

Préparer une manche

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Ces propositions sont un court rappel des procédures minimales de préparation mentale utilisables dans les heures qui précèdent une manche.

A QUOI CA SERT ?

A bien se préparer mentalement avant une manche en utilisant des procédures simples (concentration, relâchement, motivation).

COMMENT FAIRE ?

1/ Une règle d'or:

Oublier le résultat à atteindre, l'objectif escompté; c'est l'anticipation positive ou négative, du résultat d'une action qui fait surgir crispations et tensions émotionnelles.

Centrer plutôt votre attention sur les étapes successives et les moyens à mettre en œuvre pour bien faire.

Pour cela établir un timing selon votre rythme propre après recensement de toutes les opérations à mener (VOIR check-list ci-joint)

Ce principe reste applicable pour peu que les tâches fassent l'objet d'une répartition, chacun évoluant à son rythme personnel. A chaque fois un découpage "à rebours" du temps à partir de l'heure théorique du départ de manche doit être effectué, le temps réservé à la préparation permettant de mener calmement toutes les opérations nécessaires.

3 raisons à ce fonctionnement:

- N'omettre aucune étape.
- Focaliser l'attention sur chaque partie de la préparation.
- Ressentir de cet ordonnancement bien maîtrisé, réassurance et canalisation positive de l'anxiété.

Pour bien cerner les activités et conditions favorables pour vous avant une course, tenter la comparaison suivante: d'un côté, lister activités, conditions, particularités de votre préparation de deux ou trois régates où vous vous êtes sentis très mal; de l'autre tout ce qui a précédé des manches où vous vous êtes particulièrement bien senti; comparer et effectuer le point régulièrement.

Une organisation méthodique vaut:

- A terre: pour le réveil musculaire; la préparation du bateau, l'équipement et toute procédure vécue par chacun comme utile, efficace, rassurante.

Un certain isolement est utile pour éviter dispersions, interférences, oublis.

- Sur l'eau: pour les opérations de reconnaissance du plan d'eau, de réglage, de prise d'information... en vue de fonder les choix tactiques et stratégiques du départ et du premier bord.

Etablir un timing selon votre rythme propre après recensement de toutes les opérations à mener (VOIR check-list ci-joint)

Ce principe reste applicable pour peu que les tâches fassent l'objet d'une répartition, chacun évoluant à son rythme. A chaque fois un découpage "à rebours" du temps à partir de l'heure théorique du départ de manche doit être effectué, le temps réservé à la préparation permettant de mener calmement toutes les opérations nécessaires.

EN CAS DE TENSIONS RESSENTIE AVANT LA MISE A L'EAU OU LE DEPART.

MISE EN PLACE

Vous pouvez peaufiner la concentration:

- s'isoler, s'asseoir confortablement dans le bateau, sur le caisson...
- expirer lentement et longuement
- intérioriser l'attention; porter celle-ci sur les zones musculaires contractées pour les relâcher sur l'expiration
- fixer la pensée sur une image mentale positive, rassurante de votre action (manœuvre réussie, séquence de navigation accomplie); le plus précisément possible, voyez-vous ou ressentez vous exécuter cette action ou bien laissez venir à votre esprit un mot clé, une phrase personnelle motivante ou rassurante en rapport avec votre pratique;
- modulez votre "discours intérieur" pour chasser les pensées négatives ou irrationnelles qui s'installent avant une situation vécue comme anxiogène ou stressante, au profit d'un discours positif.

LIMITES

Ces procédures ne sont pas applicables sans un minimum de réflexion personnelle ou d'échanges avec les coureurs. Chacun pouvant avoir sa manière de se préparer. Il est utile d'établir un petit mémo de check-list. Le poids du fonctionnement d'un collectif peut venir impacter la préparation personnel (timing, check-list) et donc prévoir d'intégrer sa propre préparation dans un fonctionnement collectif.

De la même façon il est primordial de s'y entraîner. La répétition des procédures à l'entraînement apporte des automatismes et des adaptations utiles lors des régates à enjeux.

ELEMENTS DE REFLEXION

Vous pouvez également certaine procédure notamment

Entre deux manches, en cas de retard pour vous reconcentrer
Pendant la manche
Pour cela vous pouvez vous inspirer des fiches n° 1

Bibliographie

Inspiré du texte de Marc Lèveque conseil pour les JO Atlanta

Gilles Monier
Franck Lecomte
Alain Chenebault