

Trail et performance

Bienvenue sur les terres de la préparation mentale

Hugo DEL RABAL : Kinésithérapeute du sport et préparateur mental
hugodelrabal@hotmail.fr

I. Introduction à la préparation mentale

Qui n'a pas entendu parler de préparation mentale (PM) dans le domaine du sport et de la performance ? Si ce versant de l'entraînement vous est méconnu, je vous invite à prendre le temps de cette lecture pour faire vos premiers pas dans le monde de la PM et éventuellement de faire le lien avec votre propre pratique sportive. Peut-être que vous utilisez déjà, sans le savoir, des outils de préparation mentale qui ne demandent qu'à être développés ?!

Le mot du Duc :

« Effectivement, mon approche de la compétition, du moins d'un objectif, en lisant tellement le roadbook que j'en viens à l'apprendre par cœur, en visualisant le trajet pour récupérer mon dossard, le déroulé de la matinée avant un départ potron-minet, en préparant minutieusement chaque ravitaillement, en dimensionnant le temps entre ces ravitaillements, temps imaginé par, encore une fois, une étude minutieuse du profil et bien « j'entre » dans ma course.

Je la visualise dans son intégralité et je l'imagine. Le Jour J, je ne fais donc que suivre le plan et gérer les différents et plus ou moins nombreux aléas. »

Si au contraire, vous êtes familier de près ou de loin avec les concepts de la PM, nous aborderons des outils simples à mettre en place afin de vous aider à aller plus loin dans la pratique de votre sport favori.

Pour J. Fournier, la PM se définit comme « une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés cognitives, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète tout en promouvant le plaisir de la

pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie » (INSEP 1998). Vous comprendrez que la PM vise à optimiser les habiletés et stratégies mentales, tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement du sportif. Dès lors, elle est utilisée à des fins de performance en permettant d'améliorer les compétences mentales telles que la confiance en soi, la motivation, la concentration, la gestion des émotions, du stress ou de la douleur, le leadership, la communication, etc... Elle ne s'applique donc pas seulement au sport et peut concerner le monde de l'entreprise, les études scolaires/universitaires mais aussi la gestion de la vie au quotidien et des rapports que l'on entretient avec son entourage.

L'autonomie de l'athlète, son auto-détermination à cheminer, le plaisir, la relation de confiance qu'il entretient avec le préparateur mental, ainsi que l'écoute, le non-jugement et la non-induction des idées par le préparateur mental sont pour moi les 7 piliers de l'accompagnement en PM. Ces piliers sont imprégnés de valeurs humanistes en prônant le respect de l'autre, l'émancipation intellectuelle et l'acquisition de savoirs et savoir-faire pour devenir « la meilleure version de soi-même ». Si un préparateur mental vous présente « ses recettes clé en main » et vous met dans une posture passive sous le robinet de ses propres solutions : fuyez ! Le but est plutôt de vous rendre acteur de votre réussite en vous accompagnant pour développer vous-même les conditions de votre progression dans le champ mental. Par ailleurs, je fais souvent le parallèle avec la préparation physique qui demande un entraînement régulier pour progresser et dont les effets s'estompent lorsqu'elle est mise de côté pendant un temps. C'est aussi le cas de la PM où, bien que certains progrès puissent demeurer acquis, vous serez amené à la pratiquer régulièrement sous forme d'exercices afin d'en conserver les bénéfices à long terme. Ce sont votre investissement et votre travail qui seront les gages de votre réussite. Je n'ai jamais rencontré d'entraîneur/préparateur physique qui effectue les exercices à la place d'un sportif dans le but de le faire progresser !

Les outils pour progresser en PM sont variés et répondent aux objectifs que vous vous êtes fixés. Ces outils concernent par exemple le champ de l'imagerie mentale, des différents entretiens (explicitation, motivationnel), de l'ancrage, du monologue interne, de la pleine conscience, des routines de performance ou de la relaxation. Nous y reviendrons dans les prochains articles. Bien que le face à face avec un préparateur mental dûment formé et rompu

à la pratique soit recommandé pour progresser dans de bonnes conditions et ne pas être influencés par vos propres biais cognitifs, je vous invite à un exercice préliminaire simple, en autonomie : La fixation d'un objectif destiné à vous améliorer dans votre discipline sportive.

II. Se fixer des objectifs SMART pour aller loin

La fixation d'objectifs clairs et bien définis est le point de départ et la clé de voute de l'accompagnement en PM autour de laquelle vont s'articuler les différents outils. Sachez qu'il n'y a pas de mauvais objectifs et qu'ils vous appartiennent à vous et à vous seul. Voici comment construire votre propre objectif de performance :

Avant de vous fixer un objectif, posez-vous les 4 questions suivantes :

Quelles sont les raisons qui me conduisent à formuler mon objectif ?

Est-ce que cet objectif vient exclusivement de moi ?

Qu'est-ce que la réalisation de cet objectif va m'apporter ?

Qu'est ce qui m'empêchera d'atteindre cet objectif ?

Le mot du Duc :

« Cette simple formulation de l'objectif me paraît essentielle pour ne pas se retrouver, comme je le vois souvent, avec de nombreux coureurs qui font d'un événement tout à fait banal un objectif. Je participe à une dizaine de compétition par an et seulement deux ou trois sont des objectifs.

La préparation de ces objectifs, avec toute la visualisation et l'intérêt que j'y prête, décrit plus haut, me bouffe mon énergie et m'empêche d'avoir plus d'objectifs. Ou d'être autant concentré à chaque fois.

Pour la plupart du « troupeau », chaque course est un objectif, j'en viens même à penser que chaque entraînement est un objectif, ils restent donc « plat », évoluant toujours à la même allure puisque se challengeant chaque jour, et ne progresse jamais.

Ciblez donc un objectif, clairement défini, presque viscéral et dressez le plan pour y arriver. »

Sans trahir le secret professionnel, un jour, un Duc m'a dit : « Ça paraît simple [de savoir sur quoi on veut s'améliorer], mais le fait de dire les choses, ça devient plus concret, parce qu'on sait ce qu'on doit faire, mais on ne le fait pas ». C'est pourquoi, n'hésitez pas à effectuer les différentes étapes de cet exercice à haute voix.

Se fixer des objectifs clairement définis permet de donner une direction concrète à suivre et vous permettra de valider, ou non, vos progrès selon vos propres indicateurs de réussite également claires et explicites. En 1981, GT Doran a théorisé la formulation des objectifs selon l'acronyme SMART qui est largement répandu et utilisé aujourd'hui : Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réalisable, Temporalité définie :

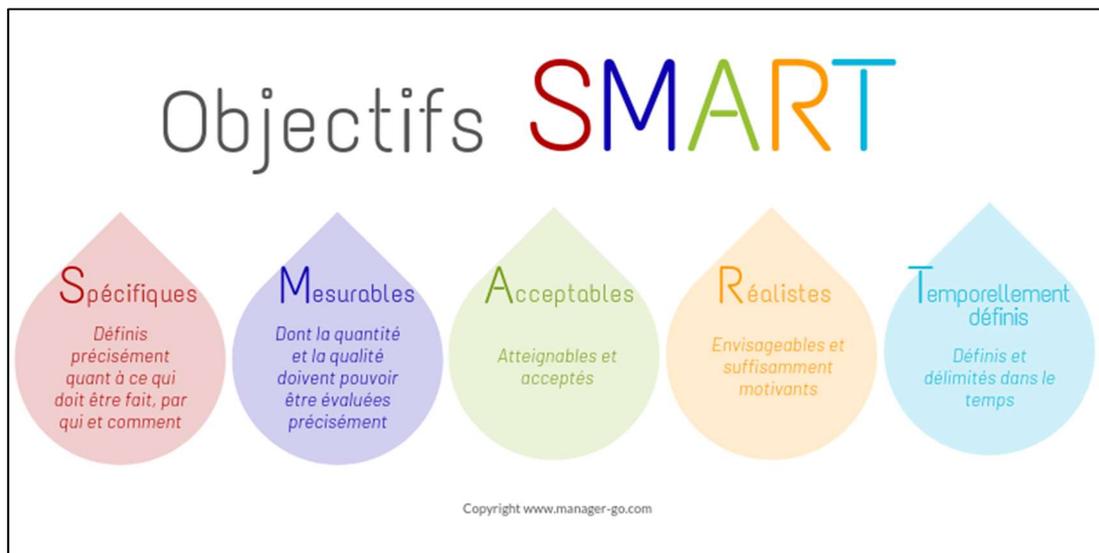


Figure 1 : Se fixer un objectif "SMART"

Pour vous aider à formuler votre objectif, vous trouverez en ANNEXE 1 une trame permettant de définir chaque paramètre. Je vous propose volontairement un exemple qui peut vous sembler éloigné des problématiques traditionnelles, afin de vous montrer qu'il est parfois nécessaire de progresser étape par étape et d'avoir une vision élargie de sa pratique sportive pour l'améliorer en profondeur et sur le long terme :

A. Simple et Spécifique

Votre objectif doit vous correspondre et s'appliquer à votre situation et à votre sport. Formulez-le de manière concise et sans ambiguïté.

Exemple : Mon objectif est d'arrêter de regarder mon smartphone tard le soir afin d'améliorer la qualité de mon sommeil et donc de ma récupération.

B. Mesurable

Donnez un caractère mesurable à votre objectif pour évaluer de manière qualitative ou quantitative vos progrès.

Exemple : Je coupe mon smartphone 1h avant de dormir et je souhaite passer de 7h de sommeil à 8h de sommeil.

Le mot du Duc :

« Pour mesurer un objectif similaire à celui défini ici, j'ai tenu un tableau sur lequel je mettais une croix chaque soir où je ne respectai pas mon objectif.

Cette mini punition, de constater soit même son échec et donc de s'auto décevoir, pousse à s'améliorer. Normalement. »

C. Acceptable/Atteignable/Ambitieux

Assurez-vous d'être en mesure de réaliser votre objectif. Avez-vous le temps ? Les compétences ? La motivation ? Votre environnement est-il propice à la réalisation de votre objectif ? Par ailleurs, demandez-vous si cet objectif est suffisamment, trop ou pas assez ambitieux ? Un objectif trop ambitieux peut parfois conduire à une mise en échec et une déception.

Bien que l'échec soit parfois une des premières étapes du succès mais nous en reparlerons. A l'inverse, un objectif peu ambitieux ne vous fera peut-être pas progresser suffisamment.

D. Réaliste (pertinent)

L'objectif doit vous apporter quelque chose de nouveau et de pertinent dans votre pratique pour vous faire réellement progresser. Au niveau de la stratégie, la tactique, la technique, l'entraînement ou la compétition.

Exemple : En me couchant plus tôt, je récupérerai mieux et serai plus performant à l'entraînement de lendemain.

E. Temporalité définie

A vous de définir objectivement et de manière raisonnable combien de temps vous voulez mettre pour atteindre votre objectif, ni trop long, ni trop court.

Exemple : Je me tiens à cet objectif dès maintenant et jusqu'à la prochaine course.

Le mot du Duc :

« Je raisonne de manière similaire avec un plan carré, bien ficelé, à l'approche de l'objectif. Puis, derrière, une semaine vide, ou je me laisse vivre. Que ce soit au niveau des sollicitations en soirée, au niveau de la qualité et de la quantité des repas, il y'a derrière cette forte charge mentale, un lâcher prise. Pour ensuite retrouver ses esprits, sa fraîcheur mentale et enchaîner avec la préparation de la suite ! »

Il est possible de faire le point et de réajuster ces différents paramètres au cours du temps afin de coller au mieux à votre projet et à vos progrès.

Enfin, fixez-vous des **critères de réussite** pour valider ou non l'atteinte de votre objectif. Le cas échéant, si vous n'arrivez pas à atteindre cette réussite, remettez en question votre démarche et ajustez là.

Exemple : Je me tiens à cette routine 5 soirs par semaine.

BRAVO ! Vous venez d'élaborer votre propre objectif en préparation mentale ! Il ne vous reste plus qu'à le mettre en pratique !

III. Conclusion

Aujourd'hui, la préparation mentale fait partie intégrante de l'entraînement du sportif, quel que soit son niveau de pratique. Elle touche à la psychologie de l'humain, n'est pas palpable, mais ô combien puissante selon les chemins empruntés. Il est possible de cheminer soit même sur les sentiers de la préparation mentale, à travers des lectures ou un auto-entraînement, mais au risque de se faire piéger par ses propres biais cognitifs. C'est pourquoi, le préparateur mental reste un partenaire essentiel, une boussole, pour avancer dans la bonne direction... la vôtre !

Le mot du Duc :

« C'est un outil précieux puisqu'il demande beaucoup moins de temps qu'une séance d'entraînement. Quelques minutes dans une pièce au calme peuvent suffir à entretenir les compétences développer au cours d'un entretien que vous auriez eu avec un préparateur mental.

Lorsque j'étais ingénieur, le midi, un technicien faisait 20' de sieste dans sa voiture. Au calme. C'est donc praticable n'importe où, n'importe quand et le rappel, par des mini doses régulières servira à entretenir la qualité développer et vous verrez que la contrainte est donc ridicule, une fois répartie agréablement dans l'emploi du temps. »

ANNEXE 1

DATE :

OBJECTIF N° :

JE FORMULE MON OBJECTIF :		
S	Simple et spécifique : définir précisément l'objectif à atteindre	
M	Mesurable : de manière quantitative et/ou qualitative pour pouvoir être évalué précisément	
A	Accessible et ambitieux : concorde avec mon potentiel et contribue à mon développement	
R	Réaliste : en lien avec la réalité du terrain	
T	Temporel : définis et délimité dans le temps	

Hugo DEL RABAL - Préparateur mental – Fiche d'objectif SMART