COMITÉ DÉPARTEMENTAL VIENNE

Présenté le 2 et le 3 Mars 2023

La Préparation Mentale

Par Lola Postal

DÉFINITION - PRÉPARATION MENTALE

La préparation mentale est un entrainement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives.

Les habiletés mentales sont : l'activation, la relaxation, la fixation d'objectifs, le discours interne, les pensées négatives, la concentration, la gestion des émotions, l'automaticité, la visualisation.

Il y a donc cette notion de progressivité qui entre en compte, c'est un entrainement, qui se perfectionne et qui prend du temps, au même titre que l'entrainement physique.

L'objectif de la préparation mentale est d'optimiser la performance personnelle (ou collective) de la (des) personnes(s), tout en favorisant le bien-être et l'autonomie.

Le bien-être et l'autonomie sont deux termes très importants à prendre en compte. Le premier témoigne de l'importance du plaisir dans la pratique. Sans plaisir, on ne tient pas longtemps sur une discipline sportive. Et le second, indique que la préparation mentale vise à utiliser des outils simples et reproductibles à n'importe quel moment.

NE PAS DIFFUSER

LES PILIERS DE LA PERFORMANCE

PHYSIQUE

TECHNIQUE

TACTIQUE

MENTAL

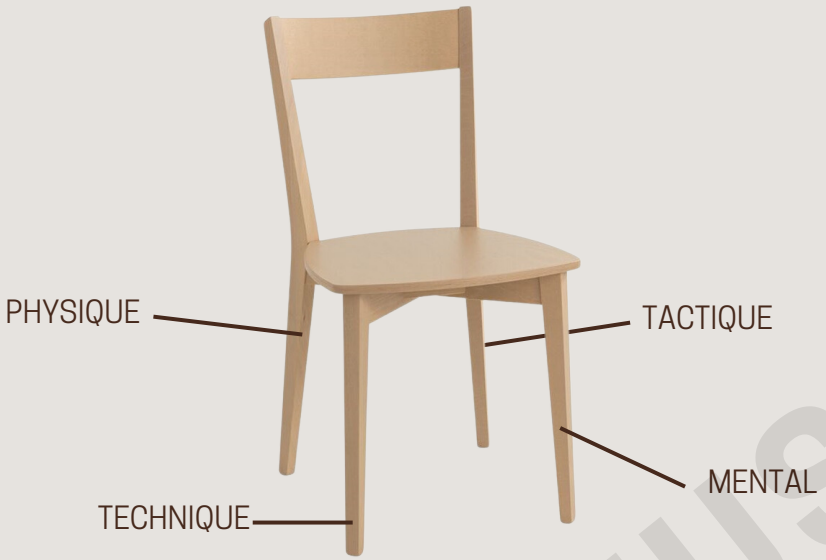
NE PAS DIFFUSER

Les piliers de la performance sont au nombre de 4. La performance repose donc sur les piliers du physique, de la technique, de la tactique et du mental.

Habituellement, 3 piliers sont davantage travaillés à l'entrainement : le physique, la technique et la tactique . Le mental est un des piliers souvent mis de coté, au détriment du bien-être et de la performance optimale.

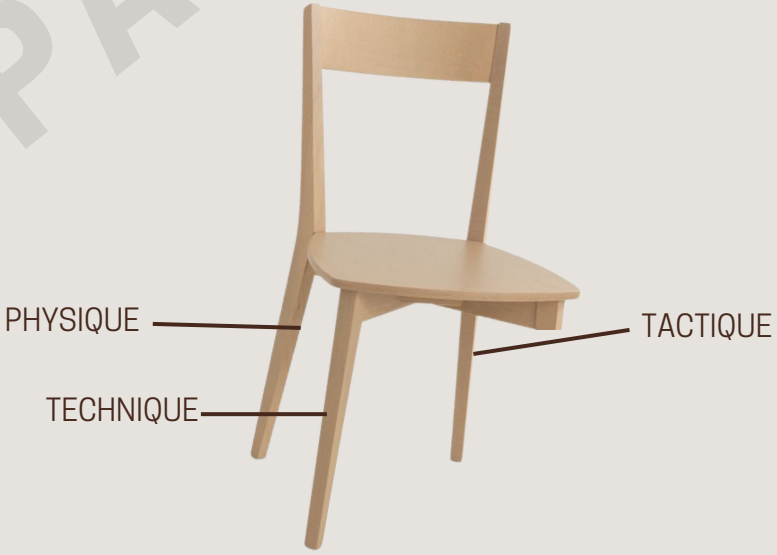
On entraine sa force, son cardio et sa résistance, mais il est plus rare de travailler sa gestion des émotions, sa concentration ou encore sa motivation régulièrement.

Si on modélise la performance à l'image d'une chaise, en associant chaque pilier à un pied de chaise, voici ce que cela donne :



Quand on travaille les pieds de la chaise de manière régulière et équilibrée, on obtient une chaise stable, solide et résistante. De la même manière que le comportement du sportif.

Si on modélise maintenant la chaise comme elle est réellement travaillée dans 90% du sport français, on obtient plutôt ce type de modélisation :



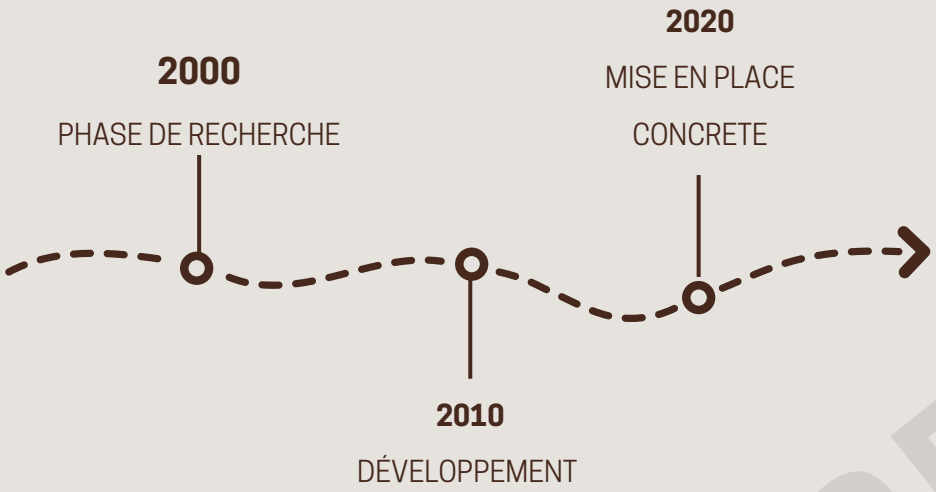
On constate un fort déséquilibre, un risque de chute, une fragilité qui se répartit sur tout le reste de la chaise.

C'est exactement ce qui se passe si on ne travaille jamais son mental.

NE PAS DIFFUSER

PETITE HISTOIRE DE LA PRÉPARATION MENTALE

Il peut être légitime de se demander d'où vient cette matière.



La préparation mentale est une matière récente, qui à commencer à évoluer dès les années 2000. C'est une phase de recherches dans un premier temps, avec des premières études et expérimentations.

S'en suit une phase de développement avec l'apport de plusieurs disciplines comme la psychologie, les neurosciences, la sophrologie ou encore l'hypnose. Mais cette matière reste vue comme quelque chose de peu précis, de non reproductible et présentée par des individus non formés.

Mais depuis 2020, on observe une mise en place concrète de la préparation mentale, avec des études validées et représentatives du travail sur le terrain, avec des formations de plus en plus précises et des outils reproductibles et certifiés.

NE PAS DIFFUSER

LES THÉMATIQUES DE PRÉPARATION MENTALE

- Stress : Apprendre à gérer son stress, reconnaitre le bon stress du mauvais, le différencié de l'anxiété

- Émotions : Apprendre à gérer ses émotions, connaitre son profil émotionnel

- Motivation : Rester motivé toute la saison, savoir se fixer des objectifs précis et adaptés

- Concentration : Rester concentré plus longtemps, réussir à passer d'un état de déconcentration à concentration rapidement

- Pensées négatives : Les limiter, les observer

- Peurs : Travailler sur les blocages, conscients ou inconscients

- Flow : État de transe, de performance optimale

- Performance : Relative en fonction de chacun

- Bien-être : Savoir se relaxer, prendre du plaisir

NE PAS DIFFUSER

- Énergie : Apprendre à réguler son énergie pour s'activer au bon moment, pour être au top de ses capacités lorsque c'est nécessaire

- Résilience : Capacité qu'a une personne à surmonter des épreuves difficiles, à faire face à des difficultés

- Confiance en soi : Apprendre à optimiser la perception que l'on a de soi pour gérer au mieux son quotidien

NE PAS DIFFUSER

EXEMPLES D'OUTILS UTILISÉS

Fixation d'objectifs

Respiration

Visualisation

Méditation

Routines

Relaxation

Restructuration cognitive

Ancrages

Hypnose

NE PAS DIFFUSER

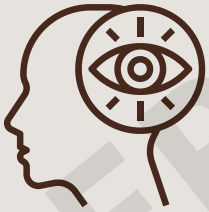
EXEMPLE 1

UN GYMNASTE À FORTEMENT CHUTÉ ET IL EST ANXIEUX À L'IDÉE DE REMONTER SUR L'AGRÈS.

ON UTILISE 3 OUTILS

OBJECTIFS

ROUTINE



VISUALISATION

La fixation d'objectifs pour se fixer des objectifs de processus.

La routine pour switcher dans un état de concentration et avec les intentions dirigées vers les objectifs

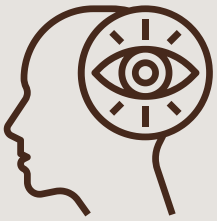
La visualisation pour se voir en train de réaliser sa meilleure performance possible.

NE PAS DIFFUSER

EXEMPLE 2

L'entraineur veut apprendre au sportif un nouvel enchainement mais le sportif a des habitudes et elles sont longues à disparaitre.

L'imagerie mentale est l'outil utilisé.



La visualisation va aider à la création de nouvelles connections neurales grâce à la plasticité cérébrale ce qui va favoriser également un meilleur apprentissage.

"MES GYMNASTES N'ONT PAS BESOIN DE PRÉPARATEUR MENTAL, JE SUIS UN ENTRAINEUR À L'ÉCOUTE"

Oui mais, ...

Se sentir écouté(e) et parler à une personne externe à son club est parfois plus facile. Le but est de collaborer, de travailler ensemble.

Le rôle du préparateur mental est uniquement d'intervenir sur le pilier mental tout en communicant avec l'entraineur, les parents et tout le staff sportif.

NE PAS DIFFUSER

"LA PRÉPARATION MENTALE EST RESERVÉE AU SPORT DE HAUT NIVEAU "

Pas du tout.

La préparation mentale n'est pas destinée à un niveau de pratique particulier, au contraire, elle peut être utile du niveau loisir au haut niveau.

De même pour l'âge, elle s'applique dès le début de l'adolescence jusqu'à la personne plus en âge.

POUR TOUTE INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :

lolapostal@gmail.com

07.87.24.05.84

www.lola-postal-preparation-mentale.fr

lola.preparationmentale

NE PAS DIFFUSER

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE