

COURS GÉNÉRAUX

« Moniteur Sportif Entraîneur »

THÉMATIQUE 3

**Facteurs déterminants de l'activité
et de la performance**

MODULE 5

**Optimisation des facteurs
psychologiques de l'activité et de la
performance sportive**

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Entraîneur »

Thématique 3 : Facteurs déterminants de performance et de l'activité

Module 5 : Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive

GODIN Philippe, Centre d'Aide à la Performance Sportive (CAPS), UCL, Société Belge Francophone
Psychologie du Sport (SBFPS)
philippe.godin@uclouvain.be

Fédération Wallonie-Bruxelles, Administration Générale d'Aide à la Jeunesse, de la Santé et du Sport,
Direction Générale du Sport (Adeps), Service « Formation de cadres sportifs ».
adeps.formationdecadres@cfwb.be

⇒ RESUME :

Ce module de formation est la suite et le complément du module CG2_Th3_Mod4 « Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive ».

Au niveau MS Educateur, le contenu de formation pratique s'est focalisé sur les moyens et les objectifs d'une respiration efficace, ainsi que sur l'importance de la gestion du tonus musculaire.

L'objectif de ce module de formation est de faire prendre conscience au candidat moniteur sportif entraîneur l'importance des phases de construction et de fixation des objectifs avec l'athlète. Une part du contenu sera aussi réservée à l'étude de base des effets et des attentes du langage corporel, du dialogue intérieur opérationnel positif. Les techniques de base de l'imagerie seront également envisagées.

Ce module de formation constituera le support théorique aux outils de préparation psychologiques évoqués ci-dessus et qui seront abordés pratiquement au cours d'un module complémentaire d'exercices spécifiques.

Cette unité de formation sera donc complétée obligatoirement par une formation pratique aux principaux outils et techniques de base de « préparation mentale » permettant à l'athlète d'améliorer directement ses performances. La formation pratique sera dispensée dans le cadre des cours spécifiques du niveau « moniteur sportif entraîneur » de chaque opérateur de formation ou transversalement à plusieurs disciplines sportives de même registre (4 heures de cours pratique).

⇒ **METHODOLOGIE :**

- Exposé magistral
- Séance « questions-réponses »

⇒ **SUPPORTS DE COURS :**

- Syllabus
- Foire aux questions (FAQ)
- Présentation assistée par ordinateur (PAO)

⇒ **NORME D'ENCADREMENT :**

- Exposé magistral en salle de classe ou auditoire
- 100 candidats par session de formation et chargés de cours

⇒ **MODALITES D'EVALUATION :**

- Evaluation de type sommative / certificative
- Forme : Questionnaire à choix multiple (QCM)
- Pondérations :
 - o La Thématique 3 « *Facteurs déterminants de l'activité et de la performance* » représente 40 % dans le cursus de formation des cours généraux du niveau MS Entraîneur ;
 - o Le Module 5 « *Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive* » représente 20 % de la thématique 3 ;

⇒ **CHARGE THEORIQUE DE TRAVAIL POUR LE CANDIDAT :**

- En présentiel :
 - 3 heures de cours magistral
 - 30 minutes d'évaluation
- En non présentiel :
 - 9 heures d'étude indépendante et personnelle en guise de préparation à l'évaluation

Table des matières

- ✓ **Préambule (p. 5)**
- ✓ **Qu'est-ce que la préparation psychologique (rappel) ? (p. 5)**
 - Conditions d'efficacité des outils de préparation psychologique (p. 6)
- ✓ **Qu'est - ce que l'intervention psychologique (rappel) ? (p. 8)**
- ✓ **Modèle des composantes du processus émotionnel et sa gestion. (p. 8)**
 - 1. La composante comportementale. (p. 9)
 - 2. La composante cognition (pensées). (p. 10)
 - 3. La composante activation (physiologique) (p. 12)
- ✓ **Fonctionnement du modèle des composantes du processus émotionnel et sa gestion (p. 12)**
- ✓ **Méthodes : langage intérieur – imagerie – fixation d'objectifs (p. 14)**
 - 1. Méthodologie pour l'acquisition d'un langage intérieur efficace. (p. 14)
 - Cas particulier de l'attribution causale (p. 15)
 - 2. Imagerie : processus cognitif et méthode de changement. (p. 16)
 - Eléments constitutifs de l'imagerie comme technique d'entraînement sportif ? (p. 16)
 - Méthodologie à suivre (p. 19)
 - Moyens d'aide (p. 19)
 - 3. Formulation et établissement des objectifs. (p. 20)
 - Objectif et opérationnalité : le principe à respecter. (p. 20)
 - Objectifs de processus (p. 21)
 - Objectifs de performance (p. 21)
 - Objectifs de résultats (p. 21)
- ✓ **Conclusion (p. 21)**

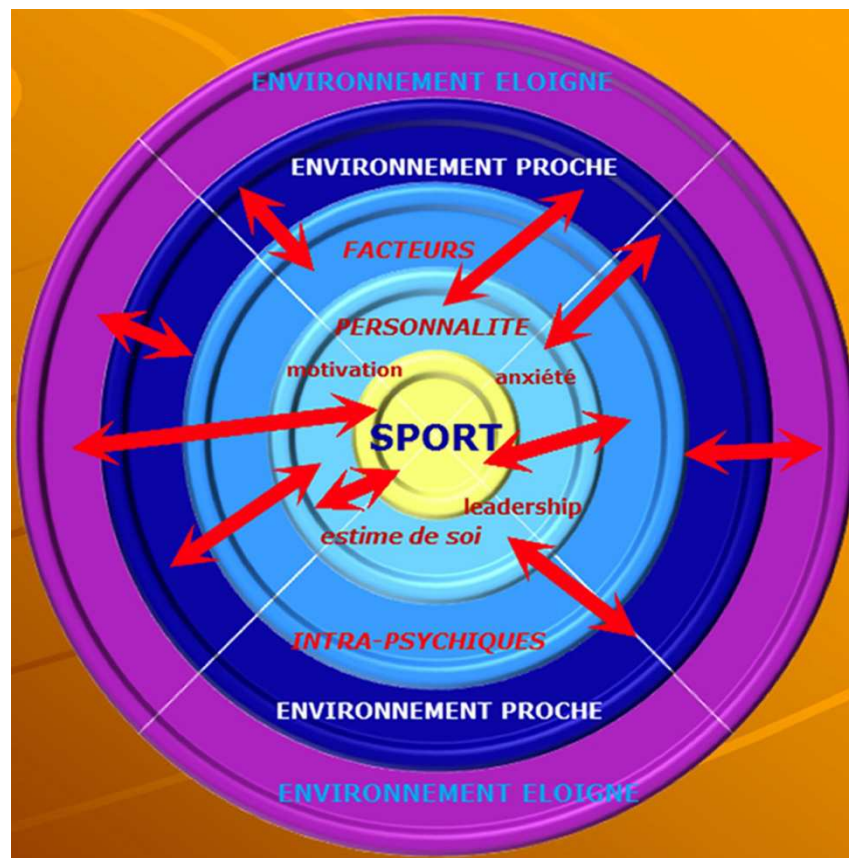
✓ Préambule

Dans le cadre des cours généraux du niveau MS Educateur¹, nous avons distingué deux grands types d'action du psychologue du sport au service de l'athlète, de l'entraîneur. D'une part, la préparation psychologique, ce que nous continuerons de développer dans ces lignes, et d'autre part, l'intervention psychologique. Par contre, cette dernière ne fait pas partie de matière actuelle. Nous n'en dirons que quelques mots.

Pour bien comprendre ce qui suit, il est nécessaire d'avoir à l'esprit le modèle développé dans le module CG351_ 'Notions de gestion de relations avec le sportif et son environnement'

✓ Qu'est-ce que la préparation psychologique (rappel) ?

En nous référant au schéma présenté dans le cadre du module CG351_ 'Notions de gestion de relations avec le sportif et son environnement' (modèle avec le noyau central et les 4 niveaux), ce domaine est principalement lié aux liens entre le noyau central (le sport particulier) et le premier cercle (caractéristiques de personnalité).



¹ Pour rappel, voir CG2_Th3_Mod4_ 'Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive'

Des éléments du deuxième cercle sont également concernés (projet sportif, envie, désirs, questions, doutes, ...). C'est celui de la préparation psychologique, elle est dédiée à l'épreuve sportive (préparation, entraînement, compétition, récupération).

Dans ce domaine nous retrouvons, des outils et techniques telles que l'apprentissage de :

- la respiration efficace²,
- la gestion du tonus musculaire²,
- la mise en place de routines,
- l'emploi de l'imagerie,
- le développement d'un langage intérieur opérationnel,
- l'analyse et la gestion des attributions causales,
- l'élaboration de différentes catégories d'objectifs,
- la gestion du langage du corps,
- ...

L'application de ces outils aidera par exemple :

- A un joueur de tennis de table à créer une routine de gestion du temps de non jeu (temps entre chaque point), de la gestion du deuxième service, du changement de côté.
 - Dans d'autres sports, ce sera la préparation du tir de coup franc, du penalty, que ce soit pour le tireur ou pour le gardien, ce sera la gestion du PC ou du stroke, de la pénalité, la gestion du banc, du lancer-franc, de l'arbitrage.
 - En athlétisme ce sera la gestion de la chambre d'appel, du tirage du couloir, du départ, en sport de combat de la liste des opposants, ...
 - En gymnastique de l'ordre de passage aux engins, de l'attente avant de démarrer la prestation,
- ... Chaque sport ayant ses particularismes.

Pour améliorer ces éléments compétitifs, nous aurons recours au développement de ces outils. Dans le cadre d'un module précédent ², nous avons développé la question de l'acquisition de la respiration efficace et de l'apprentissage du dosage du tonus musculaire. Dans ces lignes nous allons développer d'une part le recours au développement du langage intérieur et d'autre part l'emploi de l'imagerie.

Mais ces outils et techniques doivent bénéficier de conditions d'efficacité !!!

Si ces outils sont nettement centrés sur la recherche de l'efficacité optimale, ils seront toujours tributaires d'un état de fonctionnement général, incluant les autres niveaux (voir modèle concernant l'environnement du sportif), équilibré car il y a une condition nécessaire mais non suffisante. Il doit

² Ces notions de respiration efficace et de gestion du tonus musculaire ont été abordées dans les modules pratiques consécutifs au module CG234_ "Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive"

exister une harmonie « suffisante »³ à l'intérieur d'un même cercle et ses composants et entre les cercles et leurs composants. Ce sera à l'intervention psychologique (deuxième grand mode d'action du psychologue du sport) d'œuvrer pour que cette harmonie s'établisse et se maintienne.

Si des interférences existent entre les éléments du 2° cercle et ceux du 3° ou 4°, l'emploi de ces techniques est non seulement moindre mais il peut être nul ou même amener des conséquences délétères. Ceci est également vrai en préparation physique, technique, diététique, ...

D'autres conditions d'efficience doivent être réunies :

- La préparation psychologique exige la participation étroite de l'entraîneur. Il doit être un acteur du processus.
- La préparation psychologique doit être intégrée dans l'entraînement au même titre que toute autre partie de l'entraînement.

Elle doit suivre un processus en cinq étapes⁴ :

- *Première étape* : elle doit faire l'objet d'une initiation, d'une somme d'explications à destination de l'athlète (et de l'entraîneur). (Le pourquoi et le comment ?).
- *Deuxième étape* : elle doit faire l'objet d'un entraînement systématique. Tout d'abord à la maison (chambre, bureau,..).
- *Troisième étape* : ensuite en tentant de les appliquer dans des activités de la vie quotidienne (école, train, discussion,..).
- *Quatrième étape* : il faut les appliquer durant l'entraînement à des moments spécifiquement repérés.
- *Cinquième étape* : l'étape ultime. L'effet de ces techniques et outils doit percoler naturellement lors de la compétition. Cela doit faire partie du fonctionnement de l'athlète d'une manière automatique, naturelle et non volontaire. Ceci ne pourra être atteint que si les 4 étapes antérieures ont fait l'objet d'un véritable entraînement.

Règle de fonctionnement :

- Pour l'étape 2, le temps conseillé à y consacrer à la maison est d'environ 3 X 10 minutes par jour, à raison de 4 à 5 jours semaines.
- Pour l'étape 3, autant que faire se peut.
- Pour l'étape 4, régulièrement et systématiquement intégré lors de l'entraînement (l'accent volontaire doit être mis 20 à 30 minutes pour deux heures d'entraînement)

En dehors de l'application rigoureuse de cet entraînement, il n'y aura guère ou pas d'effet tangible.

³ Nous mettons ce terme volontairement entre guillemets car cette harmonie est nettement subjective, variable, difficile à définir d'une manière non ambiguë.

⁴ Pour rappel, voir CG234 "Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive"

✓ Qu'est - ce que l'intervention psychologique (rappel) ?

Ce secteur est clairement celui du psychologue du sport. Il ne constitue pas l'objet principal de ce document.

En effet, ici nous trouvons l'ensemble des cercles (dont le noyau central) et l'interaction entre les diverses composantes de ceux-ci (variables de personnalité-intra-psychiques et inter-psychiques).

A titre d'exemple, dans le cas d'un athlète qui n'a pas développé une confiance en lui efficace en raison d'un système familial qui lui a mis une pression précoce – recherche (utopique) de la perfection par exemple - et intense et qu'il n'a pu gérer, se verra proposer un ensemble d'entretiens avec le ou les parents, avec l'entraîneur (intervention psychologique) afin de tenter de remédier à ce « déficit » avant d'apprendre à respirer (préparation psychologique).

Dans la réalité des faits, l'expérience montre que l'on passe régulièrement d'un secteur à l'autre selon les événements vécus par l'athlète. De plus, il est clairement souhaitable que l'entraîneur maîtrise quelques outils de la préparation psychologique afin qu'il les enseigne et les fasse pratiquer pas ses athlètes.

Par contre, ce qui concerne le secteur de l'intervention psychologique est clairement dans les prérogatives du psychologue du sport dûment formé / certifié (SBFPS) et non auto-baptisé.

✓ Modèle des composantes du processus émotionnel et sa gestion.

Après avoir développé le modèle de l'environnement, nous proposons un second modèle. Il inclut diverses composantes qui permettent une excellente compréhension de la nécessité d'une gestion émotionnelle dans la pratique sportive compétitive. C'est cette gestion qui semble poser le plus de problèmes dès que l'athlète a quitté sa salle d'entraînement et qu'il est confronté au stress compétitif. Ce modèle expose les bases théoriques de la préparation psychologique et permet de situer chaque technique et outil à sa juste place.

La science psychologique qui a largement étudié les processus émotionnels reconnaît les 3 (5) composantes suivantes :

1. **Les comportements.**
2. **Les cognitions (pensées)**
3. **L'activation physiologique**

Ainsi que le **processus d'évaluation** et les **tendances à l'action.**

Avant d'aller plus loin, représentez-vous un triangle équilatéral, chaque sommet représentant une composante (3), chaque côté reliant deux d'entre elles avec des flèches à double sens afin de signifier leur influence réciproque.

○ **1. La composante comportementale.**

Par comportements, il faut comprendre : tous les actes, les gestes, les attitudes ou postures (y compris ne rien faire, être en une position statique), les mimiques, la marche, ... que nous réalisons soit d'une manière active (en bougeant), soit passive (à l'arrêt). Dans cette catégorie, il y a évidemment l'ensemble des **gestes sportifs**.

Ceci concerne le langage non verbal appelé aussi « body language ».

Aujourd'hui et depuis plus de 60 ans, la science psychologique a démontré le lien intime existant entre l'augmentation du tonus musculaire et l'augmentation de l'anxiété (Voir les travaux de Jacobson, Lang). Appliqué dans notre domaine, un athlète confronté dans sa réalité à un degré d'anxiété plus élevé que de coutume verra son tonus musculaire augmenter soit localement, soit dans l'ensemble des muscles striés, agonistes et antagonistes. Ce qui expliquera les variations dans la précision par exemple.

Cela ne surviendra que si et seulement si, cette modification (augmentation de l'anxiété) dépasse ses capacités de coping⁵ (ses capacités à faire face à une situation), la synergie optimale de la réalisation des mouvements sera entravée. Cela peut jouer soit dans le sens d'une augmentation soit dans le sens d'une diminution du tonus musculaire, par exemple en cas de tristesse, de découragement, d'apathie, ... Le geste sportif sera perturbé et s'accompagnera de grimaces, de contractions ou tensions musculaires parasites localisées dans le corps (visage, épaules, dos, cou, nuque, fesses, mains, ...). Le fameux langage du corps (Body-Language) en sera donc affecté.

L'intérêt de cet état de fait est double, l'un est évident, l'autre beaucoup plus subtil.

Le premier est qu'une modification de ce tonus risque de dérégler les coordinations motrices tant répétées à l'entraînement mais forcément sans cette composante anxiété et va augmenter le risque de blessure.

Le second intérêt est beaucoup plus subtil. Pour mieux comprendre, décrivons cette expérience de laboratoire, sans aucun lien avec le monde du sport et de la psychologie. Cette expérience est une source inépuisable de réflexion qui concerne notre domaine : le sport. Les auteurs, Gross et coll, en 1988 ont mis au point cette expérimentation. Un premier échantillon de sujets représentatif de la population va devoir juger du caractère plaisant ou non de planches de bandes dessinées. Cette tâche aboutit à un premier classement (x% sont jugées positives, y% sont jugées négatives). Ensuite, un échantillon équivalent au premier va être divisé en deux pour deux conditions. Première condition, les sujets de ce sous-groupe doivent effectuer la même tâche mais en tenant un crayon avec les lèvres, idem pour l'autre sous-groupe mais en tenant le crayon avec les dents. Résultats : le groupe tenant le crayon avec les dents va obtenir significativement plus de bandes dessinées positives que le groupe tenant le crayon avec les lèvres qui lui va obtenir plus de bandes dessinées négatives !

L'intérêt de cette recherche, qui a été répliquée à de multiples reprises et qui n'a jamais été contredite met en évidence que notre cerveau enregistre les stimulations des muscles en contraction (ici le visage) c'est pourquoi on parle de « **rétroaction faciale** » selon qu'elles correspondent à un pattern d'émotions, soit positives, soit négatives et que ces stimulations modifient notre jugement en dehors de notre contrôle conscient. Or, dans cette expérience, aucune émotion n'a été créée, même artificiellement.

⁵ Pour rappel, voir CG234_'' Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive''

Cette belle expérience, démontre qu'il importe d'apprendre à gérer nos émotions qui se manifestent sur nos muscles (expressifs, posturaux et d'effections motrices) car sans cela nos fonctions cognitives qui interagissent en permanence en situation sportive sont influencées sans que nous puissions exercer le moindre contrôle.

Autrement dit, il y aura en réalité deux sources d'anxiété. La première sera due à la situation particulière. A celle-ci s'ajoutera, la seconde due aux stimulations émotionnelles transmises aux muscles. Dans l'expérience ce seront ceux du visage mais dans notre domaine, ce seront les autres muscles striés (nuque, dos, cou, ventre, ...) dont les stimulations, tensions repartent vers le cortex et sont analysées et interprétées comme anxieuses.

○ 2. La composante cognition (pensées).

Dans la littérature scientifique, on rencontre aussi ces termes qui sont équivalents, auto-instructions, "self-talk", "inner speech".

Les cognitions signifient tout simplement nos pensées. C'est notre dialogue intérieur. A l'état de veille, nous pensons tout le temps. Nous pensons à une multitude de choses continuellement. Le corollaire de ce fait, est qu'il est strictement impossible de ne pas penser, ou de ne penser à rien.

L'athlète peut se mettre à penser simplement à sa compétition future ou passée, à l'importance de l'enjeu, il éprouvera, des pensées irruptives de toute nature qui écloront à sa conscience. La seule et simple « pensée à » et **signification** de cette compétition activera des zones cérébrales liées aux émotions. Sur base de sensations, il en déduira des états émotionnels comme l'anxiété ou qu'il est en confiance, d'autres encore,

Dès lors, la gestion de nos pensées devient une nécessité. Puisqu'il n'est pas possible d'arrêter l'émergence de ces pensées autant essayer de les contrôler, de les guider, de les sélectionner. C'est tout-à-fait possible.

Exercice : Un athlète a rempli une feuille en distinguant ce qu'il dénomme ses pensées positives et les négatives. Effectuez le tri après en appliquant la théorie.

Pensées déclarées positives	Pensées déclarées négatives
Vas y	<i>J'aime pas son jeu</i>
Tu dois gagner	<i>C'est pas bon</i>
J'y crois	<i>Pourquoi tu fais ça?</i>
Ne craque pas	<i>Je n'aime pas ce terrain</i>
<i>Si je gagne je suis qualifié</i>	<i>Il a du bol</i>
<i>Je ne peux pas perdre</i>	<i>Je joue mal</i>
...	<i>Je n'ai pas de chance</i>
	<i>L'arbitre est avec lui</i>
	<i>Je n'ai pas de jus</i>
	<i>Rien ne va aujourd'hui</i>
	...

Il est donc vain de se limiter à dire à son athlète « *n'y pense plus, pense à autre chose, ne pense à rien* » car ne penser à rien, c'est déjà penser mais surtout s'il tente de ne plus penser à ... « *j'ai encore tiré un mauvais couloir* » il y pensera forcément.

De même, un athlète qui se dit « *je ne sais pas m'empêcher de penser à ...* » se trompe aussi. Il peut, mais à condition qu'on lui apprenne, penser autrement, penser à autre chose...

L'expérience sur le terrain et nos travaux nous ont renseigné que la plupart du temps près de 80% des pensées émises par nos athlètes sont négatives. D'où est-ce que cela vient ? En réalité, elles correspondent principalement à ce que nos athlètes ont entendus depuis tout petit, d'abord par leurs parents, ensuite par leurs entraîneurs. Ils répètent ce qu'ils ont entendus. Cela fait malheureusement partie de notre éducation locale (au sens national). Cela peut provenir d'une interaction avec certaines caractéristiques de personnalité (comme un mauvais perfectionnisme) et l'environnement.

Dès lors, ne nous étonnons pas d'entendre beaucoup de nos athlètes être négatifs, se parler négativement, se dénigrer, se fâcher sur eux-mêmes, se traiter de noms d'oiseaux, etc ...

Soit, c'est parce que ce qu'ils appellent « être perfectionniste » les obligent à évaluer et comparer, ce qu'ils réalisent dans les faits par rapport à leur expectation idéale, soit ils ne font que répéter ce qu'ils ont intégré. Ils ont appris à fonctionner ainsi.

○ **3. La composante activation (physiologique)**

Ce secteur comprend l'ensemble de toutes les manifestations biologiques. Certaines sont clairement identifiables et mesurables comme :

- la fréquence cardiaque (FC)
- la tension artérielle (TA)
- la fréquence (FR) et l'amplitude respiratoire.

D'autres sont très identifiables mais moins facilement mesurables que les précédentes comme :

- maux de tête
- rougeur, pâleur
- activation du système digestif, gargouillement, miction, boule à l'estomac, ...
- troubles du sommeil
- transpiration, mains moites, frissons, crampes, picotements, gorge sèche, ...

Tous ces symptômes sont clairement perceptibles et sont généralement les conséquences d'un niveau d'anxiété élevé.

Concernant ces manifestations physiologiques, il y a très peu de moyens d'actions. Cependant, l'application d'une respiration efficace, fonctionnelle aura un impact direct sur la FC, la FR. Indirectement sur la TA et sur les autres facteurs.

Concernant le phénomène de miction, une éducation (boire moins, par petite gorgée) et une gestion peut aussi aider.

✓ **Fonctionnement de ce modèle**

Pour mieux cerner le modèle et les interactions entre les composantes citées et expliquées, dessinez un grand triangle équilatéral, chaque côté est une flèche à double sens. A chaque sommet, vous indiquez une des trois composantes.

L'intérêt de ce modèle est qu'il met en évidence que chacune de ces trois composantes exerce une influence sur les deux autres. Ceci va expliquer pourquoi un athlète peut se désorganiser rapidement et complètement. Mais d'un autre côté, le fait de cette interaction permet aussi à l'athlète de disposer de trois voies d'entrées pour apprendre à mieux contrôler son fonctionnement. Car le but in fine de la préparation psychologique est que l'athlète apprenne à prendre du contrôle sur ses actions.

Ce modèle constitue a posteriori, la base des fondements scientifiques de la préparation psychologique car nous allons pouvoir placer chacune des méthodes citées en lien prépondérant avec une de ces composantes.

Ainsi, apprendre à penser d'une manière opérationnelle sur sa propre respiration va agir sur la dimension activation, sa physiologie et sur le comportement par la modification de la posture car en se donnant des consignes d'une respiration efficace, l'athlète va spontanément se redresser et sa fréquence cardiaque sera modifiée dans le sens souhaité. Ou encore, adopter une expression du visage,

par exemple, la détermination va changer l'attitude et faire naître des pensées opérationnelles de confiance en soi et activer le tonus musculaire, etc ...

La science psychologique a mis en évidence deux autres mécanismes essentiels eux aussi. D'une part, celui du processus d'évaluation de la situation qui juge en continu l'ensemble des événements. C'est un processus purement cérébral qui est aussi lié à une certaine prise de conscience. Et d'autre part, celui des tendances à l'action (processus neurophysiologique) qui nous prédisposerait à agir dans telle ou telle direction selon le résultat de l'évaluation susmentionnée.

C'est ici qu'interviendra aussi tout le mécanisme de mise en signification par des pensées :

Dans quelle mesure cette compétition est importante pour moi ?

Est-ce que je dispose des bons moyens pour battre mon adversaire ?

On comprendra aisément que la réponse donnée à ce genre de questions orientera le niveau d'anxiété de l'athlète. Or, au moins involontairement, tout athlète se pose ce type de question.

Nous ne développerons pas ces deux mécanismes mais il faut savoir qu'ils existent et qu'ils exercent aussi une influence considérable.

L'ensemble de ces 5 composantes inter-agissantes ou dépendantes (**comportements, cognitions, physiologie, évaluation, tendances à l'action**) explique largement le processus de construction des émotions, domaine intrinsèquement présent dans la pratique sportive et qui a donné, et donne encore, naissance à une multitude de travaux passionnants en psychologie.

L'immense avantage de ce modèle est qu'il permet de classer l'ensemble des méthodes et techniques de gestion émotionnelle selon les secteurs en question.

Dans le domaine de la préparation psychologique, certaines techniques et méthodes vont plus porter sur la dimension physiologique comme par exemple la gestion de la respiration, le contrôle du tonus musculaire. Recourir à l'usage de ces techniques influencera directement les facteurs physiologiques et indirectement les deux autres.

D'autres concerneront plus les aspects comportementaux comme la gestion des expressions faciales, la modification de la posture de la marche, de la démarche, du port de la tête, ... c'est ici que l'on pourra placer aussi l'apprentissage des routines. Indirectement, les deux autres composantes seront aussi modifiées.

Le développement, la gestion et l'apprentissage du langage intérieur, l'emploi de l'imagerie concerneront prioritairement la composante cognitive mais impactera aussi les deux autres.

Précisons aussi que l'ensemble de ces outils ou techniques doivent être compris, intégrés par l'athlète pour que ce dernier obtienne ou se maintienne le plus possible dans un niveau d'activation physiologique, cognitive et comportemental optimal. Par ces outils, il va apprendre à se réguler, à être ou rester ou revenir dans sa zone de fonctionnement optimal (IZOF de Hanin). Par exemple, la respiration pourra être utilisée soit pour se calmer, soit pour s'activer.

Précisons encore que dans ces lignes que nous ne nous référons qu'aux seules techniques et outils pour lesquelles une validation scientifique est disponible.

Après avoir exposé les techniques et méthodes concernant la respiration et le tonus musculaire, abordons maintenant celles qui concernent le langage intérieur et l'imagerie.

✓ **Méthodes : langage intérieur – imagerie – fixation d'objectifs**

○ **1. Méthodologie pour l'acquisition d'un langage intérieur efficace.**

Il est possible de changer ce langage intérieur, majoritairement négatif, en effectuant un véritable travail de (re)conditionnement du langage lié à la pratique du sport.

Notons dès à présent qu'il existe différentes sortes ou catégories de pensées !

Nos pensées peuvent être de nature très différentes ... certaines peuvent porter sur des éléments techniques « *stick près de la balle* », physiques « *plus bas sur tes appuis* », tactiques « *à un mètre de lui* ». Elles peuvent être aussi motivationnelles, activantes ou incitatives « *continue, bats toi, tu t'es bien entraîné, ...* » exprimant un état d'âme positif : « *je suis fier de moi* » ou négatif « *je suis nul, c'est trop injuste* »

Un autre critère utile pour les discriminer est celui de l'aspect rationnel « *redresse la tête* » ou irrationnel « *si ça continue, je serai en finale* » « *... on doit gagner ...* » ... « *je ne peux pas rater* ». Ces fameuses pensées irrationnelles qui parsèment le vécu de nombre d'athlètes en les paralysant à leur insu.

Ce qui est essentiel pour l'athlète, c'est d'apprendre à faire le tri, à éliminer par exemple les fausses amies « *je ne peux pas perdre* ». Cette pensée peut sembler positive, motivante mais en réalité une analyse révélera que d'une part l'accent est mis sur le concept de perdre et sa négation et que d'autre part, rien n'est dit sur ce qu'il y a à faire concrètement.

Il sera aussi nécessaire de créer un registre de mots, une bibliothèque de petites phrases que l'athlète devra (ré)apprendre à formuler d'une manière opportune car pour des raisons de personnalité et/ou éducatives, les mots, les pensées opérationnelles, motivantes ... sont peu présentes naturellement, nous l'avons dit plus haut. Chez la grosse majorité des athlètes, il y a nettement un déficit en mots, en phrases, en pensées opérationnelles, motivantes, ce que la littérature de vulgarisation dénomme « *pensée positive* ». Il est par conséquent vital de « *charger* » le dictionnaire. Bref, l'athlète va devoir apprendre à penser d'une manière opérationnelle, motivante, concrète, efficace, ...

Penser d'une manière opérationnelle signifie formuler des pensées formulées en phase avec ce qu'il y a à faire, avec la réalité de la situation. Les mots doivent être en relation intime avec ce qui est effectivement demandé.

Exemple : du bras tendu ou du bras à ne pas plier, ...

Il faudra aussi bien expliquer à l'athlète qu'il ne doit pas se parler tout le temps. Cela variera aussi fonction du sport (un 400m ou un parcours de golf ... nous pouvons imaginer les différences de langage). Souvent de simples mots peuvent suffire ou des auto-instructions. Il doit les choisir lui-même avec la signification qu'il y met et lui seul. Il doit les apprendre, les mémoriser car il doit enrichir son vocabulaire. Spontanément ce n'est pas dans sa nature. Ce déficit en pensées opérationnelles, c'est la voie royale pour que les négatives (très nombreuses) s'engouffrent dans le vide laissé.

Concrètement, l'athlète constituera une liste de mots, de phrases, il les apprendra par cœur, chez lui. Il les appliquera à l'entraînement autant que faire se peut afin de créer de nouveaux conditionnements. Car en compétition, cela devra être formulé automatiquement et adéquatement.

Plus tard, dans l'entraînement, par le recours à l'imagerie, l'athlète va pouvoir tester ses propos, vérifier s'ils sont adéquats dans telle ou telle situation. C'est ainsi qu'il alternera des propos techniques, physiologiques comportementaux, motivationnels de sensations ... pendant sa séquence d'imagerie (voir plus loin dans ce texte).

Voici une liste de propos recueillis chez plusieurs escrimeurs après 3 heures de travail de préparation psychologique. Comparez avec l'exemple de l'exercice vu plus haut.

Me reconcentrer, me réchauffer, essayer d'appliquer ce que j'ai vu à la leçon, faire attention à la précision, m'encourager un peu, m'adapter au jeu de l'adversaire, tenter d'attaquer, rester à distance, penser au temps, observer l'adversaire, je n'ai pas les jambes lourdes, voir si j'ai tout, contre qui je tombe, je ne connais pas l'arbitre, juste glisser ou pas, écouter l'entraîneur, je pense à ce que je dois faire, quelles sont mes sensations ?, je vérifie mon matériel, voir si l'adversaire est un attaquant ou un défenseur, droitier ou gaucher, prendre les remarques de mon coach positivement, ...

Cas particulier : l'attribution causale.

Il est également nécessaire de mettre en place ce que nous appelons la gestion clinique du processus d'attribution causale. L'attribution causale, en quelques mots, c'est invoquer, formuler une explication, une cause à ce qui a été vécu. Elle intervient après l'action ou la situation. De larges travaux scientifiques passionnant détaillent ce processus. Ceci doit aussi faire l'objet d'un entraînement. Retenons qu'il importe que les explications, causes invoquées soient correctes, vraies, valables. L'expérience sur le terrain montre que très souvent, l'athlète biaise son processus d'attribution causale en invoquant des explications non pertinentes. S'il reste sur des explications non fondées, la qualité, la forme de son entraînement s'en ressentira négativement.

Exemple : un athlète après une défaite va l'expliquer en considérant qu'il a tout fait pour contrer son adversaire, mais qu'il n'y est pas parvenu et par conséquent, il est « obligé » de conclure qu'il n'est pas compétent pour jouer dans cette catégorie.

Une analyse plus fine, réalisée avec vidéo va révéler qu'en réalité, l'athlète a commis des erreurs techniques lourdes de conséquence dont il n'avait aucune conscience. Cette autre explication va cette fois l'encourager à travailler ces aspects techniques afin d'y remédier.

Il faut aider et apprendre à l'athlète à expliquer avec justesse le pourquoi de sa réussite, de son échec.

Un travail clinique, basé sur la théorie des attributions causales sera non seulement intéressant mais indispensable si l'on désire que son athlète pense d'une manière efficace.

Cette dimension exige au moins au début, une collaboration avec un psychologue du sport.

○ **2. Imagerie : processus cognitif et méthode de changement.**

L'imagerie est d'une part, une technique, une méthode à intégrer dans l'entraînement sportif et d'autre part, elle est avant tout un processus cognitif supérieur. C'est une fonction cognitive de notre cerveau qui dispose de cette capacité de représentation. Continuellement nous nous représentons des objets, des situations, des problèmes, des personnes, ...

Tous, nous faisons de l'imagerie tout le temps sans le savoir (comme Mr. Jourdain de Molière fait de la prose). Dans notre fameux triangle détaillé plus haut, l'imagerie peut être classée nettement dans la composante cognitive mais la particularité de l'imagerie, technique ou méthode, est qu'elle intègre aussi d'autres techniques provenant des deux autres composantes (respiration, tonus musculaire, langage intérieur, routine, fixation d'objectifs, ...). Pour l'emploi efficace de l'imagerie, ces derniers doivent donc être préalablement appris.

Si nous pratiquons tous de l'imagerie d'une manière naïve, ici nous allons expliquer en quoi consiste la pratique de l'imagerie d'une manière systématique (adaptée à l'entraînement et à la compétition).

Pour apprendre à pratiquer l'imagerie, le sujet est assis sur une chaise, les yeux fermés, il est immobile, il respire calmement, il se représente le geste qu'il veut améliorer ou la situation qu'il veut mieux gérer.

L'imagerie n'est pas une magie car aujourd'hui, grâce aux techniques d'IRM fonctionnelle, de Petscan on a démontré que les zones cérébrales concernées étaient en activité lors du travail par imagerie.

Il existe des centaines de publications qui démontrent son efficacité.

Quels sont les éléments constitutifs de l'imagerie comme technique d'entraînement sportif (16) ?

1. Nous sommes tous des sujets imageants mais c'est une compétence qui peut se développer si on l'entraîne ou régresser dans le cas contraire. Il y a des bons et des moins bons imageants. L'entraînement améliore son efficacité. Arrêter nous ramène au point de départ mais reprendre l'activité nous ramènera plus vite là où on en était.

2. Elle s'appuie sur tout ce que nous avons stocké en mémoire (Mémoire à Long Terme).

3. Le processus, volontaire et systématique, cognitif consiste à aller rechercher ce que l'on a stocké dans la MLT, permet de retravailler et de modifier ce qui doit l'être et ce par la Mémoire de Travail. Ensuite, le processus « restocke » en MLT les modifications apportées, choisies.

4. Elle s'appuie sur les 8 modes perceptifs (et non uniquement les 5 classiques). A savoir la vision, l'audition, le gustatif, le tactile, l'olfactif mais en plus il y a la proprioception, le kinesthésique et l'interoceptif. Ces trois derniers sont essentiels en sport.

Dans l'entraînement habituel, l'accent a été mis sur les modes perceptifs auditifs (explications verbales) et visuels (démonstration). Le recours à **l'imagerie remet à sa place l'importance des autres modes perceptifs (proprioceptifs, kinesthésiques et interoceptifs)** qui interviennent eux aussi dans la construction du schéma (plan) moteur.

En effet, nombre des mouvements sportifs sont contrôlés à partir des sensations proprioceptives et kinesthésiques et non par des informations visuelles (*exemple* : en tennis, le bras qui tient la raquette...).

5. Le but de la technique de l'imagerie est d'apprendre principalement à modifier son comportement au sens large.

Exemples :

- Apprendre et/ou modifier (corriger) un geste sportif pur : *effectuer un lay-up, service court croisé en tennis, fouetté membres inférieurs à la barre fixe,..*
- Effectuer ce même geste en situation anxiogène : *en basket, il reste 3 secondes de jeu, mon équipe est menée d'un point et j'ai hérité de deux lancers francs- en escrime, je menais 12-8, mon adversaire est revenu à 14-14..*
- Améliorer la gestion de la situation anxiogène : *chambre d'appel- carte jaune en hockey- échanger avec un arbitre..*
- Améliorer le niveau motivationnel
- Améliorer la gestion des conséquences d'une blessure (mouvement lui-même ou la situation)

6. Elle travaille sur des aspects positifs mais aussi négatifs (gérer une frustration)

7. Elle réactive ce qui a été mis en mémoire (8 sens) et elle aide à la modification de la représentation par répétitions successives jusqu'à donner satisfaction.

8. Au début, certains sujets éprouvent des difficultés inhérentes à ce type de pratique. C'est un très bon signe. Cela prouve que l'athlète est assez déficitaire dans l'usage de ce fonctionnement cognitif. Ce n'est pas un argument pour arrêter, au contraire.

9. L'imagerie dispose de trois qualités, de peu à très bien maîtrisée :

- *Stabilité* (capacité à maintenir l'image ou la séquence)
- *Précision* (l'image ou la séquence est nette)
- *Fidélité* (l'image ou la séquence correspond à la réalité)

Au début, il est normal que ces qualités (surtout stabilité) soient peu correctes. L'entraînement les améliorera.

10. Le sujet construit sa séance (10 minutes par exemple) de plusieurs petites séquences en durée (60-90 secondes), puis il augmentera progressivement jusqu'à des séquences de 3-4 minutes au maximum.

11. L'imagerie est une technique d'auto-administration, mais au début elle doit faire l'objet d'un pilotage par un entraîneur formé ou un psychologue du sport car un débriefing doit toujours être réalisé à la suite des premières séquences travaillées.

Exemple : une séance de 10 minutes : briefing-séquence 90 sec- débriefing - séquence 90 sec - débriefing , ...

12. L'imagerie se subdivise en imagerie externe et imagerie interne

a. Imagerie externe (deux modalités).

modalité 1 : l'individu est extérieur à la situation, il voit quelqu'un effectuer le geste, ou vivre la situation.

modalité 2 : l'individu se voit dans la situation comme si il se voyait sur une vidéo

b. Imagerie Interne

L'individu est dans la situation. C'est comme si il disposait d'une caméra sur le front. Il ne peut plus distinguer que quelques parties de son corps (mains, bras pieds, jambes, tronc), il ne peut plus voir son propre visage.

Les modalités externes (1 et 2) sont à utiliser lorsqu'il s'agit d'apprendre un nouveau mouvement (sujet naïf) ou que la situation à travailler est trop émotionnante. La modalité interne concerne le sujet initié qui a déjà réalisé le mouvement ou qui a déjà vécu cette situation et qu'il se sent capable de la revivre, de l'affronter (dans le cas contraire, on pratiquera de l'imagerie externe). Il dispose ainsi des connaissances proprioceptives et kinesthésiques et des sensations émotionnelles.

Mais le but ultime est toujours d'arriver en imagerie interne qui est celle qui correspond à la réalité (effectuer un geste) ou pour une situation, c'est elle qui la plus chargée en signification émotionnelle.

13. Pour son usage dans le cas de gestes à améliorer, l'imagerie a démontré scientifiquement son efficacité lorsqu'elle est utilisée conjointement avec l'entraînement moteur (Imagerie + entraînement > entraînement > imagerie). L'imagerie a également démontré scientifiquement son efficacité dans l'amélioration de situations émotionnellement chargées.

14. Elle permet de s'entraîner avec peu de fatigue, sans risques de blessure et surtout elle permet de décupler les répétitions et de varier les diverses possibilités.

15. Lors de la pratique par imagerie, le sujet intégrera les autres techniques selon la situation travaillée (respiration, tonus musculaire, dialogue intérieur,..).

16. L'usage de l'imagerie stimule les mêmes zones cérébrales que dans la réalité.

Méthodologie à suivre.

Première étape IN VIVO: le sujet a décidé de travailler sur un geste, une situation vécue auparavant et qui nécessite une modification, amélioration. Ce geste, cet événement a été stocké en mémoire. Une première partie du travail va consister à bien identifier, repérer, décrire les éléments de la situation.

Exemples : s'il s'agit d'un geste : position de la main, de l'épaule, ... s'il s'agit d'une situation : quelles sont toutes les réactions, attitudes, comportements liés à cette situation ?

Cette première étape conditionnera la suite du travail, elle est essentielle.

Deuxième étape, IN VITRO: le travail par imagerie, débute. Le sujet va se représenter, le geste, la situation, ... à corriger.

Par exemple, son entraîneur le lui a conseillé (en tennis par exemple : changer sa prise de raquette).

Autre exemple, le joueur de hockey doit améliorer ses réactions émotionnelles face à une décision d'arbitrage. Assis, les yeux fermés, il va répéter 5, 10, ... fois la même séquence, au début lentement, puis à vitesse normale, le geste correct ou la situation modifiée. Au début, cela prend environ 5-6 minutes. Ensuite, il ouvre les yeux, récupère, inspire et expire quelques fois puis, il recommence. Il répète cela 3-4 fois.

Troisième Etape IN SITU: après avoir répété encore et encore, le geste modifié, la nouvelle situation (il réagit autrement face à l'intervention d'un arbitre), il va le, la tester dans la réalité (à l'entraînement) ou la tester dans la réalité.

Moyens d'aide.

1. Dans le cas d'un mouvement à corriger, à améliorer, il est possible de demander à l'athlète de répéter lentement le mouvement, la position demandée. L'entraîneur vérifiera que la correction correspond à ce qui est souhaitable. Ensuite, l'athlète effectue le mouvement les yeux fermés afin de porter attention aux sensations proprioceptives, kinesthésiques, tactiles, ... liées à cette modification, d'abord lentement puis progressivement à vitesse réelle. Ensuite, les yeux fermés, il va répéter le mouvement cette fois sans bouger.
2. Pour l'amélioration d'une situation, il est aussi possible de placer une étape intermédiaire en utilisant le jeu de rôle. *Par exemple, tester différentes attitudes, réactions face à un arbitrage réalisé par des pairs.*

La pratique nous apprend que les changements ne se font pas d'un coup. Dans ce cas, où cette 3^e étape ne donne pas encore totalement satisfaction, le sujet recommence le même travail, il revient à la 2^e étape et apporte de nouvelles modifications puis retour en étape 3.

Cas particulier :

Dans le cas d'un nouveau mouvement (jamais réalisé), il n'y a donc rien de stocké en MLT. Dans ce cas l'athlète, l'entraîneur utilisera un modèle visuel (vidéo, démonstration, kinogramme, ...) afin de charger cette MLT puis il travaillera sur de l'imagerie externe (modalité 1 et 2).

Dans le cas d'une situation avec composante émotionnelle, le sujet lors de la deuxième étape, testera diverses réponses afin de sélectionner celle qui lui semble la plus correcte.

o **3. Formulation et établissement des objectifs.**

Dans la culture sportive, le concept « Objectifs » est mis à toutes les sauces et engendre une confusion intellectuelle chez les acteurs (entraîneurs, athlètes, cadres, parents, journalistes, ...) et a des conséquences délétères sur le fonctionnement de l'athlète.

Sans rentrer dans les détails d'une analyse quasi de type philosophique qui serait très utile et tenterait de distinguer des termes comme Idéal, Envie, Désir, Rêve, Buts, ... et enfin Objectifs, nous allons nous limiter au seul concept d'objectif.

Objectif et opérationnalité : le principe à respecter.

Lorsque l'on parle d'objectif, il est essentiel d'adjoindre le concept d'opérationnalité. C'est-à-dire qu'est-ce que l'athlète doit FAIRE pour tenter d'atteindre cet objectif ? Quelles sont les actions à mettre en place ? Quel plan ? Quelles méthodes ? Sur quel acte, geste, mouvement, placement, attitude insister ? et bien sûr en tenant compte de la dimension ...TEMPS. Bref, cela doit être concret.

Le résultat ne peut jamais être un objectif car il est la conséquence d'un processus.

Pour illustrer ce mécanisme, reprenons l'exemple d'une opération mathématique. L'attention doit porter sur le processus d'opération et ses composantes et non sur le résultat. Si l'individu est bien focalisé sur les composantes et le type d'opération, le résultat va découler naturellement de son activation cognitive optimale car son attention a porté sur ces éléments et non sur le résultat.

Le résultat appartient à l'ordre du désir, de l'envie.

Quasi tous les individus ont envie d'atteindre tel ou tel résultat mais pour y obtenir ce « Graal », c'est sur les composantes de l'opération que doit porter l'attention et les mécanismes qui président à la réalisation de l'ensemble des mouvements.

Et si, en mathématique, il semble que le résultat soit toujours le fruit de l'opération, en sport, ce sera un peu plus compliqué car la part d'aléatoire est très présente. Donc, en aucune manière ce ne sera une garantie d'atteindre le résultat mais cela augmentera la probabilité d'y arriver. Des facteurs extérieurs (l'adversaire, l'arbitrage, ...) peuvent contrarier en partie l'émergence du résultat visé.

Au contraire, mettre l'accent sur le résultat et sur lui seul, va distraire l'athlète, cela va l'attirer sur des éléments non pertinents mais très anxiogènes et donc aux effets délétères. Cela ne lui dira pas ce qu'il doit faire, ce à quoi il doit faire attention. Il y a clairement un risque de détournement d'attention, ce qui sera préjudiciable pour la suite.

La littérature scientifique en psychologie distingue trois types d'objectifs.

1. *Objectifs de processus :*

Ce sont des objectifs qui concernent par exemple les aspects techniques (En basket : fouetté du poignet lors d'un shot ; en tennis de table : bras dans telle position à la fin du mouvement ; en judo : main droite revers ; ...

2. *Objectifs de performance :*

Ces objectifs portent par exemple sur un pourcentage de réussite. En tennis : atteindre 50 % de réussite sur ma première balle. En hockey : placer 30 % des balles à la droite et en bas du gardien. En tir aux clays : atteindre 80% de réussite sur les plateaux qui s'éloignent du tireur, ...

3. *Objectifs de résultats :*

Ces objectifs portent sur le résultat final (victoire contre un adversaire, décrocher un titre, une sélection, ...).

Procéder par objectifs est un processus dynamique. Il doit s'étaler dans le temps. Sur une saison, en collaboration avec son athlète, l'entraîneur mettra l'accent sur les premiers puis/et sur les seconds et enfin sur les troisièmes.

✓ **Conclusion.**

Pour conclure, nous dirons que les quelques techniques et outils présentés ici reposent sur un substrat théorique, aujourd'hui complètement validé scientifiquement. Que ces techniques et outils obéissent aux mêmes lois de l'apprentissage que celles qui régissent l'apprentissage moteur.

Nous soulignons, l'impact de la motivation, de l'entraînement et de la répétition, de la recherche de l'adéquation de l'outil par rapport à la situation (importance du juste diagnostic) et de l'investissement que l'entraîneur doit lui-même effectuer. Un athlète n'emploiera pas l'imagerie si son entraîneur soit, ignore même son existence soit, s'il n'est pas convaincu de son utilité. Comme il n'existe pas de remèdes miracles pour qu'un athlète apprenne un mouvement parfait, il n'en existe pas non plus en psychologie du sport.

Tout comportement est perfectible mais il nécessitera pour cela de l'investissement en temps chez l'entraîneur et chez l'athlète.

Nombre des fonctionnements acquis chez nos athlètes sont la conséquence soit d'un apprentissage qui a pris du temps (à force de répéter), soit quasi par « insight » (d'un coup). Dans tous les cas, la trace mnésique sera intense. Si le comportement doit être modifié, il prendra d'autant plus de temps que cette trace mnésique est installée en profondeur dans les méandres du cerveau. Ceci souligne une fois

de plus l'importance des bons apprentissages dès le départ, ce qui implique l'intégration précoce des outils signalés dans ces lignes et non pas uniquement lorsque l'athlète frappe à la porte du niveau international. C'est souvent trop tard pour recueillir les fruits potentiels.