

Trail et préparation mentale :

Mettre en place des routines de performances

Hugo DEL RABAL : Kinésithérapeute du sport et préparateur mental

hugodelrabal@hotmail.fr

En sport, qu'il soit amateur ou professionnel, l'approche mentale est déterminante pour performer et prendre du plaisir. Lors d'un précédent article, nous avons vu comment se fixer un objectif selon la méthode « *SMART* ». Maintenant, je vous propose d'aller plus loin dans l'approche mentale de votre pratique en exploitant un outil, que vous utilisez peut-être déjà sans le savoir : la routine de performance. Rappelons que les termes employés ici n'ont pas la même signification selon la sensibilité de chacun et que votre interprétation est la seule qui importe afin de vous sentir en accord avec vos convictions. Par exemple, « *performer* » ne signifie pas la même chose si l'on pratique le trail occasionnellement sans faire de compétition ou que l'on soit un athlète professionnel qui vise les premières places sur les courses majeures. Chacun pratique à des niveaux différents, mais nous pouvons tous progresser dans le champ mental.

I. Un outil pour optimiser ses entraînements et la gestion d'une compétition

Crews et Boutcher, en 1986, ont défini une routine comme « *un ensemble ou schémas de pensées, d'actions ou d'images que l'on reproduit systématiquement avant d'exécuter une performance* ». Nous parlons bien ici de performance physique, mentale ou les deux. Par exemple dans le but de maintenir une concentration suffisante pour gérer des passages techniquement difficiles en trail.

Plus tard, Foster, en 2006, précisera que la routine est un « *ensemble cohérent d'éléments cognitifs ou comportements qui contribuent intentionnellement à réguler l'éveil et à améliorer la concentration* ». Bien que selon moi, cette définition fasse apparaître une finalité étriquée de la routine de performance en sport, qui ne se résume pas seulement à la concentration, il est important de noter que la routine fasse appel à des compétence à la fois cognitives et comportementales. Vous êtes alors amené à prendre conscience de vos comportements et schémas de pensées pour éventuellement les adapter, ou les optimiser, afin d'améliorer vos performances.

Une routine de performance a pour but de mettre le sportif dans les meilleures conditions afin d'améliorer sa pratique pour atteindre les objectifs fixés. Le champ d'application est vaste, tant à l'entraînement qu'en compétition, en agissant sur vos limites ou pour renforcer une compétence que vous avez déjà.

Une routine peut prendre de nombreuses formes telles qu'un discours interne, une visualisation mentale, une technique respiratoire, une gestuelle spécifique, un enchaînement d'actions, etc...

Il est nécessaire que la routine ai du sens pour l'athlète afin de répondre à ses besoins concrets et réels. A l'heure des réseaux sociaux qui influencent toujours plus nos comportements, il ne s'agit pas de copier la routine d'un autre athlète, mais bien de s'appuyer sur sa propre expérience et ses valeurs.

Kilian Jornet se lève à 6h du matin pour s'entraîner et enchaîner les grosses charges d'entraînement ? Inutile de copier sa routine d'entraînement, elle lui est propre, façonnée au fil de ses expériences, et ce fonctionnement ne vous conviendra pas forcément pour progresser et performer. Il en va de même pour la manière de préparer et gérer une course, de s'alimenter, de récupérer, etc...

Autant de situation qui se prêtent à l'élaboration de routines personnalisées.

La routine est à différencier du rituel qui se fonde plutôt sur la croyance, la tradition, le symbolique, voir le religieux. Les rituels s'apparentent plus à de la superstition et n'influencent pas objectivement la performance sportive. Prenons l'exemple du coureur qui garde une photo de ses proches sur lui durant une course ou le footballeur qui effectue un signe de croix en rentrant sur le terrain. Il est alors intéressant que vous distinguiez ces comportements qui

relèvent de la croyance et qui ne favorisent pas objectivement votre performance. Soyez factuel en vous questionnant sur la finalité de vos comportements et habitudes, ex : Est-ce que cette photo dans ma poche me fait gagner du temps sur le parcours ? Qu'est-ce que cela m'apporte ? Est-ce que si je l'oublie, je serai moins rapide sur le parcours ?

Tout comme vous pouvez passer du temps pour l'élaboration de vos entraînements ou pour la préparation d'une compétition, mettre en place une routine de performance efficace nécessite de prendre le temps de poser les choses et de se poser les bonnes questions. Voici un guide pour élaborer votre propre routine de performance. Ce n'est pas la seule façon de faire et je ne prétends pas détenir la recette miracle. Mais une méthode claire et précise vous permettra de déterminer quelles actions et comportements déjà en place seront susceptibles d'être adaptés ou transformés en une vraie routine de performance efficace.

Êtes-vous prêts à remettre en question votre pratique pour la faire passer au niveau supérieur ? Si oui, allons-y !

II. Mettre en place une routine de performance

Tout comme la fixation d'objectif, la mise en place d'une routine de performance contient une phase d'**élaboration**, mais aussi une période de mise à **l'essai et d'évaluation** pour vérifier qu'elle soit efficace et utile, et éventuellement une, ou plusieurs, phase(s) d'**ajustement(s)** pour fonctionner pleinement.

Tout d'abord, répondez aux 10 questions de **l'ANNEXE 1** pour « défrichez » les tenants et les aboutissants de la routine que vous souhaitez mettre en place. L'idéal est de partir de votre vécu, d'une situation que vous rencontrez régulièrement et que vous voulez améliorer et/ou optimiser. Essayez d'être le plus factuel possible. Ainsi vous développerez une démarche en vous détachant le plus possible des émotions qui peuvent biaiser votre raisonnement.

Pour toutes ces raisons, précisons que ce travail mental peut bien sûr se faire en autonomie mais qu'il reste parfois difficile de s'affranchir de certains biais cognitifs seul. C'est pourquoi le préparateur mental, avec son regard extérieur, peut vous aider à prendre conscience,

passer certaines barrières mentales et éviter que vous tombiez dans les pièges que votre cerveau vous tend. Nous reviendrons sur les biais cognitifs dans un prochain article.

Une fois que vous aurez défini précisément l'objet que vous souhaitez mettre au cœur de votre routine, prenez conscience de la manière dont vous pouvez agir sur le plan mental et comportemental à ce moment-là. Ainsi, séquencez chronologiquement les étapes de la routine que vous voulez mettre en place au niveau des activités mentales et comportementales. Pour cela, vous pouvez utiliser le document de **l'ANNEXE 2** qui répond à l'item **10** de **l'ANNEXE 1**. L'idée est de vous focaliser sur ce que vous pouvez et savez maîtriser en faisant abstraction des éléments perturbateurs, ou de ce qui vous affecte. C'est aussi un bon outil pour prendre conscience de la manière dont vous agissez face aux différentes situations rencontrées lors de la pratique sportive. Explorez votre fonctionnement, parfois inconscient afin de vous rendre compte de vos processus mentaux, lesquels sont interne et comportementaux, pour le coup externe. Retirez de votre ancienne routine le superflu et le négatif, mais gardez et/ou implémentez l'essentiel et tout ce qui est positif pour réussir et atteindre vos objectifs :

- Les **étapes** sont à séquencer selon votre propre chronologie.

Par exemple : vous pouvez établir une routine long terme des jours précédant la course (J-2 => J-1 => la veille au soir => le matin => avant de partir à la course, => 2h avant => 1h avant => à 20 min du départ => au moment du départ) ou bien condenser votre routine sur un laps de temps plus court (1h => 30 min, => 10 min => 5 min avant le départ).

Vous êtes libre d'établir la gestion temporelle qui vous convient le mieux et qui se prête le mieux à votre situation. L'important est de bien la définir, mais pas forcément par des marqueurs temporels. Cela peut tout aussi bien être des sensations.

Exemple : Quand j'ai une baisse d'énergie en course => ravitaillement => quand l'énergie commence à revenir => quand mon énergie est à 100%.

- Les **activités mentales** concernent les processus internes : pensées, dialogue interne, vécu sensoriel et émotionnel.

Exemple : « *Devant la ligne de départ, je me dis que je ne vais pas arriver à finir à la place que je me suis fixé et je n'arrive pas à hiérarchiser ce que je devrais faire une fois en course* » (version négative => à supprimer par la suite) ou « *Devant la ligne de départ, ma confiance est maximale parce que je sais que je me suis entraîné du mieux possible pour cette course et que je suis prêt* » (version positive => à rechercher et à favoriser).

- Les **activités comportementales** regroupent ce qui est visible à l'extérieur, les attitudes observables.

Exemple : Devant la ligne de départ, je commence à trembler et avoir les jambes fébriles (version négative).

Vient alors le moment d'éprouver sur le terrain la routine que vous venez d'élaborer. Quelle qu'elle soit, mettez-vous en situation et lancez-vous ! Je vous conseille de la mémoriser au préalable afin de mieux vous en imprégner. Néanmoins, il est tout à fait possible de la conserver sous forme écrite lors de vos premières sessions de tests afin de la garder sous la main. C'est l'apprentissage lié à la répétition qui seront les clés d'un **ancrage** efficace de votre routine. Au cours de cet ancrage, vous vous rendrez peut-être compte que certaines étapes devront être modifiées ou supprimées. Soyez réactifs et ne persévérez pas dans une voie qui ne vous semble pas pertinente.

Tout comme l'entraînement physique, une pratique régulière vous fera progresser dans l'apprentissage et la maîtrise de votre routine. A l'inverse, si vous la mettez de côté trop longtemps, ses effets bénéfiques pourront s'en trouver amoindris. Mais n'ayez crainte, ce qui a été suffisamment ancré auparavant peut être réactivé plus facilement par la pratique que durant la phase d'apprentissage.

Durant l'apprentissage de votre routine, prenez le temps de l'évaluer : Qu'est-ce qu'elle m'apporte objectivement ? Est-ce qu'elle est suffisamment pratique à mettre en place ? Comment puis-je l'améliorer ? N'hésitez pas à utiliser des marqueurs quantitatifs tel que le chronomètre, le kilométrage, la date, etc...

Ainsi que des qualitatifs, comme le ressenti, pour mesurer les bénéfices apportés. Les marqueurs quantitatifs sont à privilégier car ils s'affranchissent davantage des biais cognitifs que les marqueurs qualitatifs.

Enfin, sachez qu'il existe de nombreuses techniques en préparation mentale à implémenter dans une routine de performance pour la rendre davantage efficace comme le dialogue interne, l'imagerie mentale, la respiration, l'ancrage et bien d'autres.

Tous ces outils nécessitent un apprentissage et un entraînement particulier. Peut-être que vous avez déjà vos propres outils, l'essentiel est qu'ils vous correspondent et qu'ils vous guident vers la réussite et le plaisir de pratiquer.

Nous avons eu recours à ce travail avec Ugo et il vous présente ici une des routines qu'il a mise en place à l'aide de la préparation mentale.

Exemple de routine proposée par Ugo: Se sortie d'un moment de « flottement » en ultra		
Etapes	Activités mentales	Activités comportementales
N°1 : Il ne se passe plus rien	Penser à rien, trou noir	Se relâcher, changer de foulée
N°2 : Pensées parasites	<ul style="list-style-type: none"> - Ça sert à rien d'y penser - Etre dans le moment présent 	Prendre 3 grosses respirations
N°3 : Raz le bol	« On » me fait relativiser NON, ce n'est pas chiant.	Faire des mini sprint
N°4 : Prise de conscience	Ugo, tu étais dans un faux rythme !	Compter : « Une, deux, une deux, une, deux... »
N°5 : Recherche de motivation	Se remémorer les objectifs du jour, de la course	Compter : « Une, deux, une deux, une, deux... »
N°6 : Regagner le rythme	Penser à Jim (Walsmley)	Je suis tout léger, une plume
N°7 : On est reparti	Se remettre à courir sur des faux plat	Esprit conquérant !

III. Conclusion

La routine de performance est un outil avec un large champ d'application en sport, quel que soit le niveau de pratique. Elle vous permet d'atteindre un niveau optimal de performance en prenant conscience de votre fonctionnement et en l'adaptant pleinement à la situation rencontrée. Il est indispensable que ce soit vous qui l'ayez construite, qu'elle soit personnalisée, afin qu'elle corresponde à votre fonctionnement et vos objectifs. Êtes-vous prêt à faire passer vos routines au niveau supérieur ?

ANNEXE 1 : Prérequis à l'élaboration d'une routine de performance

Prérequis à l'élaboration d'une routine de performance

- 1) Quelle est la situation sur laquelle je souhaite travailler ?

- 2) Dans cette situation, quels sont les stressseurs potentiels ?

- 3) Dans cette situation, quels sont les signes corporels annonciateurs ?

- 4) Dans cette situation, de quoi ai-je besoin ?

- 5) Qu'est ce qui dépend de l'environnement et n'est pas sous mon contrôle ?

- 6) Qu'est ce qui est sous mon contrôle et sur lequel je veux agir ?

- 7) Quelles sont les ressources que je possède ?

- 8) Comment je vais agir sur le plan mental ?

- 9) Comment je vais agir sur le plan comportemental ?

- 10) Quel plan d'entraînement je définis ?

Hugo DEL RABAL – Préparateur mental – Routine de performance

ANNEXE 2 : Séquencer une routine de performance

Séquençage de ma routine de performance

Etapes	Activités mentales	Activités comportementales