

Formation continue sur la préparation mentale avec Philippe Leclair

Le 6 octobre 2009

Compte rendu de P. Delabrouille et B. Puyo

Nous demande de décrire un moment en match ou tout était parfait "un état de grâce" : calme confiance, disponibilité tactique, stabilité émotionnelle, ne penser à rien, être dans l'action...

Pour Philippe Leclair

- l'objectif de la préparation mentale serait de pouvoir atteindre sur commande cet état de grâce.
- La performance est la maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, physiques pour pouvoir s'en libérer et être sur autre chose
- la compétition n'est qu'une gestion des pensées et de l'énergie
- on peut avoir une attitude mentale adaptée, confiance, plaisir, calme, relâchement, intelligence de situation... ou inadaptée, crispation, pensées parasites...
- le physique dans le sens du corps est premier, mental et corps sont liés, les perturbations mentales se traduisent toujours pas des phénomènes physiques : mal au ventre, mains moites... être à 100

Si mental et corps unis = émotions positives. Comment unir tête et corps ?

- concentration : attention à 100% disponible sur l'ici et maintenant
- gérer ses pensées : savoir les reconnaître et les contrôler si négatives
- gérer ses émotions pour développer confiance, plaisir, calme (stabilité émotionnelle) pour pouvoir analyser l'environnement et prendre les bonnes décisions
- reconnaître et apprendre à gérer son corps : tonus...
- gérer sa respiration
- gérer son énergie = gérer récupération car la fatigue a une influence négative

Comment apprendre cela ? Dire qu'il faut se relâcher ou se calmer à quelqu'un est peu utile s'il ne sait pas comment se relâcher ou se calmer, s'il n'a pas appris cela à l'entraînement. La préparation mentale doit être intégrée aux entraînements au même titre que la préparation physique ou technique.

Se connaître = reconnaître (expérience) puis intégrer (s'exercer) à l'entraînement et en compétition.

Reconnaître c'est apprendre à s'observer, la conscience de soi de son action est indispensable pour pouvoir faire un retour (feedback, briefing après match), verbaliser pour progresser.

Un match au final c'est de l'émotion et il faut pouvoir en faire un débriefing complet pour avancer.

L'attention, si elle est perturbée le joueur est soit dans le passé soit dans le futur :

- souvenir d'une émotion antérieure (à 19 je n'arrive pas à finir le set) ou projection vers une émotion future (je vais gagner alors qu'il/elle est tête de série...). Dans ce cas la personne n'est pas disponible à l'instant présent

- spirale des conséquences : si je perds ce point mon équipe...
- urgence temporelle
- trop ou pas assez de difficulté perturbe l'attention
- peur, pression... de l'environnement physique
- peur de l'inconnu ou du connu
- influence des relations : parents, pôle, entraîneurs, sélectionneur, sponsors...

Mise en situation

1/ pieds joint, corps droit, se laisser tomber en arrière ou une personne vous rattrape. Jusqu'à un certain point si confiance envers le rattrapeur cela va. Mais si trop loin ou pas confiance dans ce cas la tête anticipe la chute possible (attention vers le futur) et le corps esquisse un geste pour se prémunir = séparation tête/corps et émotions parasites.

2/ Bras le long du corps, le poignet est tiré par quelqu'un et il faut résister. Même chose mais quelque chose (des doigts) sont agités devant les yeux de celui qui résiste = plus difficile de résister ou alors au prix d'une plus grande crispation du reste du corps (mâchoire fermée...).

Comme le corps, contrairement à l'esprit, est toujours dans le présent, un bon moyen d'apprendre à se concentrer est de porter son attention sur soi. Si la tête est sur du ressenti (corporel) elle n'est pas dans des pensées négatives.

Se concentrer sur soi = relâchement musculaire et contrôle de la respiration.

Suite des mises en situation (ou mise en application)

3/ Marcher sur une poutre ou un cheminement de poutre au ras du sol les yeux ouverts puis les yeux fermés

3'/faire la même chose mais sur une poutre à un mètre du sol

3"/ faire la même chose mais sur une poutre à trois mètres du sol

3'''/ faire la même chose mais sur une poutre à six mètres du sol

La concentration sur soi, respiration, relâchement... et le contrôle des émotions est évidemment plus difficile à maintenir quand les conditions externes se dégradent (hauteur, vent...) et quand la fatigue apparaît. Il faut donc s'entraîner régulièrement à contrôler attention et émotions pour être le plus longtemps possible entièrement disponible pour l'action qui se déroule.