

Forum des athlètes Vaudois

Préparation mentale à la compétition

Frédérique Rol, préparatrice mentale FSP, Meromind

Anne Rita Bertschy, psychologue du sport FSP, Optimeez


PARIS 2024
SUISSE
KAMBUNDJI



Discussion

Par binômes

- Qu’est-ce que vous remarquez chez ces athlètes dans les dernières minutes avant leur compétition ?
- A quoi ressemble les derniers instants avant le début de la compétition dans ton sport ?
- Quelles routines as-tu mis en place ?

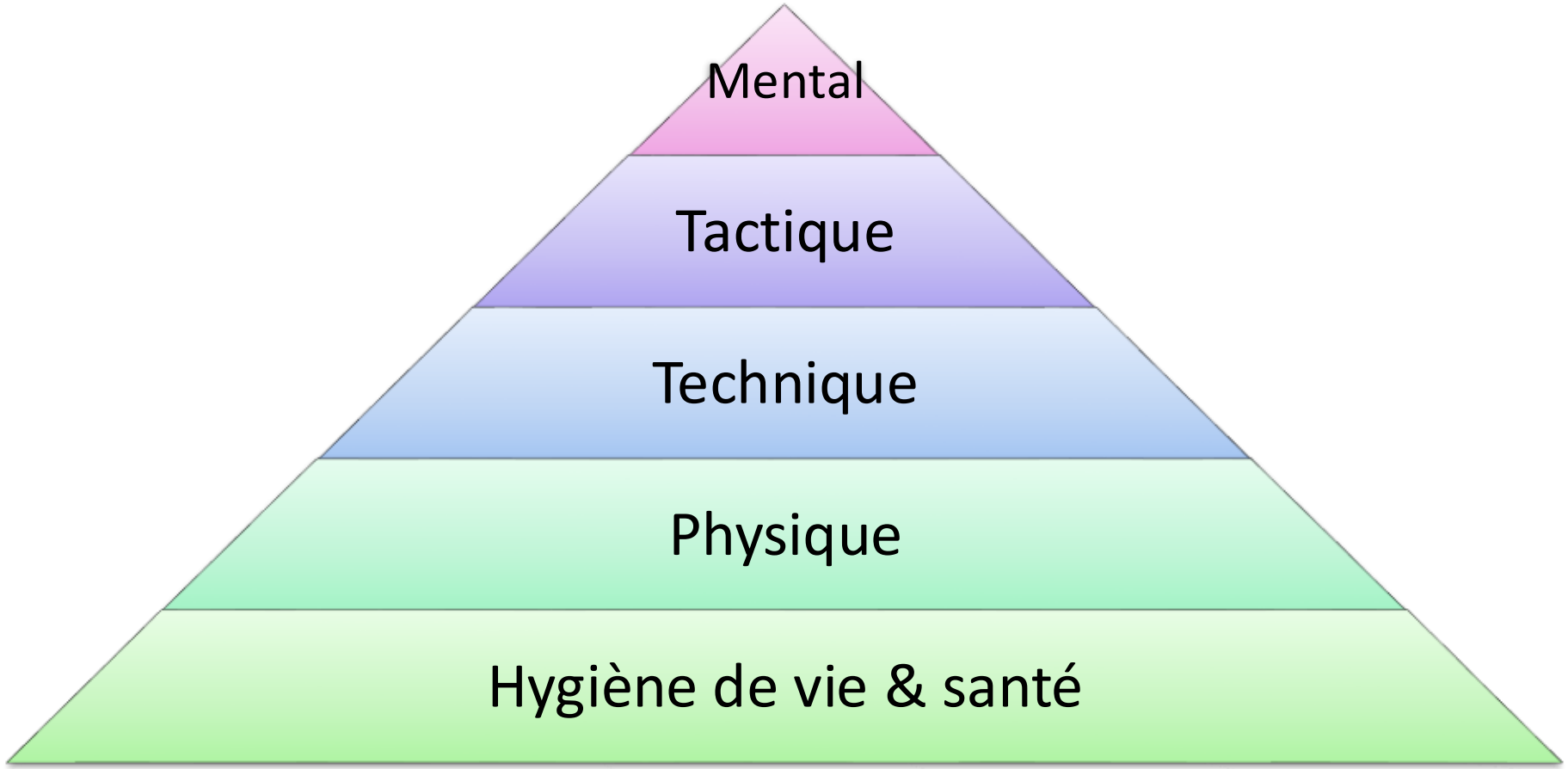

Brut.

Discussion

- Qu’est-ce qui t’a le plus marqué ou fait réfléchir dans ces extraits ? Pourquoi?
- Dans ce que raconte les 3 athlètes, qu’est-ce qui fait écho à ta propre expérience de sportif ?
- Qu’est-ce que tu retiens de ces extraits vidéo qui pourrait t’être utile dans ton sport ?



Les pilliers de la performance



La préparation mentale…



Ce n’est pas:

- ❌ Être positif tout le temps
- ❌ Ne jamais stresser ou douter
- ❌ Se motiver à tout prix
- ❌ Une solution magique pour gagner
- ❌ Réservé à celle et ceux qui ont un “problème”
- ❌ Une faiblesse

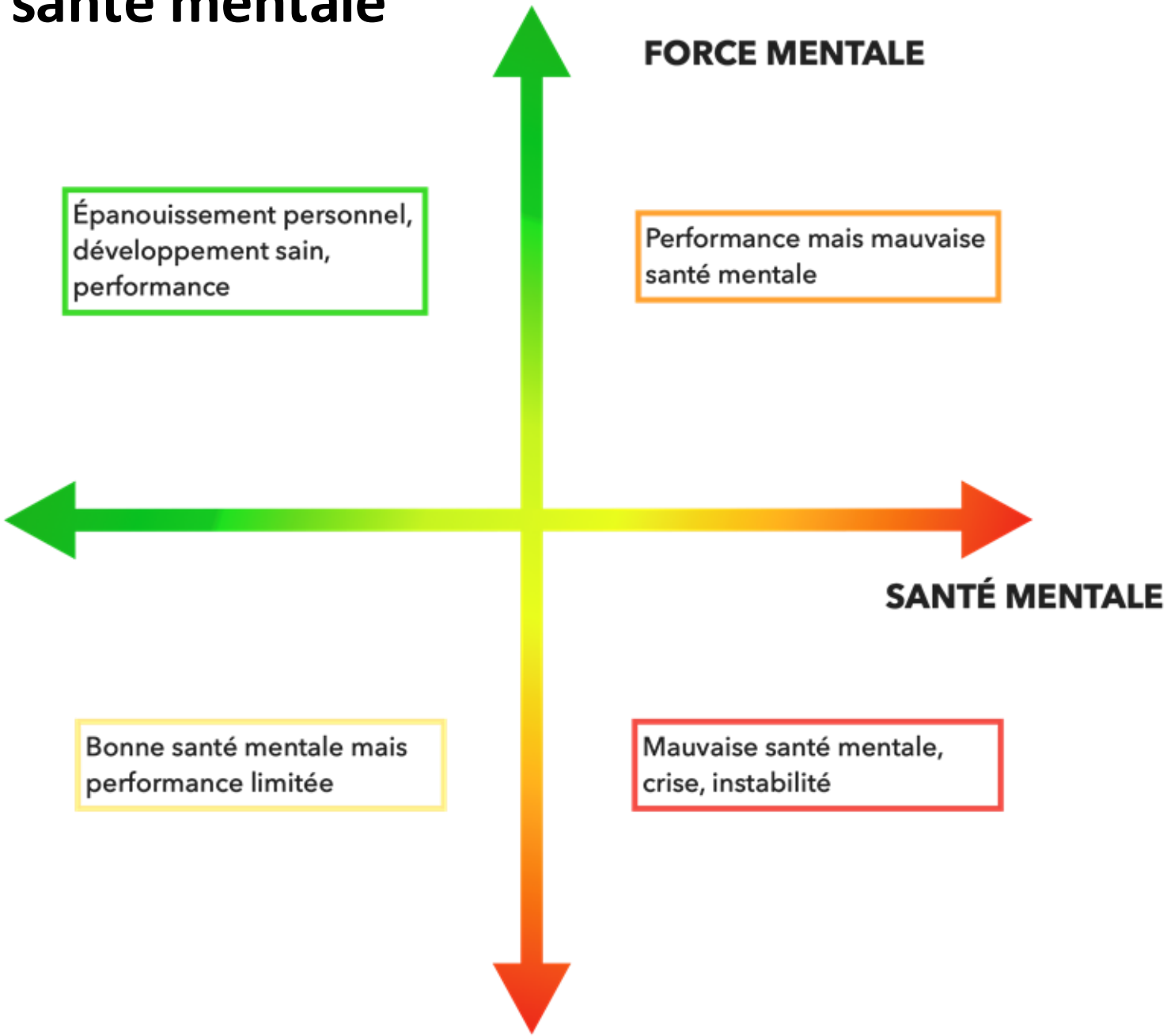
C’est:

✅ L’ensemble des techniques et des méthodes permettant de développer des habiletés mentales comme la concentration, la gestion du stress, la confiance en soi ou la motivation.

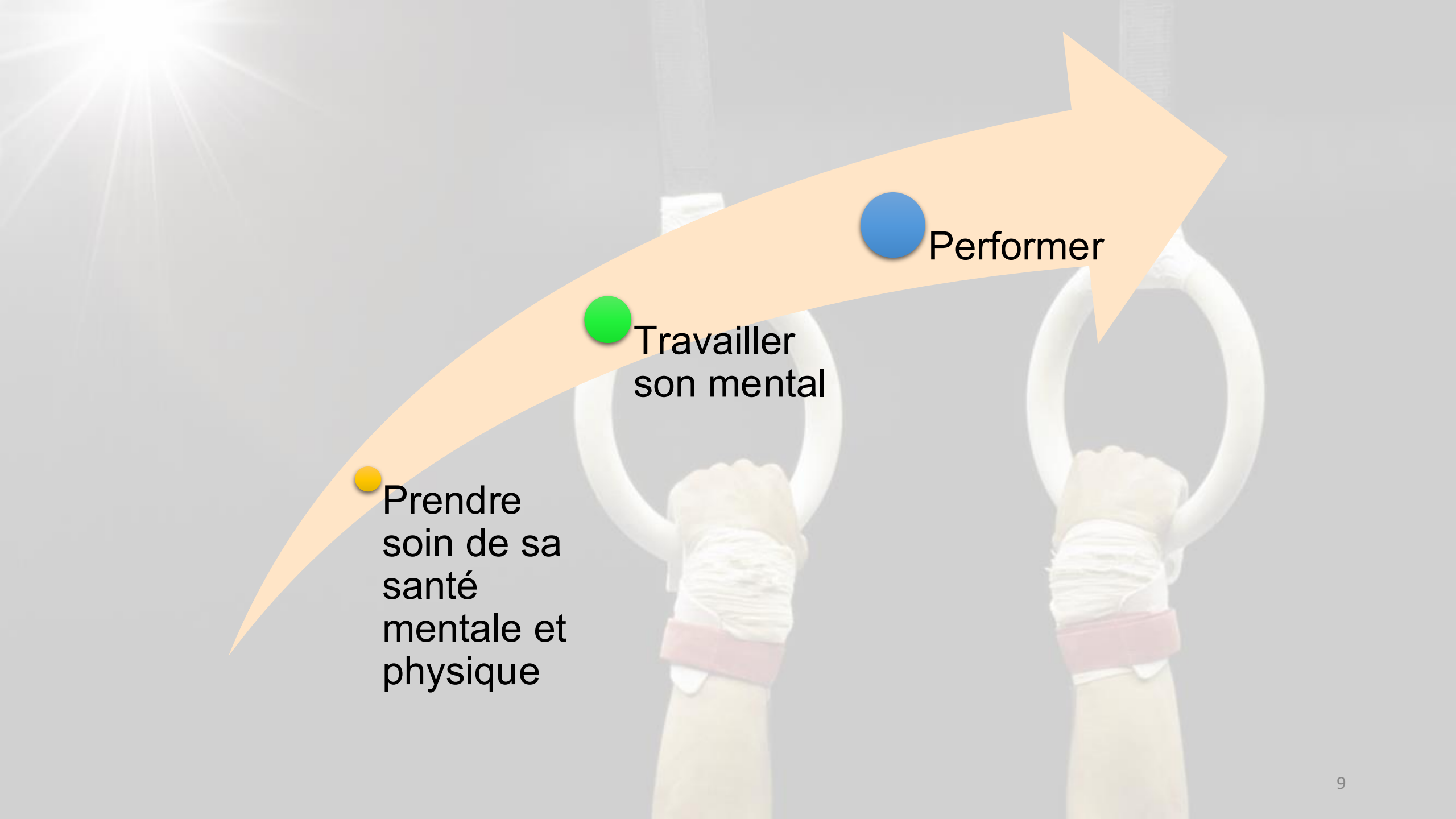
✅ Pour optimiser sa performance, de favoriser le bien-être, et de prévenir les effets négatifs du stress ou de la contre-performance.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019); Orlick, T. (2016)

Force mentale & santé mentale



Adaptlé de Katharina Albertin, Speak Albertin


Performer
Travailler
son mental
Prendre
soin de sa
santé
mentale et
physique

MIGROS







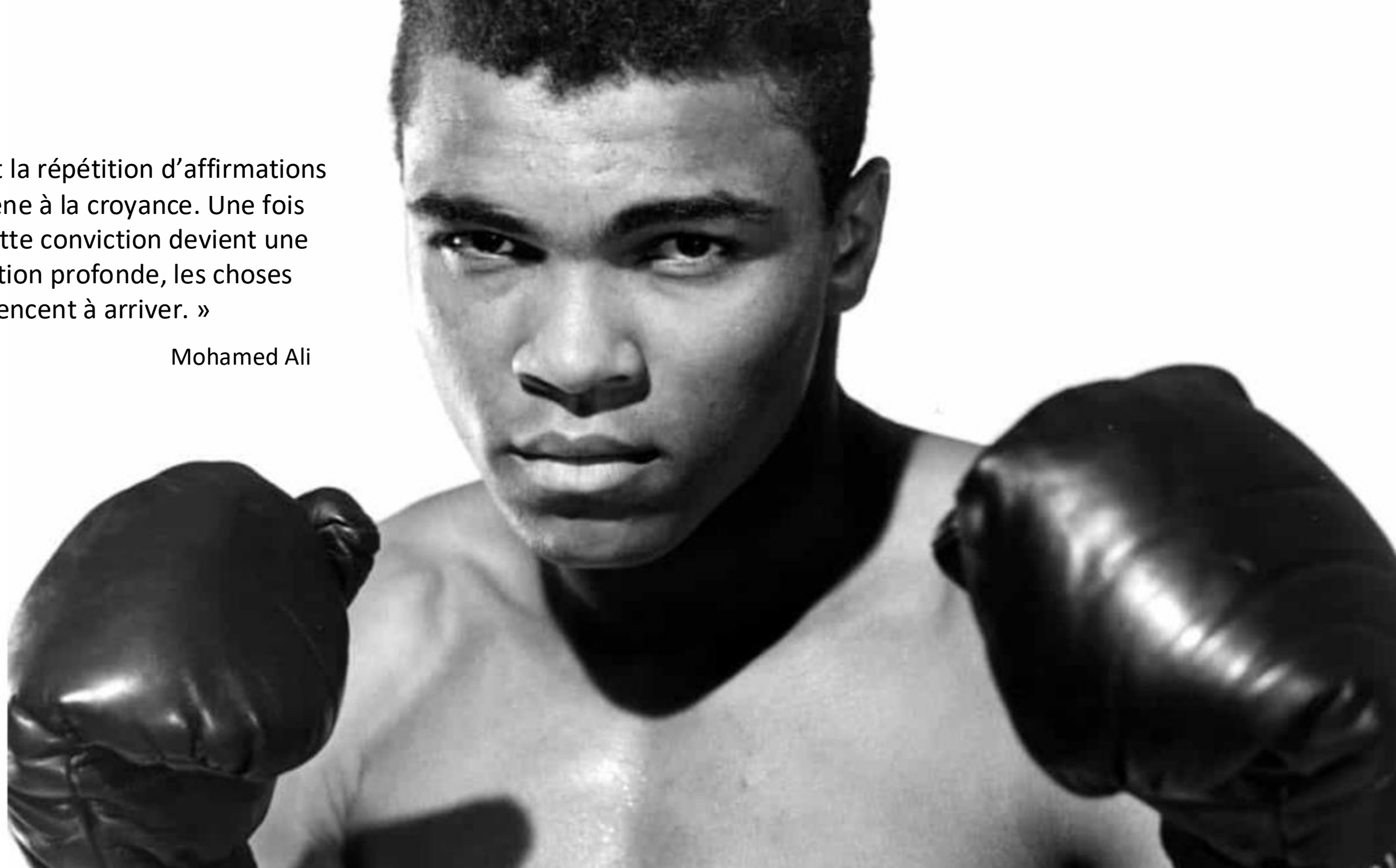


Effet de vérité:

Phénomène psychologique selon lequel les déclarations présentées de manière répétée sont plus facilement considérées comme vraies que les déclarations présentées une seule fois.

« C’est la répétition d’affirmations qui mène à la croyance. Une fois que cette conviction devient une conviction profonde, les choses commencent à arriver. »

Mohamed Ali





Outils de préparation mentale

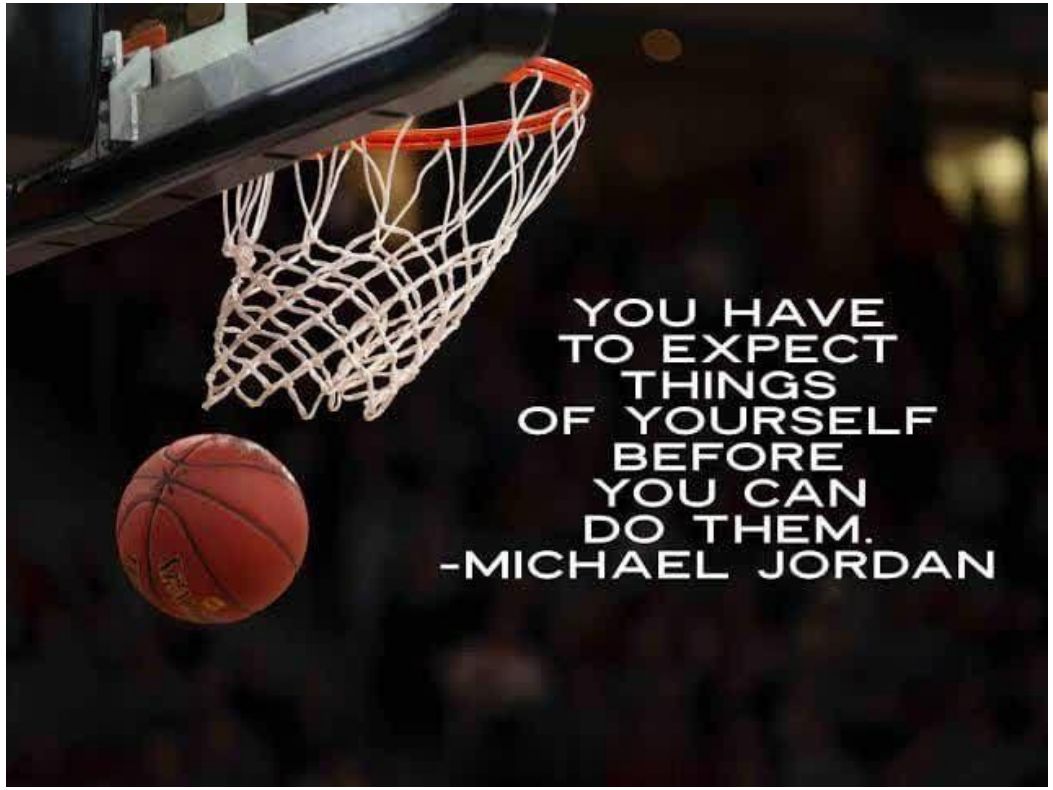
Outils : Fixation d’objectifs

Objectifs de résultat

Objectifs de performance

Objectifs de processus





(Kingston & Hardy, 1997)

Objectifs de résultat

Concernent le résultat final ou le classement par rapport aux autres.
Exemple : Gagner un match, se qualifier pour une finale, battre un record.

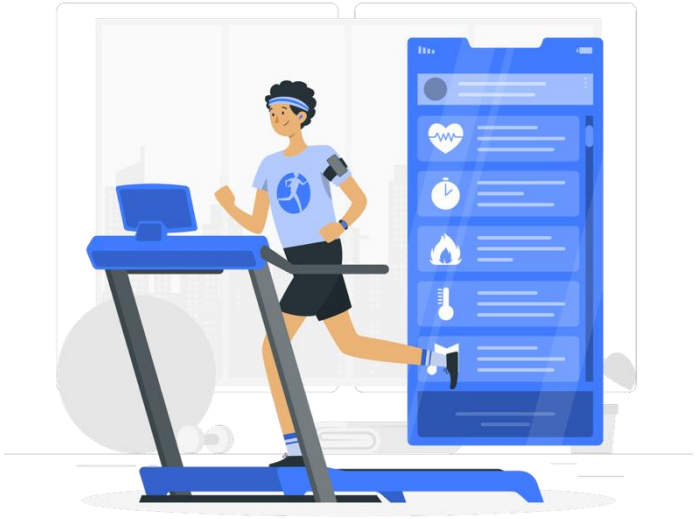


Qu'est-ce que je vise comme résultat ? Quel est l'aboutissement ?

(Kingston & Hardy, 1997) Sport illustrations by Storyset

Objectifs de performance

Portent sur une amélioration personnelle mesurable, indépendante des adversaires.
Exemple : Réaliser un score supérieur à 80 %, améliorer son temps de 10 secondes.



Qu'est-ce que je peux faire ? Comment mesurer mes progrès ?

(Kingston & Hardy, 1997) - Sport illustrations by Storyset

Objectif de processus

Se focalisent sur la manière d'exécuter une action ou une routine. Technique ou mental.
Exemple : Garder une respiration régulière, se concentrer sur un élément spécifique de la posture ou d'un geste technique.

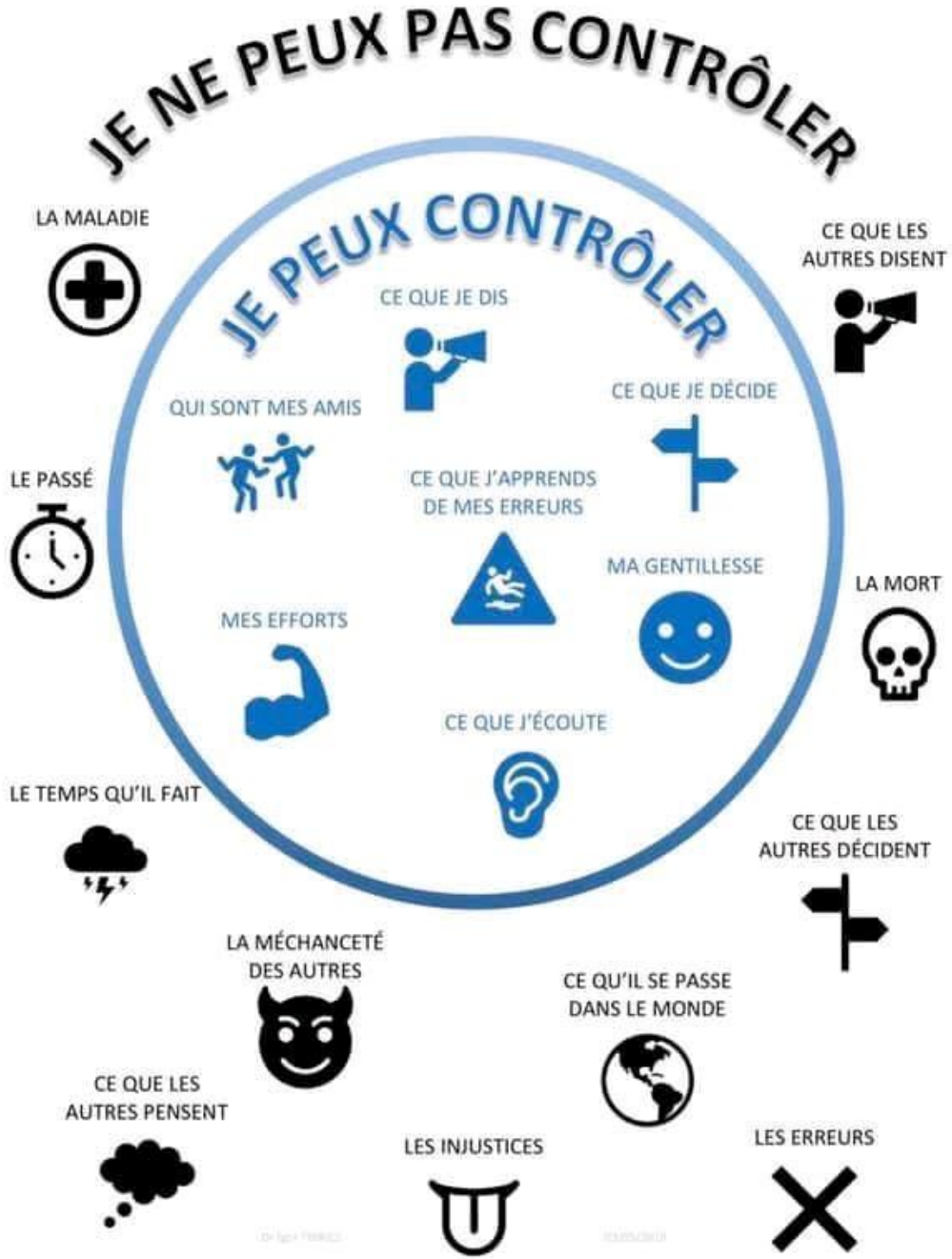


Qu'est-ce que je veux faire au quotidien? Sur quoi je veux me concentrer ? Comment je veux me sentir ?

(Kingston & Hardy, 1997) - Sport illustrations by Storyset



G. Betchart


JE NE PEUX PAS CONTRÔLER
JE PEUX CONTRÔLER
LA MALADIE
CE QUE LES AUTRES DISENT
CE QUE JE DIS
QUI SONT MES AMIS
CE QUE JE DÉCIDE
LE PASSÉ
CE QUE J'APPRENDS DE MES ERREURS
MA GENTILLESSE
LA MORT
MES EFFORTS
CE QUE J'ÉCOUTE
LE TEMPS QU'IL FAIT
CE QUE LES AUTRES DÉCIDENT
LA MÉCHANCETÉ DES AUTRES
CE QU'IL SE PASSE DANS LE MONDE
CE QUE LES AUTRES PENSENT
LES INJUSTICES
LES ERREURS

Qualité de présence



Next



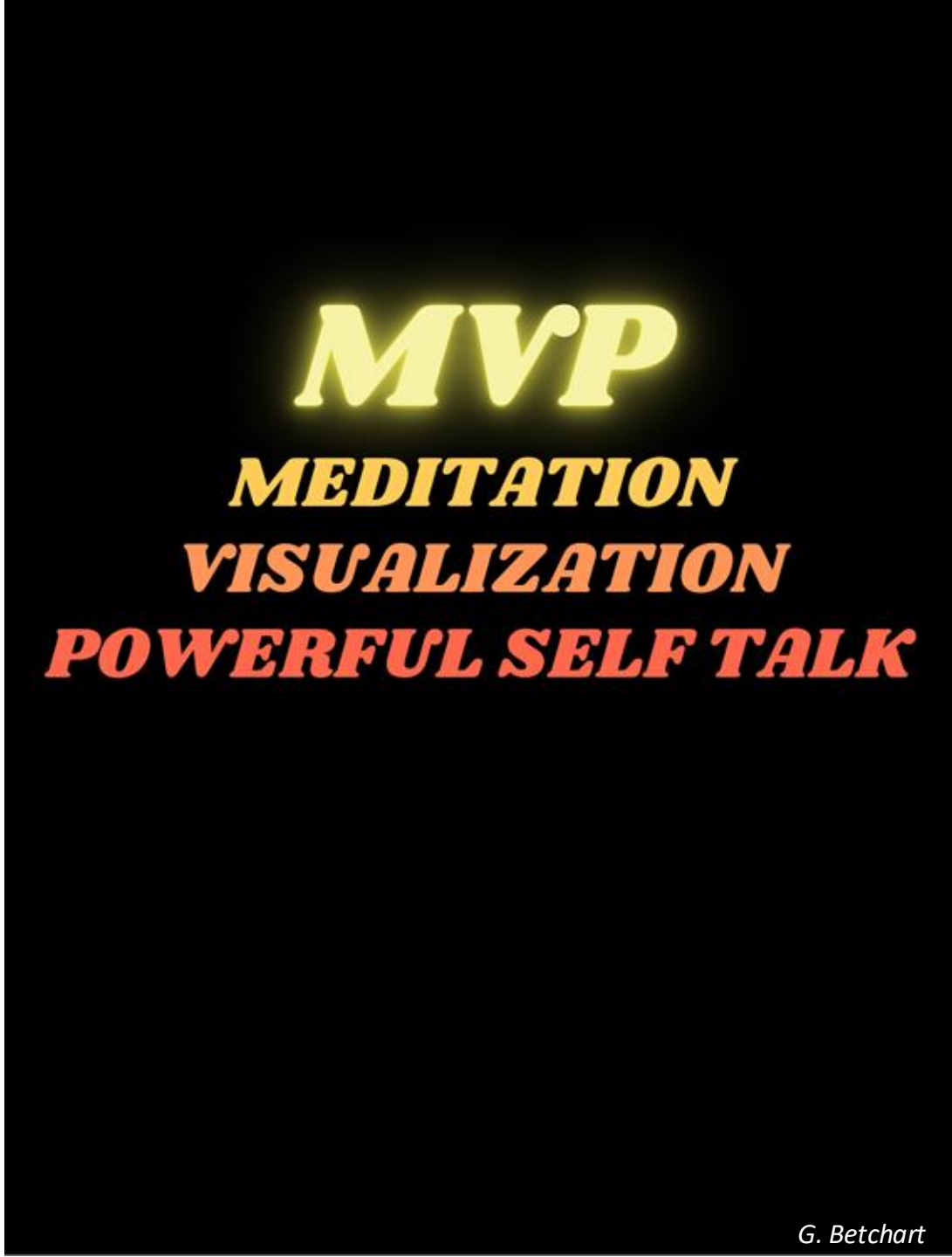
Se concentrer est une décision

Se reconcentrer est une compétence

Outil : MVP

- Mindfulness
- Visualisation du succès : images mentales positives
- Phrases Mantra

- Intégrer de manière fixe dans le plan d'entraînement



G. Betchart

Résumé 3 outils

- Fixation d’objectifs
- W.I.N – What is Important Now
- MVP – visualiser le succès



Mises en situation

3 groupes de 5



Tennis : retour après une blessure

Léo a 15 ans et joue au tennis depuis plusieurs années. Il s'est blessé au genou et n'a pas pu jouer de match pendant 6 mois. Il s'est entraîné progressivement ces dernières semaines et est prêt à reprendre la compétition.
Demain, Léo joue son premier match depuis sa blessure.
Ce soir, dans son lit, il pense au match. Il se demande :
« Et si mon genou me faisait mal pendant le match ? »
« Et si je me blesse de nouveau ? »
« Est-ce que je vais encore jouer comme avant ? »
« Et si je perds dès le premier match ? »
Il sent son cœur battre plus vite et a du mal à s'endormir. Il repense à son ancienne blessure et imagine déjà les moments où il pourrait avoir mal.

- *Qu'est-ce que tu conseilles à Léo ?*
- *Parmi les techniques vues aujourd'hui, lesquelles pourraient aider Léo dans cette situation ?*
- *Concrètement, comment pourrait-il les utiliser ?*

Natation artistique : Préparation des championnats suisses

Une équipe de natation artistique se prépare pour les Championnats suisses. Elles s'entraînent ensemble depuis plusieurs mois et la compétition aura lieu dans un mois.
Pour l'instant, tout se passe plutôt bien. Mais l'entraîneure commence à augmenter les exigences : les mouvements doivent être plus précis, les synchronisations parfaites et les enchaînements doivent être réalisés sans erreur.
À la fin d'un entraînement, l'une des nageuses pense :
« Il ne reste qu'un mois… ça va arriver super vite. »
« Et si je fais une erreur et que toute l'équipe la fait à cause de moi ? »
« Les autres équipes sont peut-être meilleures que nous. »
« On doit être parfaites. »
Elle commence à avoir peur de faire des erreurs pendant les entraînements. Elle se met beaucoup de pression et, lorsqu'elle rate un mouvement, elle se dit qu'elle n'est « pas assez bonne.

- *Qu'est-ce que tu conseilles à cette équipe ?*
- *Parmi les techniques vues aujourd'hui, lesquelles pourraient aider l'équipe dans cette situation ?*
- *Concrètement, comment pourrait-il les utiliser ?*

Sprint 100 m : quelques secondes avant le départ

Jules a 15 ans et fait du sprint 100m. Il participe aux championnats romands.

Il est sur la piste. Les athlètes sont présentés un par un devant le public. Noah entend son nom et avance vers son couloir.

Il regarde autour de lui. Il voit les autres athlète, le public dans les tribunes et entend les encouragements.

Soudain, il sent son cœur battre très fort. Ses mains deviennent moites et ses jambes semblent un peu trembler.

Sa petite voix lui dit :

« Tout le monde me regarde. »

« Il faut absolument que je fasse un bon départ. »

« Et si je rate mon départ ? »

« Et si je finis dernier ? »

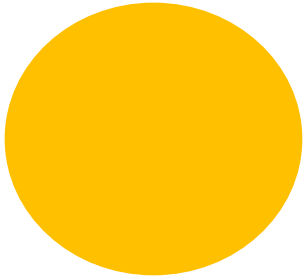
Il essaie de ne plus penser à rien, mais plus il essaie de se calmer, plus il pense à la course. Puis l'arbitre appelle les coureurs pour se placer dans les starting-blocks.

« À vos marques… »

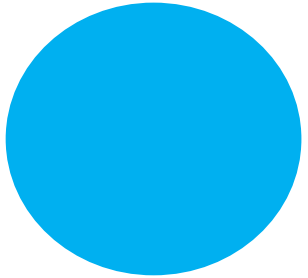
Jules prend sa position de départ. Il sent toute la tension dans son corps.

- Qu’est-ce que tu conseilles à Jules ?
- Parmi les techniques vues aujourd’hui, lesquelles pourraient aider Léo dans cette situation ?
- Concrètement, comment pourrait-il les utiliser ?

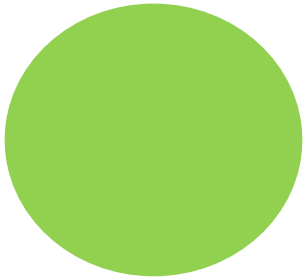
Messages-clés



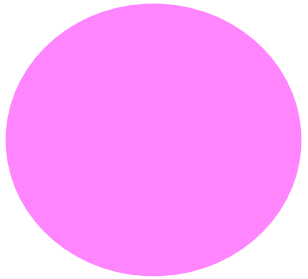
Entraîne ton mental



Concentre-toi sur ce que tu peux contrôler



Valorise tes progrès et le plaisir



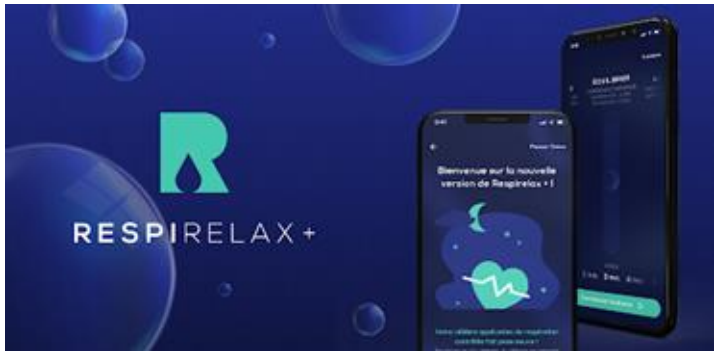
Prends soin de ton corps et de ta tête

Ressources

Petit BamBou

- https://www.petitbambou.com/fr

- https://www.thermes-allevard.com/content/respirelax-0



- Hotline psycho&sport: https://www.psychodusport.ch/contact-et-hotline

  Pour toute question liée à la psychologie du sport, à la préparation mentale ou à la prise en charge des athlètes, une hotline, gérée par des psychologues du sport, est là pour répondre à vos questions et vous réorienter si nécessaire. Contact par téléphone/WhatsApp/SMS: +41 78 605 75 60 ou mail: info@psychodusport.ch

PSYCHO & SPORT

Des questions?



Optimeez
ANNE RITA BERTSCHY

meromind
Success in motion