

LA PRÉPARATION MENTALE (2^e PARTIE)



ÉTUDE DE CAS :

« *Entre deux manches...* »

Gilles Monier, professeur à l'École Nationale de Voile, nous propose aujourd'hui la suite du sujet sur la préparation mentale, paru dans le « Cahiers de Régates » n° 73. Après l'analyse de la fin d'une manche où « tout va mal », voici maintenant comment notre coureur va « retourner la vapeur » pour attaquer la deuxième manche du jour, en pleine possession de ses moyens physiques et mentaux.

REEQUILIBRAGE APRES UN EVENEMENT FORT

Nous avons laissé notre régatier en plein désarroi. Rien ne va plus, il est très affaibli. Mais comme vous allez le découvrir maintenant, le régatier a du caractère et il est prêt à repartir. Voici la deuxième partie du texte :

« Il faut que je me reconcentre, que je me remotive, que je me donne les moyens de gagner la manche suivante.

- Ne pas penser aux événements "noirs" de la manche qui vient de se dérouler, c'est-à-dire : ne pas penser aux résultats, ne pas discuter avec le numéro 763 du refus de tribord, effacer, chasser toutes les images négatives de la manche
- Boire et m'étirer les muscles pour me permettre de récupérer et me remettre en condition physique et psychique
- Respirer et faire " le vide "
- Je vais me donner les moyens de prendre un bon départ, voir à quel endroit la ligne est avantageuse, observer le plan d'eau ; " tiens il y a des nuages, du courant...
- Je relève ma voile, les six minutes n'ont pas été données, j'ai encore du temps, je vais affiner mes

réglages, faire un petit bord, quelques manœuvres appliquées, m'activer, me rappeler les moments où je vais vite sur ma planche, retrouver mes réglages. Je fais un essai avant la manche, je me répète mes mots " je vais bien, je vais vite, je plane... ", la confiance me revient, ne jamais abandonner, me préparer, les conditions sont optimum pour moi, mes réglages sont OK , la ligne avantageuse bâbord , le plan d'eau bon à fond à gauche, je sais ce que je dois faire, je serai dans les cinq premiers à la bouée au vent. Le bateau comité va envoyer les six minutes, je règle ma montre, je suis prêt.

Questions

- Dans quel état vous semble être le sportif à l'issue de cette deuxième partie du texte ?
- A quelles notions concernant la préparation mentale ce que fait le coureur vous fait-il penser ?
- L'état d'esprit du coureur vous paraît-il positif ? négatif ?
- Sur quels éléments de sa préparation personnelle le coureur se centre-t-il ?

Analyses

Le coureur est maintenant dans une nouvelle phase, exprimée par deux mots clés : « il faut que je me reconcentre, que je me remotive ». Nous sommes dans la dimension de l'Emotionnel.

Ensuite, il nous dit : « me donner les moyens de gagner la manche », dans la suite du texte il va détailler comment il se prépare mentalement pour atteindre son objectif.

Tout d'abord, il cherche à évacuer le passé et à réorienter son « état d'esprit » dans une démarche positive et de construction. Pour y parvenir, il va situer sa pensée vers le futur et dans le présent : que dois-je faire maintenant ?

La première action qu'il accomplit est de gérer son Energie : « ne pas discuter avec le 763 ». En effet, cet échange entraînerait une dépense importante, il faut évacuer la question (voir l'encadré sur le refus de tribord, Cahiers N°73). Puis, il nous dit : « Boire, étirer les muscles, il faut récupérer ».

Maintenant son discours s'oriente vers deux dimensions, la Concentration et l'Energie : « Respirer, faire le vide ». Il

nous parle de tactique et de stratégie pour le départ, ainsi que pour le premier bord de près. Nous sommes alors dans le domaine de la Concentration.

Dans un premier temps, c'est une phase de raisonnement sur ce qu'il doit faire : « prendre la ligne, observer le plan d'eau ». Puis il bascule mentalement et il est réellement concentré quand il dit : « Tiens, il y a un nuage, du courant ! ». C'est en fait le passage de la « volonté de se concentrer, à la concentration réelle », commente Gilles, c'est fondamental ! Il cherche aussi à se donner confiance : « je vais vite, je vais bien, je plane ! », nous sommes dans le domaine de l'Emotionnel.

« Affiner mes réglages », « manœuvrer, ... », « je règle ma montre », ce sont des routines qui vont agir sur la concentration et mettre en confiance le coureur. Et il est complètement « dedans » quand il nous dit : « la ligne est à gauche, je sais ce que je dois faire », « je suis prêt », ...

Le coureur nous semble maintenant bien préparé pour être efficace, il est en mode programme, et il va gagner la manche !

PASSAGE DU MODE ADAPTATIF AU MODE PROGRAMME : L'EXEMPLE DU DESSALAGE !

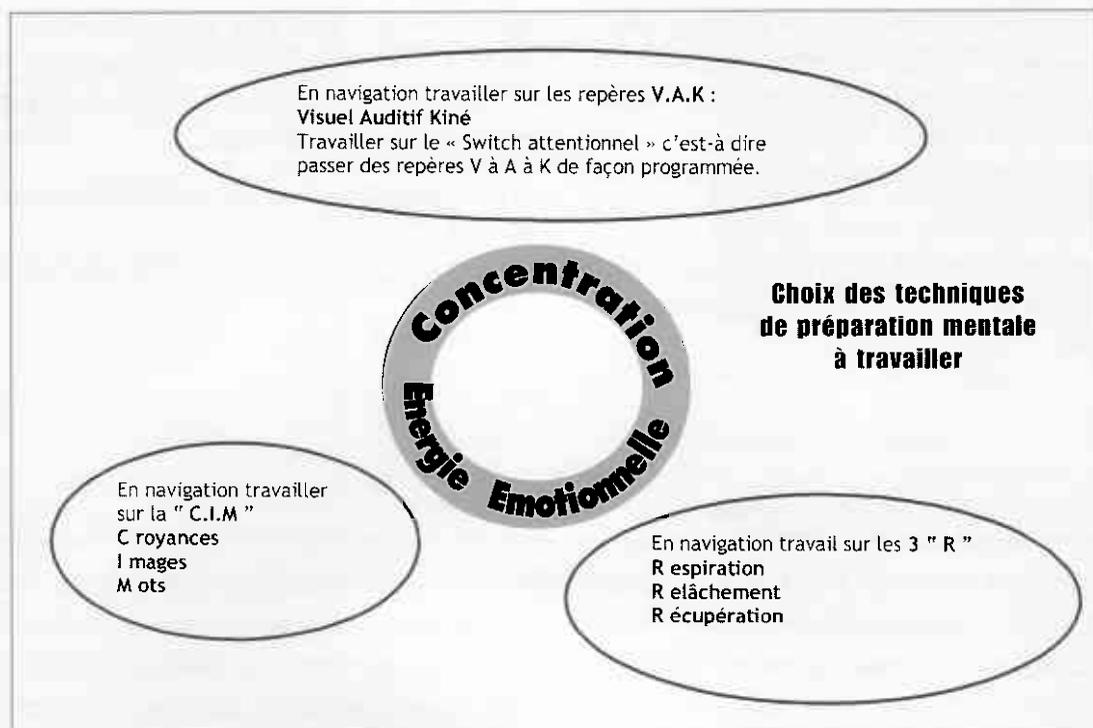
Dans la première partie de l'histoire, notre coureur n'est pas dans une démarche logique d'analyse, il est à cet instant dans un mode dit « adaptatif », c'est-à-dire qu'il va gérer la situation comme elle vient, sans être capable de raisonner !

Si vous êtes « touché » émotionnellement le « truc », nous dit Gilles, dans une situation où la dimension émotionnelle est très forte, est de passer sur le mode « programme ». Il s'agit pour le coureur de se reconstruire : « que dois-je faire pour être efficace au présent ? ». Il faut « basculer » et être capable de renverser la situation.

Par exemple, dans le cas d'un dessalage, vous sortez de l'eau, vous remontez sur votre bateau, vous êtes un peu remué ! Vous secouez la tête, puis il faut ranger les bouts, se remettre en place, le rythme cardiaque est souvent élevé. Nous sommes en pleine « adaptation ». A ce moment, il n'est pas possible de dire : « je dois faire ceci, puis ça ! ». Nous ne sommes pas dans une phase de raisonnement, mais dans une phase d'action : vous êtes « à fond », dit Gilles, et vous n'avez pas le temps, il faut agir.

Maintenant le bateau est relancé et nous faisons le bilan : « tiens, j'ai perdu trois places ! », « la bouée est là », « je ne vais pas très vite, un peu plus de hale-bas »... C'est le passage à une phase plus routinière, où vous allez être capable d'analyser et prendre le dessus. Le fonctionnement du coureur revient sur un mode dit « programme », qui est issu de l'expérience et de l'entraînement.

C'est ce « switch », ce passage d'un mode à l'autre qu'il faut savoir faire rapidement. En effet, certains régatiers mettront trente minutes pour passer de l'un à l'autre, alors que pour d'autres coureurs, il suffira de dix secondes ! La préparation mentale permettra de travailler sur cette situation : « Comment vous reconcentrez-vous ? Comment gérez-vous votre émotion ? Comment allez-vous vous remettre physiquement ? » etc... Nous verrons plus loin dans l'article quelques exercices pour travailler ce passage, ce déclic nécessaire pour passer du mode « adaptatif » au mode « programme ».



Mise en place à terre

L'introduction de la séance d'entraînement est un moment important car elle permet aux coureurs de s'approprier les concepts de la préparation en mental, en intégrant tout d'abord le schéma de principe. Pour atteindre cet objectif nous avons demandé aux coureurs ce que représente pour eux le mental : qu'est-ce que c'est ? Et nous avons reconstruit ensemble notre schéma de base.

Ensuite, le travail a consisté à mettre en place la séance sur l'eau. La situation d'entraînement est décrite en détail dans le tableau « situation d'entraînement en préparation mentale Mistral Olympique ». Nous allons retrouver dans ce tableau les trois dimensions du mental, puis des moyens mnémotechniques permettant aux coureurs de mémoriser les thèmes de travail, et enfin des orientations qui permettront au régatier de travailler concrètement sur chaque thème.

Les orientations des mini-exercices ont été mises en place avec les coureurs, c'est extrêmement important car eux seuls connaissent les éléments clés à prendre en considération.

Par exemple, pour le V.A.K il était important que les régatiers, en fonction de leur support, (planche à voile, dériveur double ou solitaire) réfléchissent sur les trois niveaux :

- Visuel : ce que je regarde ?
- Auditif : ce que j'écoute ?
- Kinesthésique : ce que je ressens ?

Au niveau Visuel, et suite aux échanges avec les

coureurs, nous avons fixé comme consigne que leurs regards devaient se porter sur trois repères : l'engin lui-même, puis l'environnement très proche (adversaires au contact) et enfin un environnement plus large (le parcours, le plan d'eau).

Dans le domaine de l'Energie et de sa régulation, nous avons choisi de nous focaliser sur les « 3 R » : Respiration, Relâchement et Récupération.

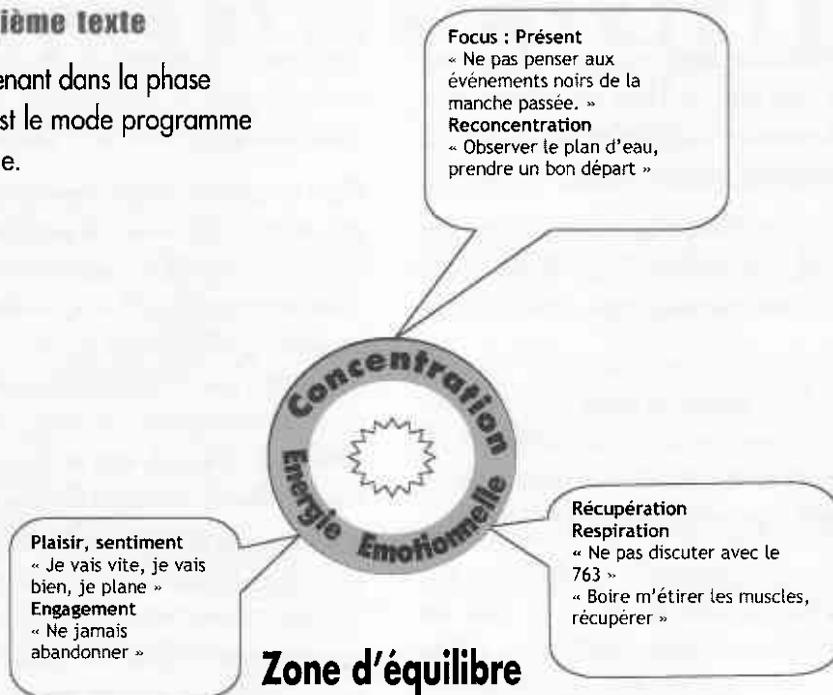
Si nous prenons l'exemple du Relâchement, l'exercice consistait à relâcher un bras, le cou, etc... C'est ce que nous appelons la méthode Jacobson, le relâchement différencié où vous allez apprendre à relâcher certaines zones de votre corps. C'est aussi une recherche de l'économie : quels sont les muscles dont j'ai besoin, qui sont primordiaux pour cette action ?

Dans le cas du travail sur la Récupération, le coureur pouvait chercher à dépenser 80% de son énergie plutôt que d'être à 100%, par exemple dans le cas de la planche à voile les phases de « pumping » seront entrecoupées avec des phases de repos.

Enfin, du point de vue Emotionnel et de la motivation, le moyen mnémotechnique pour mémoriser les orientations de l'exercice était : « penser aux C.I.M » : Croyance, Images et Mots clés. Par analogie, C.I.M signifie atteindre la cime, le sommet. La question clé de ce travail, basé sur la dimension émotionnelle, étant : en quoi peut-on être au mieux de son art, au sommet de sa pratique ?

Analyse du deuxième texte

Nous sommes maintenant dans la phase de rééquilibrage, c'est le mode programme qui se met en marche.



C'est une situation que nous rencontrons souvent, le coureur dit : « je n'avance pas, je me suis pris une « banane » ! ». Le premier réflexe va consister à changer les réglages : « je reprends le hale-bas, je choque l'écoute et c'est parti je change tout », alors que dix secondes plus tôt tout allait bien !

Mais notre régatier est-il allé « visiter » ses sensations, ce qu'il ressentait, étudier son comportement : « je me sens comment ? quelles sont mes sensations ? »

Une chose importante à noter, nous dit Gilles, quand le coureur va très très vite, et que son bateau marche très bien, il est parfaitement capable de parler de ses sensations. Mais quand ça ne va plus, il lui est souvent difficile de venir écouter ses propres sensations. C'est ici que le travail mental effectué à l'entraînement peut prendre une dimension importante dans la performance car, dans une situation de réussite, le coureur est souvent capable d'exprimer ce qu'il ressent alors que, dans une situation d'échec, c'est beaucoup plus difficile. En fait, quand le coureur dit « le bateau n'avance pas » la tendance naturelle est de responsabiliser le mauvais réglage mais en réalité, à cet instant, son toucher de barre est déplorable !

EXEMPLES DE SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Dans la présentation des exercices qui vont suivre nous avons choisi arbitrairement des techniques pour travailler les trois dimensions du mental. C'est un exemple d'exploitation des techniques de préparation mentale dans la perspective de mieux gérer son Energie, l'Emotionnel et la Concentration. Les exercices ont pour

but de faire un travail d'approche et de sensibilisation des régatiers sur les savoir-faire à mettre en œuvre.

Cette mise en place s'est déroulée lors d'une situation d'entraînement sur l'eau des « Mistral Olympique », à Brest.

Une première question posée lors de la séance était : Pourquoi suis-je là ? Il faut savoir qu'un athlète peu motivé ne pourra pas répondre très clairement à cette question, alors que l'athlète motivé, « dedans » aura une réponse claire : c'est une question clé de la motivation et de l'engagement.

La Croyance peut être associée à une bonne émotion, un bon résultat et à une Image : Décrivez-moi cette

bonne émotion que vous avez ressentie ? A quel moment : Championnat du monde, deuxième près, L'idée est de faire ressortir une Image, un flash fortement ancré émotionnellement.

Et pour finir, quels Mots clés pourrait-il associer à cette image ?

LE MENTAL, LES ELEMENTS ASSOCIES ET LES TECHNIQUES

Un ensemble de techniques sont associées à la représentation du mental de l'athlète (voir schéma 1 dans le n° 73), et ces techniques vont permettre de développer les capacités de « gestion mentale » d'une situation. Par exemple, nous pouvons utiliser des techniques de respiration pour travailler dans le domaine de la Concentration de l'Energie ou de l'Emotionnel. Il faut donc distinguer ce qui est du domaine de l'analyse d'un comportement, d'une situation vécue par l'athlète, par exemple : « j'étais essoufflé, épuisé, je n'arrivais plus à respirer », nous sommes ici dans le domaine de l'Energie. La technique que nous allons utiliser pour aider le coureur à intervenir sur cette situation pourrait être la respiration ventrale.

Prenons l'exemple d'une technique, que nous appelons l'imagerie, qui consiste à se représenter une image, une situation. Vous pouvez utiliser l'imagerie pour vous représenter une manœuvre, pour vous concentrer avant sa réalisation. Mais vous pouvez aussi vous représenter une image de confiance, le souvenir d'une victoire par exemple, pour vous redonner du punch entre deux manches, agir sur l'Emotionnel. Ou encore, faire ressortir des sensations quand vous êtes au planning, que vous allez vite et agir alors sur votre Energie.

En conséquence, ces techniques de régulations peuvent, la plupart du temps, nous permettre d'agir sur les trois domaines de notre mental : Concentration, Energie et Emotion.

Toutefois, le choix de la technique utilisée dépendra, d'une part, d'une situation donnée et, d'autre part, et c'est l'aspect fondamental, si cette technique a un sens pour notre athlète. Par exemple, pour se concentrer un coureur utilisera un mot clé « dedans », alors qu'un autre régatier préférera prendre une grande respiration « hummm, oufff ». Le plus important pour ces coureurs étant qu'ils sachent ce que signifient, en terme de concentration, leurs actions, et le sens qu'ils vont donner au mot clé, pour l'un, ou la respiration, pour l'autre.

Mise en place sur l'eau

Les exercices sont réalisés sur un parcours de régates de type « banane », qui sera adapté aux conditions et aux niveaux des coureurs. Les exercices seront réalisés en conditions de régates en flotte, avec une phase de départ et une arrivée.

L'objectif est de demander à chacun des coureurs de penser, par exemple, aux 3 « R » sur chaque section de

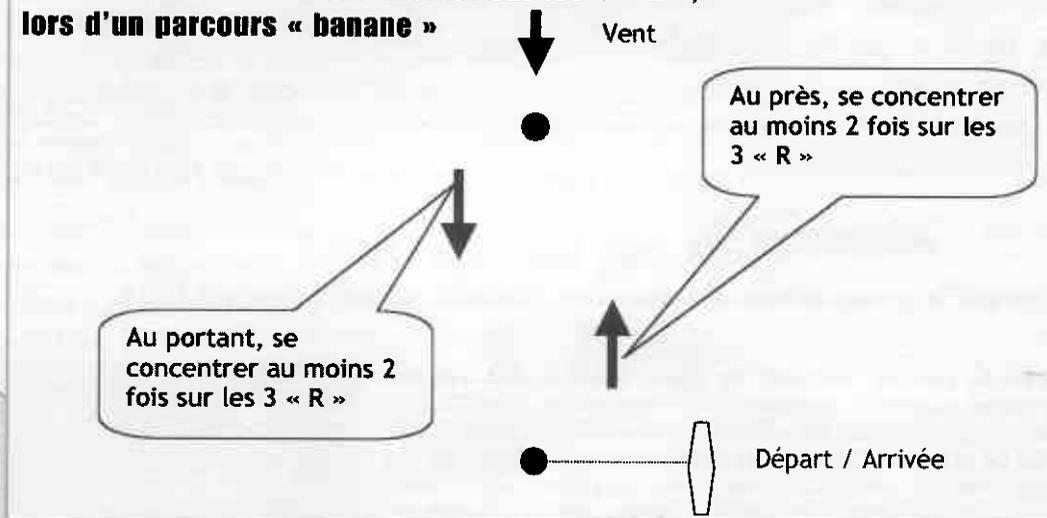
parcours, au près et au vent arrière. L'important est que le coureur apprenne à déclencher ces situations même si elles n'ont pas de sens à cet instant. Puis l'entraîneur demandera aux coureurs de répéter cette mise en place, pour les deux autres dimensions du mental, en utilisant les repères V.A.K (Visuel, Auditif et Kinesthésique) pour la Concentration, puis de penser au C.I.M (Croyance, Images et Mots clés) pour se motiver, et jouer sur l'Emotionnel.

PERFORMANCE

Situation d'entraînement mental en Mistral Olympique

Objectifs de performance Mentale	Moyens Mnémotechnique	Orientations des mini-exercices
SE RECONCENTRER : Utiliser son « V.A.K. »	Visuel : Auditif : Kinesthésique	Balayage visuel sur les points de repères (avant du flotteur (vitesse), adversaire (attaque) , plan d'eau (stratégie) Ecoute Vent ; Ecoute flotteur ; Ecoute voile Equilibre, pression des appuis , calage corps ,flotteur, sensations...
REGULER SON ENERGIE Les 3 « R »	Respiration Relâchement Récupération	Ventrale oxygénation Des muscles non moteur (économie) Récupération entre les phases d'effort intense
SE MOTIVER Penser aux « CIM »	Croyance Images Mots clés	pourquoi je suis là ? mon image d'excellence mes mots pour me « booster » « peps »

Situation d'entraînement mental sur les 3 « R », lors d'un parcours « banane »



COMPRENDRE LES EFFETS DES EXERCICES

Les 3 « R » Ces trois premières techniques vont entraîner une concentration du coureur sur lui-même, sur ce qui se passe à l'intérieur de lui ! Et lui permettre de l'aider à économiser son Energie, voire même à récupérer pendant ou après l'effort.

« V.A.K. » Le travail Visuel, Auditif et Kinesthésique permet essentiellement de répartir sa concentration sur les éléments externes (traitement des informations extérieures V.A) et internes K.

Ces techniques peuvent aider le coureur à retrouver ses sensations, ses repères en navigation et aider à se reconcentrer.

« CIM » Si les Images sont orientées sur des moments d'excellence de navigation, si les Mots clés sont choisis pour se mettre en confiance, si les Croyances sont orientées sur « pourquoi suis-je là ? », ces pensées ou discours internes peuvent servir à se motiver, se mettre en confiance, « se booster »...

Interview de Gilles Monier, effectué par Christian Gout, schémas réalisés par Gilles Monier®