

# M e n t a l U P



Préparation Mentale appliquée à la  
performance sportive



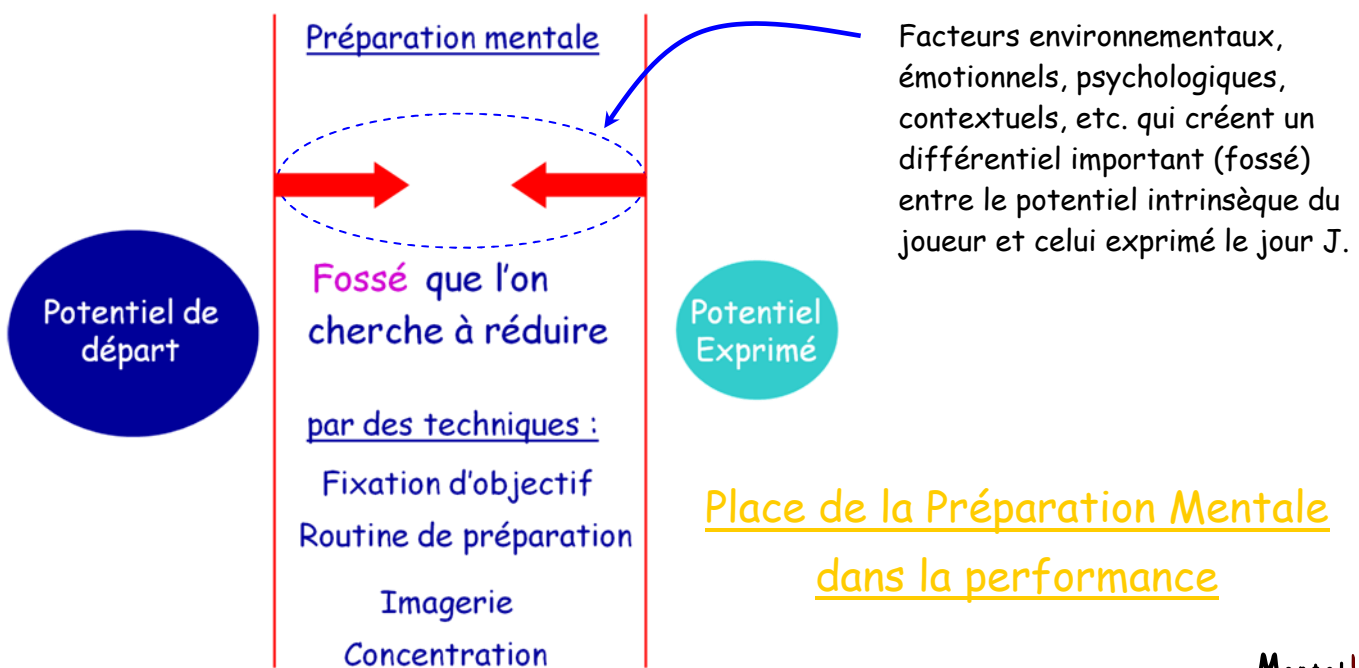
Lamugnière Julien

38 avenue du Limousin  
63100 Clermont-Ferrand  
06-59-79-14-67

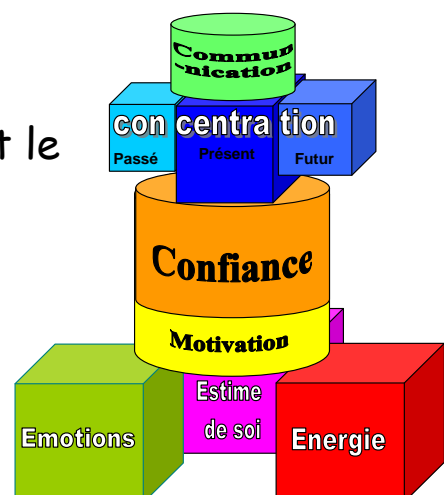
<http://mentalup.free.fr>

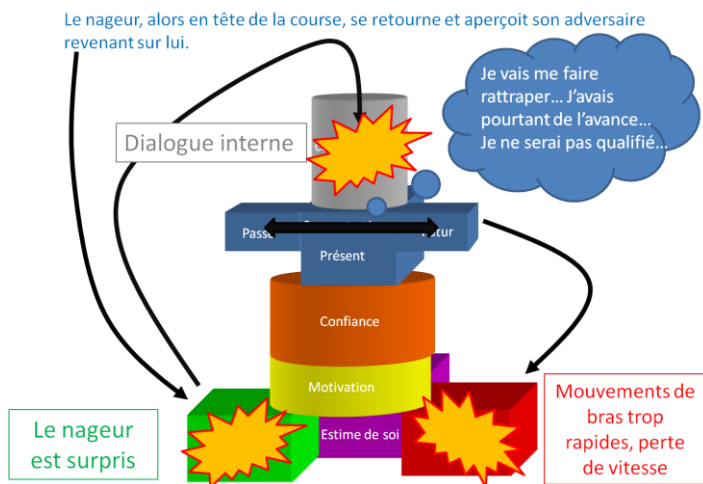
# La Préparation Mentale

« Faire ce que l'on sait faire à un moment donné en protégeant ses compétences et en optimisant son potentiel »



Le modèle de base autour duquel s'articule l'ensemble de mon travail est le « modèle de performance mentale » (Christian Target 2006) reprenant les principaux facteurs garantissant l'équilibre mental de l'athlète.



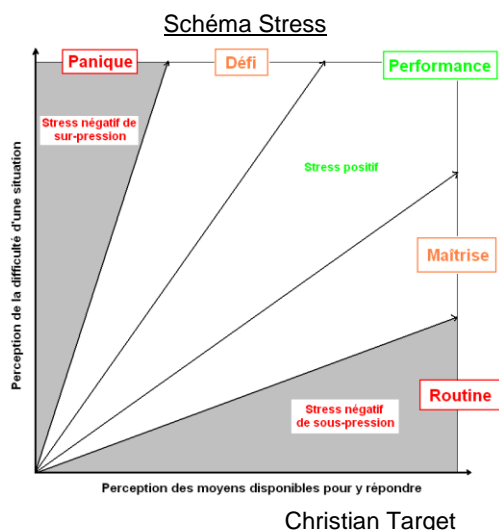


Christian Target 2006

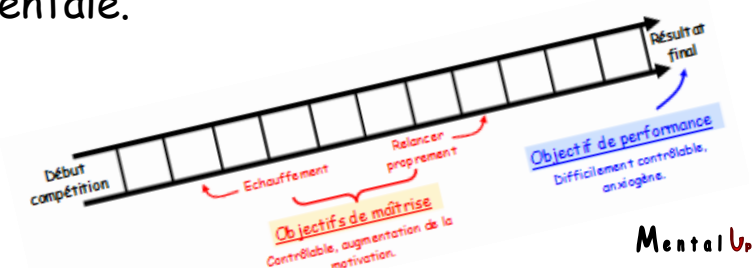
De ce modèle, peut découler une ébauche de diagnostic orientant la mise en place du travail, au regard de 3 pôles majeurs :

Ces trois pôles font l'objet d'une attention toute particulière, puisque de leur « solidité » dépend la stabilité globale de la structure mentale de l'athlète, et donc de sa performance.

- EMOTIONS
- ESTIME DE SOI
- ENERGIE



D'autres « modèles théoriques » viennent structurer chaque piste de travail, pour illustrer, simplifier, schématiser, modéliser ou représenter différents concepts de préparation mentale.



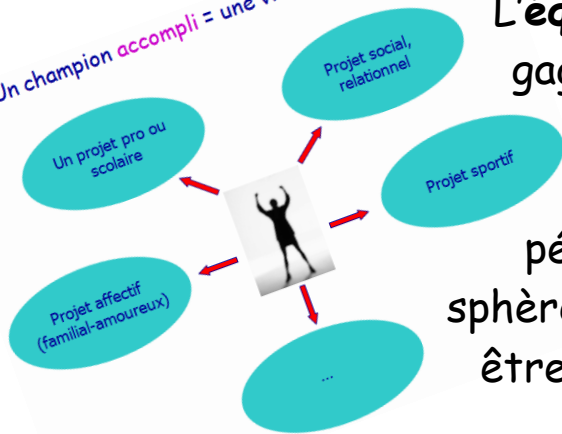
Il ne s'agit là que d'exemples, mais il est important que le sportif ait une vision claire de certaines notions de bases pour qu'un échange avec le préparateur mental puisse se créer, et donner naissance à des outils de travail individualisés et adaptés.

# Estime de soi

« L'estime de soi se réfère à la valeur que l'on se donne soi-même dans différentes sphères de notre vie »

D. Laporte

Un champion accompli = une vie équilibrée entre...

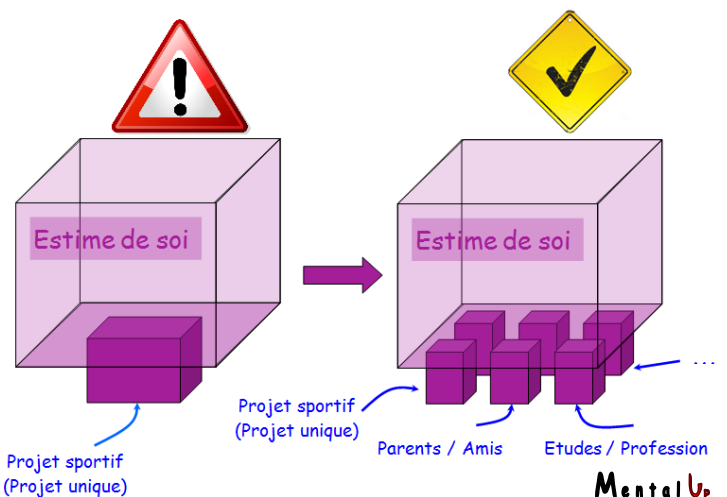


L'équilibre de l'athlète reste un gage de performance.

Si le projet sportif est privilégié à une certaine période de la vie, les autres sphères ne doivent pas pour autant être négligées.

Veiller à cet équilibre fait partie de mon travail de préparateur mental, pour ne pas avoir à devenir « réparateur » mental.

Cependant, le pôle estime de soi constituant la frontière entre préparation mentale et psychologie, je reste vigilant à ne pas sortir de mon champs de compétences.



Ce que je suis

≠

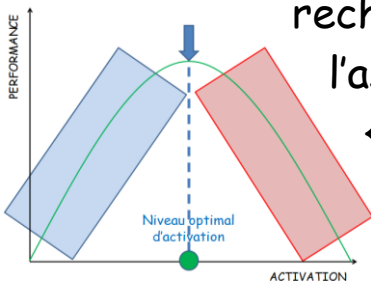
Ce que je fais

# Emotion et Energie

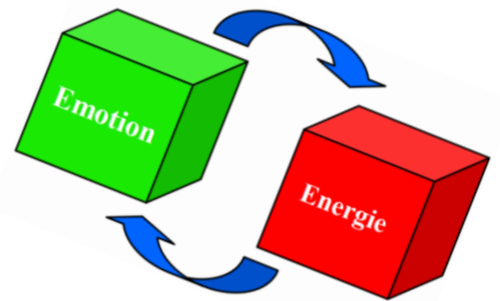
« Pour ressentir une émotion deux facteurs sont nécessaires, une activation physiologique, et l'interprétation cognitive de cette activation en fonction du contexte social et culturel »

Schachter

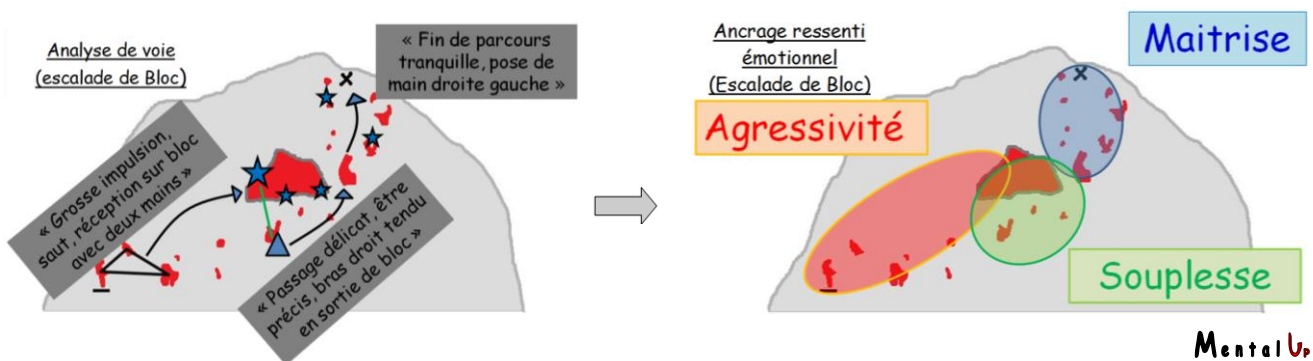
La performance sportive nécessite la recherche permanente de l'association optimale



« Emotion-Activation énergétique ».



A chaque action correspond un état émotionnel optimal : principe de l'Emostat (Christian Target). Ce travail fait appel entre autres à la technique d'ancrage émotionnel, à l'imagerie mentale, et aux images ressources.

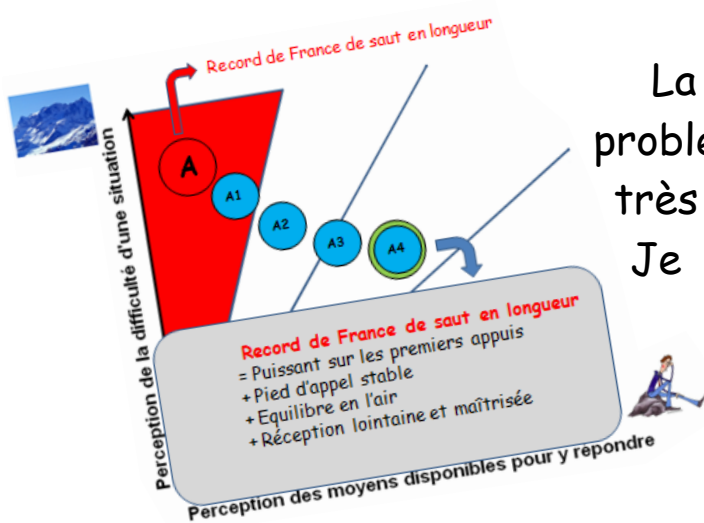


Mental U.

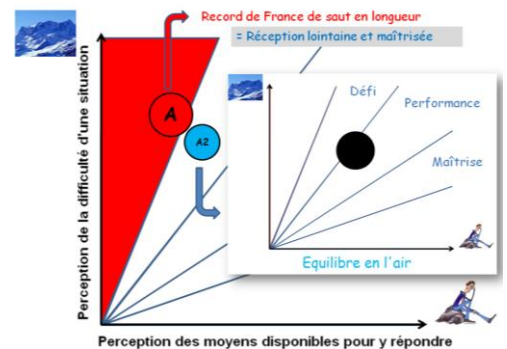
La stratégie de gestion de l'erreur est un autre exemple d'approche qui consiste à repérer une erreur lorsque que cette dernière atteint le pôle émotionnel (ex : volée « facile » ratée sur un point important), pour la traiter et limiter son impact dans le temps

# Gestion du stress

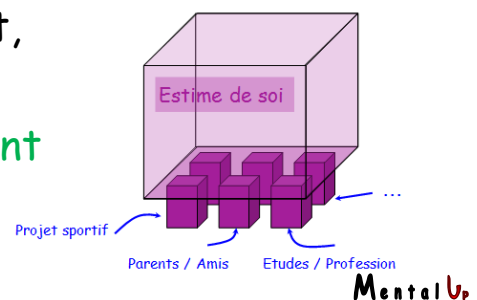
« Déséquilibre entre la *perception* que l'on a d'une épreuve, d'un obstacle ou d'une difficulté et l'*évaluation* que l'on fait de nos ressources pour lui faire face »



La gestion du stress est une problématique très courante. Je l'envisage selon deux axes.



L'augmentation ou la diminution de la perception de la difficulté (*prise de recul, contrôle de réalité, fixation de sous-objectifs de maîtrise,...*) d'une part, l'augmentation ou la diminution de la perception des ressources (*renforcement de l'estime de soi, dialogue interne, imagerie / switch, travail vidéo,...*) d'autre part.



Des *routines de performance* (cf. **La concentration**), peuvent également être envisagées.

L'objectif principal étant de passer d'un stress inhibiteur (zone de sur/sous-pression) à un stress activateur (zone de performance) essentiel pour la performance

# Concentration

« *Se concentrer, c'est s'enfermer dans le présent* » David Douillet

La concentration résulte d'une interaction permanente entre la focalisation de l'attention et les **émotions** et ne peut, à ce titre, être envisagée comme une entité indépendante.

Une attention orientée et focalisée

Entraîne

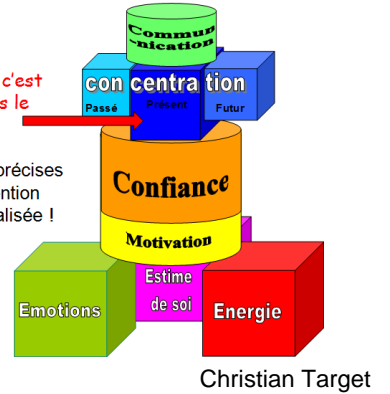
Une concentration juste et soutenue  
Qui, une fois liée à des émotions adaptées

Permet

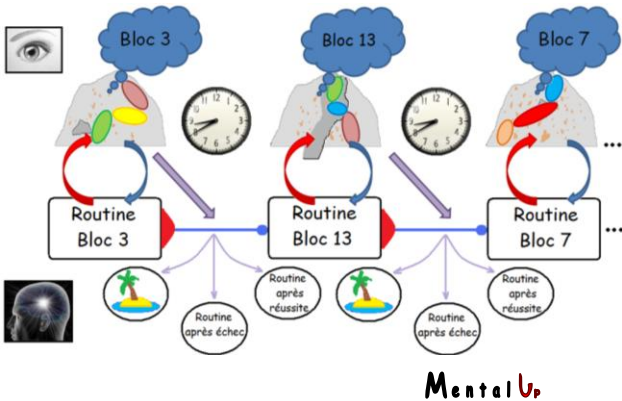
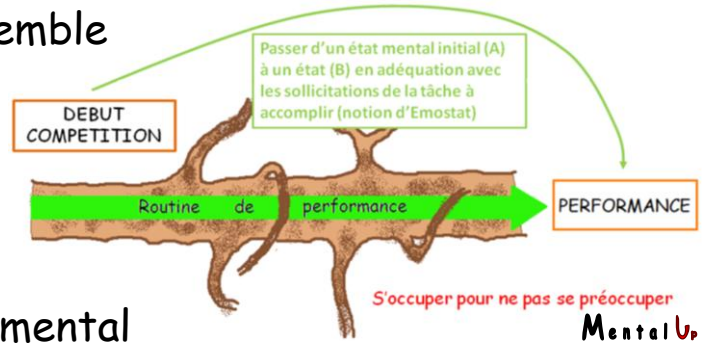
La mobilisation des bons automatismes, et une décision pertinente.

« Se concentrer c'est s'enfermer dans le présent ».

Des consignes précises pour une attention orientée et focalisée !



La mise en place de **routines de concentration**, qui orientent et conduisent un ensemble de **schémas de pensées**, d'**actions** (dont la communication non verbale) ou d'**images**, a pour objectif de créer une bascule d'un état mental



initial « A » vers un état « B » en adéquation avec les sollicitations de la tâche à accomplir.

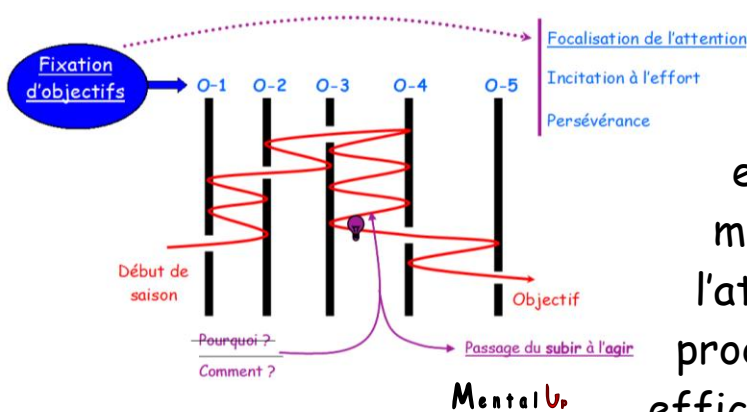
L'**imagerie mentale**, le **contrôle de la respiration** et le **dialogue interne** ont également une place importante dans le travail de la concentration.

« je suis en corps », « En direct! », « travail »

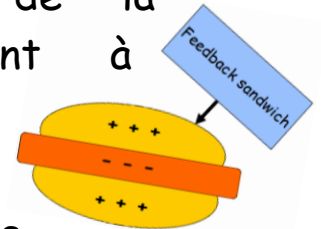
# Récupération et préparation mentales

« Qui veut faire de grandes choses doit penser profondément aux détails. »

Paul VALÉRY



La fixation d'objectifs est une théorie de la motivation permettant à l'athlète d'être plus productif et plus efficace. Un athlète ne



peut être performant dans le flou, et doit orienter ses entraînements, ses efforts par rapport à un cap, par rapport à ce qu'il veut.



La fixation d'objectif permet aussi un retour plus pertinent sur la performance, une remise en question structurée. L'attribution causale tout comme les feed-backs (oraux, gestuels, vidéos etc.) ont un rôle majeur dans l'analyse de la performance, et la préparation des échéances futures.

Subir	Agir
Je ne peux pas	Je ne veux pas
Je devrais	Je pourrais
Ce n'est pas de ma faute	Je suis entièrement responsable
C'est un problème	C'est une chance
J'espère	Je sais
Si seulement	La prochaine fois
Que vais-je faire ?	Je vais assumer
C'est affreux	C'est une bonne leçon
Je ne suis jamais satisfait	J'ai envie d'apprendre
La vie est un combat	La vie est une aventure

Je suis extrêmement vigilant quant à leur structuration.

Ce travail, combiné à la bascule du « subir » à « l'agir », ainsi qu'à des outils tirés de la PNL, me permet d'aider le sportif à se mettre en mouvement, et de lui donner du grain à moudre.



# Mon intervention

## « Le préparateur mental, une aide à la performance »

Lorsque j'interviens en tant que préparateur mental, je suis au service d'un sportif et d'un projet. Sans objectif nécessitant une implication forte de la part de l'athlète, la préparation mentale n'a aucun sens.

Je veille à préserver l'espace d'intimité « entraîneur-entraîné » (à l'entraînement et en compétition) et me limite à mes compétences de préparateur mental.

Mon travail est réalisé avant/après la compétition. Je souhaite préserver l'autonomie du sportif. Ainsi, ma présence sur les lieux de compétition, reste discrète, et essentiellement motivée par un besoin d'informations complémentaires (ou travail vidéo).

Je définis les modes d'intervention (entretien, débriefing, exercices etc. lieu, fréquence etc.) en fonction des disponibilités du sportif et des contraintes de la structures.

Aucune information ne sera divulguée sans l'accord du sportif.

Selon ma conception du travail, un échange permanent avec l'entraîneur, dans la limite des règles énoncées ci-dessus, est souhaitable.