


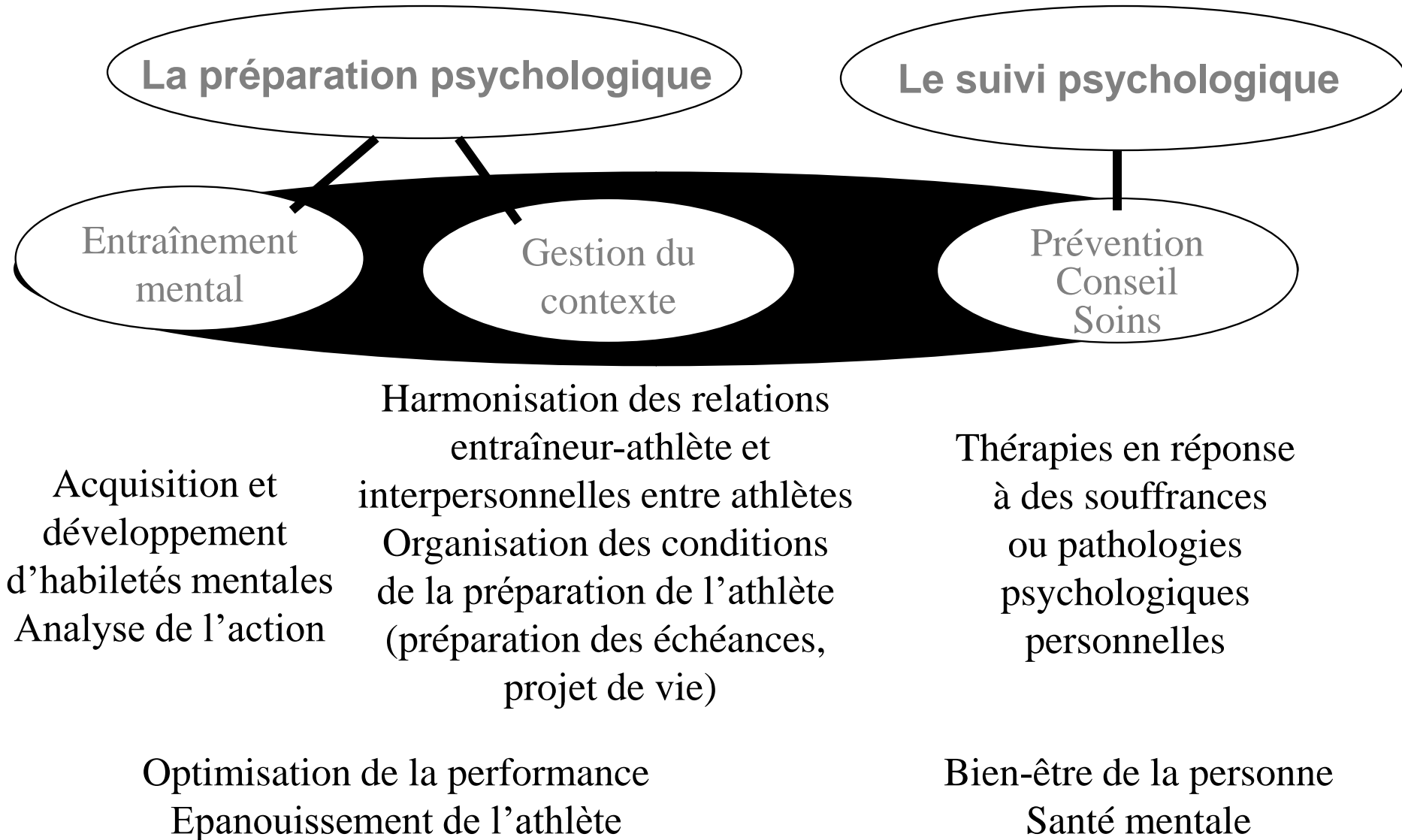
Le mental : de l'entraînement à la compétition

Nadine Debois, INSEP, Service Recherche
nadine.debois@insep.fr

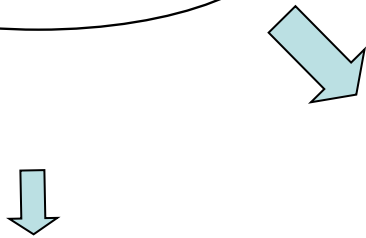
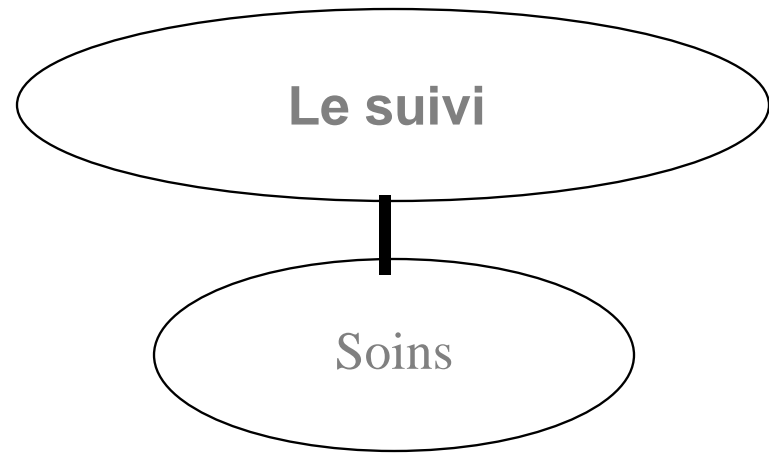
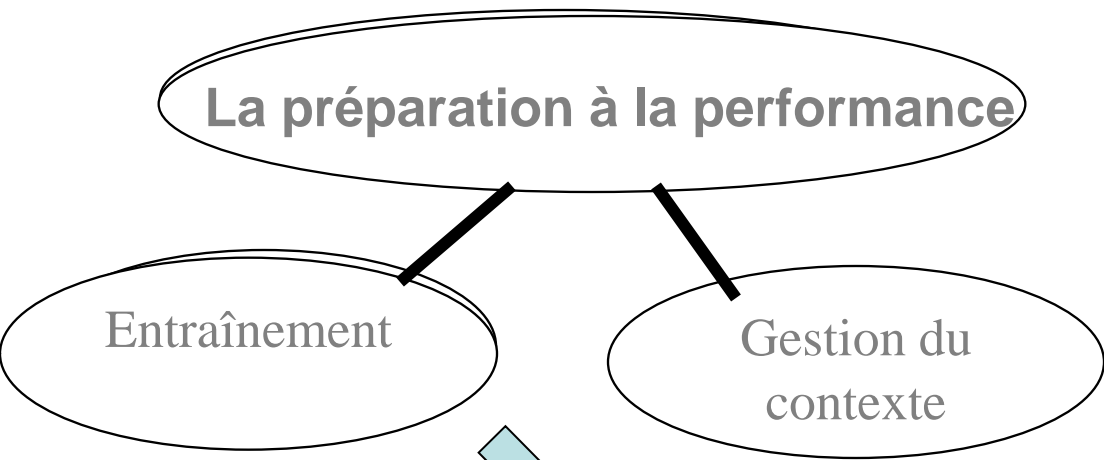


Séminaire des entraîneurs et cadres techniques du cyclisme
Bourges, 12-13 novembre 2010

L'intervention en psychologie du sport (d'après Lévêque & Heuzé, 1998)



Le rôle de l'entraîneur dans la préparation psychologique des coureurs



Entraînement

=

Entraîneur
Coureur



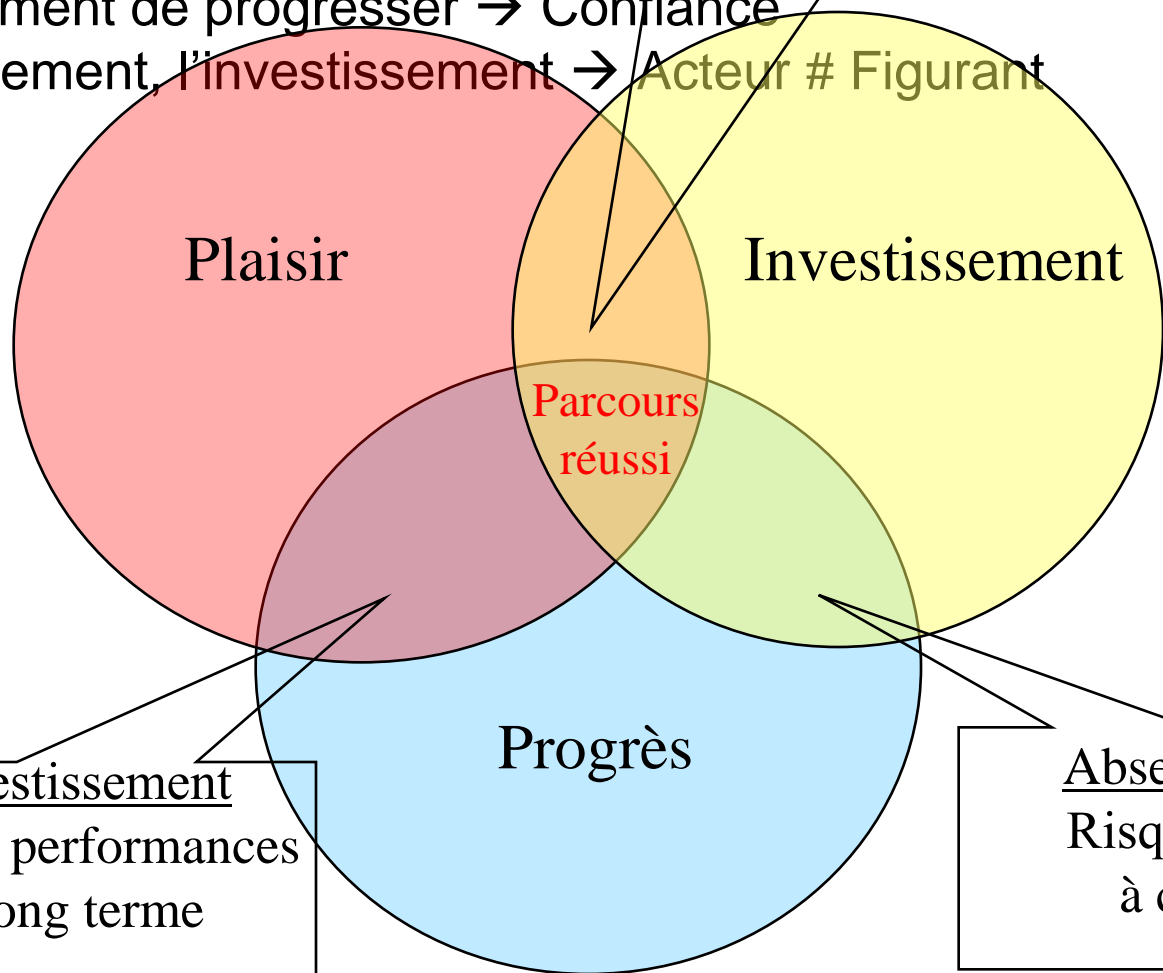
Préparation
physique
technique
tactique
psychologique

Collaborations

Aide à l'entraîneur
(formations, conseils)
Aide aux athlètes
(conseil, suivi, soins)

• Les fondamentaux de la préparation psychologique

- Le plaisir de pratiquer (entraînement, compétition) → Motivation
- Le sentiment de progresser → Confiance
- L'engagement, l'investissement → Acteur # Figurant



Manque de progrès
Risque de découragement
à court ou moyen terme

Manque d'investissement
Plafonnement des performances
à moyen ou long terme

Absence de plaisir
Risque d'abandon
à court terme

Comment procéder ?
quelques pistes...

Savoir où on va ET comment on y va

Quel est le but visé ?

Quels sont les ressources dont on dispose ?

Quelles sont les contraintes ?

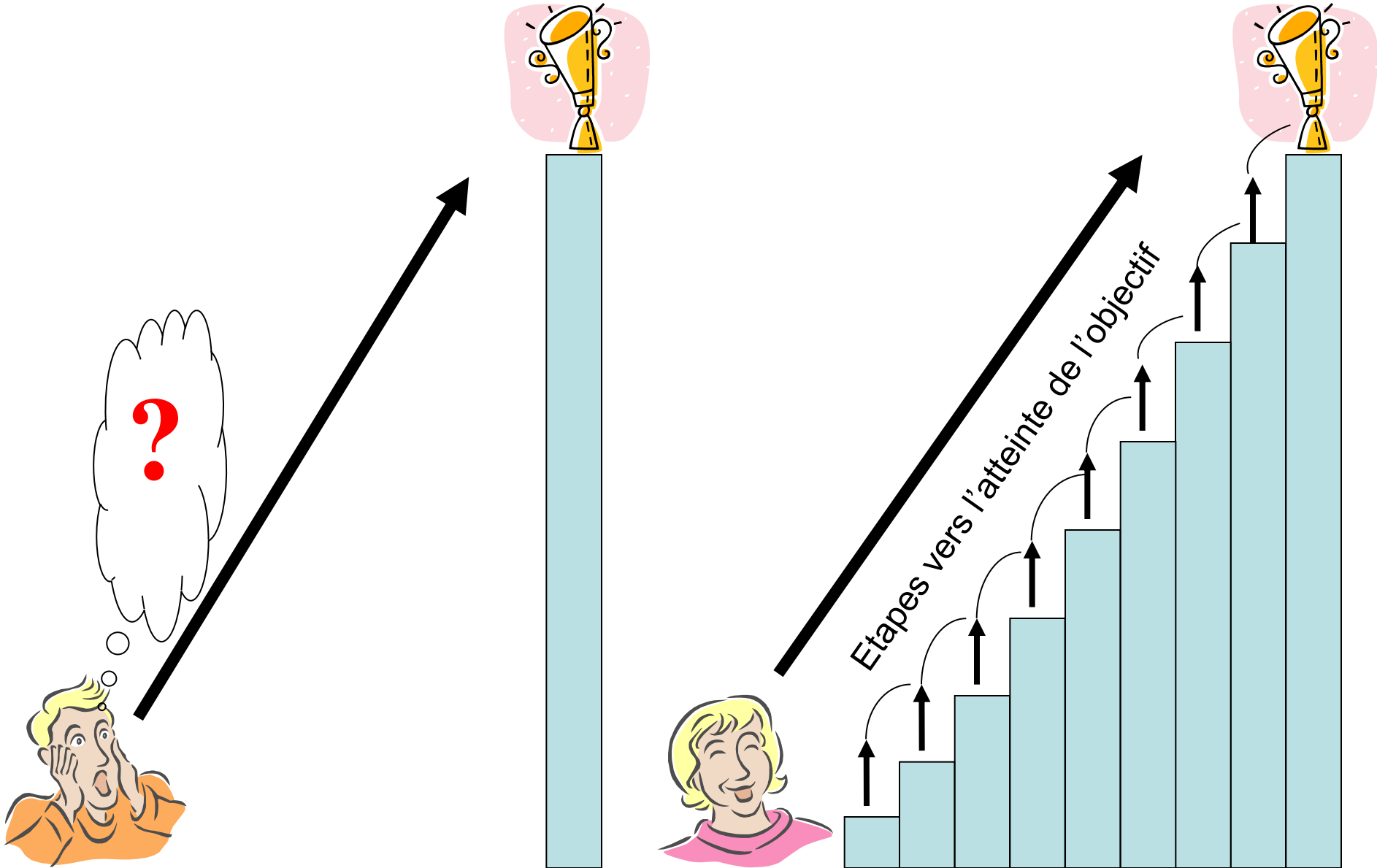
Quels moyens mettre en œuvre ?



Association/responsabilisation du coureur



Savoir où on va et comment on y va



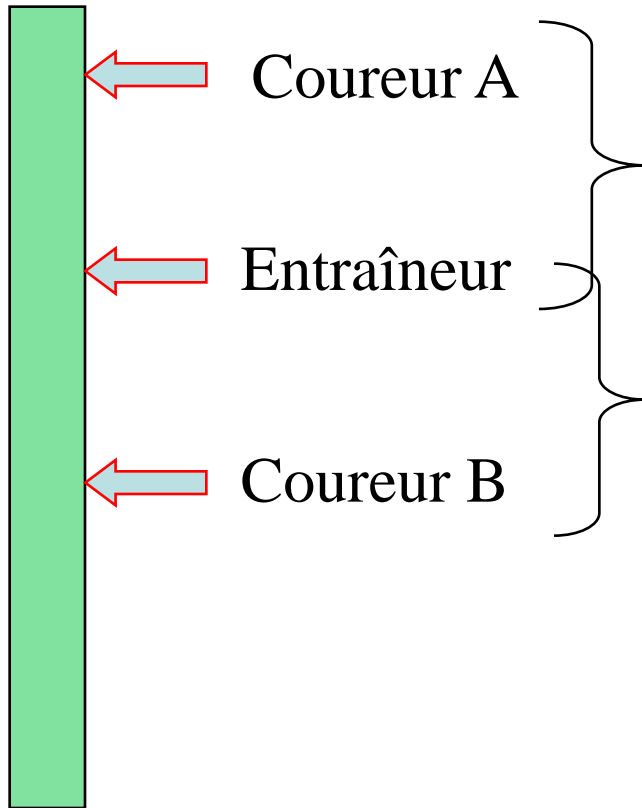
Fixer des buts adaptés et précis

(Locke & Latham, 1990; Kingston & Hardy, 1997)

- Fixer des buts progressifs (court terme, moyen terme), pas seulement le but final
- Proposer des buts difficiles mais réalistes
- Respecter les ambitions du coureur

Respecter les ambitions du coureur

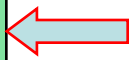
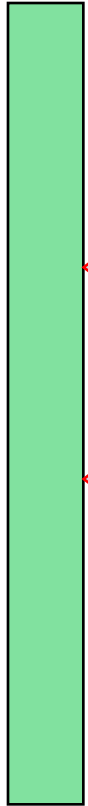
Expectations
de performance



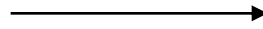
Lui faire confiance

Le mettre en confiance

Expectations
de performance

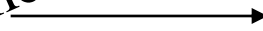


Entraîneur

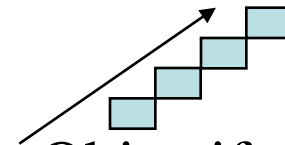


Coureur B

Argumenter - convaincre



Objectif ambitieux



Objectif réaliste

Fixer des buts adaptés et précis

(Locke & Latham, 1990; Kingston & Hardy, 1997)

- Fixer des buts progressifs (court terme, moyen terme), pas seulement le but final
- Proposer des buts difficiles mais réalistes
- Respecter les ambitions du coureur
- Fixer plusieurs buts: Si le coureur n'a qu'un objectif, il risque :
 - de ressentir plus de pression tant qu'il n'a pas atteint l'objectif
 - de se relâcher une fois l'objectif atteint
 - de baisser les bras si ses chances d'atteindre l'objectif sont définitivement perdues
- Fixer des buts variés
 - En termes de sélections, classement, record
 - En termes de record personnel, de régularité
 - En termes techniques, physiques, tactiques, psychologiques

Conditions d'efficacité de la fixation de buts sur la saison

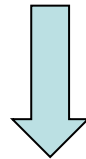
- En début de saison,
 - S'assurer que le coureur a réellement le sentiment que les objectifs sont à sa portée
 - Planifier en intégrant les moyens d'atteinte des objectifs
 - Inscrire ces objectifs dans le cahier d'entraînement
- Etre clair sur les règles de sélection dès le début de saison et les respecter
- En cours de saison, revenir sur ces objectifs
 - pour se mettre en confiance quant au chemin parcouru
 - pour relancer sa motivation quant aux objectifs encore à atteindre
 - réviser les objectifs à la baisse (blessure, maladie, ...)
- En fin de saison, faire le bilan des objectifs atteints ou non
 - Mettre en avant les points positifs (les marches franchies)
 - Relativiser / objectifs non atteints (blessure, conditions climatiques, contraintes scolaires,..)
 - Faire un point « objectif et constructif » / éventuels « ratés »
 - Repartir des acquis de la saison (points positifs + ce qu'on a appris des éventuels échecs) et se projeter dans la saison suivante

A chaque compétition ses buts

- Aborder la compétition avec des objectifs précis
 - adaptés à l'enjeu
 - Adaptés aux potentialités du moment du coureur
- Donner un intérêt à la compétition (= quelque chose à gagner)
 - / classement (gagner un titre, être sur le podium, atteindre la finale, ...)
 - / sélection
 - / score (record, fourchette de perf)
 - / réglages « techniques » (relâchement, fréquence/amplitude, régularité d'allure)
 - / test (distance supérieure, stratégie de course, enchaînement d'épreuves,...)
- Adapter les consignes et feedbacks aux objectifs
 - Privilégier les buts de réalisation (ex: techniques, gestion de l'effort) pour les compétitions de réglage
 - Combiner buts de performance ET buts de réalisation pour les compétitions à fort enjeu
- Donner systématiquement du feedback (bilan post-compétitif) / à chacun des objectifs fixés (→ s'en donner les moyens !!)
 - Habitue l'athlète à rester focalisé sur les buts fixés
 - Permet de relativiser les déceptions
 - Permet d'exploiter les compétitions comme élément de la préparation de l'athlète

Intérêt de la fixation de buts à l'entraînement

- Guide la focalisation de l'attention
 - ex: points techniques, gestion de l'effort en course, sensations d'attitude et de rythme
- Incitation à l'effort (meilleur engagement quand on sait vers quoi on tend)
- Persévérance/buts à atteindre



- Indiquer les buts recherchés / séquences de travail (échauffement, séances techniques, foncier, tests, récupération)
- Orienter les feedbacks / ces buts
- Indiquer les « trouvailles » / atteinte des buts dans le cahier d'entraînement

Valoriser les progrès

- Exploiter toute la palette des progrès qu'offre le cyclisme
 - Régularité dans les performances élevées
 - Progrès techniques
 - Gains physiques
 - Amélioration des chronos à l'entraînement
 - Progrès sur la gestion tactique et/ou mentale de la compétition
- S'appuyer sur des traces concrètes pour évaluer les progrès
- Evaluer les progrès du coureur par rapport à lui-même
- Valoriser les progrès dans l'entraînement

Stimuler le plaisir et l'envie

- A l'entraînement
 - Entretenir un climat de collaboration entre les athlètes
 - Individualiser au sein du collectif
 - Mettre de la variété
 - Créer du challenge
 - Nourrir la satisfaction
- En compétition
 - S'assurer de l'adhésion de l'athlète aux objectifs → compromis
 - Agencer les entraînements pré-compétitifs de manière adaptée (variable selon les athlètes)
 - Aider le coureur à repérer les éléments qui relèvent de son contrôle

Aider le coureur à préserver son sentiment de contrôle

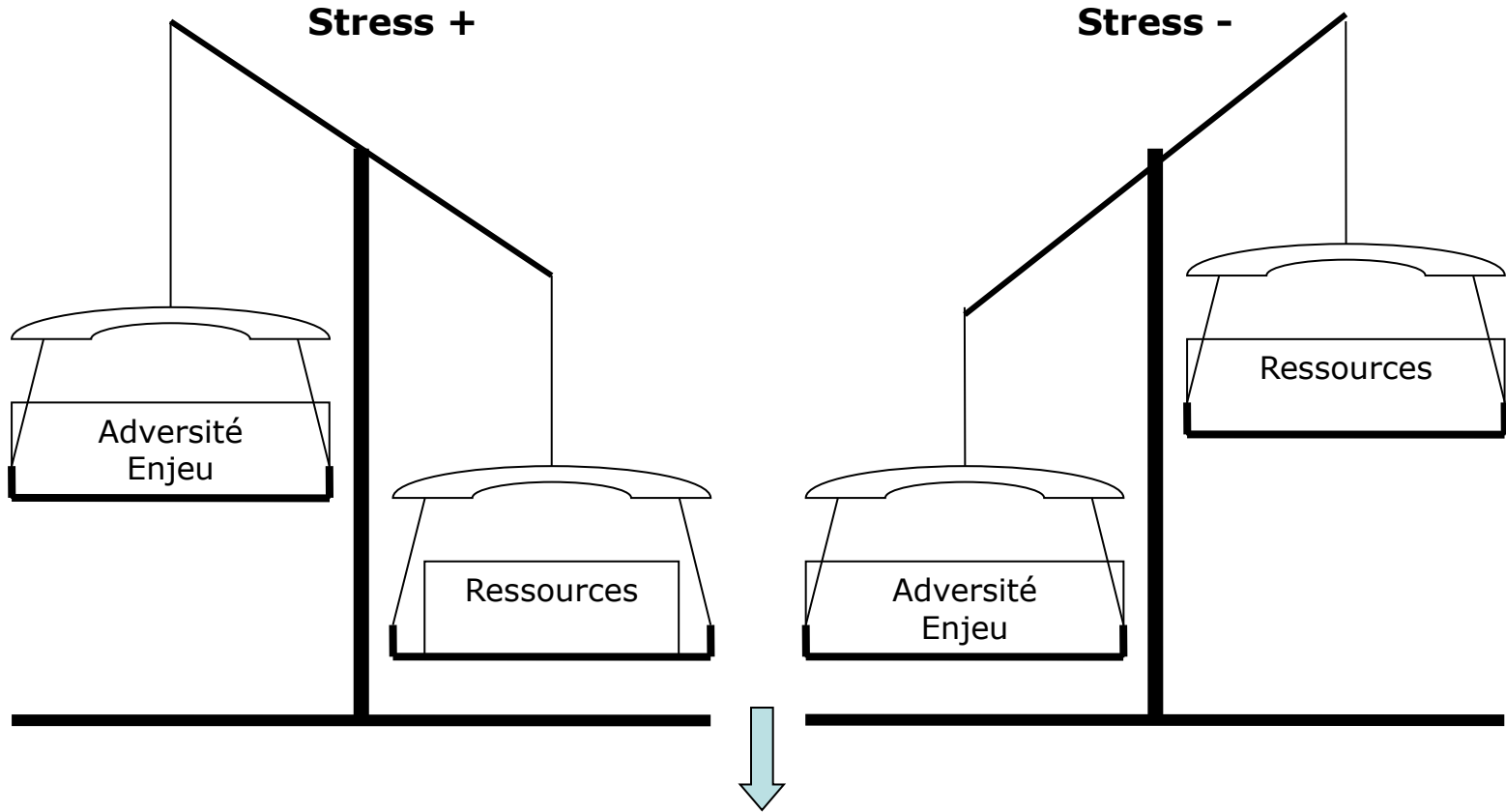
Ce que je peux contrôler	Ce que je ne peux pas contrôler
<p>Ma stratégie de course selon les conditions</p> <p>La qualité de mon échauffement</p> <p>Ma préparation à l'action (sac/matériel, réglages, routines de départ, concentration sur le plan de course)</p> <p>Mes points de focus sur ce que j'ai à faire (départ, allures, attitudes de course)</p> <p>Ma détermination et mon engagement jusqu'au bout</p> <p>etc...</p>	<p>Les conditions climatiques</p> <p>Le tirage au sort / séries</p> <p>Le niveau de forme de mes adversaires</p> <p>La disponibilité de mon entraîneur</p> <p>Les alea de compétition (timing des courses, bruit des spectateurs, incidents de course,...)</p> <p>Le classement final</p> <p>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

Stimuler le plaisir et l'envie

- A l'entraînement
 - Entretenir un climat de collaboration entre les athlètes
 - Mettre de la variété
 - Créer du challenge
 - Nourrir la satisfaction
- En compétition
 - S'assurer de l'adhésion de l'athlète aux objectifs → compromis
 - Agencer les entraînements pré-compétitifs de manière adaptée (variable selon les athlètes)
 - Aider l'athlète à repérer les éléments qui relèvent de son contrôle
 - Adopter un discours positif et opérationnel
 - Rappel des consignes de réalisation
 - Encouragements, motivation
 - Contrôler son propre comportement
 - Placer l'athlète en situation de challenge → le bon stress

Stress = perception de l'écart, réel ou imaginé, entre la difficulté de la compétition (coût) et les ressources que l'athlète pense avoir pour y faire face (d'après Lazarus et Folkman, 1984)



Expérience émotionnelle

Figure 5 – dynamique du stress

	Evaluation avant l'action	Evaluation après l'action
Réussite	Challenge	Satisfaction
Echec	Menace	Déception

Lazarus, 1966-2000

Stimuler le plaisir et l'envie

- Ne pas exagérer les enjeux (« Il faut absolument réussir cette compétition, c'est ta dernière chance de te qualifier »)
- Ne pas ajouter de pression (« Là, vu ton état de forme, et vues les conditions, tu ne peux pas rater cette occasion de gagner ! ») → Laisser le droit à l'erreur
- Eviter les excès d'enthousiasme par rapport aux performances des entraînements précompétitifs.
- Faire ressortir les éléments de satisfaction même dans les situations d'échec

Réussite → Valoriser causes internes contrôlables (e.g., qualité de l'engagement, pertinence des choix tactiques)

Echec → Identifier causes externes instables (e.g., conditions de réalisation, erreur de l'entraîneur) + causes internes contrôlables (e.g., erreur tactique, manque d'efforts à l'entraînement)

Apprendre de la compétition ...

- Prévoir systématiquement un bilan post-compétitif
 - Pas le jour même
 - Bilan « individuel »
 - Intérêt de la vidéo
 - Inciter l'athlète à garder des traces dans le cahier d'entraînement

- Les étapes du bilan
 - Ecouter le bilan de l'athlète
 - Degré de satisfaction
 - Attribution causale / succès ou échec
 - Mettre en avant les points positifs
 - / objectifs,
 - / engagement, comportement observé
 - Relativiser (le cas échéant) / objectifs non atteints
 - Problèmes physiques,
 - conditions climatiques
 - incidents
 - Faire un point « objectif et constructif » / éventuels « ratés »
 - Synthétiser les « leçons tirées » de la compétition (retenir le positif, travailler pour améliorer les faiblesses).

Analyser le succès ou l'échec

- Repérer à quoi le coureur attribue ses succès et ses échecs
 - Est-ce que la cause est
 - Interne ou externe ?
 - Stable ou instable ?
 - Contrôlable ou incontrôlable ?
 - Est-ce l'interprétation que fait l'athlète est:
 - Toujours du même type selon qu'il a échoué ou réussi
 - Adaptée à la réalité des faits

Causes/ Succès

	Interne	Externe
Stable	« J'ai gagné parce que je suis un as »	« J'ai gagné parce que j'ai un entraîneur génial »
Instable	« J'ai gagné parce que j'ai pas lâché un mètre »	« J'ai gagné parce mes adversaires n'ont pas assuré »

Causes/ Echec

	Interne	Externe
Stable	« J'ai perdu parce que je suis un nul »	« J'ai perdu parce que Je n'peux pas m'entraîner correctement »
Instable	« J'ai perdu parce que je me suis couché trop tard hier »	« J'ai perdu à cause de mes équipiers »



= Non contrôlable avec échecs répétés

En guise de conclusion,

Investissement

Plaisir



Confiance

des connaissances

de l'expérience

du bon sens et de l'imagination

... de la vigilance et de la constance

Pas de recette !!!

Merci de votre attention

Nadine Debois, INSEP, Service Recherche

nadine.debois@insep.fr