

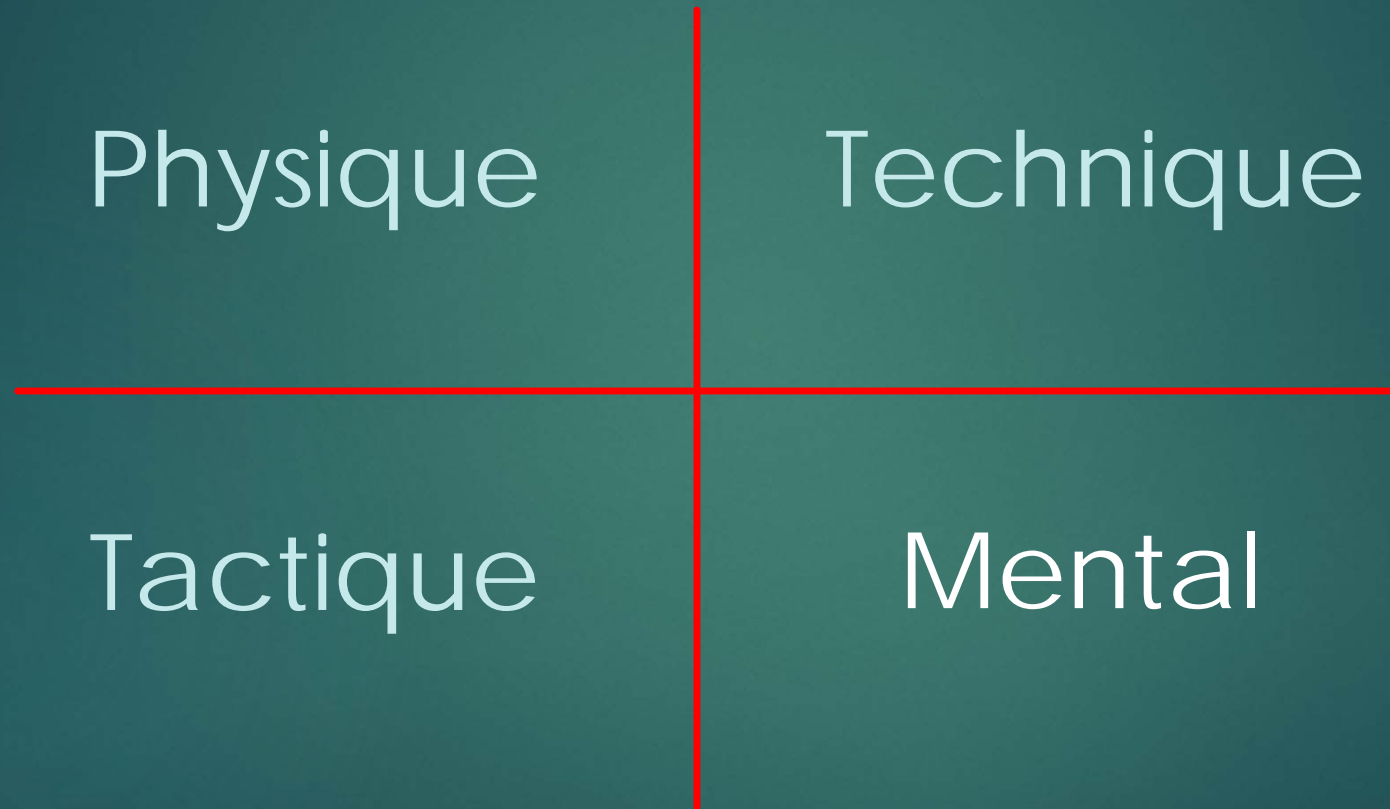
# Préparation mentale et haute performance : l'importance de bien outiller les entraîneurs

THIERRY VOGLER, M.A., CPC  
COACH CERTIFIÉ EN HAUTE PERFORMANCE ET PRÉPARATEUR MENTAL  
THIERRY.CCHP@GMAIL.COM

# Objectifs

- ▶ Qu'est-ce que la préparation mentale
- ▶ Comprendre pourquoi et comment elle fonctionne
- ▶ Partager 7 grandes stratégies basées sur la recherche
- ▶ Offrir des outils pratiques et éprouvés
- ▶ Période d'échange et de questions

# 4 piliers d'une performance



# Définition

L'ensemble des stratégies, pratiques, habitudes et techniques visant à gérer ses **pensées** et ses **émotions** de manière à favoriser une performance sportive optimale.

...parce que la nature (qualité) de nos pensées (patterns, mindsets, croyances, discours intérieur, attention, focus, concentration) et de nos états émotionnels (incluant le stress et l'anxiété) influencent **la qualité de nos résultats**, dans le sport, comme dans la vie.

# But de la préparation mentale

1. Identifier les patterns cognitifs et émotionnels **limitatifs** propres à chaque athlète.
2. En déterminer de nouveaux qui **font du sens** pour eux et qui les portent vers le haut.
3. Utiliser des stratégies et techniques pour les **instaurer** afin d'optimiser le développement de l'athlète et ses performances.
4. Créer l'état d'esprit et la **force mentale** des « champions ».



# Champ d'intervention

1. Motivation
2. Confiance
3. Mindsets
4. Gestion des émotions
5. Gestion du stress et de l'anxiété
6. Focus / attention / concentration
7. Gestion de la douleur



# La préparation mentale et les coachs

- ▶ Puisque qu'elle implique la gestion des pensées et des émotions au quotidien, les **coachs** sont les premiers (et plus proches) préparateurs mentaux.
- ▶ Conscient de votre **influence** sur l'aspect mental. Qui n'a pas souvenir de l'impact d'un coach / prof marquant.
- ▶ Faire attention à ses perceptions, jugements et croyances comme coach : effet **Pygmalion** sur la motivation et la performance.



# 7 stratégies et techniques



# 1. Être conscient et curieux plutôt qu'émotif

## A. La conscience de soi

- Identifier ses pensées, ses émotions et son focus est la 1<sup>ère</sup> étape essentielle de la PM.
- On ne peut corriger ce dont on est pas conscient.

### Technique 1 :

1. Amenez-les à se questionner : « Quelles étaient mes pensées précises ? Comment je me sentais ? » Nommer les émotions.
2. Identifiez les patterns, les récurrences.

# 1. Être conscient et curieux plutôt qu'émotif

## B. Devenir curieux de ses performances

- i. Les athlètes non mentalement préparés ont tendance à se **juger durement** en cas d'erreur ou d'échec.
- ii. Peuvent tomber dans un tourbillon d'**émotions** : fâchés, frustrés, etc.
- iii. Facteur important qui affecte la **confiance** , la concentration et le niveau de stress.
- iv. Au lieu de se décourager ou de s'enrager « J'en reviens pas que j'ai fait ça ! », on encourage l'attitude mentale de **curiosité** (observateur).
- v. Très efficace pour **apprendre** rapidement de nos erreurs pour nous corriger.

# 1. Être conscient et curieux plutôt qu'émotif

## Technique 2 :

1. Recadrez constamment leur conception de l'échec, et même encouragez-le car il signifie sortir de sa zone de confort, donc progresser. Pensez à M. Jordan.

## Technique 3 :

2. Encouragez-les à rester curieux et observateur de leurs performances. Comment développer cette attitude ?

En évaluant systématiquement et objectivement ensemble entraînements et performances selon le modèle des 4 piliers : P2TM

- « Hum... d'où vient cette erreur ? Est-ce que j'étais tendu ? Pas concentré ? Un problème dans ma technique ? Etc.»
- Au niveau mental (M) on évalue: pensées, émotions et concentration.

## 2. Définir des objectifs précis et stimulants... et un plan pour les atteindre

- ▶ Crucial pour stimuler la **motivation**... et réguler l'effort.
- ▶ Objectifs **S.M.A.R.T.E.R.**... mais aussi certains plus audacieux !
- ▶ Besoin d'audace pour allumer la flamme, susciter la **passion** et l'enthousiasme.
- ▶ Objectifs dont on **contrôle** l'issue (par rapport à soi).
- ▶ Objectifs : entraînement, performance et **expérience**.
- ▶ **Flow** : risque vs challenge et ratio entre compétences et défis.

## 2. Définir des objectifs précis et stimulants... et un plan pour les atteindre

- ▶ Selon les recherches, les objectifs, pour être efficace, doivent être :
  - précis
  - écrits (stimulation sensorielle, résolution de problème, action)
  - liés au « pourquoi »
  - avec un plan d'action
  - en être responsable devant d'autres



## 2. Définir des objectifs précis et stimulants... et un plan pour les atteindre

### Technique :

Définir et rédiger, de manière périodique, des objectifs précis

1- d'entraînement 2- de performance 3- d'expérience qui sont :

- I. Audacieux, stimulants, excitants et associés au « pourquoi »
- II. Ratio adéquat entre compétences, risque et défis
- III. Liés aux 4 piliers de la performance (P2TM)
- IV. Selon la formule S.M.A.R.T.E.R. (+ wow !)
- V. Associés à un plan d'action précis
- VI. Dont on assure le suivi en terme de responsabilité

# 3. Mieux gérer son stress au quotidien... et quand ça compte

Il a été démontré que le stress et l'anxiété ont des effets sur :

- ▶ Tension / fatigue musculaire
- ▶ Respiration (oxygénation)
- ▶ Pression sanguine
- ▶ Niveau de fatigue générale
- ▶ Maux de ventre et problème digestif
- ▶ Douleurs articulaires, cou et dos
- ▶ Système immunitaire
- ▶ Proprioception
- ▶ Qualité du sommeil
- ▶ Isolement
- ▶ Santé mentale
- ▶ Concentration
- ▶ Mémoire
- ▶ Etc.

# 3. Mieux gérer son stress au quotidien... et quand ça compte

- ▶ Les athlètes sont donc grandement **fragilisés** aux niveaux psychologique et physiologique par le stress.
- ▶ Par contre, la recherche démontre que lorsque l'athlète utilise un ou des outils pour **gérer son stress**, les risques négatifs sont réduits de manière significative (efficace).
- ▶ Il est donc important d'en intégrer au moins un (1) à notre **routine**, comme un entraînement.

# 3. Mieux gérer son stress au quotidien... et quand ça compte

## Technique 1 :

Encouragez l'utilisation d'un mécanisme de gestion du stress / relaxation sur une base régulière.

- ▶ Il en existe plusieurs (méditation, yoga, massage, marche dans la nature, chant, dessin, danse, etc.). Un des plus simples et efficaces demeure la **respiration**.
- ▶ Il existe de nombreuses **techniques**. Exemples:
  - Au quotidien (effet cumulatif): cohérence cardiaque (365)
  - En urgence : en carré (4x4) ou rectangle (4x2)

# 3. Mieux gérer son stress au quotidien... et quand ça compte

## Technique 2 :

Évaluez (1-10) et restez attentif aux éléments qui peuvent causer un stress élevé chez vos athlètes

Stress de tous les jours (école, amis, famille) et absence de pratique de gestion du stress

Anxiété de performance

Attentes démesurées

Une identité exclusive d'athlète

Perfectionnisme mésadapté

Sentiment d'isolement

Manque de confiance et d'estime

Peur des blessures

Fatigue mentale, surcharge

Relation avec le coach

Pression des parents

\*\*\* Mention spéciale pour le sommeil



# 4. Utiliser efficacement le pouvoir de la visualisation

- ▶ Technique **importante** en PM (athlètes d'élite).
  - ▶ Recherches démontrent son **efficacité**.
  - ▶ Notre cerveau **perçoit** et pense en image.
  - ▶ Peu de différence entre l'**imaginé** et la réalité.
- ▶ 5 types d'utilisation de l'imagerie :
    - Stratégies, plan de match et routines (CG)
    - Pratiquer les techniques (CS)
    - Buts personnels : gagner un championnat (MS)
    - Gestion du stress et de l'anxiété (MGE)
    - Confiance, détermination, etc. (MGM)

# 4. Utiliser efficacement le pouvoir de la visualisation

- ▶ Recherches sur les gains au niveau physique :
  - Force, vitesse et précision
  - Amplitude des mouvements
  - Contrôle postural
  - Habiletés motrices
  
- ▶ Utilisée aussi pour son efficacité en réadaptation :
  - Gérer la douleur
  - Faciliter le processus de guérison
  - Ralentir la perte des habiletés
  - Réduire l'impacts émotionnels

# 4. Utiliser efficacement le pouvoir de la visualisation

- ▶ Facteurs qui influencent l'efficacité de l'imagerie
  - **Habilité** à imaginer (*layer stimulus and response training*)
  - **Vitesse** (normal; au ralenti pour apprendre; en accéléré quand on maîtrise)
  - **Perspective** (interne, externe ou kinesthésique)
  - **Fréquence** et le **moment** de la pratique
  - **Intensité** (5 sens) et le niveau de détails
  - Elle doit correspondre à ce que l'on **souhaite** :  
What you see is what you want to get !

# 4. Utiliser efficacement le pouvoir de la visualisation

## Technique :

Encouragez l'utilisation de la visualisation en l'intégrant aux entraînements

- ▶ Faire la visualisation 1- après un enseignement 2- juste avant l'exécution 3- juste après l'exécution
- ▶ Peut être guidée ou non guidée
- ▶ Repères visuels pour se rappeler quoi visualiser
- ▶ Encouragez à la faire :
  - Régulièrement (3 x semaine min)
  - Avant une compétition
  - Juste avant le départ

# 5. Favoriser le focus et la concentration dans le moment présent

- ▶ 65 000 pensées/jour...
- ▶ Notre discours intérieur (tête) n'est pas naturellement des plus supportant.
- ▶ Un esprit non concentré est monopolisé par son discours intérieur et vit constamment soit dans le passé ou le futur (cause de stress), même si notre corps, lui, vit dans le présent.
- ▶ Se concentrer / « focuser » implique donc de ramener son esprit dans le moment présent, en connexion avec son corps.



# 5. Favoriser le focus et la concentration dans le moment présent

- ▶ La capacité de se concentrer
  - ...de garder le focus
  - ...de porter son attention sur une seule chose
  - ...de se détacher des distractions
  - ...afin de mobiliser la totalité de nos ressources physiques et mentales
  - ...est à la base de toute **bonne performance**.
- ▶ Un des défis d'un entraîneur est d'aider son athlète à entrer et à rester dans un état de concentration, **quoi qu'il arrive**.

# 5. Favoriser le focus et la concentration dans le moment présent

## Technique :

Utiliser un modèle d'actions pour favoriser la concentration

1. Prêt      Se préparer aux **pires scénarios** (approche astronaute)
2. Isolé      Identifier les **distractions extérieures** afin d'en isoler l'esprit.
3. Appuyé    Intervenir consciemment sur le discours intérieur limitatif pour le remplacer par un message (1 mot / 1 courte expression) supportant (**distractions intérieures**).
4. Ciblé      Orienter l'attention sur un objectif / tâche / **but précis** stimulants (ratio challenge et compétences).
5. Présent    Sortir l'esprit des inquiétudes du passé et du futur pour le ramener dans le **moment présent**, en contact et en pleine synergie avec le corps (exercice *mindfulness*).

## 6. Apprendre à mieux gérer l'aspect mental de la douleur

- ▶ Apprendre à vivre avec la **douleur**, et même à s'en servir, fait partie de l'expérience de beaucoup de sport, et certain encore plus.
- ▶ La gestion de la douleur est un très bon exemple de la relation **corps-esprit** et de l'importance de l'aspect mental de la performance.
- ▶ La douleur est à la fois physique et mentale. C'est une expérience subjective parce qu'elle repose sur 2 facteurs: la **perception** et la **tolérance**.

## 6. Apprendre à mieux gérer l'aspect mental de la douleur

- ▶ Recherches : la douleur est utile car elle permet de juger l'effort, mais elle peut nuire à l'atteinte de notre potentiel.
- ▶ Sur des cyclistes :
  - aucune douleur donne de moins bonnes performances
  - sur des antidouleurs, la performance augmente car les cyclistes se rendent jusqu'à leur seuil de tolérance connu
- ▶ Le seuil de tolérance se modifie par le conditionnement et l'entraînement.
- ▶ Les athlètes ont une plus grande tolérance à la douleur que les non-athlètes.



## 6. Apprendre à mieux gérer l'aspect mental de la douleur

**Technique** (7 moyens efficaces de gérer mentalement la douleur) :

1. **Accepter**  
... car ce à quoi on résiste nous envahi. Accepter que ça fasse partie de mon sport
2. **Partager**  
... réaliser qu'on est pas le seul à souffrir permet de l'accepter plus facilement
3. **Donner un sens**  
...car cela réduit la perception de la douleur selon les recherches.  
Sens 1 : la douleur est un signe que je performe.  
Sens 2 : je m'entraîne à me dépasser pour d'autres buts.
4. **Recentrer**  
...lorsque l'esprit s'emballe, se recentrer sur son objectif de résultat



## 6. Apprendre à mieux gérer l'aspect mental de la douleur

**Technique** (7 moyens efficaces de gérer mentalement la douleur) :

### 5. Répéter

...une bonne façon d'occuper l'esprit est de se répéter sans cesse une affirmation positive que l'on a préalablement choisie.

### 6. Diviser

...fractionner le parcours en petits objectifs que l'on veut atteindre 1 à la fois avec repère visuel

### 7. Associer

...l'association est une technique mentale efficace qui consiste à porter son attention sur sa respiration et sur les sensations dans son corps de manière objective, sans émotion (*mindfulness*), car c'est l'aspect émotionnelle de la douleur qui nous fait abandonner

# 7. Enseigner des valeurs, en plus de la technique

- ▶ La majorité des **jeunes athlètes** avec qui on travaille ne se rendront pas aux plus hauts niveaux de compétition.
- ▶ Ce sont des jeunes qui sont à des âges **d'apprentissages importants** qui définiront le genre de personne qu'ils seront plus tard (Heureux? Accomplis?).
- ▶ Les enseignants que sont les coachs ont certainement un **impact** dans la vie de ces jeunes personnes en devenir.
- ▶ Il est donc intéressant de se questionner sur le genre d'**héritage** que l'on veut leur laisser de notre passage dans leur vie, au-delà des techniques sportives.

# 7. Enseigner des valeurs, en plus de la technique

► Un des meilleurs héritages est celui des valeurs que l'on aura contribué à inculquer, et le sport est porteur en ce sens de **valeurs admirables** :

- Confiance
- Courage
- Détermination
- Persévérance
- Passion
- Enthousiasme
- Discipline
- Humilité
- Leadership
- Etc.

# 7. Enseigner des valeurs, en plus de la technique

- ▶ Mais une des plus importantes, est sans aucun doute le **Positivism**
- ▶ C'est un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive (voir « le bon côté des choses »).
- ▶ C'est à la fois une valeur, un état d'esprit et une **attitude** dont les effets sont documentés et qui a un impact certain au niveau psychologique et physiologique.

# 7. Enseigner des valeurs, en plus de la technique

- ▶ Aux niveaux sportif, les **recherches** ont démontré que ceux et celles qui ont une attitude positive :

- ↑ sentiment de confiance et de contrôle
- ↑ capacité de composer avec le stress
- ↑ sentiment d'accomplissement et de bien-être
- ↑ hormones du bien-être (sérotonine)
- ↓ hormones de stress (cortisol)
- ↓ anxiété et fatigue



# 7. Enseigner des valeurs, en plus de la technique

## Techniques :

1. Choisissez **3 valeurs importantes** pour vous (votre club) et partagez-les, affichez-les, enseignez-les et vivez-les dans toutes vos activités.
2. Assumez pleinement votre rôle de **leader** en cultivant en tout temps une **attitude positive** et en encourageant votre équipe et vos athlètes à faire de même.

# En résumé

## 1- Être conscient et curieux plutôt qu'émotif

- ▶ Questionnez les pensées et émotions (patterns)
- ▶ Travaillez sur la conception de l'échec
- ▶ Encouragez-les à être curieux et observateur et évaluez objectivement selon le P2TM

## 2- Définir des objectifs précis et stimulants + un plan

- ▶ Définissez périodiquement des objectifs d'entraînement, de compétition et d'expérience en respect des critères d'efficacité reconnus et ayez un plan

## 3- Gérer son stress au quotidien et quand ça compte

- ▶ Encouragez un mécanisme de gestion du stress au quotidien.
- ▶ Évaluez et restez attentifs aux facteurs de stress qui affectent les athlètes.

## 4- Utiliser le pouvoir de la visualisation

- ▶ Intégrez lorsque possible la visualisation aux entraînements, après un enseignement, avant une exécution et juste après

## 5- Favoriser la concentration dans le moment présent

- ▶ Utilisez le modèle de concentration PRÊT – ISOLÉ – APPUYÉ – CIBLÉ –PRÉSENT

## 6- Mieux gérer l'aspect mental de la douleur

- ▶ Utilisez les techniques les plus efficaces de gestion mentale de la douleur sur le modèle : accepter – partager – donner un sens – recentrer – répéter – diviser - associer

## 7- Enseigner des valeurs en plus de la technique

- ▶ Choisissez 3 valeurs importantes et enseignez-les à vos athlètes
- ▶ Cultivez et promouvez une attitude positive à tous les niveaux



# Questions et commentaires

Pour me joindre [thierry.cchp@gmail.com](mailto:thierry.cchp@gmail.com)