ait l'occasion de courir régulièrement en gérant ses allures.

- demander à l'athlète de décrire le geste réalisé lors des séances techniques, avant de lui apporter les corrections. Un athlète qui doit lui-même rendre compte de ce qu'il a fait va être d'emblée plus concentré sur ce qu'il réalise, plus appliqué, donc plus efficace. Il apprend également à repérer par lui-même ses erreurs, ce qui lui permettra à terme d'être plus autonome dans la gestion des corrections à apporter (ce qui est notamment important dans les concours entre les essais)
- jouer à l'entraînement sur différents types de repères attentionnels. Exemple : sur une séance de haies hautes, focaliser l'attention de l'athlète sur le rythme. Puis, sur une autre séance, sur les sensations kinesthésiques ; sur une autre encore, focaliser sur des repères visuels (ex : la haie qui suit celle qu'on s'apprête à franchir). On peut ensuite jouer sur une même séance sur plusieurs types de focalisation

ex : séance de 8x5 haies
 1 x focalisation sur le rythme
 1 x focalisation haie suivante
 1 x focalisation kinesthésique
 1 x focalisation rythme+visuelle
 1 x focalisation visuelle+kinesthésique
 1 x focalisation rythme+kinesthésique
 2 x focalisation / préférence de l'athlète

On peut au fil des séances comparer la qualité des chronos selon le type de focalisation utilisé.

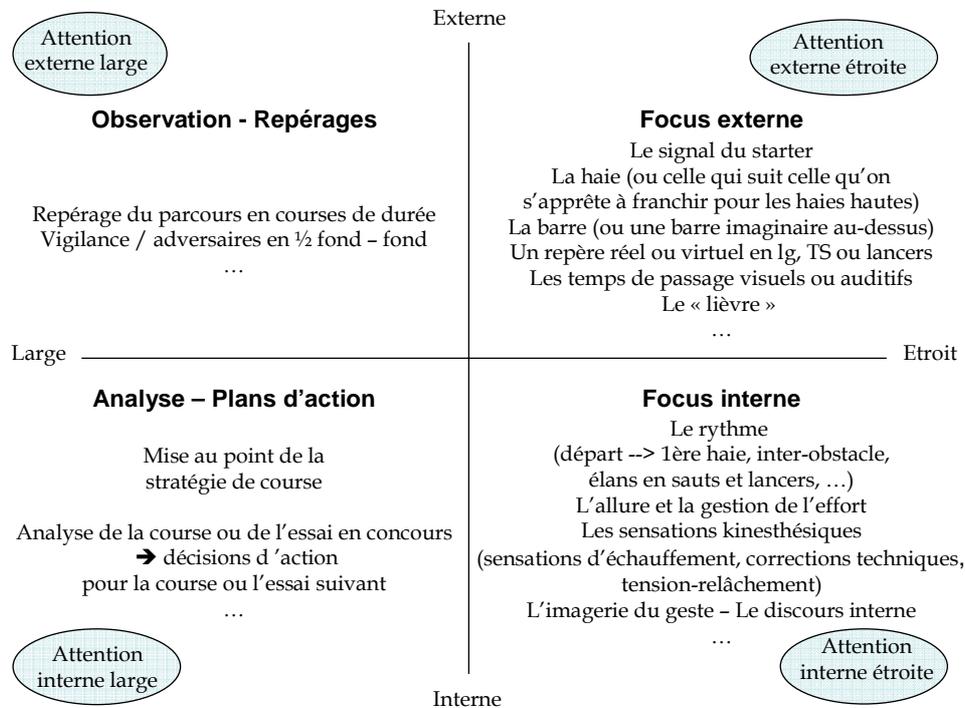
- alterner exercice de musculation et mime technique en relation avec le groupe musculaire sollicité. Ex : alterner pull-over et mime javelot
 - s'imaginer en course sur sa distance pendant un footing (imagerie) et rechercher les sensations d'allure et d'attitude qui s'y rapportent (par exemple, rechercher une accélération progressive sur la fin d'un footing d'échauffement en s'imaginant terminer son 800m en accélérant avec des appuis solides et une attitude « aérienne » correspondant aux sensations éprouvées lors d'une excellente performance).
- Favoriser l'**adaptabilité de la concentration**
- Varier les situations d'entraînement (varier les lieux et les conditions matérielles d'entraînement, « climatiques », organisationnelles (ex: horaires). Plus les conditions d'entraînement sont standardisées, plus l'athlète intègre dans sa concentration des repères qui risquent de constituer une gêne en compétition. Varier les situations d'entraînement permet d'éviter de fixer ces repères parasites.

Exemple 1 : en longueur, varier les distances d'appel (les planches pouvant être à 1, 2 ...4m de la fosse en compétition). Cela permet d'éviter à l'athlète d'intégrer dans ses repères visuels une distance planche-fosse unique.

Exemple 2 : utiliser les variations climatiques et de lumière : ne pas systématiquement courir ou sauter avec le vent ou le soleil de dos, maintenir des séances techniques en lancer par temps pluvieux. Ces conditions, qui perturbent les repères et sensations habituelles, contribuent à développer de nouvelles formes de concentration que l'athlète pourra exploiter en compétition.

- Travailler la concentration dans des états de fatigue comparables à ceux de compétition (ex: pour un décathlonien, prévoir des séances de perche en état de moindre fraîcheur physique)
- Développer à l'entraînement l'ensemble de la palette attentionnelle utile à la performance (selon la spécialité). On distingue deux dimensions de l'attention : l'étendue de l'attention et sa direction. Concernant l'étendue, on parle d'attention large quand on prend en compte plusieurs informations en même temps et d'attention étroite quand on focalise son attention sur un point de détail. Concernant la direction, on parle d'attention externe quand on se focalise sur des éléments de l'environnement (i.e., extérieurs à soi) et d'attention interne quand on se focalise sur des éléments qui nous sont propres. A partir de ces deux dimensions, on peut définir 4 types d'attention : externe-

large, interne-large, externe-étroite, interne-étroite. La figure x illustre ces quatre types d'attention. En athlétisme, les types d'attention les plus sollicités dans l'action sont l'attention externe-étroite et l'attention interne-étroite. Après avoir identifié, sur la base de ce modèle, les points de focalisation utiles à la réalisation de la performance propres à la spécialité, l'entraîneur peut ensuite faire travailler l'athlète sur ces points de focalisation.



Alterner apprentissage explicite/apprentissage implicite

- Alternier des moments où l'entraîneur précise aux athlètes sur quoi se concentrer (cf. apprentissage explicite) et des moments où l'entraîneur laisse l'athlète rechercher seul des solutions (Cf. apprentissage implicite)
 - o Préciser aux athlètes sur quoi se concentrer :
 - pour les débutants ou pour corriger un point de détail technique, privilégier des consignes amenant l'athlète à se concentrer sur des points de repère précis. Au lieu de dire « concentre-toi » à un sauteur en hauteur, lui préciser « concentre-toi sur le rythme dans ta course d'élan puis sur l'engagement des bras vers le haut à l'appel ». La consigne est bien sûr individuelle. Pour un autre athlète, la consigne pourra être de porter son attention sur l'attaque en genou à l'appel.
 - pour les athlètes confirmés ou experts, donner plutôt des consignes sur des sensations globales de réalisation (amplitude, rythme, réactivité au sol,...) que des consignes les amenant à porter leur attention sur des points techniques précis (cela risque de casser leurs automatismes et de nuire à la fluidité du mouvement). Fixer éventuellement 1 ou 2 repères techniques sur des phases du geste non encore maîtrisés.
 - o Stimuler l'apprentissage implicite : la correction systématique des erreurs et le guidage par des instructions verbales techniques permet un apprentissage plus

rapide. Elle a donc souvent la préférence des entraîneurs et des athlètes. L'inconvénient de ce type d'apprentissage dit « explicite » est qu'il habitue l'athlète à toujours fonctionner avec un contrôle conscient de ce qu'il fait. Or, arrivé à un certain niveau, c'est quand l'athlète « laisse faire » (i.e., pas d'interférence avec la conscience) qu'il réalise ses meilleures prestations. Un excès de contrôle nuit à la fluidité du geste et au rendement. Pour créer un environnement favorable à un apprentissage implicite, l'entraîneur peut :

- Recourir à des métaphores plutôt qu'à des descriptions techniques systématiques (ex : « courir sur des braises » en course inter-haies ; « frapper le ballon du genou » à l'appel en hauteur,...)
- Travailler en privilégiant des sensations internes sans repère de performance. Par exemple, sur un travail portant sur la course d'élan au saut en hauteur, enchaîner les sauts avec une barre standard peu élevée → en l'absence de challenge de performance, l'athlète maintiendra mieux son attention sur l'objectif de la séance (i.e., course d'élan), et corrige ses erreurs par rapport à ses sensations, et non en fonction de la réussite ou de l'échec par rapport à la barre.
- Laisser l'athlète enchaîner plusieurs essais sans lui donner de feedback systématiques
- Jouer sur l'organisation matérielle pour faire mieux ressentir certains points techniques (ex : réduire la distance entre les haies pour travailler la fréquence inter-obstacle ; matérialiser la courbe de l'élan en hauteur ; réduire l'angle de l'aire de lancer, ...)

5. Le mental en compétition

Préparer la compétition

Aborder la compétition avec des objectifs précis

Préparer la compétition, c'est d'abord être clair sur les caractéristiques et les enjeux de cette compétition, en distinguant par exemple, les compétitions de réglage ou de préparation, les compétitions de sélection, les compétitions clefs où l'enjeu est le plus élevé.

- Les objectifs mais aussi les feedbacks qui seront donnés aux athlètes seront alors fonction du type de compétition, en privilégiant des buts de réalisation (= centrés sur les comportements à adopter du point de vue technique ou de gestion d'effort pour réussir efficacement l'action entreprise) pour les compétitions de réglage et en combinant toujours buts de performance et buts de réalisation pour les autres compétitions.
- Il importe également de veiller à ce que les objectifs soient adaptés aux potentialités du moment de l'athlète (i.e., difficiles mais réalistes).

L'an passé, Vanessa a régulièrement couru en moins de 2'10" au 800m et a porté son record personnel à 2'06". Elle visait moins de 2'04" pour cette saison. Mais elle s'est blessée sérieusement cet hiver et a perdu deux mois sur sa préparation. Son premier 800m est annoncé comme un test par son entraîneur. Elle le coure en 2'12". Elle est très déçue. Son entraîneur resitue alors la performance dans son contexte et rappelle à Vanessa que, d'une part, sa carrière ne se joue pas sur une seule saison, encore moins sur une seule compétition, et que, d'autre part, du fait d'une préparation hivernale décalée dans le temps, il est normal que son début de saison soit moins concluant que celui de l'année passée. Il la convainc alors de partir de cette base de performance de 2'12" avec comme objectif de progresser à chaque sortie, en laissant de côté son record personnel (i.e., sans s'évaluer à chaque fois par rapport à ce record). Vanessa aborde alors plus sereinement les compétitions et retrouve progressivement son meilleur niveau. Certes, elle n'a pas couru en moins de 2'04" mais elle est parvenue à porter son record à 2'05"8 aux Championnats de France. De bon augure pour la saison suivante !

- Partir du principe que toute épreuve commencée doit être terminée
- Prévoir de juger systématiquement la qualité de sa prestation à la fois sur:
 - o La performance réalisée (score et/ou classement)
 - o L'engagement, la volonté,... le « mental » dont on a fait preuve

Intégrer les conditions de réalisation dans la préparation finale

- Recherche, dans les tout derniers entraînements, de situations les plus proches de celle de compétition : départ au pistolet, portions de course dans l'allure de compétition, mini challenges sur 3 ou 4 essais dans les concours où l'athlète reproduit la situation de compétition (temps limite à l'appel de son nom, temps d'attente entre 2 sauts en fin de concours en hauteur et perche,...)
- Préparation soigneuse du matériel (liste : pointes, épingles, alimentation, vêtements,...). Il n'est pas rare de voir des athlètes se stresser au moment du départ, parce qu'il leur manque les épingles pour fixer le dossard, ou qu'ils ont oublié le

maillot du club. Ce sont autant d'éléments qui peuvent compromettre la qualité de la performance parce qu'ils détournent l'athlète de ce qu'il a à faire.

- Reconnaissance du lieu de compétition : arriver suffisamment tôt sur le lieu de compétition (la veille quand c'est possible) pour repérer
 - o Les particularités du stade (distance de la planche d'appel en longueur, forme et couleur des tapis en hauteur et perche, zones d'ombre et de soleil prévisibles au moment de l'épreuve, emplacement des aires de sauts et lancers,...)
 - o Les conditions d'échauffement, d'attente, de repos, de restauration,...
 - o Toutes informations utiles/déroulement de l'épreuve (horaires, séries, concurrents, modalités de qualification,...)
- Recours à l'imagerie mentale (par exemple avant et pendant l'échauffement, pendant l'attente en chambre d'appel, juste avant le début de l'épreuve)
 - o Visualiser sa compétition en intégrant dans son film mental les conditions observées
 - o Visualiser les différents scénari possibles

Optimiser la confiance et le sentiment de contrôle

- Adopter une attitude confiante, encourageante mais sans excès et sans laisser percevoir à l'athlète des attentes exagérées
- Mettre en avant les ressources dont dispose l'athlète
- Aider l'athlète à repérer les éléments qui relèvent de son contrôle en compétition (préparation du matériel, qualité de l'échauffement, focalisation de l'attention sur ce qu'il a à faire : gestion de l'allure, sensations kinesthésiques, repères visuels permanents (haies, barre ou barre imaginaire au-dessus, point fixe imaginaire dans le ciel au javelot) et les éléments sur lesquels il ne peut pas agir (conditions atmosphériques, niveau de forme de ses adversaires, organisation de la compétition, public,...) et lui rappeler que « Il est important de se concentrer sur les choses que l'on peut contrôler et d'éviter de s'en faire avec les choses qui ne sont pas sous notre contrôle »

Aider l'athlète à préserver son sentiment de contrôle : l'exemple d'un coureur de 400m

Ce que je peux contrôler	Ce que je ne peux pas contrôler
<p>Ma stratégie de course selon les conditions</p> <p>La qualité de mon échauffement</p> <p>Ma préparation à l'action (réglage start, routines de départ, centration sur le plan de course)</p> <p>Mes points de focus sur ce que j'ai à faire (départ, allures, attitudes de course)</p> <p>Ma détermination et mon engagement jusqu'au bout</p> <p style="text-align: center;">etc...</p>	<p>Les conditions climatiques et le sens du vent Le couloir qui m'est attribué</p> <p>La composition des courses et l'ordre des séries Les règles de qualification</p> <p>Le niveau de forme de mes adversaires La disponibilité de mon entraîneur</p> <p>Les alea de compétition (timing des courses, bruit des spectateurs, incident technique au départ, faux départ des adversaires,...)</p> <p style="text-align: center;">Le classement final</p> <p style="text-align: center;">etc...</p>

Il est important de se concentrer sur les choses que l'on peut contrôler
et éviter de s'en faire avec les choses qui ne sont pas sous notre contrôle

- Repérer dans la semaine qui précède les changements dans le comportement ou dans les propos de l'athlète qui peuvent exprimer de l'inquiétude (ex : augmentation de la focalisation sur l'adversaire, augmentation de la focalisation sur les sensations, plaintes liées à des douleurs, incertitude par rapport au niveau de forme,...), et faire en sorte de lever cette inquiétude en recentrant l'athlète sur les éléments objectifs attestant de son niveau, et sur l'importance de porter son attention uniquement sur les points qui relèvent de ce que l'on peut contrôler.

Repérer les stratégies d'auto-handicap

Certains athlètes ont tendance à recourir à l'approche des compétitions à fort enjeu à ce que l'on appelle des « stratégies d'auto-handicap ». L'athlète se retrouve alors dans une situation où il aborde la compétition en position de faiblesse ou de moindre forme. En mettant ainsi en avant ou en œuvre des obstacles à sa réussite, il se donne un alibi en cas d'échec et renforce son image de compétiteur en cas de succès. On distingue 2 types de mécanismes d'auto-handicap :

- L'auto-handicap « revendiqué » où l'athlète exprime verbalement les obstacles à sa performance. Ces obstacles peuvent être externes (ex : problèmes familiaux, professionnels, de voisinage... qui gênent la préparation finale) ou internes (ex : maladie, douleur, fatigue).

« Avec Benjamin, c'est chaque fois pareil. Dès que les grosses compétitions approchent, il lui arrive des bricoles. Une fois, il se plaint de tendinites, une autre de douleurs musculaires à l'effort. Du coup, il est en dedans aux entraînements. Il a peur de se blesser. D'autres fois, c'est des maux de ventre, de la fatigue. Il a l'impression de couvrir quelque chose. Après la compétition, les problèmes disparaissent le plus souvent comme par miracle. Benjamin dit qu'il n'a vraiment pas de chance, que les pépins lui tombent toujours dessus au mauvais moment. J'ai bien essayé de lui dire qu'il s'écoute trop, que c'est dans sa tête, mais cela n'a pas eu d'effet. Il l'a même plutôt mal pris. »

- L'auto-handicap « comportemental » où l'athlète adopte des comportements pouvant nuire aux performances (relâchement des efforts à l'approche des compétitions, sortie tardive la veille ou l'avant-veille, arrivée au stade en retard le jour de la compétition, oubli du matériel)

« Le problème avec Mathieu, c'est qu'il n'est vraiment pas raisonnable ! Pourtant il est extrêmement motivé par l'athlétisme mais, c'est bizarre, à chaque fois qu'on aborde les grosses compétitions, il fait une « connerie ». Un coup, il part en soirée la veille. L'autre fois, il se trompe dans l'heure du rendez-vous et il rate le train. Du coup, il a pris sa voiture, mais, forcément, il est arrivé fatigué par le trajet. Et aujourd'hui, il m'annonce qu'au lieu de la petite mise en jambes qu'il devait faire hier, il a passé 5 heures à piétiner dans les magasins avec ses copains. Non seulement il est fatigué, mais en plus il a une ampoule énorme sous la plante du pied ! Quand je le sermonne, il hoche la tête et me dit qu'il va faire plus attention la prochaine fois, mais après, ... il oublie ! »

Quand l'entraîneur constate cette tendance, chez un athlète, à adopter des comportements d'auto-handicap, il importe de rechercher les causes possibles de ces comportements pour agir sur elles. Les principales causes identifiées sont :

- Une forte préoccupation vis-à-vis du regard d'autrui. Par exemple, un athlète qui perçoit de fortes attentes de son entraîneur ou de son entourage et qui craint de le décevoir se protège en mettant des obstacles à sa réussite. En cas d'échec par rapport aux attentes perçues, ce n'est pas directement la compétence de l'athlète qui est mise en cause mais les problèmes rencontrés (ex : blessure, maladie) ou les erreurs commises.
- Une faible estime de soi. L'athlète qui a peur d'échouer se donne à lui-même des moyens de protéger son estime de soi en se forgeant des alibis en cas de non réussite
- Une orientation forte sur l'ego. On dit qu'un athlète est fortement orienté sur l'ego quand il ne juge de sa réussite en sport qu'en se comparant aux autres (pour lui, réussir c'est gagner !) quel que soit le niveau de ses adversaires. Ce type d'athlète peut être amené à développer des stratégies d'auto-handicap dès lors que ses probabilités de gagner s'amointrissent. Ceci lui permettra en cas d'échec de l'attribuer à la gêne subie ou aux erreurs commises plutôt qu'au fait qu'il est moins fort que ses adversaires.
- Une difficulté perçue comme trop élevée. Si les enjeux de la compétition (objectif à atteindre + conséquences d'un éventuel échec) apparaissent trop lourds à l'athlète, le mécanisme d'auto-handicap risque d'être enclenché (exemple : compétition de la dernière chance pour réaliser un minima qualificatif).

D'une manière générale il convient, pour éviter ces situations d'auto-handicap, d'éviter tout ce qui peut constituer une menace pour l'athlète, notamment :

- Ne pas exagérer les enjeux (ex ; « Il faut absolument réussir cette compétition, c'est ta dernière chance de te qualifier »). Si c'est le cas, l'athlète le sait. Le lui rappeler ne fait que renforcer le stress
- Ne pas ajouter de pression (ex : « Là, vu ton état de forme, et vues les conditions, tu ne peux pas rater cette occasion de battre le record ! » → Cela indique à l'athlète qu'il n'a pas le droit à l'erreur
- Eviter les excès d'enthousiasme par rapport aux performances des entraînements précompétitifs. Pour certains athlètes, cet enthousiasme a pour effet de les faire monter en pression, et de transformer le challenge de la compétition en menace. Ils n'ont pas

le droit à l'erreur : l'entraîneur attend beaucoup d'eux et échouer le décevrait beaucoup. Notons que pour d'autres athlètes non sujets à l'auto-handicap, cet enthousiasme précompétitif peut également avoir un impact négatif en provoquant un excès de confiance (anticipation du succès) qui les amènent à commettre des erreurs en compétition (exemple : échauffement négligé, manque de concentration, perte des repères).

- Pour certains athlètes, éviter dans les entraînements qui précèdent la compétition les chronos sur la distance de course, les sauts complets (lg/triple) ou les pré-concours. Cela amène les athlètes à anticiper le résultat avant l'heure (notamment en augmentant la menace si les performances sont moyennes ou médiocres ; ou en induisant des doutes, si, le jour de la compétition, les sensations de forme sont moins bonnes que lors de ce dernier entraînement.
- Rappeler à l'athlète ses objectifs et l'inviter à ne pas se laisser perturber par les attentes ou les jugements que d'autres peuvent exprimer (entourage, médias,...). Ce qui compte, ce sont les objectifs fixés ensemble et la stratégie prévue et le seul bilan qui comptera sera celui que l'entraîneur et l'athlète feront, car eux-seuls possèdent tous les éléments permettant d'évaluer le résultat.
- Aider l'athlète à dédramatiser la situation si nécessaire, en lui rappelant que même si c'est une compétition importante, ce n'est qu'une compétition, et que s'il fait du sport, c'est d'abord pour se faire plaisir, pour « s'éclater ».

Remarque : Quand le recours à l'auto-handicap s'est installé de manière durable chez un athlète, un travail en collaboration avec un spécialiste en psychologie du sport peut s'avérer nécessaire pour débloquer la situation.

Gérer la compétition

Quelques recommandations à prodiguer à l'athlète

Concentration

- Pour bien se concentrer, il ne faut pas vouloir à tout prix être attentif à tout, surtout en situation de pression → Proposer 1 ou 2 points de repère clefs de la concentration
- Plus la pression devient forte, plus on tend à privilégier une attention interne étroite orientée
 - sur les pensées (ex: doute, anxiété, ...)
 - sur les sensations kinesthésiques (ex: exacerbation des sensations de fatigue physique ou de certaines douleurs)
- ➔ En situation de pression, privilégier une attention sur des points de repère externes (ex : en ½ fond ou fond, fixer son attention sur le dos de l'adversaire qu'on suit et se laisser porter par son rythme, plutôt que d'être à l'écoute de ses sensations ; si on est devant, fixer un point loin devant soi ou se laisser porter par les encouragements du publics) ou des éléments de réalisation de l'action.
- Se concentrer sur ce qu'on a décidé de faire soi-même et sur ses préférences, plutôt que sur l'adversaire. Exemple : on a décidé de franchir toutes les barres en hauteur à partir de 1m70 (parce qu'on sait qu'on monte régulièrement en puissance et que cette stratégie de montée de barre est pour soi la plus pertinente). Ne pas se laisser perturber, voire incité à modifier son plan, parce que l'adversaire fait des impasses. Si on décide d'en faire, c'est par rapport à soi avant tout. Autre exemple : faire plus

d'essais que nécessaire à l'échauffement pour faire « comme les autres » (les adversaires).

- Avant chaque mise en action, penser à reproduire la routine de préparation que l'on a élaborée à l'entraînement. On appelle routine la séquence mentale et/ou comportementale permettant à l'athlète d'être parfaitement concentré au moment de la mise en action. La routine permet :
 - o de bloquer les distractions internes ou externes non pertinentes en focalisant l'attention sur l'action
 - o de donner une impression de familiarité (on entre à chaque fois de la même manière en action) --> de favoriser le sentiment de confiance --> de stabiliser le niveau d'éveil
 - o d'optimiser les chances de reproduire une performance constante (par exemple, quand la préparation puis la mise en action se font de manière toujours identique, les probabilités de régularité des courses d'élan dans les sauts sont augmentées).

La routine peut comprendre des images ((points de repères, imagerie mentale de visionnage du geste ou de l'action), des mots (ex : « vite et relâchée », « jusqu'au bout ») et/ou des comportements clefs (ex : mime de l'attaque en genou, se taper les cuisses, inspiration profonde) dont les caractéristiques sont qu'ils soient :

- o signifiants pour l'athlète. C'est à chacun de construire sa propre routine avec des éléments qui l'aident vraiment à rentrer en action. Imiter les routines de tel ou tel champion n'a pas d'intérêt en soi.
 - o instructionnels (genou haut) ou motivationnels (bouge-toi, relax, fais-toi plaisir). L'important est que les images, mots ou comportements soient orientés sur l'action.
 - o guidés par la réponse correcte (par exemple, une heptathlonienne mettra dans sa routine préparatoire au 100m haies des petits appuis rapides sur place (physiquement ou mentalement) simulant la recherche de rythme en fréquence dans la course inter-obstacle, alors qu'elle intégrera plutôt des éléments d'imagerie simulant la puissance et l'amplitude avant son 200m).
- Entre deux essais ou deux courses, privilégier en imagerie la visualisation du geste juste ou de la technique correcte de course à réaliser. Des études ont montré que lorsqu'après l'exécution d'une action (par exemple, un saut ou un lancer), l'athlète visualise les fautes commises dans le but de les corriger, il a plus de risque de reproduire la faute lors de l'essai suivant. En revanche, visualiser le geste (ou l'action) correcte augmente la probabilité d'efficacité dans la réalisation. Par exemple, si lors d'un saut en hauteur, l'athlète a engagé les épaules trop vers la barre, et qu'il visualise cette erreur dans le but de la corriger, il augmente son risque de reproduire la même erreur au saut suivant. En revanche, s'il visualise le geste juste de l'engagement au-dessus de la barre, il augmente sa probabilité de réussir cet élément du saut à l'essai suivant.
 - Ne pas se préoccuper à l'avance du résultat. Se concentrer plutôt sur la manière : soigner sa technique, gérer son allure en course, se concentrer sur le rythme, ...opter pour les stratégies de focalisation de l'attention qui ont fait la preuve de leur efficacité à l'entraînement → Se centrer sur ce qu'il y a à faire sans se projeter sur le résultat. Il y a un temps pour agir : le résultat, on en parle après

Pensées et discours interne

- Pour éviter de se déconcentrer, éviter de porter un jugement (positif ou négatif) sur l'action en cours. Dès qu'on est dans le jugement (« C'est super ! », « c'est nul ! »), on n'est plus dans l'action (on passe de la position d'acteur à celui de spectateur de soi-même), et on risque alors de commettre des erreurs (déconcentration, tension, relâchement de l'effort,...)
- De la même manière, éviter entre deux épreuves de parler de ses erreurs : parler (ou penser) "constructif" de ce que l'on va faire.
- Adopter un **discours interne positif et opérationnel**
 - o c'est-à-dire comportant des mots ou des phrases courtes qui orientent l'attention sur la réalisation (ex : « genou » pour un hurdler, qui déclenche un attention à l'esquive),
 - o des encouragements à l'effort (« Tu peux le faire » ou « jusqu'au bout »,
 - o des mots relatifs à l'humeur (« relax » ou « c'est bon, là, je suis bien »)
 - o Pour les spécialités techniques, adopter de préférence un dialogue interne centré sur des points clefs de la réalisation technique
 - o Pour les spécialités à dominantes énergétique, adopter un dialogue technique ou un dialogue centré sur la motivation selon les préférences de l'athlète (les deux sont efficaces)
 - o Utiliser des mots-clefs qui relancent l'attention à la tâche, la vigilance (en cas de fatigue, de baisse de l'attention), du style « allez, maintenant » ou « allez, concentré sur ... ».

Il ne suffit pas d'inviter les athlètes à adopter ce type de discours pour que cela se fasse spontanément. Plus l'athlète va prendre l'habitude à l'entraînement d'utiliser ce mode de discours, notamment dans ses échanges avec l'entraîneur, plus il l'utilisera d'emblée en compétition. Les étapes pour cette sensibilisation peuvent être les suivantes :

- Repérer les éléments clefs du discours interne efficace et ceux à éviter. Lors des séquences d'analyse video (par exemple dans un bilan post-compétitif), ne pas se contenter d'une analyse technique. Amener l'athlète à se rappeler ses pensées, ce qu'il s'est dit → repérer des discours ou pensées non adaptés.
- Simuler régulièrement à l'entraînement des situations type compétition où l'athlète adopte un discours interne efficace (technique, encouragement à l'effort, ...) pour l'habituer peu à peu à utiliser spontanément un discours adapté.

Kevin découvre lors d'un bilan video qu'après chaque départ, ses pensées sont du type : « Super, j'ai fait un bon départ ! » ou « Mince, j'ai loupé mon départ ! » selon les circonstances. Son entraîneur lui explique que, à chaque fois, ce type de discours tend à compromettre la suite de sa course, dans la mesure où il n'est plus dans l'action mais dans l'évaluation de ce qui vient de se produire. Il lui propose donc de chercher à l'entraînement des mots qui le centrent bien dans l'action à faire. Kevin se prend au jeu, essaie différents mots puis choisit finalement « rythme » au moment de sortir des starts, puis « vite et puissant » juste après. En même temps, il a aussi pris conscience que souvent, dans sa tête, il passe plus de temps à se juger, voire parfois à ruminer quand il n'est pas en grande forme,

qu'à se tenir des propos qui l'aident à être efficace. Cela devient alors comme un jeu pour lui de se formuler à chaque fois un discours interne qui le recentre sur l'action. Peu à peu, cela deviendra une habitude ; il le fera naturellement, sans même y penser.

Quelques recommandations pour l'entraîneur

- Ne pas chercher à modifier au dernier moment les habitudes de l'athlète (conseils techniques inhabituels, modification d'un élément qui n'a pas été travaillé à l'entraînement (ex : demander à un sauteur qui part « lancé » de partir « arrêté », faire faire à l'échauffement des haies un exercice inhabituel)
- Dédramatiser le fait d'être anxieux avant une compétition. Convaincre l'athlète que le stress est une chose normale qui fait partie intégrante de la compétition, et qui atteste simplement de sa motivation à disputer la compétition. Le recentrer sur les déterminants de l'action.
- Etre vigilant à ne pas imposer à l'athlète des décisions auxquelles il n'adhère pas. Respecter les sensations ou préférences de l'athlète.

Exemple / préférences : « *Fabien a franchi ses deux premières barres à la perche avec beaucoup de facilités. Le concours est serré et les places sur le podium vont sûrement se jouer aux essais. François, son entraîneur, demande à Fabien de changer le plan prévu et de faire l'impasse à la barre suivante pour garder du jus. Fabien est hésitant. L'entraîneur insiste : « Fais-moi confiance ! T'es en pleine forme, aujourd'hui. Fais l'impasse ! ».* Fabien s'exécute. Mais à la barre suivante, rien ne va plus. Fabien ne passe qu'au 3^{ème} essai, à l'arraché. Idem pour la barre suivante. Fabien est émoussé ; son concours s'arrêtera là. Il termine 4^{ème} aux essais. En fait, Fabien n'aime pas les impasses. Il aurait préféré ne pas la faire. Pour lui, passer haut la main des barres pas trop hautes en début de concours renforce sa confiance et le met en rythme. Cette impasse, ça lui a mis la pression ! »

Exemple / sensations : « *Au premier essai, Sarah est à un pied de la planche. Francine, son entraîneur, lui dit d'avancer. A l'essai suivant, elle est encore loin. Francine le lui signale et lui demande : « Comment tu le sens, là ? ».* Sarah : « *En fait, j'me lâche pas dans la course d'élan. J'suis trop tendue. C'était pareil au premier essai. En fait, je m'demande si j'aurais pas intérêt à reprendre ma marque de départ, qui était bonne à l'échauffement, et d'y aller plus franchement. Parce que là, je me retiens trop.* » Francine : « *OK, si tu le sens comme ça, j'te fais confiance, fais-le.* » Et Francine lui rappelle simplement les quelques points clefs travaillés à l'entraînement au niveau des sensations d'amplitude et de rythme dans la course. Au troisième essai, Sarah, qui a repris sa marque de départ, atteint la planche grâce à un meilleur engagement dans sa course d'élan et réalise un meilleur saut ».

Apprendre de la compétition

- Habituer l'athlète à effectuer un bilan post-compétitif pour analyser les causes de ses succès et de ses échecs lui permettant de se maintenir dans une perspective de « challenge ». Le premier adversaire de l'athlète, c'est souvent l'athlète lui-même :

apprendre à se connaître est la première étape pour s'améliorer → Repérer ce qui gêne la concentration de l'athlète en compétition et son plein engagement (pensées négatives, sur-contrôle de la technique, gêne du public,...) et travailler à l'entraînement en fonction de ces éléments de gêne.

- Ne pas seulement « juger » les éléments de l'échec mais faire en sorte de repérer ce qui a pu amener l'échec
- Lors des bilans post-compétitifs, faire ressortir ce qui constitue des éléments de satisfaction de la compétition (bons essais lors de l'échauffement, bon début de course,...). Ne pas analyser que ce qui n'a pas été positif. → faire un bilan objectif de l'ensemble de la compétition et non pas un bilan « affectif ».
- Identifier les causes que l'athlète attribue à sa réussite ou à son échec :
 - Causes propres à l'athlète (internes) : condition physique, qualité technique, tactique utilisée, état psychologique, qualité des efforts fournis, capacités que l'athlète s'attribue, ...
 - Causes indépendantes de l'athlète (externes) : conditions atmosphériques et matérielles, qualité de l'organisation, niveau des adversaires, chance ou malchance, incidents,...

Ceci permet au fil des compétitions de repérer la manière dont l'athlète réagit en fonction de ses résultats en compétition, et de repérer ceux qui sont plus susceptibles de se décourager en cas d'échec. En effet :

- Les athlètes qui ont tendance à attribuer leurs échecs à des causes internes contrôlables (e.g., manque d'effort lors des entraînements préparatoires, erreur tactique ou technique qui peut être corrigée, fatigue) ou à des causes externes ponctuelles (e.g., supériorité de l'adversaire sur cette compétition, mauvaises conditions de réalisation) réagissent le plus souvent à l'échec en restant motivés et en maintenant, voire en augmentant leurs efforts à l'entraînement.
- Les athlètes qui ont tendance à attribuer leurs échecs à des causes internes stables (e.g., manque de capacités physiques, incapacité systématique à gérer son stress en compétition) risquent, quand les échecs s'enchaînent, de se décourager et de relâcher leurs efforts et leur engagement à l'entraînement, surtout si ces mêmes athlètes ont tendance à attribuer leurs réussites à des causes externes (chance, faible niveau des adversaires, qualité de l'entraîneur)

D'une manière générale, pour entretenir la motivation de l'athlète sur le long terme, il est recommandé :

- En cas de réussite, de mettre en avant les causes internes contrôlables (qualité de la prestation de l'athlète, qualité de son investissement à l'entraînement)
- En cas d'échec, de mettre en avant s'il y a lieu les causes externes ponctuelles (conditions de réalisation, supériorité de l'adversaire, erreur de l'entraîneur), puis les causes internes contrôlables (erreur tactique, difficulté à se concentrer, manque d'efforts fournis)

6. Evaluer le mental de l'athlète

L'entraînement de l'athlète ne consiste pas à juxtaposer la préparation physique, technique, mentale et tactique (pour certaines spécialités telles le ½ fond, le fond, la marche, le saut à la perche et en hauteur). L'ensemble de ces composantes de la performance constituent une entité où chacune interagit avec les autres. C'est la raison pour laquelle la préparation mentale ne saurait être dissociée de la pratique d'entraînement.

Cela n'exclut pas, bien évidemment, un travail en amont ou en aval des entraînements ou des compétitions, où l'athlète peut être amené à développer des techniques spécifiques de préparation mentale (ex : imagerie, relaxation, planification-organisation) ou à analyser sa pratique (ex : bilans, identification via la vidéo des comportements adaptés et inadaptés). Mais ce travail n'a de sens que si, avec le concours de l'entraîneur, il est régulièrement réinvesti dans l'entraînement.

Les habiletés mentales, qui correspondent aux compétences psychologiques régulant les pensées, les émotions et les comportements de l'athlète, contribuent à la fois à la qualité des entraînements et à la pleine réalisation du potentiel de l'athlète en compétition. En athlétisme, les qualités mentales les plus fréquemment citées chez les athlètes qui réussissent sont :

- leur motivation et leur persévérance
- la qualité de leur concentration
- leur capacité à réguler leur niveau d'activation
- leur capacité à gérer la pression

L'exploitation de ces qualités repose sur un panel d'outils et de pratiques tels la fixation de buts, l'imagerie, le discours interne, la construction de routines, la relaxation, ou encore l'organisation dans la planification des échéances.

- Etablir des priorités de travail
 - o En fonction de la spécialité
 - o En fonction de l'athlète (âge, niveau, expérience)
- Evaluer le niveau de l'athlète
- Programmer
- Ménager du temps pour les acquisitions de base (il n'existe pas de recette miracle en psychologie ; il faut laisser à l'athlète le temps d'apprendre à se concentrer, à gérer ses émotions, à se fixer des buts adaptés, etc...)
- Se fixer des objectifs et des moyens de les atteindre
- Planifier en exploitant les particularités de l'entraînement (échauffement, séances techniques, foncier, tests, récupération)

L'intersaison est un moment privilégié pour faire le point sur la saison écoulée et fixer de nouveaux objectifs de travail et de performance. Traditionnellement, l'entraîneur fait le bilan des progrès physiques et techniques de ses athlètes et planifie les séances d'entraînement pour la saison suivante.

De la même manière, il peut être intéressant d'aider l'athlète à se fixer des objectifs sur le plan mental : améliorer sa concentration, gagner en confiance, savoir se relaxer ou au contraire s'activer quand cela est nécessaire, gérer le stress, ... constituent des habiletés mentales que l'on peut travailler à l'entraînement.

Pour pouvoir intégrer la préparation mentale dans l'entraînement, il convient de :

- Partir de ce qui caractérise l'athlète :
 - Repérer dans quels types de compétition l'athlète réussit ses meilleures performances
 - dans des cas de figure variés (enjeu et/ou adversité faible, élevé)
 - plutôt dans les compétitions sans enjeu
 - plutôt dans les compétitions avec enjeu
 - Aider l'athlète à repérer ses points forts sur le plan mental (à l'entraînement, en compétition)
 - Repérer avec lui les points à améliorer
 - du point de vue de l'entraînement
 - du point de vue de la compétition

- Savoir sur quoi travailler :
 - Pour l'entraîneur
 - Reconnaître (lister) sur quoi doit porter l'attention dans la spécialité qu'on entraîne
 - selon les différents niveaux d'expertise des athlètes qu'on entraîne
 - pendant l'entraînement d'une part, en compétition d'autre part
 - Repérer les sources de nuisance propres à la spécialité qu'on entraîne
 - Pour chaque athlète
 - Evaluer son style attentionnel (Cf partie « Apprendre à se concentrer)
 - Identifier les sources de distractions qui lui sont propres,
 - Repérer les points forts et points à améliorer de sa concentration,
 - dans des contextes particuliers
 - à des moments précis
 - A partir de ces éléments, déterminer des objectifs et une stratégie de travail précise

La première étape est de faire le bilan de la manière dont l'athlète gère mentalement les entraînements et les compétitions. Pour cela, l'entraîneur dispose de plusieurs moyens : cela peut se faire soit à partir d'un certain nombre d'observations, soit par un entretien, ou en demandant à chaque athlète de renseigner un petit questionnaire d'enquête. Il existe également des questionnaires psychométriques permettant d'obtenir une évaluation chiffrée du niveau de maîtrise que l'athlète s'attribue dans son recours à des stratégies mentales comme la concentration, la gestion des émotions ou encore l'imagerie.

L'observation

Il s'agit pour l'entraîneur de faire le point de ce qu'il observe chez chacun de ses athlètes pour identifier des tendances comportementales.

	oui	non	Observations particulières
A l'entraînement			
L'athlète est-il ponctuel et régulier ?			
Est-il plutôt investi ou passif ?			
Est-il réactif aux consignes ?			
Est-il entreprenant ou sur la réserve ?			
Est-il positif ou défaitiste ?			
En compétition			
Ses performances sont-elles meilleures, qu'à l'entraînement ?			
Ses performances sont-elles équivalentes à celles d'entraînement ?			
Ses performances sont-elles moins bonnes qu'à l'entraînement ?			
Connaît-il des hauts et des bas selon les compétitions ? Si oui, comment cela se manifeste-il ? Est-ce au niveau de sa combativité, ou bien au niveau technique, dans la qualité de sa concentration, etc... ?			
Dans quels types de compétitions les défaillances apparaissent-elles (systématiquement ou, dans les compétitions à faible enjeu, à fort enjeu, quand il y a un titre à gagner, ... ?)			
Etc...			

Chacune des réponses à ces questions constitue une piste pour l'entraîneur sur des points à évaluer de manière plus précise pour mieux cerner son athlète sur le plan du mental.

Le bilan par entretien

L'entraîneur qui souhaite réaliser un bilan d'intersaison avec ses athlètes sous forme d'entretien doit toujours garder à l'esprit que la manière de conduire l'entretien, de poser les questions ou encore de réagir aux propos de l'athlète, peut influencer grandement sur la qualité et l'intérêt de l'entretien. Ainsi, dans un bilan d'intersaison, l'entraîneur privilégiera des entretiens individuels plutôt que collectifs. Il choisira un endroit calme où l'entretien ne risque pas d'être interrompu à tout bout de champ et où la confidentialité des propos sera assurée. Pendant l'entretien, il importe de veiller à laisser le plus possible s'exprimer l'athlète. L'entraîneur doit s'efforcer d'adopter une position d'écoute. Le but n'est pas d'influer sur l'athlète en lui faisant part d'emblée de ce que l'on a perçu de son mental en compétition, par exemple, mais de le laisser décrire ce que lui a ressenti. Enfin, pour bien cibler l'objet de l'entretien, il est souhaitable de prévoir à l'avance un guide d'entretien recensant les points particuliers que l'on souhaite aborder. Les éléments de l'observation préalable peuvent servir de guide. De même, le plus tôt possible après l'entretien, il est important de noter les

principaux points évoqués, et les perspectives de travail qui découlent du bilan effectué. L'entraîneur pourra alors réfléchir à la manière de prendre en compte les demandes de l'athlète, à ce qu'il est en mesure de faire pour aider l'athlète à s'améliorer et lui faire des propositions concrètes. Cette étape est importante car elle peut être révélatrice pour l'entraîneur d'un besoin de formation ou d'information complémentaire. Supposons qu'un athlète dise ne pas parvenir à se relaxer quand il se sent tendu en compétition. Il sait qu'il existe des techniques de respiration ventrale et de relaxation, et il souhaiterait apprendre à les utiliser. Si l'entraîneur maîtrise ces techniques, il peut facilement les intégrer dans l'entraînement, pendant les phases de récupération par exemple. S'il ne les connaît pas, il ne pourra aider l'athlète dans ce domaine qu'en se formant d'abord lui-même, ou en confiant ce travail (au moins temporairement) à quelqu'un d'autre.

L'auto-évaluation par l'athlète et sa participation active à l'entretien sera facilitée par la tenue régulière d'un cahier d'entraînement où sont notés, outre le contenu des séances et les indicateurs de performance, les éléments clefs de la séance (sensations physiques, consignes importantes, « trouvailles »/ concentration, relaxation,...)

Le questionnaire d'enquête

Le questionnaire d'enquête peut être utilisé seul ou en préalable à l'entretien. Dans ce cas, il sert de guide d'entretien. Il est recommandé que l'athlète garde ce questionnaire dans son carnet d'entraînement. Il pourra ainsi le revisiter de temps en temps pour garder à l'esprit ce qu'il souhaite travailler à l'entraînement sur le plan mental pour optimiser son potentiel en compétition.

Les questions posées peuvent être les suivantes :

1. Quelles sont les qualités qui te semblent importantes sur le plan du mental pour réussir dans ta spécialité ? *(En fonction des réponses de ses athlètes, l'entraîneur pourra éventuellement compléter leur liste en leur faisant prendre conscience de l'intérêt de développer telle ou telle stratégie mentale qu'ils n'auront pas citée)*

2. D'une manière générale, quels sont les points forts que tu t'attribues concernant :

- Ton mental à l'entraînement
- Ton mental en compétition

3. Quels sont les points que tu aimerais améliorer sur le plan mental ?

- A l'entraînement
- En compétition

4. Décris comment tu as géré mentalement les deux compétitions au cours desquelles tu as réalisé tes deux meilleures performances de la saison ? (réponds aux questions suivantes pour chaque compétition)

- Quels étaient tes objectifs dans cette épreuve ?
- Comment t'es-tu préparé(e) mentalement avant l'épreuve ?
- Sur quoi t'es-tu concentré(e) avant l'épreuve ?
- Sur quoi t'es-tu concentré(e) pendant l'épreuve ?

- As-tu éprouvé des émotions avant l'épreuve ? Lesquelles ? Est-ce ces émotions t'ont plutôt aidé(e) ou gêné(e) ?
 - As-tu éprouvé des émotions pendant l'épreuve ? Lesquelles ? Est-ce ces émotions t'ont plutôt aidé(e) ou gêné(e) ?
 - Qu'as-tu retenu de positif sur la manière dont tu as géré mentalement cette épreuve ?
 - Qu'as-tu retenu de négatif sur la manière dont tu as géré mentalement cette épreuve ?
5. Décris comment tu as géré mentalement les deux compétitions au cours desquelles tu as réalisé tes deux moins bonnes performances de la saison ? (réponds aux questions suivantes pour chaque compétition)
- Quels étaient tes objectifs dans cette épreuve ?
 - Comment t'es-tu préparé(e) mentalement avant l'épreuve ?
 - Sur quoi t'es-tu concentré(e) avant l'épreuve ?
 - Sur quoi t'es-tu concentré(e) pendant l'épreuve ?
 - As-tu éprouvé des émotions avant l'épreuve ? Lesquelles ? Est-ce ces émotions t'ont plutôt aidé(e) ou gêné(e) ?
 - As-tu éprouvé des émotions pendant l'épreuve ? Lesquelles ? Est-ce ces émotions t'ont plutôt aidé(e) ou gêné(e) ?
 - Qu'as-tu retenu de positif sur la manière dont tu as géré mentalement cette épreuve ?
 - Qu'as-tu retenu de négatif sur la manière dont tu as géré mentalement cette épreuve ?
6. D'une manière générale, quelle note de 1 à 7 t'attribues-tu pour chacune des caractéristiques mentales qui suivent :
- a. Confiance
 - b. Volonté
 - c. Persévérance (notamment dans les difficultés)
 - d. Gestion du stress
 - e. Capacité à se relaxer
 - f. Capacité à s'activer
 - g. Concentration
 - h. Capacité d'imagerie