

**La préparation
mentale
chez les athlètes
dès
le plus jeune âge**

**INTERVENTION COLLOQUE CIE MASSIF DES
VOSGES 2019**

ELISE MEYER

DEROULE

- **C'est quoi la préparation mentale ?** (distinction avec la psychologie)
- **La place du mental dans la performance sportive**
- **Les outils de préparation mentale en tant que coach**
- **En bref ...**
- **Bibliographie**

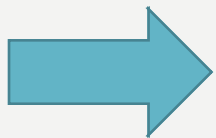
C'EST QUOI LA PRÉPARATION MENTALE ?

- **DEFINITION :**

« La préparation à la compétition par un apprentissage d'habilités mentales et d'habilités organisationnelles dont le but principal est d'optimiser la performance de l'athlète tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie »

Jean Fournier

Les cahiers de l'INSEP – 1998



APPLIQUEE AU MONDE DU SPORT / PERFORMANCE

PLAISIR / AUTONOMIE

APPRENTISSAGE

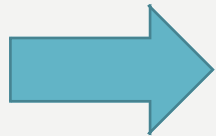
INDIVIDU = UN SPORTIF

COMMENT ??

C'EST QUOI LA PRÉPARATION MENTALE ?

- LA PSYCHOLOGIE :

« L'étude du comportement humain sous tous ses aspects psychiques, normaux ou pathologiques. C'est un accompagnement par la réflexion et à l'aide d'outils dont le but est de comprendre l'individu à un instant T ».



INDIVIDU DANS SA GLOBALITE

PAS DE NOTION DE PERFORMANCE

PATHOLOGIQUE/NORMALITE

DIFFERENTS COURANTS

POURQUOI ??

C'EST QUOI LA PRÉPARATION MENTALE ?

- LES DIPLOMES :

PSYCHOLOGUE : Master de psychologie (bac +5)

PREPARATEUR MENTAL : école, DU (bac +3, 100h à 200h)

COACH MENTAL : organisme privé

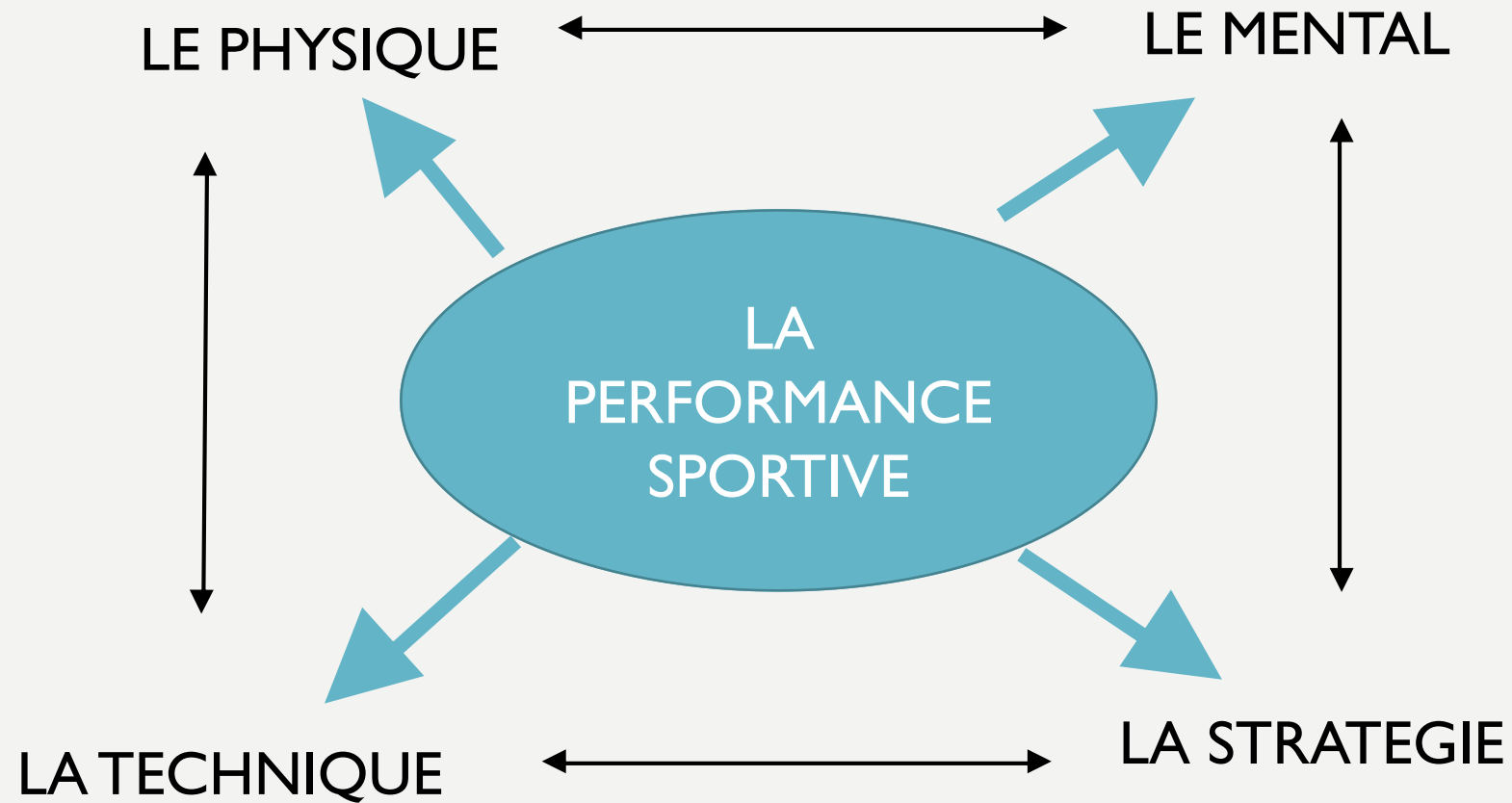
PSYCHOTHERAPEUTE : psychologue ou formation école privée (équivalence)

PSYCHIATRE : médecine (bac +10)

PRATICIEN SPECIALITE (sophrologue, hypnothérapeute, ...) : DU, école, organisme privé

PSYCHANALYSTE : psychanalyse perso et reconnaissance des pairs

La préparation mentale dans la performance sportive



La préparation mentale dans la performance sportive

LE MENTAL

```
graph TD; A[LE MENTAL] --> B[LES HABILITES, CAPACITES]; A --> C[LES OUTILS DE PM];
```

LES HABILITES, CAPACITES :

- La confiance
- La communication
- La concentration
- La motivation
- La gestion des émotions
- L'estime de soi
- L'énergie

LES OUTILS DE PM :

- La relaxation
- La fixation d'objectifs
- La contrôle de la peur
- L'imagerie
- L'automatisme
- L'activation
- Le discours interne
- La gestion du stress

La préparation mentale dans la performance sportive

- ENLEVER LES PREJUGES !!!!

On ne va pas voir un préparateur mental parce qu'on est faible mentalement, parce qu'on est déficient !

**On vient parce qu'on veut bosser
sur ce pilier de la performance sportive,
tout comme la préparation physique ou la technique !!!**

C'est mieux aujourd'hui → la préparation mentale est démocratisée et banalisée par les sportifs, les entraîneurs, les journalistes, ...

La préparation mentale dans la performance sportive

- ENLEVER LES PREJUGES !!!!

OU PAS



La préparation mentale dans la performance sportive

- ENLEVER LES PREJUGES !!!!

Marcel HIRSCHER : « La force mentale ne se travaille pas »

Libération, 6 février 2017

Julien LIZEROUX : « Je n'ai jamais eu de préparateur mental. Mon mental je le travaille à chaque fois que je m'entraîne »

Champorcher, 2015

Cyprien RICHARD : « J'ai beaucoup travaillé mon physique pour revenir au niveau, mais aussi ma technique et mon mental avec ma coach Karine ! »

Le messager, 2014

La préparation mentale dans la performance sportive

- A PARTIR DE QUEL AGE ?

Dès 7-8 ans → tout comme la technique, le physique et la stratégie

 à ADAPTER au public !

- COMMENT ?

1^{er} préparateur mental = l'athlète lui-même

2^e préparateur mental = le coach !

PAS UNIQUEMENT AVEC UN PREPARATEUR MENTAL

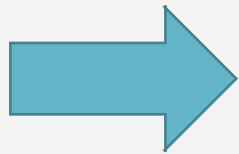
LES OUTILS EN TANT QUE COACH ...

- LE BRIEFING/DEBRIEFING :

Outil très/mal utilisé

Différents moments → stage, compétition, entraînement, ...

Pas que des éléments organisationnels !



INDIVIDUEL / EN GROUPE

TYPE D'INFORMATIONS DONNEES

COMMUNICATION / TYPE DE « LEADER »

OBJECTIFS

CYCLE → le BF prépare le DBF qui prépare le BF et etc...

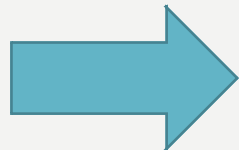
LES OUTILS EN TANT QUE COACH ...

- LA MISE EN PLACE DE SITUATIONS D'ENTRAINEMENT :

Comme pour la technique, la stratégie ou le physique → dans chaque situation, on travaille le mental!

Exemple : le chrono ou identifier les perturbateurs/aidants

- ↳ moment de la saison
- ↳ comparaison aux autres / à soi
- ↳ résultats
- ↳ ambiance
- ↳ confiance en soi



DANS TOUTE SITUATION ON TRAVAILLE LE MENTAL

LES OUTILS EN TANT QUE COACH ...

- LES FEED BACK, RETOUR DU COACH, CONSIGNES :

Une grosse partie du job !

Peu de mots , position d'observateur, à quel moment ? , implication ou non de l'athlète, ressentis, formulation positive, diversification vocabulaire

UN FEED BACK :

Ex : la vidéo

- ↳ « Qu'est ce que tu as ressenti ? »
- ↳ « J'ai pu observer... » position d'observateur
- ↳ « Ce qui a induit ... » la conséquence visuelle
- ↳ « Comment tu peux faire ? » recherche de SA solution



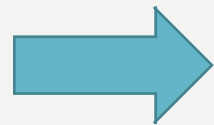
INDIVIDUALITE

LES OUTILS EN TANT QUE COACH ...

- CLIMAT ET AMBIANCE DU GROUPE :

Ski → sport où on vit **ensemble**, on s'entraîne ensemble et on est **seul** au départ

Le coach : initiateur de l'ambiance de groupe, du climat motivationnel (soi/les autres)



AU QUOTIDIEN , CHANGEANTE

Ex : Identifier les rôles de chacun dans le groupe

- COMMUNICATION :

Présentation du projet et adhésion, échanges, ... → LA COMM EST PARTOUT



Gestion de l'échec, des émotions, mettre des mots dessus



préparation au départ, préférences



...

LES OUTILS EN TANT QUE COACH ...

- **FIXATION D'OBJECTIFS**

Avancer ensemble, avec la même vision

A adapter à l'âge des jeunes

A faire évoluer dans la saison

Savoir ce qu'est
un objectif

	COURT TERME	MOYEN TERME	LONG TERME
SPORTIF			
SCOLAIRE			
PERSONNEL			



FEUILLE DE ROUTE (pour le jeune et pour vous)

COMMUNICATION

MEME SI PAS HAUT NIVEAU

COMMENT JE FAIS POUR Y ARRIVER, qu'est ce que je mets en place

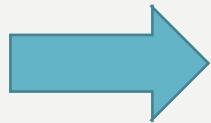
LES OUTILS EN TANT QUE COACH ...

- LA CONFIANCE EN SOI et l'ESTIME DE SOI

En tant que coach → LA personne référente du jeune

La confiance = l'équilibre du jeune

Elles se travaillent en tout temps!



CREATIVITE DU COACH , CURIOSITE

OUTILS A ESSAYER ET A ADAPTER (méditation, cohérence cardiaque, stages de cohésion, fixation d'objectifs, retour des consignes, ...)

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

REFLEXION SUR SA PRATIQUE, sur sa programmation

EN BREF

Dès 7-8 ans

Habilités
Capacités

**DONCA
TRAVAILLER**
en même
temps que le
reste !

Un des piliers
de la
performance

LA
PREPARATION
MENTALE

S'informer
Et pourquoi
pas se former

Aller au-
delà des
préjugés

Rôle du
coach
(vous le faites
déjà)

Prise de recul,
s'interroger sur nos
pratiques/habitudes

Ne pas
hésiter à
envoyer un
jeune vers un
professionnel

BIBLIOGRAPHIE

- POUR ALLER PLUS LOIN

HUBERT RIPELL « Le mental des champions », 2012, Edition Payot et Rivages, Paris

BELTRAN Frédéric « Mon enfant fait de la compétition », 2019

GUILLOT Aymeric « Visualisation dans les sports de combat », 2012

SAMMUT Thomas « Un cancre dans les étoiles », 2019

HUBERT RIPELL « Le mental des coachs », 2012, Edition Payot et Rivages, Paris

HERVE LE DEUFF « Entraînement mental et coaching du sportif », 2016, Amphora, Paris

CHARLES PEPIN « La confiance en soi », 2018, Allary Edition, Paris

SOPHIE HUGUET « Du sportif au champion : la quête de soi », 2014, Amphora, Paris