

## ➤ UN MENTAL DE U16

Méribel-Courchevel éclipsé par un Alexis, impérial à la maison ; Bakuriani et Perrine, qui s'envolent vers l'histoire des bosses avec cinq titres mondiaux ; Oberhof accompagné par un relais exceptionnel des biathlètes français, gagné le dernier jour J. Ces résultats éblouissants proviennent-ils d'un mental affûté, entraîné, construit tout au long d'une carrière ? Nous pouvons percevoir que les champions naissent de l'intérieur et non pas dans un gymnase. Ils s'épanouissent cependant avec les skis aux pieds. Coach corner en parle.



Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du Comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef du groupe Coupe d'Europe et technique Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

Prenez le temps de nous poser quelques questions où se mélangent la neige et des savoir-faire avec des travaux scientifiques agrémentés par l'insaisissable culture de la gagne. Le mental des champions, est-il inné ? S'est-il construit dans un bureau lors d'entretiens pertinents ? Est-il le facteur dominant de l'action motrice ? Un état d'esprit défaillant, expliquerait-il la majorité des contre-performances ? Ces croyances et ces habitudes efficaces, se construisent-elles autour des situations rencontrées au cours d'une carrière ?

Pouvons-nous imaginer une progression dans l'apprentissage des habiletés mentales, comme l'on progresse du virage chasse neige vers le virage parallèle ?

La problématique est posée et nous vous proposons d'essayer et de nous interroger sur les fondamentaux mentaux utiles pour rendre un sportif plus performant.

Elle ne s'interdit pas une dernière question : ces capacités à gagner, dominer sont-elles "saines" dans un monde écologique, à vocation sociale, encadré par les travaux sur le bien-être ?

Surfant sur ces idées, nous avons choisi notre piste, un chemin : « *Propre à chaque individu et son environnement, le mental se joue, se construit, se gagne, au jour le jour, en respectant les valeurs républicaines.* »

Nous possédons la volonté de vous proposer des points de passage pour les catégories U14, U16, U18 comme peuvent l'être les étoiles du Memento.

Dans l'immédiat, nous ne vous présenterons succinctement que les années U16. Cette catégorie est devenue ces dernières années un des centres du monde du ski français. Elle nous intéresse.

Nous développerons ultérieurement avec prudence l'idée que les circuits de compétitions forgent le mental de ces « padawans » ou apprentis champions.

### >> LES HABILITÉS MENTALES DES U16

présentées par Elise Meyer

Pour cette tranche d'âge, nous vous proposons trois fondamentaux pour entraîner les habiletés mentales :

- Le sportif doit avoir un projet solide
- Le/la jeune doit être en capacité d'être prêt (e) le jour J
- Elle/il doit avoir confiance en lui/elle.

**Et une règle :** à tout moment, il s'agit de positionner l'athlète au centre du projet en co-construisant avec lui, pour le rendre de plus en plus autonome, et devenir l'acteur principal de son projet.

#### UN PROJET SOLIDE

**Habiletés mentales à travailler :** la motivation, les buts. Rappelons que la motivation est l'ensemble des actions et des pensées nous incitant à pratiquer notre sport et à maintenir notre engagement en dépit des obstacles. Cela regroupe autant le plaisir de pratiquer le sport (la sensation de glisse, de liberté, apprendre) que l'envie de gagner (récompenses).

**Les outils à disposition de l'entraîneur :**

- **La fixation d'objectifs :** elle permet à l'athlète de se projeter sur du long terme, d'identifier les moments importants dans l'hiver ; de se mettre d'accord sur les attentes de l'entraîneur et les siennes ; et de se focaliser sur des objectifs maîtrisables (et pas que sur la performance chiffrée, qui ne dépend pas que de lui). Cela peut être suivi par un carnet d'entraînement à personnaliser.
- **Le briefing/débriefing :** ils sont à réaliser sur chaque événement, stage d'entraînement, séance. Ils permettent de faire le point sur le suivi des objectifs, de se mettre d'accord sur les attentes et sur les difficultés.

• **Le contexte environnemental autour de l'athlète**

Cela demande d'observer et de pouvoir identifier les facteurs famille, scolaire, social qui influencent l'athlète et donc son projet.

#### ÊTRE PRÊT LE JOUR J

**Habiletés mentales à travailler :** activation (gestion du stress) / concentration.

Donnons en quelques mots du sens à cette doublette.

**Activation (gestion du stress) :** cela regroupe les réactions physiques et mentales (mal de ventre, augmentation du rythme cardiaque, pensées) permettant la préparation du corps et de l'esprit à l'action.

Il est important de trouver son niveau d'activation optimal pour performer.

**Concentration :** il s'agit de pouvoir travailler l'attention pour apprendre à se focaliser sur ce qui est important à la réalisation de la performance sans se laisser perturber par les facteurs externes et internes.

Les outils à disposition de l'entraîneur :

- **La mise en situation :** c'est l'outil par excellence de l'entraîneur, cela permet de travailler l'adaptation (maître-mot dans tous les sports), et ainsi de sortir l'athlète de sa zone de confort tout en maîtrisant la zone de progression. Il ne faut pas oublier que cela ne travaille pas que les fondamentaux techniques. Les mises en situations mettent à l'épreuve également les fondamentaux mentaux (mettre un dossard à l'entraînement, des sélections pour gagner un saucisson, créer les conditions de course...).
  - **Les routines :** créer une routine qui permet à l'athlète de trouver sa zone d'activation optimale pour être prêt à ce qui va arriver et ainsi être dans le bon combat, les bonnes intentions.
- Apprendre à se connaître à l'entraînement avec des mises en situation type « course », tester des et ses outils.

#### • L'utilisation du chronomètre et de la vidéo

Jouer avec ces outils dans la présentation des résultats, suivant ce qu'on veut travailler. Communiquer les écarts personnels des manches sans dire les temps (travailler la progression personnelle sans comparaison), donner les temps après chaque manche, les afficher en fin de la séance...

#### LA CONFIANCE

**Habiletés mentales à travailler :**

confiance en soi/estime de soi.

Précisons ce couple d'idées.

**Confiance en soi :** l'athlète croit en son potentiel, en ce qu'il peut faire.

**Estime de soi :** les U16 sont des adolescents en construction identitaire, c'est donc un aspect à ne pas négliger puisque c'est la manière dont on se perçoit dans le regard de l'autre. L'estime de soi ne peut se dissocier de la confiance en soi.

**Les outils à disposition de l'entraîneur :**

- **Co-construire avec l'athlète les facteurs de performance pour réaliser ses objectifs en s'évaluant.** Cela permet de connaître les points forts et les points faibles pour savoir dans quelle direction travailler.
  - **Utiliser des feed-backs** permettant à l'athlète de s'impliquer. Vous pouvez, à la suite de sa manche, lui demander, dans un premier temps ses ressentis ; puis lui donner un point de vue observateur et les conséquences observées (qui confirme ou non les ressentis) ; et co-construire une solution (rendre acteur).
  - **Communication :** créer une communication de confiance où chacun connaît le rôle de l'autre (entraîneur/entraîné)
  - **Gérer l'échec :** apprendre à dédramatiser l'échec en s'accordant sur les objectifs (atteignables),
- Vous pouvez utiliser le débriefing, co-construire tout au long de l'hiver, travailler sur les intentions au départ.
- **Créer un climat de maîtrise :** l'entraîneur doit moduler l'environnement dans lequel évolue l'athlète, en lui permettant de pratiquer dans la recherche de progression par rapport à soi-même et non dans la recherche absolue de la gagne. Cela implique pour l'entraîneur d'accentuer l'autonomie de son athlète, un sentiment d'appartenance à son groupe d'entraînement et un sentiment de compétence.



## COACH CORNER

Date	Format	Pistes	Ordre de départ	Invariants
Après les vacances de Noël	3 manches GS 3 manches SL	Terrains faciles et neige dure (sécurité) Tracés simples (couloirs de portes) Manches courtes	1 fois devant 1 fois milieu 1 fois derrière	Se confronter sur des chronos.
Après les vacances de Février	3 ou 2 manches (2 et 1 - 1 et 1) GS et SL 2 manches SG	Terrains variés et neige dure (sécurité) Tracés simples (couloirs de portes) Manches courses	1 fois devant 1 fois milieu 1 fois derrière	Gagner des manches.
Après les vacances de Pâques	2 manches GS 2 manches SL 1 manche SG 1 //	Terrains FIS Tracés variés Manches courses	Points FFS	Gagner une course.
Cnam PPF	Polyvalence	Des situations de courses.	Ajout possible du physique, du mental et d'éléments techniques	Jouer à Gagner - Des manches - Une course - Des courses dans toutes les disciplines - Le classement général

« Le premier préparateur mental de l'athlète reste lui-même, aidé par les situations sportives et les aléas de la vie. »

Nous savons tous que la préparation mentale est validée par la performance sportive sur la neige. Elle accompagne un athlète en bonne santé physique, se préparant sur des pistes de qualité, sécurisées et disposant d'un matériel adapté.

Les habiletés mentales demeurent une partie de la performance sportive et elles sont entraînables, entraînantes. Il est toujours utile de chercher à les optimiser skis aux pieds. Ce sont fréquemment des choses simples

comme retracer en super-G après une seule manche !

Nous vous avons proposé quelques pistes pour la catégorie U16. Chez les plus jeunes, j'apprécie cette idée que nous faisons de la préparation mentale sans en parler, aidés par la richesse des situations sportives. Les années passant, il est appréciable que le sportif garde le contrôle de son mental et de son projet. N'oublions pas que la vie et ses aléas restent les plus passionnants des formateurs ! ●

Aupa

## >> AVIS D'EXPERTS



### Lionel ANGUENOT | Coach U16 au club de La Clusaz « Apprendre à gérer ses émotions »

« On le sait tous, le passage u16/U18 est redouté, mais est-ce vraiment une marche plus haute ? Si le projet du skieur est connu depuis quelques années et que l'entourage reste positif pour rassurer l'athlète et lui donner toute la confiance utile. Le résultat sera là ! L'investissement familial ne doit pas être une pression supplémentaire pour l'athlète. Le skieur apprend avec les succès comme avec les échecs.

Savoir assez tôt (U14) qu'il faut accepter de zapper des virées entre copains !

La routine de l'entraînement ne doit pas être lourde à accepter. Se connaître petit à petit, apprendre à gérer ses émotions, ses doutes.

Savoir que s'il y a blessure, grand nombre de skieurs sont revenus plus forts, mentalement et physiquement.

Tout cela va aider le skieur à se construire un mental fort. »

### Brice GUTH Coach U16 du comité des Vosges.

#### « Place aux choses sérieuses »

« Clap de fin pour la jeunesse, place aux choses sérieuses. Les meilleurs U16 vont embrayer sur le long chemin de la FIS ; beaucoup vont s'y casser les dents ! Ça se sait et on observe déjà bien la chute drastique des effectifs lors de ce passage obligé vers le haut niveau. Pourtant déjà bien suivis et relativement pros, ces skieurs passent clairement à un échelon supérieur dans bien des domaines (confrontation, difficulté technique, organisation structurelle et géographique, scolarité, vie sociale et familiale, etc.) et les caps à franchir sont souvent fastidieux.

La prise de conscience de ce long cheminement fait de travail, de résilience et d'implication de tous les instants peut en refroidir plus d'un. En plus d'une détection pointue, il convient alors d'anticiper et de parfaire l'accompagnement des athlètes pour aller loin.

Il est primordial qu'un jeune athlète puisse s'épanouir dans un environnement où il se sent bien et dans lequel des perspectives lui sont offertes. En plus d'un accompagnement sportif de qualité, on parle ici de solutions financières, scolaires, organisationnelles et sociales, toujours au cas par cas !

De manière générale, il s'agit d'avoir une vision globale où nous trouverons suffisamment de leviers qui contrebalanceront les effets des nombreuses déceptions et frustrations qui auront forcément lieu durant ce long passage en FIS.

Ainsi, les athlètes, au centre d'un projet bien ficelé, peuvent devenir les champions de demain ! »



DEUX CENTRES :  
Passy 74 / Nîmes 30



SKI INDOOR

4810

SI4810 concept® MADE IN FRANCE



Skiez toute l'année !

NOUVEAU : SKI INDOOR/OUTDOOR  
PROGRAMME PTA

PERFORMANCE TRAINING ACADEMY  
RE JOIN GNEZ PTA SI 4810



POUR VOUS !!

SKI CLUBS - PARTICULIERS - COMPETITEURS

STAGES PERSONNALISÉS - PRIVÉ OU GROUPE

- Expertise technique et définition des objectifs
- Analyse vidéo et mise en place des exercices
- Suivi et ateliers correctifs
- Debrief vidéo vues face-profil-haute des postures
- Meilleure analyse = Amélioration optimisée

Tracés à vitesses et  
inclinations variables :

Géants - Slaloms

Géants pro - S Parallèles

Passy: 07 66 72 70 87

Nîmes: 06 51 23 92 12

SKIINDOOR 4810 CONCEPT

UN COMPLÉMENT ESSENTIEL À VOTRE PROGRESSION SUR PISTE