

Psyché

Bases théoriques et exemples pratiques



Sommaire

La psyché et la performance sportive _____	3	Régulation psychique:	
Introduction _____	3	développement de la capacité tactico-mentale _____	47
Structure de la brochure _____	4	Se concentrer _____	48
Entraînement de la psyché _____	5	Bases théoriques _____	48
Potentiel émotionnel et capacité tactico-mentale _____	5	Principes d'application _____	49
Bases de l'entraînement de la psyché _____	7	Percevoir et traiter _____	53
Stades de développement à l'âge J+S _____	8	Bases théoriques _____	53
Formes d'entraînement psycho-sportif adaptées		Principes d'application _____	54
aux stades de développement _____	11	Canaliser la psyché _____	59
Contenu et méthodes de l'entraînement de la psyché _____	12	Bases théoriques _____	59
Que convient-il d'améliorer?		Principes d'application _____	62
La question du contenu _____	12	Maîtriser la volonté _____	68
Que convient-il d'améliorer?		Bases théoriques _____	68
La question de la méthode _____	13	Principes d'application _____	69
Les trois techniques fondamentales de l'entraînement		Anticiper _____	72
psychologique _____	14	Bases théoriques _____	72
La visualisation _____	14	Principes d'application _____	73
Le monologue intérieur _____	17	Communiquer _____	76
La régulation de la respiration _____	19	Bases théoriques _____	76
Quatre domaines d'intervention _____	21	Principes d'application _____	78
Comportement encourageant de l'entraîneur _____	22	Tactique et stratégie _____	81
Entraînement de coordination, de condition		Bases théoriques _____	81
physique et de tactique à caractère psychologique _____	24	Principes d'application _____	82
Entraînement psychologique à l'entraînement _____	25	Feuilles de travail _____	86
Entraînement psychologique en dehors		Bibliographie _____	94
de l'entraînement _____	26		
Energie psychique:			
développement du potentiel émotionnel _____	29		
Motivation _____	30		
Bases théoriques _____	30		
Principes d'application _____	32		
Confiance en soi _____	36		
Bases théoriques _____	36		
Principes d'application _____	37		
Recherche des causes _____	41		
Bases théoriques _____	41		
Principes d'application _____	42		



La psyché et la performance sportive



Introduction

La révision en 2008 du manuel clé Jeunesse+Sport et la création des concepts clés pour l'enseignement et l'entraînement qui s'en est suivie a permis d'accorder pour la première fois la même importance aux composantes psychiques et physiques de la performance dans la formation sportive dispensée à l'OFSPPO. Qu'il s'agisse de «Jeunesse+Sport», du «Sport des adultes», de la «Formation des entraîneurs» ou du «Sport dans l'armée», chaque domaine propose désormais une formation sportive globale.

Que signifie exactement le mot «psyché»? Dans le langage courant, on entend par psyché tout ce qui touche à l'esprit et à ce que l'on appelle plus communément l'intellect et les émotions. Le terme «physis» porte, pour sa part, sur tous les aspects corporels, voire relatifs au corps. Quelle que soit la performance sportive, les processus physiques sont indissociables des processus cognitifs ou émotionnels.

La présente brochure vise à transmettre les bases utiles (exemples pratiques à l'appui) au développement systématique des composantes psychiques de la performance chez les sportifs, jeunes et adultes, à tous les niveaux (hobby, sport de performance et sport de haut niveau). Cela ne veut toutefois pas dire que ces composantes de la

performance n'ont pas déjà été abordées et entraînées dans le cadre de cours J+S ou d'entraînements, car tout entraînement physique inclut des aspects psychiques.

Nous voulons, au travers de cette brochure, que le développement des composantes psychiques de la performance soit encore plus conscient et précis à l'avenir. Notre objectif à cet égard est double: d'une part, accroître la force mentale; d'autre part, éveiller le plaisir et la joie à faire du sport.

Structure de la brochure

Les deux premiers chapitres dévoilent les fondements de l'entraînement de la psyché et illustrent les principes de base ainsi que les modèles de réflexion de l'entraînement psychologique. Ils sensibilisent le lecteur au travail psychologique et montrent également que l'amélioration de la psyché chez les jeunes sportifs est étroitement liée au comportement de l'entraîneur et de l'entourage. En effet, les composantes psychiques de la performance auront tendance à être largement améliorées si l'entraîneur adopte un comportement posé et encourageant. Dans ce contexte, le bon sens se révèle un précieux conseiller.

Il est vivement recommandé à tous les lecteurs et utilisateurs de la brochure de lire ces deux premiers chapitres avant de commencer à travailler sur l'aspect mental. Remarque: pour les besoins de cette brochure, nous avons décidé que les termes sportif/athlète/apprenant étaient équivalents et de ce fait interchangeables, tout comme ceux de moniteur/entraîneur J+S/enseignant.

Les deux premiers chapitres sont calqués, du point de vue de la logique et de la structure, sur le manuel clé Jeunesse+Sport (composantes du modèle de performance). Ils abordent l'entraînement systématique des composantes de la performance sportive dans la perspective du potentiel émotionnel (énergie psychique) puis de celle de la capacité tactico-mentale (régulation psychique). A chaque fois, une première partie est consacrée aux bases théoriques relatives au développement des composantes psychiques *ad hoc* de la performance; une deuxième partie expose ensuite les principes d'application destinés à leur amélioration et une troisième propose des exemples pratiques avec des exercices et des formes d'entraînement. Si ces exemples concernent parfois plus particulièrement certains sports, ils peuvent toutefois, moyennant certaines adaptations, aussi convenir à d'autres. Ainsi, la plupart des exercices qui concernent les sports collectifs peuvent être transposés pratiquement tels quels,



par exemple aux sports de combat. Cela se prête particulièrement bien au développement de la capacité tactico-mentale (cf. chapitre Régulation psychique).

Quelques chapitres peuvent paraître difficiles aux moniteurs J+S inexpérimentés. Les bases théoriques expliquent dans quelle mesure les méthodes, principes ou exercices cités sont judicieux et permettent, à condition d'avoir été compris, une efficacité accrue de l'entraînement de la psyché. Le lecteur pressé pourra ne pas les lire. Souvent, il lui suffira de suivre les recommandations figurant sous «Principes d'application» ou d'essayer simplement certains exercices. Les exemples pratiques, pour leur part, fournissent des indications sur les groupes d'âge concernés par les exercices et proposent certaines variantes.

En ce qui concerne le travail pratique, il est envisageable, selon le sport et le niveau personnel de connaissances, de mettre l'accent sur un domaine particulier (p. ex. «Se concentrer»). Il est également possible de ne sélectionner et de n'appliquer que quelques exercices pratiques, ou de se limiter à un domaine d'intervention (p. ex. «Comportement encourageant de l'entraîneur»). A noter que le choix des exercices se fera en fonction de l'âge des sportifs, de l'expérience personnelle et des préférences tant de l'entraîneur que des athlètes.

Toutes les méthodes, tous les fondements et tous les exercices reposent sur des connaissances scientifiques. Bien appliqués, ils auront toutes les chances d'être couronnés de succès.

Entraînement de la psyché

Les composantes «énergie physique et psychique» ainsi que «régulation physique et psychique» illustrées dans le modèle de performance du manuel clé Jeunesse+Sport interviennent ensemble dans la réalisation de la performance sportive. Les aptitudes psychiques peuvent être développées et entraînées dans la même mesure que les aptitudes physiques. Ce principe de base vaut pour chaque début d'entraînement. Aucun sportif ne naît champion du monde. Le talent seul ne suffit pas; travail et entraînement s'imposent. Par analogie, personne ne naît mentalement fort: le mental aussi se travaille.

L'entraînement de la psyché consiste en l'amélioration systématique et contrôlée de mécanismes psychiques tout à fait normaux, tels que les processus de perception et de réflexion ou la régulation des sentiments et des émotions. Cet entraînement se révèle donc judicieux pour tous.

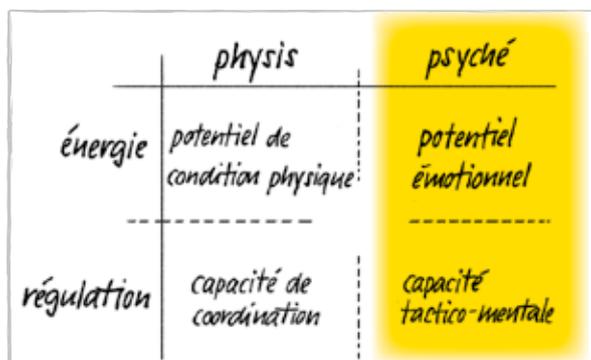
Tout comme le calcul, la gestion du stress ou de situations difficiles doit être entraînée et améliorée. Le cerveau fonctionne comme un muscle: en l'entraînant, on le raffermir. L'activation répétée des amas cellulaires dans le cerveau renforce les liaisons entre ces cellules. Il en résulte une sorte de réaction en chaîne positive. En revanche, si les liaisons ou les amas cellulaires ne sont pas activés, ils perdent petit à petit de leur force. L'effet sera d'autant positif que les liaisons ayant conduit à la réussite seront systématiquement renforcées. Cela peut se faire, par exemple, au travers d'un feed-back positif de l'entraîneur.

A noter que la réaction en chaîne peut aussi être négative: le stress augmente la tension musculaire, la perception de la tension musculaire accentue les pensées négatives, les pensées négatives engendrent de la peur, la perception de la peur augmente le stress, etc.

Potentiel émotionnel et capacité tactico-mentale

Le manuel clé qualifie l'énergie psychique de «potentiel émotionnel». On entend par là les sources ou les moyens utilisés pour déclencher des actions et les faire durer. Ces sources et ces moyens dépendent largement de la motivation et de la confiance en soi ainsi que de la manière d'expliquer la réussite ou l'échec. Ces processus sont étroitement liés aux caractéristiques de la personnalité.

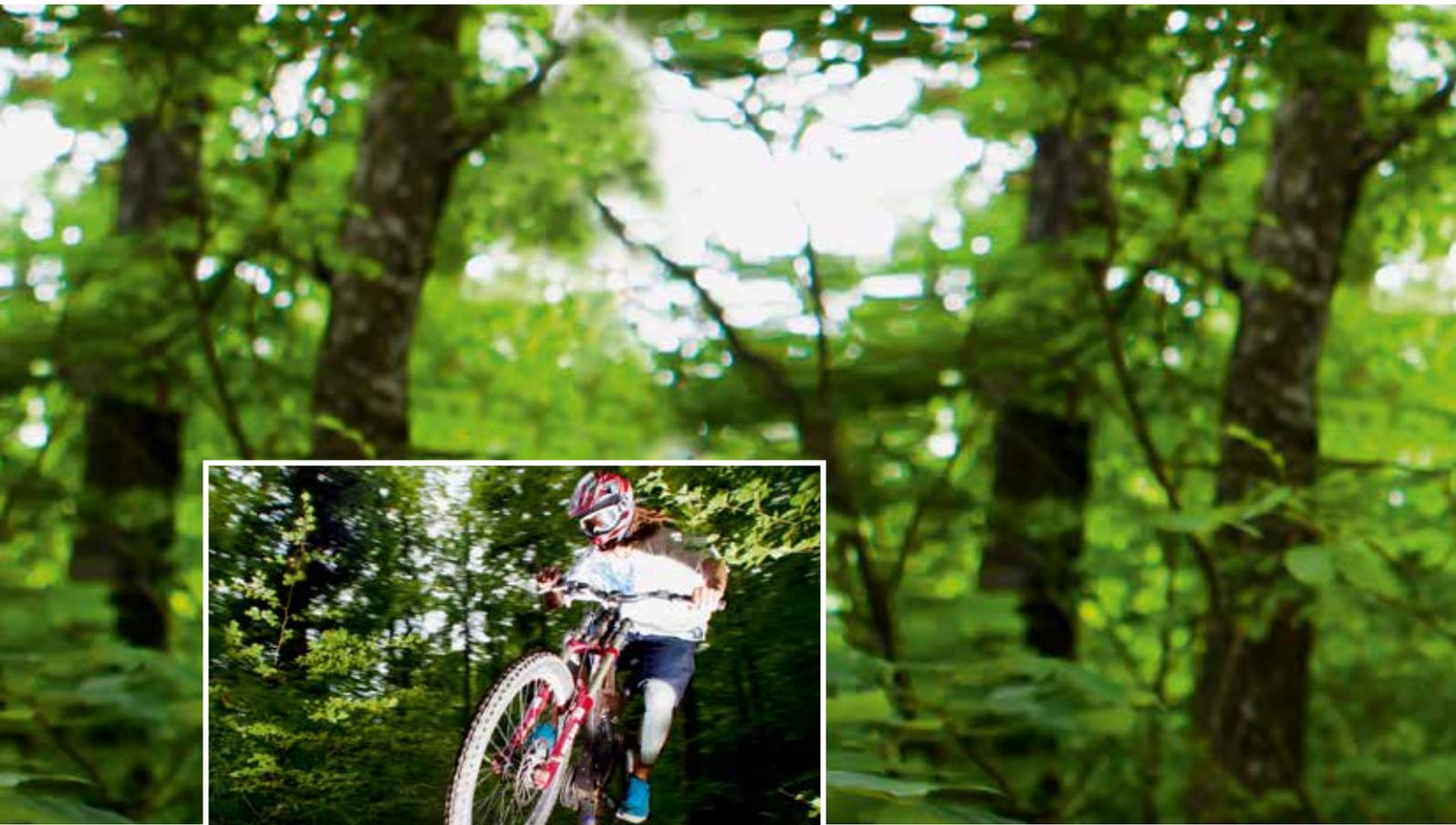
La brochure a pour objectif de permettre l'émergence de modes d'action stables dans le temps, qui contribuent à la réalisation de la performance et favorisent le développement de caractéristiques personnelles différentes de celles des autres, donc d'une personnalité propre.



Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive. Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.

Vu que la personnalité des sportifs en âge J+S (soit entre 5 et 20 ans) est en pleine évolution, le terme «personnalité» a été utilisé volontairement avec parcimonie dans la brochure. Les processus liés à la constitution du potentiel émotionnel sont toutefois sans aucun doute liés avec le modelage de la personnalité.

On entend par «capacité tactico-mentale» les aptitudes qui servent à réguler tous les aspects de la performance en vue de réaliser, à un moment donné, la meilleure performance possible. Ces aptitudes peuvent être utilisées dans diverses situations et se révèlent relativement stables dans le temps. Malgré cette stabilité, il n'est évidemment pas possible de toujours exploiter la totalité du potentiel sportif. Personne n'est parfait. L'entraînement de la psyché augmente toutefois grandement la probabilité d'obtenir un résultat.



Bases de l'entraînement de la psyché



L'entraînement de la psyché consiste à agir de manière précise et spécifique sur les composantes mentales de la performance. Celles-ci contribuent à la stabilité émotionnelle et à la force mentale du sportif. Vu que le cerveau apprend de manière inconsciente et continue (apprentissage implicite), il est très important de planifier sciemment cet entraînement. D'un point de vue purement physiologique (et très simplifié), l'apprentissage passe par la mise en réseau de cellules nerveuses. Ces connexions sont le produit de répétitions et sont favorisées à partir du moment où l'apprenant peut partir de ses propres connaissances ou d'éléments connus. S'il ressent des émotions positives, les zones du cerveau significatives pour les contenus d'apprentissage seront activées; s'il ressent des émotions négatives, ce sont celles gérant les réactions de stress et de peur qui seront activées. Dans ce dernier cas, les conditions ne seront pas propices à un apprentissage stable.

Il convient, pour favoriser le processus d'apprentissage:

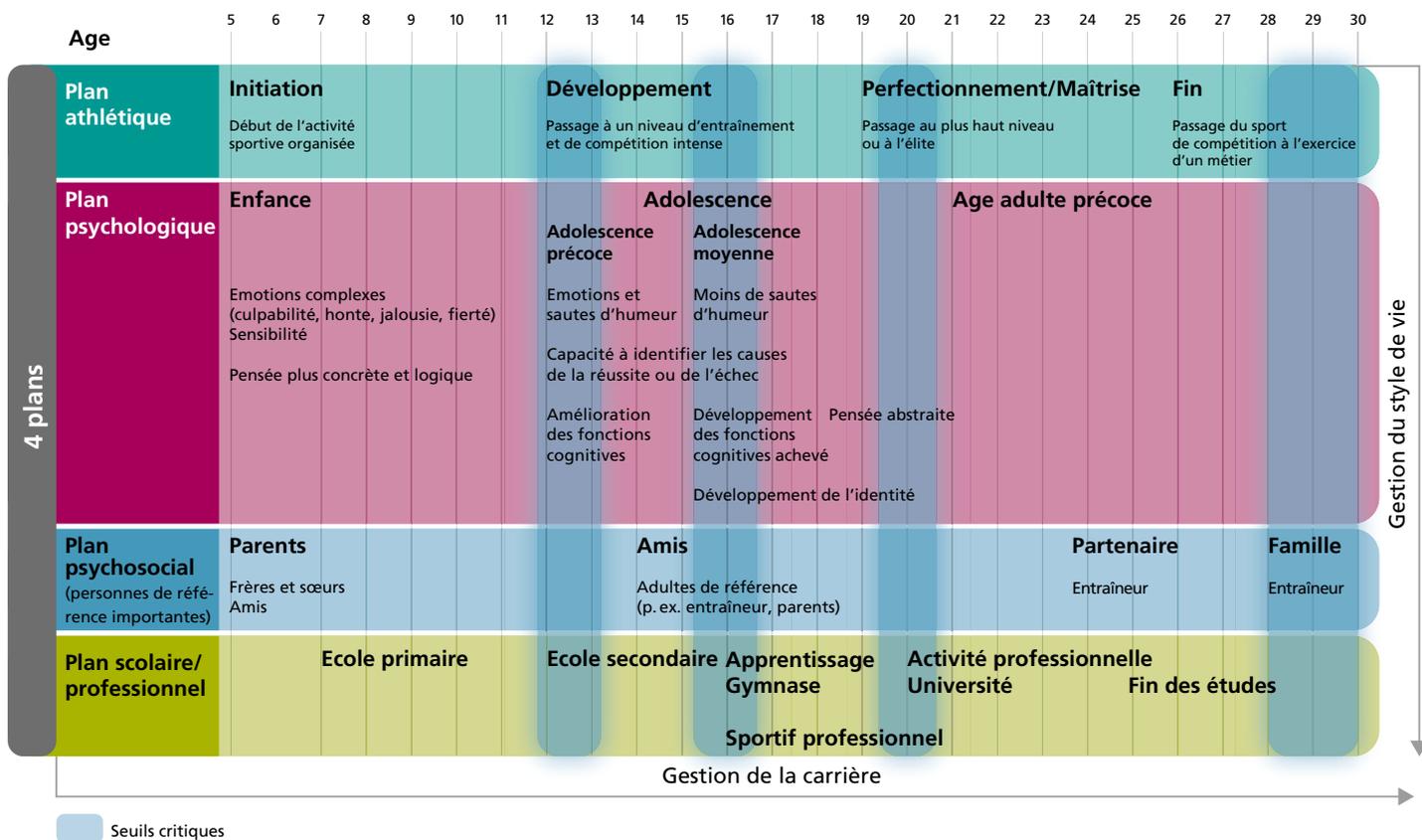
- d'aménager des situations d'apprentissage précises (on apprend toujours);
- de permettre des expériences gratifiantes (harmonie entre capacité et exigence);
- de construire un climat d'apprentissage positif (animé par la joie et plaisir);
- de s'exercer et de répéter souvent (nombre de répétitions élevé);
- de partir de quelque chose de connu (suites d'exercices méthodologiques).



Stades de développement à l'âge J+S

La vie se caractérise par une évolution constante jalonnée de changements permanents. A l'âge J+S, ce phénomène se traduit par des transformations physiques et cognitives importantes chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, qui sont alors en pleine croissance. Ces transformations s'accompagnent de caractéristiques spécifiques dont il convient de tenir compte pour la pratique sportive. La vie moderne en société nécessite certaines adaptations non seulement dans le domaine du sport mais encore chez l'Homme en général (évolution psychologique), dans ses relations avec les autres (évolution psychosociale en tant que fils/fille, collègue, ami[e], etc.) et dans ses rapports avec le monde professionnel (évolution scolaire et professionnelle). Toutes ces modifications se déroulent en parallèle. Elles n'apparaissent pas de manière linéaire mais souvent par paliers. Il en résulte des seuils, qui peuvent présenter certaines difficultés. D'où l'intérêt de savoir à quel moment du développement on est à même de rencontrer ces passages délicats et quand ils sont les plus fréquents.

Des modèles de développement nous permettent de reconnaître et de mieux comprendre les éventuels passages délicats. Ils nous aident notamment à interpréter les changements survenant dans la carrière des sportifs. Les seuils, également appelés transitions, sont à considérer sur les plans athlétique, psychologique, psychosocial et scolaire ou professionnel.



Développement sur les plans athlétique, psychologique, psychosocial et scolaire/professionnel avec représentation schématique des transitions (d'après Visek, Harris & Blom, 2009; Whaley, 2007; Wylleman & Lavallee, 2004).

Plan athlétique: Les seuils sont ici au nombre de quatre: 1) Début de l'activité sportive organisée entre 5 et 7 ans (initiation); 2) Passage à un niveau d'entraînement et de compétition intense vers 12 ou 13 ans (développement); 3) Passage au plus haut niveau ou à l'élite vers 19 ou 20 ans (perfectionnement/maîtrise); 4) Passage du sport de compétition à l'exercice d'un métier entre 28 et 30 ans (fin). Les âges correspondent à des valeurs moyennes (carrières de nombreux sportifs dans différents sports) et peuvent bien entendu fortement varier.

Lors de ces diverses phases, les enfants et les jeunes adultes (adolescents) passent par des transformations radicales sur le plan physique. Pendant l'enfance (de 5 à 10 ans), les enfants se familiarisent avec tous les grands modèles de mouvement sur lesquels reposeront ultérieurement leurs performances motrices. Du point de vue sportif, l'accent devrait être mis à cet âge sur le plaisir. En effet, si les enfants ont du plaisir, ils auront davantage tendance à vouloir continuer à faire

du sport. La phase suivante, la puberté, est associée à une importante croissance corporelle et musculaire et à la naissance du désir sexuel. Cette phase se déroule en deux temps: développement précoce (à partir de 11 ans) et développement tardif (à partir de 16 ans).

Plan psychologique: Le développement psychologique reprend les trois stades de développement, à savoir: l'enfance (jusqu'à 12 ans compris), l'adolescence (de 13 à 18 ans) et l'âge adulte (à partir de 19 ans). Sur le plan émotionnel, à partir de 6 ans, les enfants commencent à éprouver des émotions complexes comme la culpabilité et la honte; ils deviennent plus empathiques. Entre l'enfance (dès 5 ans) et le milieu de l'adolescence (dès 15 ans), les capacités cognitives évoluent considérablement. Les enfants commencent à penser de manière plus concrète et logique. Vers 12 ans, ils sont capables d'identifier les causes d'une réussite ou d'un échec. D'un point de vue purement psychologique, ils seraient donc prêts à cet âge à faire de la compétition.

A la puberté, les adolescents précoces ressentent des émotions beaucoup plus intenses et ont davantage de sautes d'humeur. Ces dernières se font plus rares vers 15 ans; les adolescents commençant alors à mieux exprimer leurs sentiments et à penser de manière abstraite. En développant leur identité, ils se questionnent sur la politique, la société et la moralité. C'est vers 16 ans que toutes les fonctions cognitives sont disponibles. Il est donc inutile d'envisager toute sorte d'entraînement cognitif complexe auparavant. Il convient jusqu'à cet âge d'organiser les exercices de manière plutôt ludique ou sous la forme d'histoires adaptées à l'âge.

Plan psychosocial: Il s'agit ici des rapports modifiés d'un sportif à d'autres personnes. Au fur et à mesure de l'évolution du sportif, l'influence des personnes de référence change considérablement. Jusqu'à 12 ans compris, les parents sont les principales personnes de référence, suivies des frères et sœurs et des amis. A partir de 6 ans, la fréquentation d'enfants du même âge (pairs) et la socialisation qui en découle jouent un rôle important. A cet âge, les enfants commencent à se comporter de façon moins égocentrique, à se montrer plus sociaux et à développer l'esprit de groupe. A l'adolescence, le rôle des «pairs» devient de plus en plus important. Les jeunes veulent faire partie du groupe et être populaires. Ils passent davantage de temps avec leurs «pairs», développent des amitiés plus étroites et deviennent plus autonomes. De 13 à 22 ans, les jeunes accordent davantage d'importance à leurs amis et à d'autres adultes (à l'entraîneur, par exemple) qu'à leurs parents. L'entraîneur doit donc être conscient de l'importance de son rôle en tant que personne de référence auprès des 16-18 ans. Entre 23 et 30 ans, les relations avec les autres personnes deviennent plus sérieuses. Du fait de l'importance que prend la vie sentimentale et de l'influence exercée par le partenaire, la relation avec l'entraîneur évolue.

Plan scolaire ou professionnel: Il est constitué de plusieurs seuils: entrée à l'école primaire vers 6/7 ans, entrée à l'école secondaire vers 12/13 ans, début de la formation professionnelle (apprentissage) vers 16 ans, activité professionnelle à temps complet à partir de 20 ans. Qui opte pour une formation académique entre pour sa part au gymnase vers 16 ans, puis à l'université vers 19 ou 20 ans. L'entrée dans la vie professionnelle se fait alors après les études ou à la fin de la carrière sportive, soit entre 25 et 30 ans. Il est prouvé que l'accompagnement sur les plans scolaire et professionnel joue un rôle déterminant dans le développement sportif du jeune.



Formes d'entraînement psycho-sportif adaptées aux stades de développement

Pendant la phase d'initiation (soit jusque vers 11-12 ans), les enfants scellent les bases d'une longue et satisfaisante carrière sportive. L'accent est alors mis sur le travail du potentiel émotionnel, et plus précisément sur le plaisir, la motivation et la confiance en soi. La capacité de relaxation, le langage du corps et la concentration peuvent, en outre, être développés au moyen d'exercices adaptés aux enfants. Le comportement encourageant de l'entraîneur joue ici un rôle clé (cf. «Quatre domaines d'intervention»).

Lors de la phase du développement (de 12 à 19-20 ans), les adolescents parfont les formes de base du mouvement apprises à leur plus jeune âge. Un comportement encourageant de l'entraîneur favorise le développement des aptitudes psychologiques. Les formes d'entraînement à caractère psychologique sont de plus en plus intégrées à l'entraînement. Les jeunes sportifs doivent également apprendre à évaluer de façon réaliste leurs performances. Pour ce faire, des formes simples d'entraînement avec des buts ainsi que des exercices destinés à améliorer l'attention et la prise de conscience, voire à évaluer de manière réaliste les causes de la réussite ou de l'échec se révèlent idéaux. Pendant cette phase, les techniques de base de la psycho-régulation seront également affinées et la gestion des émotions pourra être exercée.

Entre 15 et 16 ans, lorsque toutes les fonctions cognitives sont disponibles, des formes plus complexes de l'entraînement psychologique peuvent être envisagées. Il convient alors d'entraîner davantage la gestion de situations spécifiques et des stimuli de stress. Toutes les techniques déjà introduites seront affinées, utilisées dans des situations spécifiques et adaptées en fonction des préférences de chacun.

Avec le passage au niveau élite (phase du perfectionnement), l'entraînement psychologique peut être adapté aux exigences particulières de la saison. Il est également possible d'engager des spécialistes externes pour perfectionner et adapter individuellement les aptitudes psychologiques. La gestion du style de vie occupe ici une place de plus en plus importante.

A noter que lorsque les sportifs passent du sport d'élite à leur «deuxième carrière professionnelle», ils devraient être accompagnés par des spécialistes, tels que des psychologues du sport ou des conseillers en orientation professionnelle.



Contenu et méthodes de l'entraînement de la psyché

Que convient-il d'améliorer? La question du contenu

La question est tout d'abord de savoir quels processus psychiques doivent être améliorés. Pour connaître la réponse, il suffit d'analyser les exigences du sport au niveau mental et de déterminer les points forts et le potentiel de développement du sportif. L'entraînement de la psyché se fera à l'exemple du modèle de performance dans le manuel clé Jeunesse+Sport et portera principalement sur les domaines suivants: renforcer la motivation, accroître la confiance en soi, se concentrer, percevoir et traiter, canaliser la psyché, maîtriser la volonté, anticiper, communiquer, optimiser la tactique et la stratégie.

Que convient-il d'améliorer? La question de la méthode

Pour de nombreuses méthodes de l'entraînement psychologique, il s'agit essentiellement d'une variation des trois techniques fondamentales que sont la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration (cf. «Les trois techniques fondamentales de l'entraînement psychologique»). Le sportif qui désire optimiser sa stabilité émotionnelle et sa force mentale peut, selon l'objectif, le type d'apprentissage, la situation ou l'état de la planification saisonnière, appliquer une ou plusieurs méthodes.

Que veux-je améliorer?	Comment? 3 techniques fondamentales		
	Visualisation	Monologue intérieur	Respiration
<ul style="list-style-type: none">· Motivation· Confiance en soi· Se concentrer· Percevoir et traiter· Canaliser la psyché· Maîtriser la volonté· Anticiper· Communiquer· Tactique/stratégie			

Systematisation de l'entraînement psychologique: Que convient-il d'améliorer et comment?



Les trois techniques fondamentales de l'entraînement psychologique

La visualisation

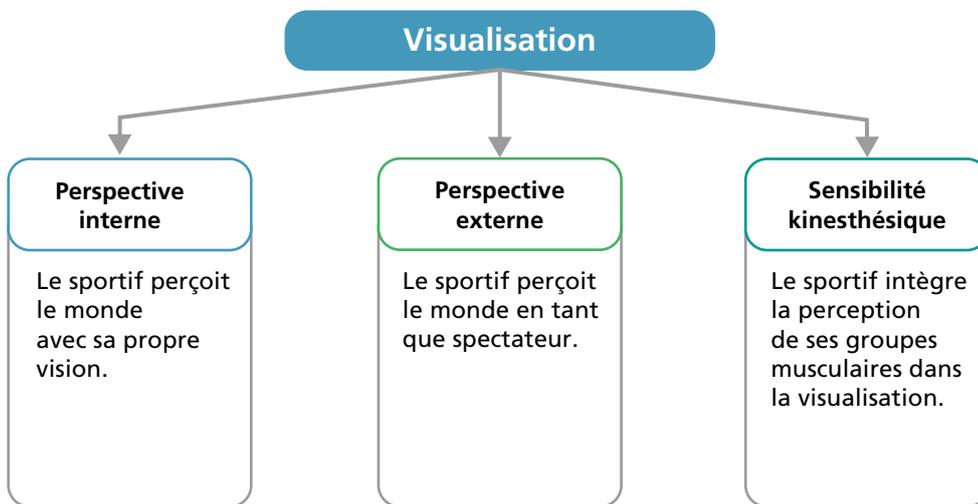
La visualisation compte parmi les techniques de l'entraînement psychologique les plus souvent utilisées. Nombre de sportifs l'appliquent d'ailleurs sans l'avoir jamais vraiment apprise ou savoir comment elle fonctionne exactement. Le sportif imagine une situation ou un mouvement et simule mentalement une expérience réelle. C'est comme s'il se passait dans sa tête un film dont il serait le metteur en scène. Le sportif peut apprendre à se représenter clairement des situations susceptibles d'avoir une grande influence sur son comportement et sa performance. La technique de visualisation, utilisée de manière systématique, permet d'améliorer les performances sportives parallèlement à l'entraînement pratique.

La visualisation ne consiste pas uniquement à pouvoir se représenter des images. Il s'agit plutôt pour le sportif d'utiliser tous ses sens pour créer une image dans son esprit. Il reproduit pour ainsi dire une réalité mentale. Une représentation mentale est plus vivante à partir du moment où le sportif intègre les différents sens (audition, toucher, vue, odorat et goût). La perception des informations corporelles, soit, en d'autres termes, la perception des tensions musculaires accompagnant les mouvements, est appelée «visualisation kinesthésique».

Il existe deux perspectives de visualisation: interne et externe. Dans le cas de la visualisation interne, le sportif s'imagine «de ses propres yeux» en train d'effectuer un mouvement.

Dans le cas de la visualisation externe, en revanche, le sportif est spectateur de son action: il se place dans la peau d'une tierce personne ou fait comme s'il regardait une vidéo. La visualisation kinesthésique peut être combinée avec les deux perspectives. Le sportif peut aussi changer de perspective au cours du processus de visualisation.

L'effet positif de la visualisation sur une performance peut s'expliquer de différentes manières. Selon l'une des théories, la visualisation produirait une activation imperceptible de la musculature impliquée dans l'exécution du mouvement. Cette activation serait assez forte pour renvoyer un feed-back kinesthésique au cerveau (liaison cerveau-corps). La visualisation consoliderait ainsi le modèle de mouvement et sa mémorisation dans le cerveau.



Perspectives de la visualisation.

Selon une autre théorie, la visualisation faciliterait la représentation d'un mouvement ou d'une situation. Les séquences de mouvement pourraient ainsi être répétées plusieurs fois, les objectifs clarifiés et les éventuelles difficultés reconnues. Cette perspective déboucherait sur une meilleure performance. Les dernières études montrent que ce sont les mêmes zones du cerveau qui sont activées lors de la visualisation et lorsque le mouvement est effectivement réalisé.

La visualisation permet de poursuivre divers objectifs et peut avoir des effets avérés: elle permet notamment de renforcer la confiance en soi, d'apprendre certains mouvements et d'en améliorer d'autres, de réguler les émotions, d'accroître la motivation, de développer la concentration, d'accompagner la réadaptation en cas de blessures, d'apprendre ou de corriger une tactique ainsi que de gérer des situations difficiles.

Une visualisation réussie obéit à plusieurs critères:

Opinion du sportif: Il convient tout d'abord de demander au sportif ce qu'il pense de la visualisation. En effet, plus il est convaincu de son utilité, plus il sera motivé à l'appliquer dans le cadre de ses entraînements.

Qualité de la visualisation: La visualisation s'apprend. Plus un sportif s'y exerce, meilleure sera la qualité de la visualisation. A noter qu'un entraînement à la visualisation sera d'autant plus efficace qu'il sera combiné à un entraînement physique.

Préparation: Lors de la visualisation de processus de guérison (pendant la récupération) ou de mouvements anxiogènes, il convient d'effectuer une séance de relaxation. Les craintes liées à la réalisation du mouvement sont alors moins fréquentes lorsque la personne est détendue. Il n'est pas nécessaire d'avoir recours à la relaxation pour les autres formes de visualisation.

Intensité et contrôle: Les représentations mentales des mouvements à entraîner doivent être vivantes tout en restant sous contrôle. Pour obtenir des images plus vivantes, on peut par exemple avoir recours à des séquences vidéo. La manière de tenir des équipements jouant un rôle important, tels que les raquettes de tennis ou les bâtons de ski de fond, peut améliorer l'intensité et la représentation. Le sportif doit pouvoir contrôler l'image, car elle déclenche en quelque sorte une prise de conscience dans le cerveau.

Moment et durée: La durée de la visualisation varie en fonction du but que le sportif désire atteindre. Lorsque le temps est un aspect important de la performance sportive (p. ex. en ski alpin) et que le sportif souhaite se représenter une compétition réussie, la visualisation devrait se dérouler en temps réel. S'il s'agit en revanche de l'exécution correcte d'un mouvement à l'entraînement technique, il peut être utile de visualiser le mouvement dans un premier temps au ralenti. La visualisation peut être utilisée avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition.

Perspectives: Le sportif est libre de choisir la perspective qui lui convient. Certains préfèrent la perspective interne tandis que d'autres optent pour l'externe. En règle générale, ce n'est pas la perspective qui est déterminante mais la qualité de la visualisation. La perspective externe peut toutefois présenter de plus grands avantages pour les sports faisant l'objet d'une appréciation par des juges (p. ex. sports artistiques).

Seul ou sur invitation: Le sportif peut procéder seul à la visualisation. Il peut toutefois aussi y être invité par l'entraîneur. Dans les deux cas, il peut être utile de noter en détails ce qui doit être visualisé.

Exemples pratiques

Exercice de visualisation (exercice de l'orange)

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Utiliser l'exercice comme exercice de préparation. Permettre au sportif de créer des images vivantes et d'utiliser tous les sens.

Comment? L'exercice dure de 5 à 10 minutes. Chaque sportif a une orange devant lui. L'entraîneur lit deux fois le même texte. A la première lecture, le sportif suit les instructions à la lettre. A la deuxième lecture, il imagine (visualise) seulement comment appliquer les instructions. La première lecture a pour objectif de mettre tous les sens en éveil en vue du processus de visualisation.

Première lecture: «Prends l'orange devant toi. Regarde-la. De quelle couleur est-elle? Caresse-la puis sens-la. Plante tes ongles dans la peau. Regarde le jus qui gicle. Epluche l'orange et imprègne-toi de son odeur. Ecoute le bruit qu'elle fait quand tu l'épluches puis sépare les quartiers. Sens le jus qui colle sur tes doigts. Mange les quartiers d'orange et sens la chair dans ta bouche et sur tes dents.» Pour la deuxième lecture, l'entraîneur fera précéder le texte ci-dessus de la phrase suivante: «Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Respire calmement. Imagine que tu as une orange devant toi.»

Winning feeling

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Développer chez le sportif un «winning feeling», accroître la motivation et augmenter la confiance.

Comment? L'exercice comporte trois étapes et dure de 10 à 15 minutes (soit entre 3 et 5 minutes par étape). Le sportif répète l'exercice une fois au calme juste avant l'échauffement qui précède la compétition.

Première étape: L'entraîneur invite le sportif à s'installer confortablement, à fermer les yeux et à respirer calmement et régulièrement. Deuxième étape: Le sportif se rappelle une compétition réussie. Il revit intensément le moment de la victoire dans les moindres détails. Il savoure le sentiment de triomphe et active si possible tous ses sens. Troisième étape: Le sportif respire calmement et régulièrement. Il se dit dans sa tête à chaque expiration: «Je suis un gagnant!» Et il garde ce «winning feeling» jusqu'à la prochaine compétition.

Le monologue intérieur

Le monologue intérieur est un dialogue, un échange de pensées, avec soi-même. En dialoguant ainsi, on obtient des consignes pour agir qui nous indiquent la direction à suivre et déterminent l'intensité de l'action. Les monologues intérieurs apparaissent dès que l'on se met à penser. Nos pensées nous influencent énormément. Outre le fait qu'elles nous incitent à agir, elles favorisent aussi la motivation, p. ex. lorsque la personne se parle intérieurement pour se donner du courage. Pour mieux comprendre l'effet de ces pensées ou du monologue intérieur, il suffit d'imaginer que l'on coupe un citron et que l'on décide d'en manger un petit morceau. Cette image provoque chez la plupart des personnes une grimace et une salivation excessive.

Certains monologues intérieurs ou modes de pensée peuvent avoir une influence négative sur la personne et l'empêcher d'exploiter à fond son potentiel. En agissant systématiquement sur les monologues intérieurs, on s'assure que les pensées sont utilisées à bon escient et permettent à la personne de réaliser des performances. Qui ne connaît pas la métaphore du verre à moitié vide ou à moitié plein? Pour un sportif qui pense de manière positive, un verre rempli à moitié est à moitié plein; pour un sportif qui pense de manière négative, ce même verre est à moitié vide. Le premier est heureux que le verre soit à moitié plein, le deuxième est peiné qu'il soit à moitié vide.

Caractéristiques de la pensée négative:

- Vision négative généralisée («Perdu pour un jour, perdu pour toujours.»)
- Attentes irréalistes et attitudes discutables («Je n'ai pas le droit à l'erreur.»)
- Catastrophisme («Nous sommes menés 1:0; tout est perdu maintenant.»)
- Fatalisme («Je n'ai jamais de bonnes conditions: j'ai toujours un vent contraire au départ.»)

Ces modes de pensée débouchent très certainement sur des performances négatives à répétition et réduisent la probabilité de réussite.

Il est tout à fait possible d'exercer les monologues intérieurs influençant positivement la réalisation d'une performance et de développer un mode de pensée positive. Il convient, pour ce faire, d'agir systématiquement sur les monologues intérieurs. On demandera ainsi à chaque sportif de nous donner les monologues intérieurs types qu'il utilise. S'ils ne correspondent pas aux principes ci-après, le sportif devra les reformuler en conséquence. Les nouveaux monologues intérieurs pourront ensuite être régulièrement exercés et appliqués en compétition.

Principes de formulation:

Les monologues intérieurs doivent...

- être positifs, être formulés uniquement de manière positive: «Je ferai tout juste.»;
- être exprimés à la première personne ou à l'impératif: «Je regarde 5 mètres devant.»/«Regarde 5 mètres devant!»;
- souligner les points forts du sportif: «J'ai de bonnes jambes.»;
- être axés sur la recherche de solutions et se référer à l'action: «Je dois courir en exerçant une pression correcte.»;
- se rapporter au présent ou au futur: «Je reste dans la roue arrière.»

Pour être utiles, les monologues intérieurs doivent être réalistes. C'est là la différence avec la «pensée positive». Les bons monologues intérieurs sont des consignes pour agir et ne laissent aucune illusion au sportif. Pour qu'ils soient des plus efficaces, le sportif utilise ses «propres mots» et formule lui-même de nouveaux monologues intérieurs.

La formulation correcte est un autre aspect important du monologue intérieur. L'individu traite les informations avec des mots et des images. Quand il utilise des mots, il sait comment gérer des négations ou des formulations négatives telles que «Nous n'avons pas le droit de faire de fautes». Avec des images en revanche, le processus est plus direct et plus rapide: dès que le sportif entend «ne pas faire de fautes», il active l'image d'une faute et obtient alors exactement l'effet contraire. C'est la raison pour laquelle les monologues intérieurs et les instructions doivent être formulés de manière que le sportif puisse obtenir directement une «image de l'action», comme: «Nous allons faire de petites passes, courtes.»

Pour aider le sportif à développer des monologues intérieurs efficaces, l'entraîneur utilisera aussi des consignes et des feed-back qui s'appuient sur les principes ci-dessus. Il développera ainsi chez les sportifs des images positives. Dans le cas contraire, la probabilité que le sportif intègre inconsciemment des monologues intérieurs négatifs sera nettement plus grande.

Exemples pratiques

Frein aux pensées désagréables et parasites

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entraînement		15-20	20+	Tous

Pour quoi? Aider le sportif à gérer le stress. Interrompre le flux de pensées parasites qui envahissent l'esprit du sportif et lui permettre de retrouver la concentration. Lui donner ainsi l'impression de se contrôler. Les pensées négatives sont simplement perçues et l'attention se porte à nouveau sur les actions à réaliser. Le sportif n'a ainsi pas l'occasion de se faire du soucis ou de ruminer.

Comment? Dès qu'une pensée perçue comme parasite fait son apparition et ne se révèle pas importante pour les actions et les tâches fixées, voire les gêne, le sportif se dit «il s'agit d'une pensée négative» ou «il s'agit d'une pensée désagréable». Il laisse ensuite cette pensée s'évanouir comme s'il s'agissait de nuages dans le ciel ou de bateaux sur une rivière. Le sportif se reconcentre ensuite sur l'action présente, inspire une fois profondément et poursuit l'action en se disant à lui-même (à voix haute ou basse) «continue». Pour que l'exercice soit véritablement efficace en compétition, il doit avoir été exercé préalablement à l'entraînement ainsi que dans d'autres situations.

Variante: Cet exercice est également utile pour les pensées désagréables.

Reformulation de monologues intérieurs

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP en dehors de l'entraînement	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Prendre conscience de ses propres monologues intérieurs et reformuler les monologues négatifs en des monologues utiles. Apprendre à se donner des consignes pour agir. La recherche systématique d'une (re)formulation efficace des monologues intérieurs conduit à leur automatisation.

Comment? L'entraîneur explique brièvement au sportif les principes d'un monologue intérieur utile. Il lui demande ensuite de noter ses monologues intérieurs types avant, pendant et après une compétition en mettant tous les monologues négatifs à gauche sur la feuille. Le sportif doit maintenant appliquer les principes ci-dessus et reformuler tous les monologues négatifs en des monologues positifs et les reporter à droite sur la feuille. Dès que tous les monologues négatifs ont été reformulés en des termes positifs, la feuille est déchirée en deux. Le sportif jette à la poubelle la partie avec les monologues négatifs et garde l'autre. Il la lit plusieurs fois, voire l'accroche à un endroit bien visible. Les monologues intérieurs positifs peuvent maintenant être exercés consciemment à l'entraînement et appliqués en compétition.

Variante: S'entraîner au travers de la visualisation à avoir recours aux monologues intérieurs utiles. Le sportif imagine des situations types avant, pendant et après la compétition en s'appuyant sur des monologues intérieurs utiles.

Cf. feuille de travail p. 86

Reformulation des monologues intérieurs négatifs	
Mes monologues négatifs types	Mes monologues utiles
Formulation négative Avant la compétition	Formulation positive Avant la compétition
.....
Pendant la compétition	Pendant la compétition
.....
Après la compétition	Après la compétition
.....

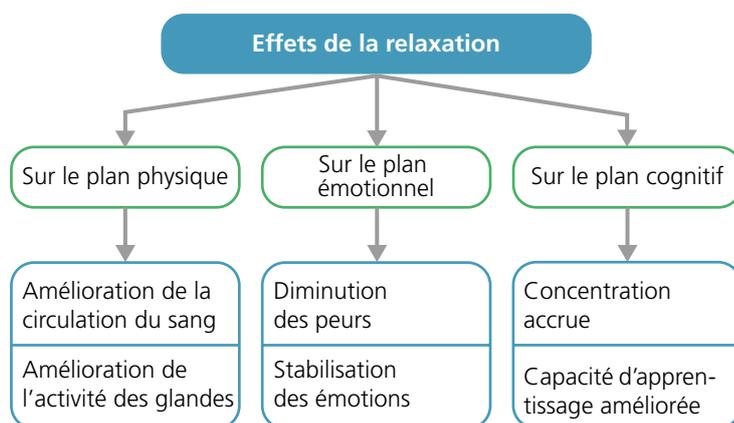
La régulation de la respiration

La respiration a une importance existentielle pour l'Homme: la vie commence avec la première inspiration juste après la naissance et s'arrête avec l'ultime expiration avant la mort. La respiration se fait en règle générale automatiquement. Elle se déroule en deux temps: inspiration (absorption de l'oxygène) et expiration (rejet du gaz carbonique). La respiration est en outre un élément important de la régulation des états d'activation physiologique (et par là même des émotions). L'état émotionnel et la respiration sont donc étroitement liés. En cas de peur, d'incertitude et de tension, la respiration s'accélère, alors qu'en cas de calme, de sécurité et de relaxation, elle ralentit et devient plus profonde. En conséquence, il est pratiquement impossible de respirer calmement et d'être en même temps énérvé. Il est possible d'agir sur les émotions en respirant différemment. On peut, par exemple, diminuer la peur en respirant plus calmement et plus lentement.

La respiration est la seule fonction corporelle autonome sur laquelle il est possible d'agir volontairement. Elle constitue donc un instrument important à ne pas écarter pour le contrôle et la régulation de l'état de performance optimal. Dans les différents contextes de performance pendant la compétition, mais aussi pendant l'entraînement, le sportif bénéficie, en fonction de son état intérieur, des bienfaits de l'activation ou de la détente (cf. «Canaliser la psyché»). Différentes techniques de respiration sont susceptibles de réguler

le niveau de tension ou d'activation physiologique et ont, par conséquent, une fonction relaxante ou activante. Le sportif peut apprendre à modifier son propre état d'excitation au travers de sa respiration. En respirant consciemment, il peut en outre écarter des pensées ou des événements interférents et entraîner sa concentration.

Les exercices de respiration présentent l'avantage de pouvoir être entraînés et utilisés à tout moment. Le sportif a uniquement besoin d'air. Les exercices peuvent être effectués non seulement en compétition ou lors de situations de stress, mais encore à la maison, à l'entraînement et dans la vie de tous les jours.



Effets de la relaxation au travers de la respiration volontaire.

Les techniques de respiration peuvent être utilisées pour...

- préparer, appliquer et favoriser l'efficacité d'autres techniques mentales,
- se détendre psychiquement et physiquement,
- écarter les éléments interférents et les pensées désagréables,
- se calmer après une expérience effrayante,
- gérer la phase précédant immédiatement le début de la performance,
- favoriser l'endormissement en cas de troubles du sommeil,
- activer l'organisme.

La respiration compte trois phases: inspiration – expiration – pause. Lors de l'inspiration, la cage thoracique se contracte; lors de l'expiration, elle se décontracte. C'est la raison pour laquelle en se concentrant sur son expiration, le sportif sent déjà son corps se relâcher. L'idéal est une respiration complète où le diaphragme fournit le travail principal et les poumons se remplissent entièrement d'air. Pour la respiration dite de relaxation, le sportif s'installe confortablement et consacre toute son attention à la fluidité de la

respiration. L'inspiration se déroule automatiquement à un rythme normal. Le sportif se concentre sur l'expiration légèrement plus lente. Une petite pause clairement perceptible est ensuite aménagée jusqu'à ce que l'inspiration reprenne d'elle-même. Pour la respiration dite d'activation, l'accent est mis sur l'inspiration. Après une petite pause, l'expiration se fait toute seule.

Règles de base devant être prises en considération par le sportif à chaque exercice de respiration:

- Prendre son temps
- Avoir de la place
- S'installer confortablement
- Veiller à ne pas être dérangé
- Prêter attention à son attitude intérieure
- Faire preuve de patience
- Progresser à petits pas
- Mettre l'accent sur l'exercice et non sur la performance

Exemples pratiques

Respiration d'activation

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+ Tous

Pour quoi? Activer rapidement le corps avant l'entraînement ou pendant la compétition, de manière à faire le plein de force, de volonté et d'énergie. Réveiller l'organisme et lutter contre un manque de stimulation en compétition.

Comment? Le sportif commence par prendre son pouls au repos et le note sur la feuille de travail. Il se concentre ensuite sur la phase d'inspiration en inspirant énergiquement et profondément par le nez. Puis il bloque brièvement sa respiration et laisse ressortir l'air tout seul par la bouche. A chaque nouvelle inspiration, il se sent plus réveillé. Recommencer entre 3 et 5 fois. A la fin de l'exercice, le sportif reprend son pouls et le note de nouveau sur la feuille de travail. On s'aperçoit, après plusieurs répétitions, que le pouls varie fortement entre le début et la fin de l'exercice.

Cf. feuille de travail p. 86

Pouls au repos	Activation	Pouls au repos	Relaxation
et	et	et	et

Respiration de relaxation

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+ Tous

Pour quoi? Favoriser une détente rapide avant l'entraînement ou pendant la compétition. Aider le sportif à retrouver son calme et à se recentrer; lui permettre de lutter contre la nervosité.

Comment? Le sportif prend tout d'abord son pouls au repos et le note sur la feuille de travail. Il adopte ensuite une position confortable (assis ou couché) et se concentre sur sa respiration, notamment sur sa respiration abdominale. Le sportif porte principalement son attention sur l'expiration, qui se fait lentement par la bouche. L'inspiration, elle, se déroule toute seule par le nez. A chaque nouvelle respiration, le sportif augmente la phase d'expiration: celle-ci devient alors beaucoup plus longue que la phase d'inspiration et dure jusqu'à ce que le sportif n'ait plus d'air. Le sportif peut sentir la tension dans son corps diminuer à chaque nouvelle expiration. Il sent également qu'il devient plus calme. Recommencer entre 3 et 5 fois. A la fin de l'exercice, le sportif reprend son pouls et le note sur la feuille de travail. On s'aperçoit, après plusieurs répétitions, que le pouls varie fortement entre le début et la fin de l'exercice.

Cf. feuille de travail p. 86

Pouls au repos	Activation	Pouls au repos	Relaxation
et	et	et	et

Dixième respiration

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+ Tous

Pour quoi? Cet exercice permet de percevoir, d'observer et de diriger la psyché ainsi que l'état d'activation. Il contribue à prendre conscience de l'attention et de la concentration. La dixième respiration a un effet calmant, réduit le pouls et l'activation et encourage l'attention.

Comment? Le sportif adopte une position confortable (assis, debout ou couché). Ses pieds sont en contact avec le sol, ses mains reposent confortablement sur les genoux, sa tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'entraîneur l'aide à respirer dix fois de manière consciente et prolongée. A chaque expiration, le sportif ferme les yeux et visualise devant lui le nombre d'expirations comme s'il était devant un écran de cinéma.

Variante: Les nombres peuvent aussi être prononcés à mi-voix.



Quatre domaines d'intervention

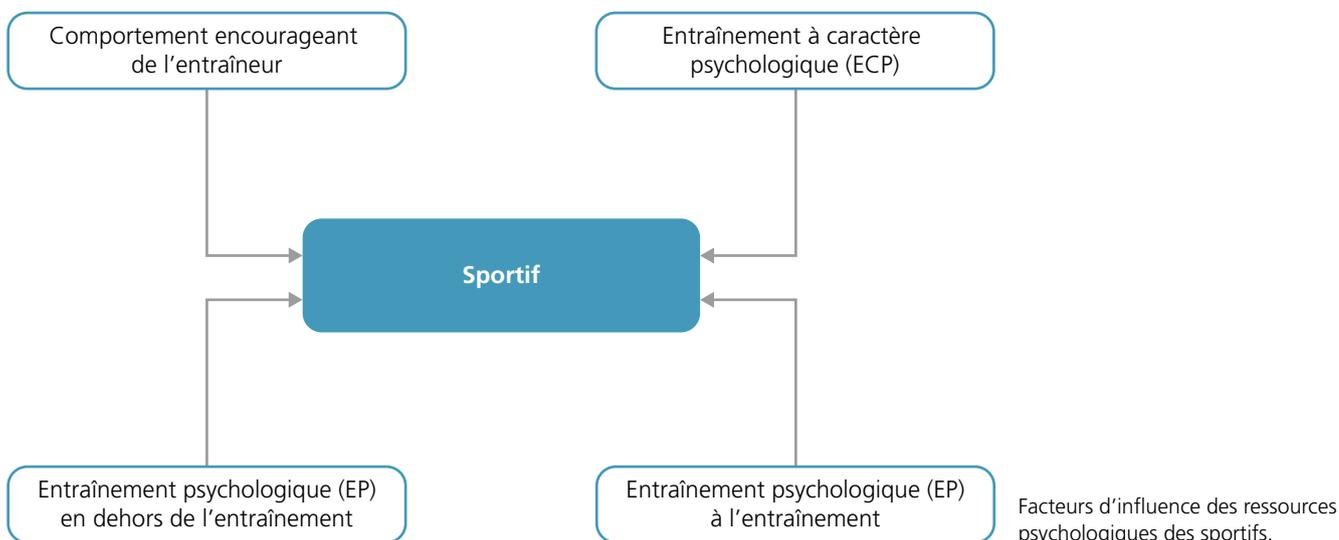
Les hommes apprennent continuellement, que ce soit consciemment (apprentissage explicite) ou inconsciemment (apprentissage implicite). De ce fait, les composantes psychiques de la performance ne cessent d'être modifiées, sans que cela soit pour autant volontaire. Ces modifications résultent de situations ou de personnes (entraîneurs, moniteurs J+S, parents, coéquipiers ou sportifs eux-mêmes), ce qui ouvre de nouvelles possibilités au développement de la force mentale. La présente brochure distingue quatre domaines d'intervention dans lesquels l'entraîneur joue un rôle clé. Son comportement influençant fortement la stabilité psychique du sportif, le premier domaine d'intervention s'intitule «Comportement encourageant du moniteur et de l'entraîneur».

Le deuxième domaine d'intervention «Entraînement de coordination, de condition physique et de tactique à caractère psychologique (ECP)» propose de développer la stabilité psychique à travers des exercices spécifiques. Intégrés à l'entraînement normal, des exercices techniques, physiques ou tactiques contribuent, au moyen de mesures complémentaires, à améliorer une aptitude psychologique. Caractéristique principale de ces formes d'entraînement: le sportif ne se rend pas compte qu'il améliore des aptitudes psychologiques importantes. Il apprend implicitement.

Dans le troisième domaine d'intervention «Entraînement psychologique (EP) à l'entraînement», des exercices psychologiques particuliers peuvent être appliqués à l'entraînement.

Quant au quatrième domaine d'intervention, «Entraînement psychologique (EP) en dehors de l'entraînement», il fait appel à des exercices spécifiques destinés à renforcer les aptitudes psychologiques en dehors de l'entraînement, p. ex. à la maison. L'ECP et l'EP sont étroitement liés au sport et doivent être élaborés par des spécialistes.

Tous ces domaines d'intervention ont pour objectif de développer l'énergie psychique et d'optimiser la régulation des processus psychiques.



Comportement encourageant de l'entraîneur

Le style d'éducation des parents et le comportement de l'entraîneur jouent un rôle déterminant sur la joie, la motivation tout comme sur d'autres facteurs de performance psychologiques des sportifs. L'entraîneur peut justement, de par son style de coaching et la manière dont il conçoit le climat d'entraînement, avoir une grande influence sur le développement d'aptitudes psychologiques telles que la concentration, la gestion du stress ou le renforcement de la volonté. En observant attentivement l'apparition/la présence de ces aptitudes et en multipliant les félicitations, il contribue à leur développement et conduit le sportif à un apprentissage implicite. Pour ce faire, l'entraîneur doit:

- réfléchir, lors de la planification de chaque unité d'entraînement, aux aptitudes psychologiques qu'il désire sciemment renforcer parallèlement aux composantes physiques;
- montrer l'exemple en adoptant le comportement souhaité (lorsque l'entraîneur exige une stabilité émotionnelle, il doit en faire preuve lui-même);
- structurer l'unité d'entraînement de manière que les contenus psychologiques d'entraînement aient également leur place;

- définir les aptitudes souhaitées comme buts d'entraînement et veiller à ce que ces derniers soient atteints;
- observer l'entraînement de manière à déceler l'apparition des aptitudes psychologiques souhaitées;
- souligner l'apparition des aptitudes psychologiques en encourageant publiquement les sportifs ayant démontré les aptitudes psychologiques désirées;
- rendre les sportifs plus sensibles aux aptitudes psychologiques en comparant bons et mauvais exemples;
- favoriser l'apparition du comportement souhaité par des instructions et des exercices adéquats;
- interrompre l'entraînement lorsque le sportif n'adopte pas le comportement souhaité et prendre les mesures qui s'imposent;
- appliquer parallèlement aux points susmentionnés les principes que l'on trouve dans les chapitres «Motivation», «Confiance en soi» et «Recherche des causes».

Dans les exemples pratiques, les exercices mettant l'accent sur un comportement encourageant de l'entraîneur portent la mention «Comportement de l'entraîneur».

Exemples pratiques

Echauffement de motivation

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
Comportement de l'entraîneur	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Permettre au sportif d'accroître sa motivation et sa confiance en lui.

Comment? Pendant l'échauffement, l'entraîneur observe attentivement les sportifs et donne à chacun au moins un feed-back positif. Il leur explique brièvement en des mots simples ce qu'ils ont bien fait. Si l'entraîneur ne trouve rien de positif, il encourage les sportifs à fournir un effort supplémentaire à l'échauffement et à l'entraînement suivant. Chaque sportif reçoit au moins un feed-back positif.

Garder la tête haute

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
Comportement de l'entr, EP à l'entr.	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Montrer qu'il est possible de contrôler ses émotions. Apprendre à se reconcentrer immédiatement sur sa tâche après une erreur. Entretenir l'envie de réussir et montrer que l'erreur est humaine.

Comment? L'entraîneur demande aux sportifs de procéder comme suit après une erreur dans un exercice ou un jeu:

1. Le sportif se dit: «Je peux faire mieux».
2. Il fait alors un geste (pouce vers le haut ou vers le bas) pour montrer qu'il se concentre de nouveau sur sa tâche.

ou

3. Il se dit: «Je me concentre de nouveau complètement sur l'exercice».

Lorsque l'entraîneur voit que le sportif suit la directive donnée, il le félicite.

Entraînement de coordination, de condition physique et de tactique à caractère psychologique

Chaque exercice technique, physique ou tactique comporte des composantes psychologiques de performance. L'entraînement à caractère psychologique consiste à modifier des exercices d'entraînement de base de manière à développer certaines aptitudes psychologiques importantes pour le sportif. Souvent, l'apprentissage se déroule inconsciemment, donc implicitement. Le sportif ne se rend pas compte qu'il perfectionne des aptitudes psychologiques importantes. L'entraîneur conçoit les exercices consciemment. Il doit, pour composer des exercices adéquats, avoir une idée précise des aptitudes qu'il souhaite entraîner chez le sportif. Il doit également parfois faire preuve de savoir-faire et d'imagination, notamment s'il est amené à modifier la taille du terrain ou les règles de jeu. Vous trouverez, outre l'exemple ci-dessous, des exercices relatifs à ce domaine d'intervention dans les chapitres suivants.

Dans les exemples pratiques «Entraînement à caractère psychologique» est abrégé ECP.

Exemple pratique

Des mots pour le dire

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Tennis

Pour quoi? Améliorer la concentration visuelle (au travers de la verbalisation).

Comment? Les mots doivent être prononcés exactement en même temps que l'action correspondante. Le joueur crie «ciel» pendant la phase de vol de la balle, «sol» lorsque la balle rebondit et «frappe» lorsqu'il frappe la balle avec la raquette.

Variantes: Crier uniquement «sol – frappe» ou «frappe»; prononcer les mots intérieurement plutôt qu'à voix haute (verbalisation interne).

Autres sports: Badminton ou volleyball – le joueur crie «frappe» au moment du smash.

Entraînement psychologique à l'entraînement

Différentes techniques psychologiques ont montré que plus elles sont rapprochées de l'entraînement physique, plus elles sont efficaces. C'est la raison pour laquelle il est préférable que certaines d'entre-elles soient exécutées pendant une unité d'entraînement de tous les jours. L'exercice psychologique sera alors introduit ou effectué pendant une brève pause lors de l'entraînement. L'entraînement sera ensuite immédiatement repris. Ce domaine est appelé «EP à l'entraînement».

Exemples pratiques

Scénario

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entraînement	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Affiner ou améliorer le mouvement selon un scénario précis. Le sportif sait intérieurement comment les mouvements se déroulent et ce qu'il ressent.

Comment?

1. Le sportif choisit un mouvement qu'il veut améliorer. Il décrit l'exécution du mouvement dans les moindres détails. Cette description reprend tous les mouvements et toutes les perceptions sensorielles (sens du corps, vue, toucher, odorat, ouïe et goût).
2. L'entraîneur ou un autre sportif lit la description. Le sportif l'écoute attentivement et évalue si elle lui convient: est-ce que cela me correspond? Manque-t-il quelque chose dans la description? Le sportif peut aussi exécuter réellement le mouvement pour s'aider. L'entraîneur et le sportif parcourent ensemble le scénario et regardent s'il y a des représentations erronées ou si quelque chose peut être amélioré.
3. Le sportif imagine ensuite à l'entraînement le mouvement selon le scénario, puis l'exécute réellement.
4. L'entraîneur et le sportif réduisent le scénario aux phases essentielles du mouvement.
5. Le sportif imagine à nouveau les mouvements dans le cadre d'un échange, selon la marche à suivre, et les exécute ensuite réellement.
6. Le scénario est réduit à 3 ou 4 consignes, qui paraissent les plus importantes au sportif. Il combine certaines représentations mentales et certaines émotions avec les consignes.
7. Le sportif exécute ensuite le mouvement dans sa tête selon les consignes.

Métaphores

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+ Tous

Pour quoi? Sensibiliser le sportif à l'exécution d'un mouvement à travers des métaphores. Pouvoir consolider ou apprendre plus facilement des mouvements grâce à la force des images représentées.

Comment? L'entraîneur présente un mouvement ou demande au sportif de le décrire sous la forme d'une métaphore. Chaque sportif se fait sa propre image du mouvement (il visualise p.ex. une hélice pour illustrer un mouvement rotatoire en l'air). Il ressent la métaphore avec ses cinq sens: qu'entend-il, que voit-il, que sent-il lorsqu'il visualise l'hélice tourner?

Entraînement psychologique en dehors de l'entraînement

Les processus psychiques ne se déroulent pas uniquement pendant l'entraînement. Les aptitudes psychologiques, qui sont importantes pour la réussite sportive, peuvent aussi être exercées en dehors. Les buts pour la compétition sportive à venir seront fixés de préférence dans un endroit calme (à la maison, par exemple). Il est en outre judicieux d'exercer certaines méthodes psychiques au calme dans des conditions facilitantes, exemptes de stress. Dès que le sportif maîtrise ces techniques, il peut aussi les appliquer dans des conditions d'entraînement et de compétition plus difficiles. C'est la raison pour laquelle il vaut la peine de s'entraîner psychologiquement aussi en dehors des contextes d'entraînement et de compétition. De telles formes d'entraînement sont considérées comme «Entraînement psychologique en dehors de l'entraînement» et abrégées «EP en dehors de l'entraînement».

L'entraînement à la pleine conscience offre toute une série de formes d'entraînement en dehors de la pratique sportive. Il a des répercussions positives sur différentes aptitudes psychologiques, raison pour laquelle nous avons choisi de l'évoquer ici en détails. Entraîner la pleine conscience signifie orienter cette dernière vers l'«ici» et le «maintenant» plutôt que sur le passé ou l'avenir. La capacité de pouvoir se concentrer sur le moment présent joue un rôle prépondérant pour la performance sportive. Entraîner la pleine conscience renforce cette capacité.

En plus de l'accent mis sur le moment présent, une attitude spécifique est mise en avant: l'acceptation. Accepter ne signifie pas trouver positifs tous les sentiments et les pensées. Tout un chacun est confronté à des sentiments et à des pensées désagréables et les combattre ne fait que les amplifier. Du point de vue physiologique, l'acceptation temporaire empêche la création de mécanismes de stress et de défense dans le cerveau. Même si cela peut sembler paradoxal, accepter = changer. Le sportif reste ainsi capable d'agir et peut, après une erreur, reporter son attention sur la tâche.

Le contenu sur lequel l'entraînement à pleine conscience met l'accent est variable. Il peut s'agir d'aspects «intrinsèques» (p. ex. sensations du corps, goût, respiration, sentiments) ou «extrinsèques» (p. ex. objets, couleurs ou formes existant dans la nature).

Comment fonctionnent de tels exercices à pleine conscience? Le sportif se fixe comme objectif de se concentrer par exemple sur sa respiration pendant un temps défini. Il cherche à déterminer à quel endroit il ressent le mieux sa respiration (p. ex. souffle de l'inspiration dans le nez ou mouvements du ventre vers le haut et vers le bas). Il n'influence pas la respiration mais la laisse se dérouler normalement. Lorsqu'il se déconcentre ou prend conscience de sensations corporelles, de pensées ou de sentiments, il se fait une note mentale (p. ex. «penser» ou «colère ressentie»). Il porte ensuite à nouveau son attention sur la respiration. Le fait de pouvoir recentrer son attention est la clé de ce genre d'exercices. Le sportif entraîne sa capacité à identifier les pensées ou les représentations interférentes sans se laisser désarçonner et à réagir de manière automatique.

Un entraînement à pleine conscience régulier permet de mieux identifier les interférences et de pouvoir les contrôler. Avec le temps, le sportif saura qu'il peut bloquer de tels sentiments et réaliser une bonne performance malgré eux.

Exemples pratiques

Flux de la respiration

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à se concentrer et porter toute son attention sur l'instant présent en comptant les respirations.

Comment? L'entraîneur invite le sportif à s'asseoir confortablement, le dos droit, de manière à pouvoir respirer librement. Le sportif focalise son attention sur la respiration qu'il observe passivement sans l'influencer. Lorsqu'il commence à se déconcentrer, il recentre son attention et respire normalement. L'exercice dure de 5 à 20 minutes.

Variantes: Se concentrer encore plus sur la respiration. Respirer en comptant doucement. Murmurer un en inspirant et de nouveau un en expirant. Refaire le même exercice avec deux et aller ainsi jusqu'à dix. Recommencer à un. Lorsque le sportif fait une erreur en comptant, il repart depuis un. Ces exercices peuvent aussi être effectués dans la vie de tous les jours.

Exercice du matin

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Rendre le sportif conscient du moment où tous ses sens (ouïe, vue, toucher, odorat, goût) sont activés simultanément. Le sportif a besoin de faire un petit effort de volonté pour focaliser son attention sur plusieurs choses en même temps. L'attention n'est pas focalisée uniquement sur l'ouïe ou la vue, mais doit toujours être en relation avec ce que le corps, les bras et les jambes ressentent.

Comment? L'entraîneur explique au sportif comment mieux sentir son corps: partir du pied droit, remonter le long de la cuisse et du mollet droit, puis passer à la main droite et remonter le long de l'avant-bras, du coude et du bras jusqu'à l'épaule droite; traverser le corps et redescendre par l'épaule gauche, le bras, le coude, l'avant-bras et la main gauche puis le long de la cuisse, du mollet jusqu'au pied gauche. Le sportif tente ensuite de percevoir en même temps ses jambes et ses bras, d'entendre des sons tout en continuant à sentir son corps. Cet exercice consiste à regarder les choses comme si on les voyait pour la première fois. Durée: de 5 à 20 minutes.

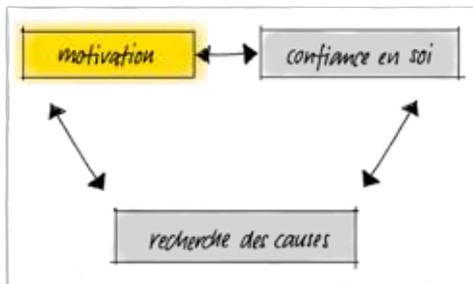
Variantes: Effectuer l'exercice pour soi. Les gestes de la vie quotidienne tels que boire un café (sentir son odeur et sa chaleur envahir notre corps) se prêtent aussi à la perception sensorielle de certaines parties du corps ou de l'environnement.



Energie psychique: développement du potentiel émotionnel



La motivation, la confiance en soi et la recherche des causes d'une réussite ou d'un échec constituent les aspects psychiques de la performance sportive susceptibles de fournir de l'énergie et forment le potentiel émotionnel.



Composantes du potentiel émotionnel.
Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.

Motivation

Bases théoriques

On entend par motivation tous les mécanismes qui déclenchent des processus psychiques ou physiques et les font durer. La motivation est le moteur de tout comportement humain. Elle joue un rôle clé dans le sport, car les entraîneurs cherchent à inciter leurs athlètes à s'entraîner dur, à s'améliorer et à montrer tout ce dont ils sont capables durant une compétition.

Une action est motivée par la volonté de rechercher un sentiment positif (p. ex. le plaisir) ou d'éviter un sentiment négatif (p. ex. la culpabilité ou la honte). Les personnes effectuent des actions qui leur apportent quelque chose, par exemple leur font plaisir ou leur confèrent une certaine reconnaissance. La personne doit également être sûre de pouvoir réussir cette action (cf. «Confiance en soi»).

Mieux vaut, dans cette perspective, privilégier la volonté de rechercher un sentiment positif à celle d'éviter un sentiment négatif, car la forme de motivation est plus forte et dure plus longtemps. D'après la théorie de l'autodétermination (l'une des théories principales de la motivation), cette volonté est complétée par trois besoins fondamentaux:

- besoin de compétence (le sportif se rend compte qu'il est capable de bien faire quelque chose);
- besoin d'autonomie (le sportif peut [co-]déterminer certaines choses);
- besoin d'appartenance sociale ou d'affiliation (le sportif se sent accepté par un groupe et a l'occasion de procéder à des échanges avec d'autres sportifs).

Notons qu'à partir du moment où une personne, grâce au sport, peut faire des expériences positives (et éviter les expériences négatives) tout en satisfaisant ses besoins de compétence, d'autonomie et d'appartenance sociale, elle est aussi motivée.

Vu que s'estimer compétent est un besoin fondamental chez l'être humain, ce dernier est motivé à réaliser de bonnes performances. Pour pouvoir évaluer sa performance et s'estimer compétent («Je suis capable») ou incompétent («Je ne suis pas capable»), le sportif a deux possibilités:

1. comparer sa performance avec d'autres performances personnelles antérieures (norme de référence individuelle);
2. comparer sa performance avec celle d'autres sportifs (norme de référence sociale).



Par analogie, on distingue deux typologies de sportif: le sportif orienté vers la tâche et le sportif orienté vers le résultat. Le sportif qui essaie sans cesse de s'améliorer et d'apprendre quelque chose de nouveau est orienté vers la tâche; le sportif dont le but premier est d'être meilleur que les autres est orienté vers le résultat. Dans ce deuxième cas, si le sportif ne parvient pas à être le meilleur, il essaiera, en s'investissant le moins possible, de parvenir aux mêmes performances que les autres. Il ne connaîtra pas ainsi un développement optimal.

Le sportif qui veut réussir en tant que sportif d'élite doit être largement orienté à la fois vers la tâche et vers le résultat. S'il est davantage orienté vers le résultat que vers la tâche, un problème peut se poser. En effet, en cas de performances insuffisantes, il risque de ne plus s'investir complètement voire, selon toute vraisemblance, d'arrêter le sport.

En principe, le sportif doit être largement orienté vers la tâche pour vouloir sans cesse s'améliorer et s'investir totalement. C'est la raison pour laquelle cet aspect, étroitement lié à la motivation à réussir, doit faire l'objet d'une attention particulière dans le travail avec les jeunes sportifs. Les sportifs motivés à réussir se fixent des buts qu'ils peuvent atteindre et dont ils peuvent être fiers. En d'autres termes, ils multiplient les expériences gratifiantes.

On rencontre toutefois aussi des sportifs extrêmement négatifs se situant à l'opposé des précédents, c'est-à-dire portant uniquement leur attention sur leurs erreurs et leurs échecs. Ces sportifs, qui redoutent la défaite et font tout pour l'éviter. Ils se fixent, en règle générale, des buts trop ou pas assez ambitieux.

Dans le premier cas, ils ne connaissent guère la réussite car ils n'atteignent presque jamais ces buts. Ils ne considèrent toutefois pas cela comme un échec puisque le but est de toute façon difficile à atteindre. Dans le deuxième cas, ils ne vivent pas non plus d'expérience gratifiante et n'éprouvent pas de fierté car le but est tellement modeste que presque tout le monde peut l'atteindre. Les sportifs qui redoutent l'échec ont également tendance à ressentir les situations sportives comme une source de pression.

Quand un sport est pratiqué par pur plaisir de faire du sport, on parle de motivation intrinsèque ou de régulation intrinsèque de la motivation. La détermination à être actif sur le plan sportif vient de la personne elle-même, donc de l'«intérieur». En revanche, celui qui fait du sport pour obtenir une récompense ou éviter une sanction est extrinsèquement motivé. La détermination est «extérieure». Une motivation intrinsèque est, en règle générale, plus forte et surtout plus stable.

On parle également de motivation forte et persistante lorsque les actions servent à atteindre des buts et des valeurs personnels et qu'elles émanent de la personne elle-même. Si les buts sont fixés par une tierce personne, le sportif ne sera fortement motivé que s'il s'y identifie et les accepte. Bien qu'il ne s'agisse pas, dans ce cas, d'une motivation purement intrinsèque, une grande part de la stimulation vient de l'«intérieur».

Principes d'application

Il convient, pour développer et entretenir la motivation, de respecter les principes suivants:

1. Mettre l'accent sur le plaisir (de jouer): plaisir de faire du sport. Construire les unités d'entraînement et les compétitions/formes de jeu de manière à faire passer le plaisir avant tout. Cela est valable pour tous les groupes d'âge et niveaux de performance.
2. Respecter et satisfaire les besoins fondamentaux de compétence, d'autonomie et d'appartenance.

3. Se référer à des performances personnelles antérieures (norme de référence individuelle): les feed-back spécifiques doivent porter principalement sur des améliorations personnelles et souligner des progrès individuels. Louer non seulement le résultat, mais aussi l'investissement du sportif.
4. Définir systématiquement des buts individuels, réalistes, qui constituent un défi: les adapter aux capacités, à l'âge et au niveau de performance de chaque sportif. Les buts doivent répondre aux critères suivants:

Besoin de compétence	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer des buts individuels, réalistes. • Favoriser les expériences gratifiantes au travers de séries d'exercices adaptées aux capacités. • Donner des feed-back individuels, positifs et encourageants. Attention: Les feed-back doivent être adaptés à la performance, c.-à-d. ne pas être donnés au moindre petit effort; les erreurs aussi peuvent faire l'objet d'un feed-back avec en parallèle toutefois des perspectives de développement ultérieur. • Créer un climat d'enseignement et d'entraînement qui permette de faire des erreurs, d'essayer de nouveaux mouvements et de tester ses limites.
Besoin d'autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser les sportifs participer aux décisions (p. ex. former les groupes ou concevoir l'échauffement). • Fixer le but et choisir la tâche (ou demander aux sportifs de le faire). • Transmettre des valeurs (personnelles) importantes (telles que le respect) et/ou les satisfaire. • Elaborer et définir ensemble des règles («commitments»). • Fixer ensemble des buts.
Besoin d'appartenance	<ul style="list-style-type: none"> • Favoriser les expériences en groupe. • Adopter une identité commune, la développer et la «vivre» (p. ex. maillot spécial pour l'échauffement).

S	Spécifiques: ils doivent porter sur un domaine précis de la performance.
M	Mesurables: le sportif doit savoir quand il atteint le but et comment on peut le mesurer.
A	Adaptables et attrayants: les buts doivent pouvoir être adaptés lorsque les conditions changent (p. ex. blessure) et être attrayants, c.-à-d. choisis de manière que le sportif ait envie de les atteindre («Les yeux doivent briller»).
R	Réalistes: les buts doivent être définis de manière que 2/3 d'entre eux puissent être atteints (les expériences gratifiantes doivent l'emporter sur les échecs; les buts doivent néanmoins constituer un défi).
T	Temporels: une date doit être fixée à laquelle on vérifiera si les buts ont été atteints.

Il convient, si la différence entre le but et les capacités actuelles du sportif est trop grande, de définir des buts intermédiaires. Les buts doivent être définis à long terme (où se situera le sportif à la fin de la saison?), à moyen terme (où se situera-t-il à la fin du mois?) et à court terme (de quoi sera-t-il capable à la fin de l'entraînement?). Ils peuvent inclure aussi bien l'entraînement que la compétition et concernent la performance (buts de résultat) ainsi que la manière dont le but est atteint (buts de processus). Plus le sportif se rapproche du moment où il doit réaliser la performance, plus les buts de processus (comment?) sont importants. Et au moment de réaliser la performance, seuls comptent les buts de processus (cf. exemple pratique «Hiérarchie de buts»). Il importe, selon les principes des monologues intérieurs utiles (cf. «Le monologue intérieur»), de toujours formuler les buts de manière positive: «Ce que je veux atteindre» au lieu de «Ce que je veux éviter». Et pour encourager les sportifs à se montrer réalistes dans l'évaluation de leurs performances, et aussi accroître leur motivation à réussir, il est primordial

de subdiviser les buts de résultat en buts optimaux (tout se déroule de manière optimale → dans 10 à 25% des cas), en buts réalistes (tout se déroule «normalement», comme au cours de la saison → dans 2/3 des cas) et en buts minimaux (quelques problèmes subsistent → dans 10 à 25% des cas) (cf. exemple pratique «Hiérarchie de buts»). L'accent doit, en dépit d'un travail systématique de fixation de buts, toujours être mis sur le plaisir de faire du sport.

Les buts se distinguent des rêves et des visions dans la mesure où ils doivent répondre aux critères SMART, c'est-à-dire être réalistes. En règle générale, le sportif ne peut pas (encore) évaluer le degré de réalité des visions ou des rêves, vu que le temps écoulé entre la vision et la réalisation de la performance est trop long pour pouvoir procéder véritablement à des estimations réalistes. Les visions sont comme des étoiles qui guident le sportif en lui indiquant la direction à suivre.

Exemples pratiques

Vision: Le rêve du sportif

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à différencier les rêves et les visions des buts. Analyser ses rêves. Nourrir la motivation pour un processus d'entraînement à long terme.

Comment? L'entraîneur demande au sportif quel est son rêve et ce qu'il souhaite atteindre. Le sportif répond à l'aide d'un dessin, si possible en couleur, qu'il apporte à l'entraînement suivant. L'entraîneur et le sportif regardent ensemble le dessin, en discutent et l'accrochent ensuite à un endroit bien visible. Cet exercice ne doit pas être répété trop souvent (tous les 3 ou 4 ans).

Variantes:

1. Garder le dessin en lieu sûr. Au lieu de l'accrocher, le ressortir de temps à autre, dans les bons ou les mauvais moments.
2. Dessiner une pyramide ou le chemin qui mène au but ultime, qui correspond à la pointe de la pyramide ou à la fin du chemin.

Buts à long terme: Quels buts le sportif souhaite-t-il atteindre d'ici à la fin de la saison?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts à long terme et/ou des buts de processus. Faire en sorte que les progrès soient visibles. Contribuer à une amélioration de la qualité de l'entraînement pour que les buts à long terme puissent être atteints.

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir aux buts qu'il souhaite atteindre d'ici à la fin de la saison. Ils remplissent ensuite ensemble une feuille de buts comprenant 2 catégories: buts de processus et buts de résultat. L'entraîneur définit la date à laquelle les buts seront vérifiés et analysés. L'accent est mis sur les buts de résultat. Attention: Tous les buts doivent répondre aux critères SMART (cf. «Principes d'application», point 4).

Variante: Comparer les buts à long, à moyen et à court termes à une randonnée en montagne. But à long terme: le sommet; but à moyen terme: l'antécime; but à court terme: les différentes étapes. Il n'est sensé de définir des buts à long terme sur une période de deux à quatre ans que si les sportifs ont plus de 18 ans.

Cf. feuille de travail p. 87

Buts à moyen terme: Quels buts le sportif souhaite-t-il atteindre d'ici à la fin du mois?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts à moyen terme et/ou des buts de processus. Faire en sorte que les progrès soient visibles. Contribuer à une amélioration de la qualité de l'entraînement.

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir aux buts qu'il souhaite atteindre d'ici à la fin du mois. Ils remplissent ensuite une feuille de buts. A la fin du mois a lieu une discussion. Ils regardent ensemble si les buts fixés ont été atteints ou non. Cet exercice permet de souligner le degré d'avancement du processus (buts de processus). Si le sportif n'a pas atteint les buts, l'entraîneur et le sportif prennent des mesures pour y remédier.

Cf. feuille de travail p. 87

Buts à court terme: Quels buts le sportif souhaite-t-il atteindre d'ici à la fin de l'entraînement?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts à court terme et/ou des buts de processus. Améliorer la qualité de l'entraînement et progresser à chaque entraînement.

Comment? Chaque sportif se fixe un but pour les trois domaines (physique, technique/tactique et comportement/mental) en fonction du thème de l'entraînement et l'inscrit sur une feuille. Après l'entraînement, les buts sont vérifiés. Si le sportif les atteint, il s'en fixe de nouveaux à l'entraînement suivant. Dans le cas contraire, il analyse les causes. A l'entraînement suivant, il peut se fixer de nouveau le même but, le modifier ou le simplifier. Sur la base de cette analyse, de nouvelles mesures (d'entraînement) peuvent être prises.

Variante: Travailler sporadiquement avec des enfants de 5 à 9 ans avec des buts d'entraînement. Au début de l'entraînement, formuler les buts oralement et inviter chaque enfant à se fixer un but. Leur demander à la fin de la leçon s'ils ont atteint leur but. Donner un feed-back à tous les enfants.

Cf. feuille de travail p. 88

Buts pour la compétition: Hiérarchie de buts

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts réalistes. Au travers des buts de processus, le sportif met l'accent sur le «comment» de la réalisation de la performance. En subdivisant les buts de résultat en buts optimaux, réalistes et minimaux, il atteint la majeure partie des buts (réalistes). Conséquence: moins grande pression pour le sportif et développement systématique de la motivation à réussir.

Comment? Les sportifs consignent par écrit leurs buts pour la compétition sur la feuille de travail «Hiérarchie de buts». Ils font la différence entre les buts de processus (comment je fais quelque chose: buts techniques, mentaux ou tactiques) et les buts de résultat (buts de performance ou de classement). Juste avant la compétition et pendant celle-ci, le sportif ne se concentre plus que sur les buts de processus. Après la compétition, le sportif et l'entraîneur regardent si les buts ont été atteints. Tous les buts doivent répondre aux critères SMART. Les buts de résultat sont subdivisés en buts optimaux, réalistes et minimaux.

Variante: Avec de très jeunes sportifs (5-9 ans, 10-14 ans), travailler uniquement avec des buts comportementaux ou techniques. Avec les 10-14 ans, introduire les buts de performance (pas les buts de classement) parallèlement aux buts optimaux, réalistes et minimaux. Avec des sportifs expérimentés, et en accord avec l'entraîneur, formuler aussi les buts oralement.

Cf. feuille de travail p. 88

Hiérarchie de buts			
Compétition: _____ Date: _____			
Buts de processus	But de comportement (but mental)		
	But technique		
Buts de résultat	But optimal	But réaliste	But minimal
	But de performance (points, temps, distance)		
	But de classement		

La coupe du sportif

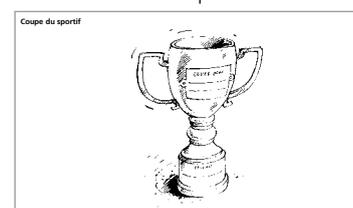
Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entraînement	5-9	10-14			Tous

Pour quoi? Etre reconnu pour la performance réalisée. Le plaisir de la compétition demeure, l'esprit d'équipe est sollicité. Tout le monde reçoit un feed-back positif.

Comment? L'entraîneur décide que tous les joueurs de l'équipe recevront une coupe (un diplôme) après une compétition pour avoir fait preuve d'un investissement irréprochable. Les principales caractéristiques sportives et les points forts de chacun seront notés et les diplômes correspondants seront préparés (p. ex. diplôme pour le meilleur investissement, la meilleure régulation des émotions, le plus beau saut, la défense la plus efficace, etc. Possibilité de préparer les diplômes à l'avance). A la fin de la compétition, le groupe décidera qui reçoit quelle coupe et pour quoi. Les coupes/diplômes seront ensuite distribués sous les applaudissements.

Variante: Appliquer aussi cette forme de reconnaissance pour la simple participation ou des performances réalisées à l'entraînement.

Cf. feuille de travail p. 89

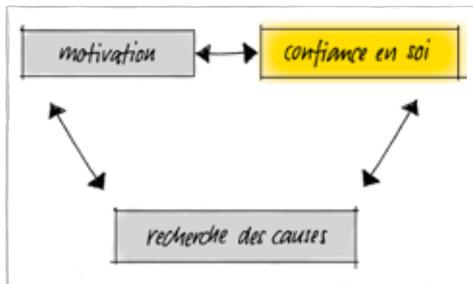


Dessert

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entraînement	5-9	10-14	15-20	20+	Tous les sports d'équipe

Pour quoi? Témoigner de la reconnaissance et donner des feed-back positifs à tous les sportifs en vue de solliciter l'esprit d'équipe.

Comment? L'entraîneur note les noms de chacun des sportifs de son équipe sur une feuille. Il répartit les feuilles et des stylos sur le sol. Il demande aux sportifs de passer de feuille en feuille et de noter une affirmation positive sur chacun de ses équipiers (p. ex. «tu as une bonne oreille»). Chaque sportif doit trouver et noter un élément positif pour chacun de ses collègues. A la fin de l'exercice, les sportifs lisent les remarques formulées sur leur feuille et peuvent emporter cette dernière à la maison.



Composantes du potentiel émotionnel.
Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.

Confiance en soi

Bases théoriques

La confiance en soi («se faire confiance») est l'une des conditions indispensables pour pouvoir relever des défis. Elle constitue un pilier essentiel de la capacité de performance sportive.

Si le manque de confiance en soi est souvent l'une des principales causes invoquées par les entraîneurs et les sportifs pour expliquer l'absence de réussite, le désir de bâtir et de renforcer sa confiance en soi est en conséquence relativement fort. Une bonne confiance en soi a une influence positive sur...

- le mode de pensée (le sportif reste plutôt optimiste et est plus attentif lors des explications);
- le choix des buts et leur degré de difficulté (le sportif choisit des buts qui sont attractifs, exigeants et réalistes);
- le goût de l'effort (le sportif est prêt à aller à la limite de sa capacité de performance);
- la persévérance (le sportif poursuit sa tâche même s'il rencontre des difficultés);
- la performance (avec une meilleure planification, une plus grande concentration, un plus gros effort et davantage de volonté, les performances seront meilleures);
- les réactions émotionnelles après la réalisation de la performance (fierté ou frustration – et par là-même, renforcement de l'ensemble du potentiel émotionnel).

Une grande confiance en soi est le résultat d'une très haute estime de soi. «Savoir s'estimer» soit, en d'autres termes, savoir ce que l'on peut et ne peut pas, quels sont ses points forts et points à améliorer, constitue la base de la confiance en soi. Il importe aussi, à cet égard, d'être conscient de ses propres buts, possibilités de développement et limites, de les reconnaître et de les accepter en tant que tels pour le moment présent. Sur la base de ces connaissances, les limites peuvent être testées ou repoussées et la confiance en soi ainsi renforcée. L'estime de soi et la connaissance de ses capacités sont étroitement liées. Une évaluation personnelle réaliste renforce l'estime de soi et favorise la définition de buts constituant un défi (cf. «Motivation»). Atteindre les buts que l'on s'est soi-même fixés est une expérience gratifiante qui, là encore, renforce la confiance en soi. Il est, à cet égard, très important de se référer à ses performances personnelles antérieures pour apprécier ses performances actuelles. En procédant à cette comparaison, le sportif peut juger si le résultat est satisfaisant. On parle ici de norme de référence individuelle.

Une confiance en soi exacerbée, irréaliste (et par là-même trop grande) peut avoir des répercussions négatives. En effet, le sportif aura tendance à moins s'engager et persévérer lors de la phase de préparation et ne réalisera pas sa meilleure performance lors de la compétition (cf. «Recherche des causes»).

Principes d'application

La confiance en soi peut être bâtie et consolidée de diverses manières. Le principe est le suivant: tout ce qui augmente l'estime de soi accroît à long terme la confiance en soi. La confiance en soi est aussi renforcée par les expériences gratifiantes. Les sportifs doivent donc toujours avoir la possibilité de reconnaître ce dont ils sont capables. Ils disposent à cet égard de divers moyens:

- Suites d'exercices méthodologiques adaptés à leur niveau
- Comparaisons avec la norme de référence individuelle lors de feed-back
- Feed-back régulier, positif mais honnête de l'entraîneur
- Feed-back vidéo mettant l'accent sur les bons aspects du mouvement/de l'action (qu'est-ce qui était bien?)
- Sandwichs à feed-back comme principe de retour d'information (cf. exemple pratique «Sandwich à feed-back»)
- Feed-back émanant d'autres sportifs du groupe d'entraînement (qu'est-ce qui s'est bien/moins bien passé?)
- Evaluation ponctuelle de sa propre performance (vue intrinsèque) et comparaison avec le jugement de l'entraîneur ou d'autres sportifs (vue extrinsèque)
- Pronostic régulier de sa propre performance et comparaison avec celle véritablement réalisée
- Définition régulière de buts finaux et intermédiaires (réalistes) ainsi qu'une évaluation régulière pour vérifier s'ils ont été atteints (cf. «Motivation»)
- Témoignage de confiance de la part de l'entraîneur ou des membres de l'équipe
- Recherche et dépassement des limites et prise de risques ainsi que reconnaissance de ces efforts par l'entraîneur
- Confrontation avec ses peurs et tentative de les surmonter

Les sportifs peuvent également renforcer leur confiance en eux en utilisant les sources d'information suivantes:

- Expériences gratifiantes antérieures (succès): elles peuvent être remémorées par des séquences vidéo ou des visualisations. L'entraînement final peut être conçu de manière que le sportif réussisse les exercices sélectionnés (poids plus légers, exercices faciles).
- Observation d'autres modèles de réussite (expérience vicariante/apprentissage par observation – modélisation): l'entraîneur présente ou se remémore des sportifs ou des équipes de niveau comparable ayant réussi à maîtriser une situation identique.



- Persuasion verbale: les sportifs se laissent convaincre par l'entraîneur ou d'autres personnes de référence de leur propre capacité de performance.
- Informations physiologiques (excitation, tension corporelle, perception de la force): la perception d'un tonus musculaire agréable accroît la confiance en soi (p. ex. bref entraînement de force avec pour objectif l'augmentation du tonus musculaire); les signaux corporels (nervosité) peuvent être interprétés comme un état d'activation physiologique optimal, donc comme favorables à la performance.
- Etat émotionnel: la confiance en soi est moins grande en présence de sentiments déplaisants tels que la peur ou l'irritation qu'en présence de sentiments agréables tels que la bonne humeur. C'est la raison pour laquelle il est opportun, pour détendre l'atmosphère, d'avoir recours à de petites formes de jeu telles que «papier, caillou, ciseaux».
- Représentations mentales imagées: elles s'accompagnent de la visualisation d'expériences gratifiantes passées ou futures.
- Comportement de l'entraîneur: il peut, grâce à son charisme, inspirer confiance et accroître la confiance en eux des sportifs qu'il encadre (donner confiance).
- Langage du corps: le sportif adopte une posture qui traduit la confiance en soi.

Exemples pratiques

Entraînement aux pronostics

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
ECP	10-14	15-20	20+	Tennis, volleyball

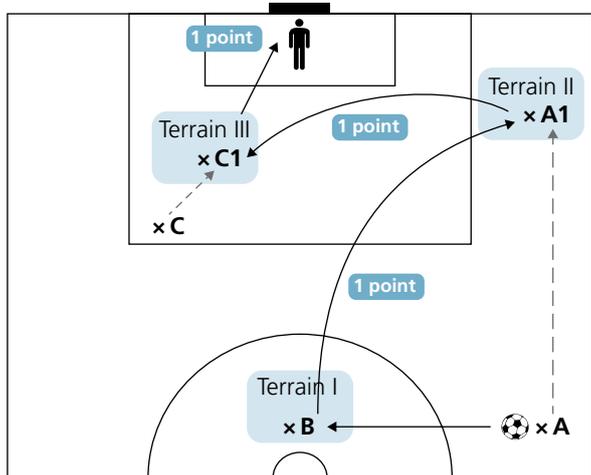
Pour quoi? Apprendre à s'auto-évaluer et à évaluer ses capacités de manière réaliste; augmenter la probabilité de vivre des expériences gratifiantes.

Comment? L'entraîneur demande au sportif d'exécuter 10 services (consigne). Combien atterrissent dans le terrain? Le sportif donne un pronostic écrit (p. ex. 9 services sur 10).

L'exécution pratique de l'exercice se fait de la manière la plus ludique possible. L'entraîneur et le sportif regardent ensuite si le pronostic était réaliste ou non et pourquoi il s'est révélé juste ou faux. Au cas où le pronostic n'était pas réaliste, l'entraîneur adapte la difficulté de l'exercice ou la consigne en conséquence. Il demande éventuellement au sportif de prendre moins de risques la fois suivante.

Variantes (Football)

1. Mettre davantage de pression sur le sportif: l'entraîneur communique le pronostic du sportif au groupe (p. ex. noter le pronostic et les résultats sur un tableau que tout le monde voit).
2. Augmenter l'attrait de l'exercice en proposant une récompense: qui pronostique correctement ses performances peut former les équipes lors de la forme de jeu suivante.
3. Augmenter le nombre de spectateurs pour solliciter davantage les joueurs sur le plan psychologique.
4. Organiser un «entraînement aux pronostics» dans un sport d'équipe: l'équipe est divisée en 4 groupes de 3 joueurs (A, B, C). Chaque groupe peut s'entraîner 10 minutes et donne son pronostic pour 4 manches (= max. 12 points).



L'exercice est ensuite exécuté. Des points sont attribués en fonction des performances réalisées:

- A fait une passe à ras de terre à B (terrain I) et rejoint A1
- B fait une passe à A1 sur le terrain II (2 touchers de balle) = 1 point
- A1 centre sur C1 sur le terrain III (2 touchers de balle) = 1 point
- Exploitation directe du centre par C1 avec but = 1 point

Tiré de Eberspächer, H. & Immenroth, M., 1998.

Il s'ensuit alors une comparaison entre le résultat réalisé et le résultat anticipé. Les pronostics sont analysés. Si les sportifs se sont surestimés, ils doivent à l'avenir se fixer des buts moins exigeants. S'ils se sont sous-estimés, ils doivent à l'avenir se fixer des buts plus ambitieux.

Autres sports: Les formes d'entraînement illustrées peuvent s'appliquer pratiquement à tous les sports.

Cf. feuille de travail p. 89

Entraînement aux pronostics					
Date	Pronostics	Résultats	Buts des pronostics	Raisons	Modification pour l'entraînement suivant
12.11.2014	9 sur 10	8 sur 10	inadéquats	Trop de risques	Servir avec assurance

Sandwich à feed-back

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
Comportement de l'entraîneur	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Recevoir systématiquement des feed-back qui renforcent l'estime de soi et la confiance en soi. Déclencher une spirale d'apprentissage positive.

Comment? Les feed-back doivent être généralement choisis selon le principe du sandwich à feed-back. Le feed-back commence ainsi par un point positif comme: «Tu avais une très bonne position dans la partie incurvée de la course d'élan». Puis vient une correction: «Tu peux améliorer l'appel si tu appuies davantage sur les chevilles dans la courbe». Et pour terminer, l'entraîneur indique au sportif dans quelle direction il doit évoluer pour progresser (renforcement de la motivation): «En appliquant ces consignes, tu peux exploiter au maximum ta vitesse d'élan et sauter encore plus haut. Essaie».



Feed-back de l'équipe après le match

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous les sports d'équipe

Pour quoi? Prendre conscience de ses capacités. Apprendre à respecter les aspects positifs et à donner des feed-back constructifs.

Comment? L'équipe se met en cercle après le match. Chaque joueur indique à son voisin de gauche ce qu'il a bien, voire très bien réussi lors du dernier match («Je trouve que tu as gagné beaucoup de duels»). Faire ainsi le tour du cercle jusqu'à ce que tous les joueurs aient reçu et donné un feed-back. Attention: Utiliser cette forme de feed-back régulièrement mais pas après chaque match; formuler toujours les feed-back à la première personne.

Variantes:

1. Refaire le même exercice en disant cette fois avant le match à son voisin de gauche quels sont ses points forts («Je trouve que tu as une très bonne vue d'ensemble du jeu»).
2. Appliquer la même forme mais donner un feed-back selon les principes du sandwich à feed-back.

Définition d'activités et de buts simples

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
Comportement de l'entraîneur	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Confier au sportif une tâche qu'il est obligé de subdiviser en plusieurs buts pour pouvoir la réaliser.

Comment? L'entraîneur donne une consigne difficile à réaliser. Il la décompose en buts simples, faciles à maîtriser et demande au sportif d'appliquer une tactique de jeu adéquate (p. ex. passes courtes et précises, construction élémentaire du jeu, etc.).

Rappels positifs

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP en dehors de l'entraînement		15-20	20+	Tous

Pour quoi? Rappeler continuellement au sportif quels sont ses points forts et l'inciter à développer une attitude de base positive.

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir à ses points forts et de voir pourquoi la prochaine compétition ou le prochain match seront réussis. Le sportif note ces points sur une feuille qu'il colle p. ex. sur le miroir ou le frigidaire afin de ne pas les oublier. Le sportif se base sur les principes des monologues intérieurs utiles (cf. «Le monologue intérieur»). L'évaluation de ses points forts doit être réaliste.

Que faut-il pour parvenir à des performances exceptionnelles?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP en dehors de l'entraînement		15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à prendre davantage conscience de ses points forts, reconnaître les possibilités d'amélioration et favoriser une évaluation réaliste de ses capacités.

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir aux capacités dont il doit disposer pour réussir dans son sport. Le sportif indique sur une échelle de 1 à 5 dans quelle mesure il dispose de ces capacités, note la raison pour laquelle il met un 5 à certaines et réfléchit comment il peut améliorer les autres. Cette évaluation aide le sportif à définir ses objectifs futurs.

Cf. feuille de travail p. 90

Confiance en soi

Réfléchis aux capacités qu'il faut pour te classer parmi les 100 meilleurs mondiaux dans ton sport. Dessine ci-après une liste de ces domaines et indique sur une échelle de 1 à 5 à quel point tu es sûr de posséder ces capacités (1 = pas du tout sûr, 5 = tout à fait sûr).

Capacités	1	2	3	4	5
*					
*					
*					
*					

Si tu fais attribuer un 5 à l'une de ces capacités, explique ci-dessous pourquoi tu es si sûr de toi.

Si tu fais attribuer moins de 5 à l'un ou l'autre des ces domaines, explique comment tu peux t'améliorer. Ces domaines sont idéaux pour te fixer des objectifs (concrets).

Langage du corps

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.	10-14	15-20	20+	Tous

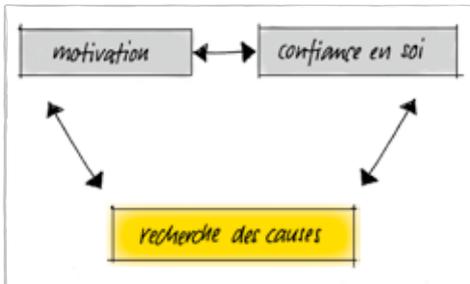
Pour quoi? Développer un langage du corps positif. Avec le temps, la nouvelle tenue du corps deviendra naturelle et automatique. Le sportif déclenchera une spirale de réussite positive et parviendra éventuellement à déstabiliser son adversaire au travers de l'assurance qu'il dégagera par le langage de son corps.

Comment? L'entraîneur montre des photos de gagnants au sportif et lui demande de commenter leur expression corporelle. Il explique que la perception de la position de son propre corps a une influence sur l'estime que l'on a de soi. L'entraîneur demande alors au sportif ce qu'il désire exprimer où, quand et comment. Ce dernier décrit (éventuellement en collaboration avec l'entraîneur) l'image qu'il désire donner de lui et développe concrètement les différentes postures et images correspondantes. Il les essaie, les entraîne et imagine aussi comment les adopter en compétition. Il les teste jusqu'à ce qu'il soit satisfait du résultat. Les postures sont mémorisées sous la forme d'images disponibles à tout moment.

Il convient non seulement d'appliquer sciemment cette technique après des échecs, mais aussi d'adopter l'expression corporelle favorable à la performance à l'entraînement et en compétition pendant les interruptions de jeu ou les pauses.

Winning feeling

Cf. exercice correspondant, p. 16.



Composantes du potentiel émotionnel.
Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.

Recherche des causes

Bases théoriques

Les expériences gratifiantes et les feed-back positifs sont très importants pour la motivation et la confiance en soi. Toutefois, réussite ne rime pas forcément avec confiance en soi. Cela dépend davantage de la manière dont le sportif interprète l'expérience gratifiante vécue.

Les sportifs qui redoutent les échecs interprètent souvent leurs performances de manière spécifique. Pour eux :

- les causes de l'échec sont internes (erreur personnelle);
- les causes internes de l'échec ou les facteurs préjudiciables, non imputables au sportif, sont stables (ne changent pas) et globaux (concernent des aspects généraux importants pour la réalisation de la performance); le sportif expliquera son échec par le fait qu'il n'a pas de talent;
- la réussite est souvent une question de chance (externe et instable).

Ce modèle d'explication est appelé le «style attributionnel pessimiste». Résultat: la confiance en soi ne se développe presque plus, peu de sentiments positifs naissent et la motivation à pratiquer le sport n'est pas renforcée.

Il en va tout autrement chez les sportifs qui ont envie de réussir. Pour eux :

- les causes de l'échec sont externes (mauvais temps, adversaire plus fort, malchance);
- les causes de l'échec sont instables (changent selon le moment et le lieu) et spécifiques (ne concernent que certains aspects de la performance);
- la réussite est due à des causes internes (rechercher les causes chez le sportif), stables (ne changent guère au fil du temps) et globales (concernent des aspects globaux de la performance); le sportif expliquera sa réussite par le fait qu'il a du talent.

Il s'agit ici d'un «style attributionnel optimiste». Résultat: la confiance en soi est développée, des sentiments positifs sont éprouvés et la motivation à pratiquer le sport est renforcée. Le potentiel émotionnel croît de manière stable et à long terme.

Ces modèles personnels destinés à rechercher les causes de la réussite ou de l'échec sont le produit des réflexions récurrentes du sportif ou de personnes de son entourage (p. ex. l'entraîneur, les parents, les coéquipiers). Les remarques perpétuelles du genre «Tu n'y arriveras pas» ou «C'est trop difficile pour toi» entretiennent un climat d'échec. Le fait de toujours revenir sur l'erreur ou la défaite ainsi que de formuler sans cesse des instructions ou des buts du style «Nous n'avons pas le droit de perdre» favorise également l'émergence de cette peur de l'échec. Il est donc nécessaire que l'entraîneur formule ses feed-back et évoque les causes de la réussite ou de l'échec de manière à motiver le sportif à réussir et à développer un style attributionnel optimiste. Il importe, en tant qu'entraîneur, de savoir quelle influence peut avoir l'analyse des causes de la réussite ou de l'échec et comment celle-ci peut se faire de manière à renforcer le potentiel émotionnel.



Principes d'application

Il convient, en principe, de viser un style attributionnel réaliste, mais pas optimiste. D'une part, la confiance en soi et la motivation doivent être renforcées; d'autre part, les erreurs et le besoin de changement doivent être reconnus et abordés.

Les trois questions clés ci-après nous aident à analyser avec précision le style attributionnel personnel d'un sportif pour pouvoir le modifier le cas échéant:

1. Quelles sont les causes de ce résultat?

Le sportif assume-t-il la responsabilité de ce résultat? Recherche-t-il les causes de la réussite ou de l'échec chez lui, chez les autres voire auprès de facteurs environnementaux?

Si le sportif s'attribue principalement les causes de la réussite, cela traduit un style attributionnel optimiste. En revanche, s'il s'attribue principalement les causes de l'échec, cela traduit un style attributionnel pessimiste.

2. En sera-t-il également ainsi à l'avenir?

Le sportif juge-t-il la réussite ou l'échec comme stable, c'est-à-dire comme également probable à l'avenir, ou comme variable?

Si le sportif considère les causes de la réussite comme stables, cela traduit un style attributionnel optimiste. En revanche, s'il considère les causes de l'échec comme plutôt stables, cela peut traduire un style attributionnel pessimiste.

3. Le sportif a-t-il pu influencer d'une manière ou d'une autre le résultat de la compétition?

Le sportif aurait-il pu influencer le résultat? Le sportif considère-t-il la cause de la réussite ou de l'échec comme variable, voire comme susceptible d'être modifiée par ses propres actions?

Si le sportif considère les causes de la réussite principalement comme variables, cela peut avoir une influence positive sur la motivation et traduit plutôt un style attributionnel optimiste. S'il qualifie les causes de l'échec comme non variables, cela a une influence négative sur la motivation et traduit un style attributionnel pessimiste.

L'entraîneur peut guider le sportif dans sa recherche de causes en avançant d'éventuelles causes de réussite. Les trois exemples suivants, qui peuvent avoir de l'influence sur la confiance en soi et les sentiments positifs, peuvent servir de référence à l'entraîneur.

1^{re} situation: Entretenir ou développer la confiance en soi du sportif.

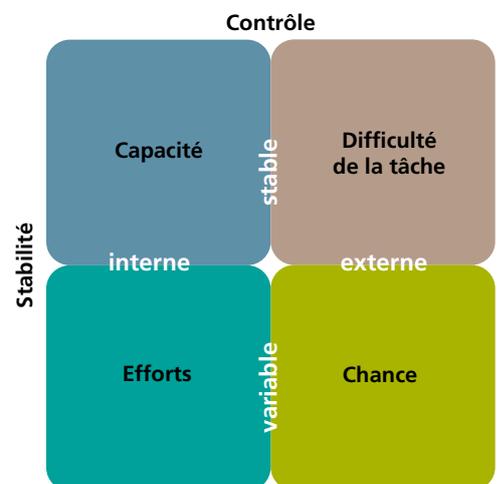
Attribution causale/Mesures: Attribuer la cause de la réussite principalement au sportif et la considérer comme stable sur une certaine période. Pourquoi? Avoir une influence positive sur l'estime que le sportif a de lui et sa confiance en lui. Exemple: «C'est grâce à ton talent que tu as pu réaliser de tels progrès.»

2^e situation: Veiller à l'assiduité du sportif à l'entraînement et inciter ce dernier à plus d'investissement

Attribution causale/Mesures: Attribuer la cause de la réussite principalement au sportif mais la considérer comme instable (c.-à-d. susceptible de changer) sur une certaine période. Pourquoi? Voir qu'il est possible, en s'entraînant et en faisant des efforts, d'arriver à quelque chose. Exemple: «C'est grâce à la persévérance de ces derniers mois que tu as atteint cet excellent résultat.»

3^e situation: Entretenir ou développer la confiance en soi chez le sportif, tout en soulignant le besoin de changement.

Attribution causale/Mesures: Attribuer la cause de l'échec principalement au sportif mais la considérer comme susceptible de varier sur une certaine période. Pourquoi? Remettre sa préparation en question sans se remettre pour autant soi-même en question; avoir la possibilité de modifier son comportement pour réussir. Exemple: «Si tu t'étais représenté plus précisément le parcours lors des exercices de visualisation, tu te serais mieux préparé. La prochaine fois, visualise mieux le parcours!»



Explication des causes pour les conséquences de comportements. Gerrig (2015), p. 450.

Exemples pratiques

Viser systématiquement la réussite

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
Comportement de l'entraîneur	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre systématiquement à viser la réussite (apprentissage par observation – modélisation).

Comment? L'entraîneur formule systématiquement ses phrases de manière positive (exemple: «Les joueurs doivent essayer de marquer des buts, de réussir des points et de réussir») et récompense les sportifs quand ils atteignent les buts fixés. Il définit systématiquement des buts de processus (cf. «Motivation») et donne des indications claires quant à ce qu'il convient de faire et comment: «Prenons très tôt l'initiative de jouer au centre et d'attaquer» (et non pas ce qu'il convient de ne pas faire, p. ex. «Ne restons pas serrés en défense»). Il salue tous les efforts des joueurs à essayer de nouvelles choses et à chercher par tous les moyens à réussir. Les causes de la réussite sont systématiquement attribuées au sportif (et sont internes et souvent variables) et les causes de l'échec sont considérées comme variables (variables et internes ou externes selon la situation).

Rechercher les causes de la réussite (ou de l'échec)

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à expliquer de manière réaliste la réussite ou l'échec et à susciter la motivation/viser la réussite. Reconnaître le style attributionnel du sportif et pouvoir l'influencer systématiquement.

Comment? Après un match, l'entraîneur demande à ses joueurs d'expliquer les causes de la réussite (en cas de victoire) ou de l'échec (en cas de défaite). Cela peut se faire oralement ou par écrit au moyen d'une feuille de travail, individuellement ou avec toute l'équipe. Si les sportifs ne sont pas orientés vers la réussite, l'entraîneur doit chercher à susciter cette motivation avec ses propres mots. Attention: les causes doivent être réalistes.

Variante: Réaliser l'exercice oralement avec les plus jeunes.

Cf. feuille de travail p. 90

Pourquoi avons-nous/ai-je réussi/échoué?	
Compétition:	Date:
Lieu:	
J'ai/Nous avons: <input type="checkbox"/> réussi <input type="checkbox"/> échoué	
Causes:	
Causes dépendant de nous/tra:	
Causes externes (adversaires, météo, matériel, etc.):	
Que pouvons-nous/peut-on faire pour réussir/continuer à réussir?	

Evaluer les performances

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Athlétisme, tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts réalistes, à vivre de manière régulière des expériences gratifiantes et à en être conscient. Favoriser une motivation systématiquement orientée vers la réussite.

Comment? L'entraîneur propose une forme d'entraînement, p. ex. 6 séries de sprints sur 50 m. Les sportifs doivent, avant chaque sprint, dire le temps qu'ils pensent mettre (buts). Remarque: entre $\frac{2}{3}$ et $\frac{3}{4}$ des buts doivent pouvoir être atteints. Si l'entraîneur pense que les buts fixés sont trop ou pas assez ambitieux, il peut intervenir et demander au sportif de se fixer un but plus réaliste. A la fin de l'entraînement, l'entraîneur vérifiera si le but a été atteint. Si moins de $\frac{2}{3}$ des buts ont été atteints, l'entraîneur demandera au sportif de se fixer des buts plus réalistes (moins ambitieux) la fois suivante. Si le sportif, en revanche, atteint plus de $\frac{3}{4}$ des buts, il lui demandera de se fixer des buts plus ambitieux. Il convient, pour voir si les estimations sont réalistes, de noter sur une longue période les buts et les résultats obtenus.

Variantes:

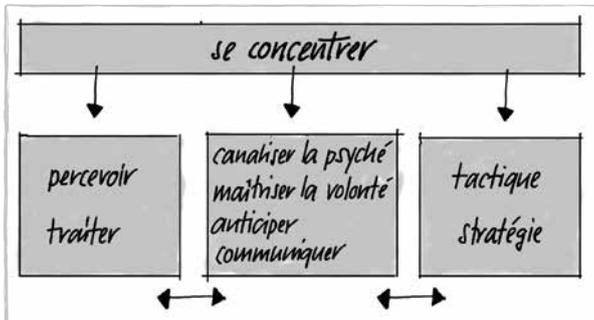
1. Définir les buts soit tous ensemble au début de l'entraînement soit séparément avant chaque course.
2. Se référer à l'exercice «Rechercher les causes de la réussite (ou de l'échec)» pour expliquer les causes en cas d'écart trop important entre les buts fixés et les buts atteints.



Régulation psychique: développement de la capacité tactico-mentale



Pour réaliser d'excellentes performances, un sportif doit pouvoir utiliser le maximum de son potentiel de performance. Cela implique l'utilisation optimale de processus de régulation (aptitudes) regroupés ici sous l'appellation de «capacité tactico-mentale». Ces processus, étroitement liés entre eux, sont les suivants: «se concentrer», «percevoir et traiter», «canaliser la psyché», «maîtriser la volonté», «anticiper», «communiquer», «tactique et stratégie». Une plus grande concentration peut ainsi, par exemple, entraîner une modification de l'état de tension et d'activation du sportif. Inversement, la relaxation peut permettre à ce même sportif d'améliorer aussi automatiquement sa concentration ou sa perception. En dépit du lien étroit qui unit ces aptitudes, celles-ci seront abordées séparément au fil des pages suivantes.



Notions de base de la capacité tactico-mentale.
Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.

Se concentrer

Bases théoriques

Le sportif est obligé, pour exécuter une action, de percevoir et de traiter les informations pertinentes. C'est là qu'interviennent les processus attentionnels. La focalisation consciente de l'attention est désignée sous le terme de «concentration». La concentration est une habileté clé déterminante pour la performance dans chaque sport.

Le sportif peut focaliser son attention sur lui-même. Il peut, par exemple, prendre conscience de son état de nervosité et définir la meilleure manière de le gérer. Il peut aussi fixer son attention sur des processus physiques tels que les douleurs ou la maîtrise de son mouvement. En fait, là aussi, il porte son attention sur lui-même. Dans les deux cas, l'attention est dirigée vers l'intérieur – elle est donc interne.

Le sportif peut aussi centrer son attention sur autre chose que sa propre personne. Il peut, par exemple, fixer des yeux l'anneau du panier de basket ou observer la course de ses adversaires lors du 800 m. Dans ce cas, l'attention est dirigée vers l'extérieur – elle est donc externe.

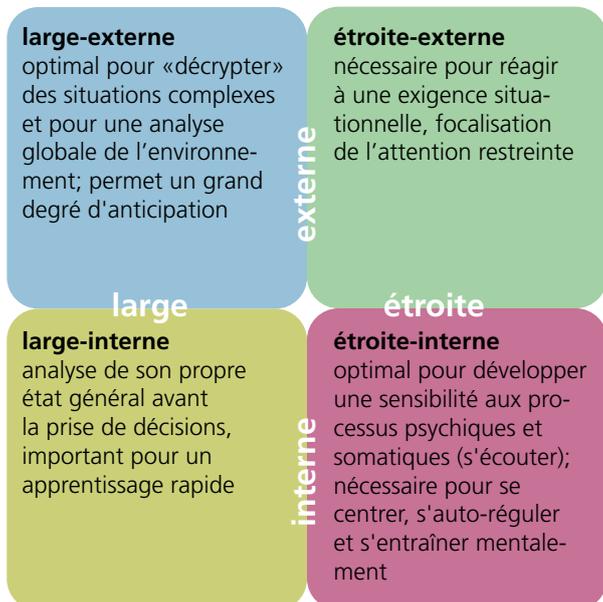
Autre caractéristique de l'attention: elle est limitée. On peut comparer l'attention au faisceau lumineux d'une lampe de poche. Si le faisceau est étroit, toute l'énergie lumineuse se concentre sur une petite surface, envoyant un maximum de lumière sur la surface en question. La lumière est intense et la perception précise (avantage). Par contre, seule une petite surface est éclairée (inconvenient). Le sportif perçoit donc moins d'informations mais elles sont plus précises. En revanche, si le faisceau est large, il éclaire une plus grande surface. La lumière n'est certes plus aussi intense, mais la perception est plus large. Cela se fait toutefois au détriment de la précision. Tous les détails ne sont plus visibles. Le sportif perçoit beaucoup d'informations mais avec une moins grande précision.

Conclusion: la direction de l'attention peut être interne ou externe et son faisceau large ou étroit. Il en résulte quatre combinaisons ou dimensions possibles:

- large-externe
- large-interne
- étroite-externe
- étroite-interne

La concentration de l'attention implique, comme en photographie, différents angles. Par analogie, on parle aussi de «focalisation» et de «focaliser» son attention.

Ce sont les exigences du sport qui déterminent ce sur quoi le sportif doit centrer son attention pour réaliser une performance optimale. Dans nombre de sports, l'attention alterne sans cesse entre interne et



Dimensions de l'attention selon Nideffer, 1976.

externe et entre étroite et large. Cette alternance entre les quatre dimensions peut être déterminée par les exigences spécifiques du sport ou la situation. Quand un sportif réalise une bonne performance, cela signifie généralement qu'il a réussi à centrer son attention sur les aspects essentiels et que l'alternance entre les quatre dimensions s'est faite automatiquement. Souvent, toutefois, l'attention est restreinte. Des interférences, qui peuvent être d'ordre interne (le sportif pense à autre chose) ou externe (le sportif est distrait par les spectateurs), peuvent se produire. L'entraîneur essaiera alors d'intervenir en rappelant au sportif de se concentrer. Le problème avec ce genre d'instructions est que l'attention est un processus souvent inconscient et donc implicite. Or l'action de se concentrer est un processus explicite et conscient. Si le sportif n'a jamais appris sur quoi il doit porter son attention, il ne peut appliquer les consignes de l'entraîneur (car il ne sait pas comment se reconcentrer). L'entraîneur doit donc indiquer au sportif les aspects pertinents sur lesquels focaliser son attention.



Principes d'application

Il est judicieux d'entraîner la concentration à l'aide d'exercices où le sportif doit passer rapidement d'une des quatre dimensions à l'autre de l'attention. Les sportifs apprennent ainsi sur quoi ils doivent se concentrer et comment. L'entraîneur aborde avec le sportif les différentes exigences de la compétition et lui indique, à chaque fois, l'aspect sur lequel il doit se concentrer. Ce va-et-vient de l'attention peut être parfaitement travaillé et consolidé par le biais de la méthode de visualisation.

L'entraînement de la concentration comporte deux sortes d'exercices: ceux qui améliorent la capacité de concentration générale et ceux qui améliorent les exigences propres au sport en matière de concentration. La deuxième forme, très spécifique du sport, comporte bien entendu de nets avantages.

Pendant une compétition, l'entraîneur devrait définir et communiquer la dimension de l'attention. Des consignes concrètes, telles que «Fais attention aux épaules de l'attaquant» ou «Faites attention aux éventuels attaquants et à votre adversaire direct» sont utiles, car elles indiquent clairement au sportif la dimension sur laquelle il doit porter son attention. L'entraîneur doit donc indiquer avec précision au sportif l'aspect sur lequel il doit se concentrer.

Lorsque le sportif est déconcentré, il ne porte plus une attention absolue aux aspects essentiels à la réalisation d'une action. C'est le cas, par exemple, d'un footballeur qui, sur le point de tirer un penalty, pense à la réaction du public ou de ses coéquipiers s'il réussit ou rate son penalty, au lieu de se concentrer sur son tir. Le fait de penser à des choses négatives ou interférentes passées (p. ex. erreurs) ou futures (p. ex. remise de prix) a souvent pour conséquence une baisse de la concentration. L'analyse des monologues intérieurs et, si nécessaire, leur reformulation en monologues intérieurs utiles (cf. «Le monologue intérieur») peut être un moyen utile pour améliorer la concentration. Vu que les émotions peuvent perturber l'attention et distraire les sportifs, d'autres techniques de psycho-régulation peuvent être utiles pour résoudre les problèmes de concentration (cf. «Canaliser la psyché»).

Une fatigue physique ou psychique s'accompagne aussi souvent d'une baisse de concentration, dans la mesure où la capacité à percevoir et traiter les informations est souvent plus restreinte. Le cas échéant, les formes spécifiques de l'entraînement de la volonté (cf. «Maîtriser la volonté») peuvent aussi avoir un effet positif sur la concentration lorsque l'accent de l'exercice est mis sur la volonté de diriger l'attention.

Exemples pratiques

Mots clés pour favoriser la concentration

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		15-20	20+	Badminton, tous

Pour quoi? Elaborer, au travers de mots clés, des stratégies pour diriger et focaliser plus facilement l'attention.

Comment? Dans une première étape, l'entraîneur définit avec le sportif des buts de processus pour l'unité d'entraînement suivante (cf. «Motivation»). Dans une deuxième étape, le sportif détermine pour lui-même des mots clés qui résument parfaitement l'action et permettent de mettre l'accent sur les buts de processus pendant l'entraînement. Ces mots clés doivent être les plus courts et les plus clairs possibles.

Exemples: But de processus: Jouer 80% du retour de service dans la moitié arrière du terrain.

Mot clé: «long».

But de processus: Se mettre sur la pointe des pieds en position de base et lors des déplacements.

Mot clé: «orteils».

But de processus: Faire attention aux déplacements de l'adversaire.

Mot clé: «regarde».

Le sportif essaie d'utiliser le mot clé adapté à la situation pendant l'entraînement. L'entraîneur le lui rappelle lorsqu'il a l'impression qu'il ne le fait pas assez. Il peut aussi lui poser des questions pour s'assurer qu'il les utilise.

Variante: Trouver des mots clés en groupes. A la fin de l'entraînement, l'entraîneur peut vérifier au moyen d'un petit questionnaire si les sportifs les ont utilisés.

Cf. feuille de travail p. 91

Mots clés pour favoriser la concentration					
Buts de processus	Mots clés				
But 1					
But 2					
But 3					
But 4					
	A-t-il bien pu le concentrer?				
But 1	---	-	0	+	++
But 2	---	-	0	+	++
But 3	---	-	0	+	++
But 4	---	-	0	+	++
Remarque					

Rester concentré: facteurs de distraction

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP		10-14	15-20	20+	Football

Pour quoi? Apprendre à adapter son action de jeu à des signaux acoustiques.

Comment? Le joueur 1 dispose de 20 à 30 balles. Il les envoie à intervalles réguliers (toutes les 5 secondes) au joueur 2. Après avoir passé la balle, le joueur 1 crie «droite» ou «gauche». Le joueur 2 doit ensuite envoyer la balle sur une marque à droite ou à gauche. La distance entre les joueurs, le rythme de jeu et la longueur des passes peuvent varier. Pour compliquer l'exercice, l'entraîneur peut demander à un troisième joueur de courir entre les marques ou à plusieurs joueurs de faire du bruit (facteur interférent gênant la concentration).

Variante: Remplacer les signaux acoustiques («droite» ou «gauche») par des signaux visuels.

Focalisation

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Tennis, aviron

Pour quoi? Apprendre à rester concentré et à ne pas se laisser distraire par des influences extérieures; réduire ainsi la nervosité qui accompagne une compétition.

Comment? L'entraîneur donne les instructions suivantes: «Détermine les objets ou aspects sur lesquels tu veux te concentrer pendant l'entraînement. Concentre-toi uniquement sur ces objets ou aspects pendant la totalité de l'entraînement, pauses et interruptions comprises.» Juste avant le début de l'entraînement, le sportif se rappelle mentalement, yeux fermés, les objets ou les aspects sur lesquels il veut porter son attention. Il doit rester concentré sur ces objets ou aspects même en cas de mouvements inconscients.

Exemple tiré du tennis: Le joueur se concentre sur la balle pendant l'échange et sur la respiration pendant la pause. L'entraîneur annonce avant la pause: «Concentre-toi sur la respiration. Peu importe ce qui se passe, recentre toujours ton attention sur la respiration.»

Exemple tiré de l'aviron: Le rameur se concentre uniquement sur le bruit que fait la palette lorsqu'elle entre dans l'eau.

Variante: Se focaliser uniquement sur certains aspects. Par exemple, le joueur de tennis se concentre uniquement sur le lancer de la balle pendant le service.

Routine de préparation

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Golf

Pour quoi? Instaurer une routine pour que le sportif exécute à chaque fois la même suite de mouvements et puisse ainsi se concentrer précisément sur chaque phase.

Comment? Il importe, en présence de situations standard, de garder toujours la même manière de se préparer et de se concentrer. La routine de préparation se déroule en trois temps: préparation, focalisation, exécution.

Le joueur de golf procède, par exemple, de la manière suivante:

1. Préparation: Avant le coup, il se concentre sur la balle et la pose sur l'herbe ou le tee. Il recule ensuite de deux pas et inspire profondément deux fois.
2. Focalisation: Il se place avec le club à côté de la balle et fait trois coups d'essai. Il regarde ensuite où il veut envoyer la balle, se détend et visualise le coup réussi.
3. Exécution: Il se dit «doucement» et exécute le coup.

Autres sports: Cette routine de préparation est possible dans tous les sports où l'on retrouve des situations standard.

Routine pour la gestion des erreurs

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Développer une routine pour gérer les erreurs. Rester mentalement dans l'action et se préparer à l'action suivante.

Comment? Dans nombre de sports, les erreurs font partie du jeu. L'entraîneur met au point avec le sportif une stratégie pour gérer les erreurs. Le sportif s'entraîne à oublier l'erreur et se concentrer sur l'action suivante. Il peut, par exemple, faire une «cure de 10 secondes» (cf. exemple pratique «Cure de 10 secondes»). Il est important d'exercer ces stratégies à l'entraînement.

Jouer avec différentes balles

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Tennis

Pour quoi? S'adapter à chaque nouveau coup (ce qui a pour conséquence d'améliorer la concentration). Entraîner sa capacité à s'adapter et à adapter sa technique de frappe à des conditions changeantes.

Comment? Le joueur tente de garder la balle le plus longtemps possible en jeu. Après un échange réussi, l'entraîneur sert avec une nouvelle balle aux qualités de rebond différentes. Le joueur doit adapter sa technique de frappe en conséquence.

Autres sports: Les joueurs peuvent, par exemple, jouer au handball (dribbler) avec des ballons plus petits/plus gros ou jouer au volleyball (passer) avec un ballon plus lourd.

Interruption du jeu

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
Comportement de l'entraîneur, EP à l'entr.		10-14	15-20	20+	Handball

Pour quoi? Montrer qu'il est possible de centrer sciemment son attention sur un aspect en particulier. Préciser l'aspect sur lequel le joueur doit se concentrer à un moment donné.

Comment? Au début de l'entraînement, l'entraîneur annonce que les joueurs vont travailler leur concentration. Exercice: Trois joueurs forment un carré en laissant un coin libre. Le joueur en possession du ballon passe à un coéquipier et court vers le coin libre, etc. Soudain l'entraîneur interrompt le jeu et demande au joueur sur quoi il s'est concentré lors de l'action précédente. Réponses adéquates: le ballon, le joueur qui a fait la passe ou le trajet à effectuer. L'entraîneur félicite les joueurs qui donnent des réponses facilitant l'exécution de l'exercice. Les joueurs doivent ensuite essayer de centrer leur attention sur les domaines traités.

Percevoir et traiter

Bases théoriques

On entend par perception la saisie et la reconnaissance d'informations par les sens. Ces informations peuvent émaner soit de la personne elle-même, soit de son environnement. Une grande partie de la perception se déroule rapidement et inconsciemment, donc implicitement. Par analogie, on qualifie de perception explicite une perception qui se déroule consciemment. Un sportif peut influencer sur sa perception en focalisation son attention sur certains aspects particulièrement.

La perception humaine est confrontée à un problème majeur: chaque personne reçoit constamment une multitude d'informations sur elle-même et sur son environnement, alors que sa capacité à les traiter est limitée. La mémoire de travail ne peut, par exemple, conserver que sept (au minimum 5, au maximum 9) mots d'une syllabe à la fois. Pour résoudre ce problème, la personne peut sélectionner et percevoir les informations pertinentes en se concentrant. Sur la quantité d'informations qu'elle saisit avec ses organes sensoriels, seules celles qui lui semblent importantes ou la surprennent parviennent à sa conscience. Souvent, la personne utilise, pour la perception, des informations qu'elle connaît déjà. La perception humaine repose sur des attentes, des connaissances mais aussi des stimuli de l'environnement.

Les yeux reçoivent des informations importantes de l'environnement. C'est le mouvement des yeux qui détermine ce que la personne saisit. Les yeux se déplacent par saccades sauf s'ils suivent un objet en mouvement, une balle par exemple. Or, quand la personne déplace ses yeux par saccades ou les fronce, elle ne saisit aucune information et est pendant un long moment pour ainsi dire aveugle.

En sport, l'entraîneur peut enseigner et faire exercer des stratégies visuelles spécifiques pour que le sportif perçoive les choses de manière ciblée. Il importe, par exemple lors d'une descente à VTT, que le cycliste regarde suffisamment loin devant lui. Souvent toutefois, il fixe un obstacle ou un point clé, qu'il maîtrisera d'ailleurs le plus souvent, et s'arrête parfois à l'obstacle suivant. En effet, n'ayant pas su assez anticiper, il ne dispose pas de suffisamment d'informations pour maîtriser la situation. La solution consiste ici à expliquer au cycliste à regarder toujours quelques mètres devant la roue avant.

Il est possible, dans nombre de sports, d'entraîner non seulement la perception des informations visuelles mais encore la perception des informations kinesthésiques transmises par le biais de récepteurs se trouvant dans les articulations, les muscles et les tendons. Ces récepteurs livrent des informations sur la position des parties du corps et aident à coordonner les mouvements.



Principes d'application

La perception peut être améliorée de différentes manières. En général, il convient d'intégrer le plus grand nombre possible de sens à l'entraînement. Mais l'entraîneur peut aussi demander au sportif de centrer son attention sur certaines sensations en particulier. Plus les différents sens seront perfectionnés de manière variée chez les enfants, plus la quantité d'informations traitée sera grande et plus la situation ou le mouvement de jeu sera mémorisé globalement dans le cerveau.

En sport, la perception et le traitement des informations sont souvent associés à des prises de décisions. C'est la raison pour laquelle il est important de créer des exercices dans lesquels le joueur doit percevoir (et traiter) des situations de jeu puis décider le plus rapidement possible ce qu'il doit faire. L'entraîneur peut, par exemple, aménager différentes situations de jeu destinées à améliorer la perception différenciée. La manière dont le sportif interprète ce qu'il perçoit est importante pour l'exécution des actions ultérieures. L'entraîneur peut ainsi choisir de mettre l'accent sur l'interprétation correcte des situations et entraîner les joueurs à prendre des décisions. Ces formes d'entraînement devront être développées spécifiquement pour chaque sport.

Elaboration possible des exercices destinés à entraîner la prise de décision:

1. Choisir une décision type qu'un sportif doit prendre dans une compétition.
2. Développer un exercice ou une série d'exercices qui implique de prendre la décision souhaitée dans une situation propre au sport.

Il importe que les trajectoires, la répartition de l'espace et les distances correspondent le plus possible aux situations de compétition. Réfléchir aussi aux facteurs clés qui permettent de prendre les bonnes décisions. Facteurs possibles: la trajectoire de la balle, un mouvement de l'adversaire, une certaine constellation de jeu ou un signe du coéquipier.

3. Associer les facteurs avec les bonnes décisions (relation de cause à effet). Par exemple: «Quand la balle est jouée du côté droit, je me déplace à droite».
4. Appliquer les exercices dans la pratique et renforcer les décisions correctes par des feed-backs positifs.

On sait, dans certains sports, quelles stratégies visuelles favorisent une perception différenciée et une bonne exécution d'un mouvement. Celles-ci peuvent être entraînées dans le cadre d'exercices spécifiques. Les formes d'entraînement destinées à améliorer les stratégies visuelles seront élaborées de la même manière que les exercices destinés à entraîner la prise de décisions. Il convient de remplacer la décision par une stratégie visuelle et de créer une situation d'exercice correspondante (cf. exemple pratique «Entraînement visuel: lancer franc»).

Exemples pratiques

Entraînement visuel: réception en volleyball

Domaine d'intervention	Groupe d'âge		Sport	
ECP, EP à l'entraînement		15-20	20+	Volleyball

Pour quoi? Améliorer les mouvements des yeux pour que la réception soit stable.

Comment? Selon certaines études, une bonne réception en volleyball se caractérise par un mouvement spécifique des yeux. Les exercices ci-après visent à entraîner cet aspect. Le receveur fixe le ballon des yeux le plus tôt possible. Ses yeux doivent ainsi, juste avant que le serveur ne lance le ballon, être focalisés sur le point du ballon que la main du serveur frappera. Le receveur doit ainsi éviter de fixer le ballon quand le serveur le lance sinon il aura tendance à être trop en retard pour pouvoir suivre le ballon des yeux. Dès que le serveur frappe le ballon, le receveur suit ce dernier des yeux. Lorsque le ballon se trouve deux ou trois mètres devant lui, il le quitte des yeux et regarde droit devant lui (il en résulte une stabilisation yeux-tête).

Série d'exercices:

- Balle de tennis – Faire des passes via le mur: Le joueur qui doit réceptionner la balle est à environ trois mètres du mur. Un coéquipier lui lance la balle de tennis en la faisant rebondir contre le mur. Le receveur doit réceptionner la balle le plus rapidement possible les bras tendus (comme pour une vraie réception de volley) et la renvoyer à son coéquipier via le mur. Aller de plus en plus vite.
- Ballons de volleyball – Reconnaître le chiffre: L'entraîneur numérote les ballons de volleyball de 1 à 10 (le même chiffre peut être donné à plusieurs ballons). Le receveur effectue le mouvement des yeux décrit ci-dessus. Il doit alors reconnaître le chiffre marqué sur le ballon et le crier juste avant la réception, voire pendant. L'entraîneur peut accroître la difficulté de l'exercice en remplaçant les chiffres par des lettres ou en ajoutant une lettre à côté du chiffre. Attention: le receveur doit toujours jouer le ballon sur une cible ou sur le passeur.
- Ballons de volleyball – Même exercice que ci-dessus mais reconnaître le chiffre derrière un mur de tapis: L'exercice est identique au précédent, mais le serveur se trouve derrière un mur de tapis de manière que le receveur ne voie pas son corps. L'endroit où le serveur frappe la balle doit toutefois toujours être visible.
- Ballons de volleyball – Même exercice que ci-dessus après un demi-tour: L'exercice est identique au premier exercice de volleyball mais le receveur se trouve dos au filet. Au moment où il entend «go», il fait un demi-tour sur lui-même alors que le serveur sert.

Entraînement visuel: lancer franc

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP, EP à l'entraînement			15-20	20+	Basketball

Pour quoi? Mieux percevoir un objectif. Améliorer la coordination œil-main-cible ainsi que la précision de tir.

Comment? L'entraîneur demande au joueur de se placer derrière la ligne de lancer franc et de regarder rapidement l'anneau du panier. Il le regarde aussi pendant la routine de préparation (p. ex. dribble devant soi). Le joueur a maintenant le ballon devant lui et garde pendant une seconde les yeux rivés sur le même endroit de l'anneau (devant, milieu ou derrière). Il visualise le ballon atterrir dans le panier. Dès que le joueur est prêt, il exécute son lancer habituel en regardant toujours l'anneau. Il ne le quitte pas des yeux même lorsque ses bras et le ballon pénètrent dans son champ de vision. Le joueur doit apprendre à faire abstraction de ses bras et du ballon et effectuer un mouvement rapide et fluide pour lancer. Il convient d'entraîner cet enchaînement de mouvement plusieurs fois.

Variantes: Conserver le même déroulement, mais effectuer les lancers depuis derrière la ligne des trois points avec un déplacement préalable. Cet exercice peut également être adapté au golf pour le putting.

Jeu des numéros

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Sports collectifs

Pour quoi? Apprendre à s'orienter et entraîner la perception. Diriger l'attention pour que le joueur puisse ensuite passer à la bonne personne.

Comment? Diviser les joueurs en deux groupes de cinq; chaque joueur reçoit un numéro entre 1 et 5. Tous les joueurs se déplacent librement à l'intérieur d'un terrain de jeu et se font des passes selon un ordre donné. Après chaque passe, ils doivent aller toucher une ligne latérale, puis immédiatement reprendre leurs marques et répondre dans leur tête aux questions suivantes: De qui est-ce que je reçois la balle et où se trouve cette personne? A qui dois-je passer la balle et où se trouve cette personne?

Variantes: L'entraîneur peut modifier la direction de la passe ou l'ordre des passes au moyen d'un coup de sifflet. Il peut aussi, par exemple, sauter un numéro.

Entraînement décisionnel

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
ECP	10-14	15-20	20+	Handball

Pour quoi? Améliorer la qualité et l'assurance lors de la prise de décisions tactiques. Plus une situation est perçue et traitée correctement, plus les joueurs agissent de manière automatique. Il en résulte une plus grande assurance et une plus grande confiance en soi.

Comment? Un joueur est défenseur, les autres sont attaquants et avancent chacun leur tour vers le défenseur. L'attaquant se retrouve, à chaque fois, dans une situation où il doit prendre une décision dans le sens de «si le joueur... alors je». Si le défenseur a les bras levés, l'attaquant effectue un tir à la hanche. S'il a les bras baissés ou les baisse, il doit alors effectuer un tir de base. Il incombe à l'attaquant d'imaginer d'abord ces situations les yeux fermés et d'attribuer à chacune un mot clé personnel (p. ex. «hanche»). L'attaquant ouvre ensuite les yeux et exécute l'exercice. L'entraîneur peut accroître progressivement la difficulté de l'exercice pour se rapprocher peu à peu d'une situation de compétition.

Perception limitée

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Sports de neige

Pour quoi? Percevoir et traiter de nouvelles informations plus vite. Favoriser, en outre, la concentration étant donné que le sportif doit entièrement se concentrer sur son matériel.

Comment? L'entraîneur altère visuellement (cache-œil) ou acoustiquement (bouchon d'oreilles, musique, bruit) la capacité de perception du sportif. Celui-ci doit alors maîtriser la piste dans ces conditions.

Variante: Transposer l'exercice à d'autres sports, tels que les sports d'équipe.

Perception en chaîne

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Sensibiliser les sportifs à une exécution de mouvements grâce à une observation minutieuse suivie d'une restitution. Enseigner ainsi la perception et consolider ou apprendre plus facilement des mouvements.

Comment? L'entraîneur explique à ses sportifs qu'ils vont entraîner leur perception. Il montre à un premier sportif un élément technique ou demande à un autre sportif de le faire. Le premier sportif ressent l'élément présenté avec tous ses sens (Qu'est-ce que je vois? Qu'est-ce que j'entends? Où se situe la tension musculaire?). Il doit ensuite montrer l'élément qui lui a été présenté au deuxième sportif, qui n'a ni vu ni entendu ce que l'entraîneur a montré ou dit. Le second sportif fait de même avec le troisième, et ainsi de suite. A la fin de la chaîne, le dernier sportif nomme l'élément. S'agit-il bien du même que l'entraîneur a montré au début? Comment et sur quel plan les différents sportifs ont-ils perçu cet élément?

«Maintenant»

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP		10-14	15-20	20+	Tennis

Pour quoi? Apprendre à prendre l'initiative et à agir avec détermination. Percevoir la situation de jeu, la traiter correctement et agir en conséquence. Prendre la bonne décision sur la base d'un signal acoustique ou visuel.

Comment? L'entraîneur envoie des balles au joueur depuis la ligne de fond de court en variant les trajectoires. Le joueur renvoie à chaque fois tranquillement la balle. Soudain l'entraîneur crie «maintenant». Selon la longueur et la hauteur de la balle, le joueur renverra la balle différemment. Si la balle touche le sol dans l'un des carrés de service et rebondit haut, il attaquera. Si la balle atterrit derrière les carrés de service et rebondit à plat, il la renverra également à plat et le plus près possible de la ligne de fond de court.

Variante: Aider le joueur en lui criant, juste avant la frappe, quel coup il doit jouer et où la balle doit arriver. Le signal peut être d'ordre acoustique ou visuel.

Autres sports: Football, handball et basketball avec passage, au signal donné, d'un marquage de zone à un marquage individuel.

Entraînement du gardien

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Unihockey

Pour quoi? Apprendre à améliorer la coordination main-œil et à estimer correctement la trajectoire de la balle. Améliorer également la capacité de réaction par une perception plus rapide.

Comment? Le gardien lance une balle en hauteur et la rattrape. A chaque fois qu'il varie la hauteur de lancer de la balle, sa trajectoire et sa durée de vol changent. Il reste concentré sur la balle pendant toute la durée de l'exercice.

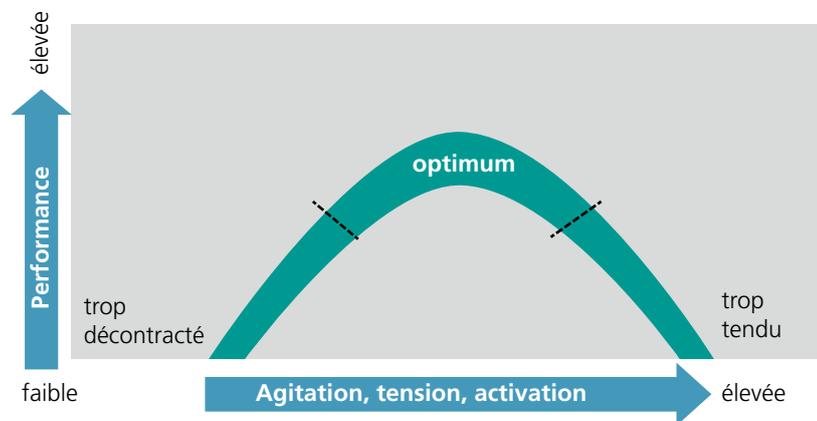
Variantes: Rendre l'exercice plus difficile: fermer les yeux pendant deux secondes ou faire un tour sur soi-même pendant que la balle est en l'air; fermer les yeux pendant que la balle est en l'air et les rouvrir le plus tard possible; fermer les yeux en lançant la balle, les rouvrir brièvement et les refermer dès qu'on a suffisamment d'informations sur la trajectoire de la balle; lancer la balle en direction d'un mur et la rattraper; demander au deuxième gardien ou à l'entraîneur de lancer la balle contre le mur derrière le gardien, qui doit rattraper la balle une fois qu'elle a rebondi. Cet exercice peut être transposé à d'autres sports d'équipe avec un gardien de but.



Canaliser la psyché

Bases théoriques

La réalisation de performances sportives nécessite un niveau d'activation ou de tension psychique et physique optimal. Bien que le niveau d'activation optimal varie d'un sportif à l'autre et d'un sport à l'autre, il semble évident que plus le niveau d'activation augmente, plus la performance s'améliore. Toutefois, dès que le niveau d'activation optimal (optimum) a été atteint, la performance décroît lorsque la tension continue d'augmenter. La courbe de Yerkes-Dodson illustre parfaitement cette corrélation.



Corrélation entre l'activation et la performance (modèle de Yerkes-Dodson, 1908).



Un niveau d'activation très élevé ne doit toutefois pas forcément avoir des répercussions négatives sur la performance sportive. Les pensées et les sentiments qui animent le sportif jouent aussi un rôle déterminant. Si un sportif interprète son niveau d'activation élevé comme de l'excitation en vue de la compétition, cela peut augmenter ses performances. A l'inverse, s'il l'interprète comme de la nervosité, la tension durant la compétition peut amener une peur de l'échec. Une activation et une peur démesurées peuvent conduire à une défaillance complète du sportif et à une performance catastrophique. Il est donc très important qu'un sportif soit capable de canaliser sa psyché. Il est utile de pouvoir influencer ses pensées, ses émotions et son niveau d'activation. Cela s'appelle la psycho-régulation.

Si le niveau d'activation du sportif n'est pas suffisamment élevé avant une compétition, il devrait pouvoir être augmenté. En revanche, si la tension avant la compétition est trop grande, il doit pouvoir se calmer. En fait, le sportif doit, en dépit d'une grande volonté et d'une forte motivation (= grande tension psychique), rester physiquement détendu et décontracté de manière à éviter d'être « crispé ». Il doit donc être psychiquement présent et concentré tout en restant physiquement décontracté.

L'activation, le stress et les émotions résultent en bonne partie de la perception et de l'évaluation par le sportif d'une situation spécifique. S'il pense que celle-ci tend à l'empêcher d'atteindre des objectifs importants pour lui, son activation physique et psychique ira en augmentant; émotions et réactions de stress ne se feront pas attendre. Le cas échéant, le sportif dispose de trois possibilités pour canaliser sa psyché:

1. Modifier et contrôler la situation: cela n'est réalisable que s'il a vraiment la possibilité de la modifier. Un sauteur à la perche peut par exemple utiliser une perche plus molle, plus facile à sauter.
2. Corriger sa perception de la situation, changer de perspective. Il peut, par exemple, considérer le verre à moitié rempli comme à moitié plein et non comme à moitié vide (cf. monologues intérieurs).
3. Modifier son niveau d'activation, voire son état psycho-physique, en ayant recours à une technique de relaxation telle que la respiration (cf. « respiration d'activation » ou « la dixième respiration »).

Le sportif peut agir de différentes manières sur son état psycho-physique. Il peut, d'une part, avoir recours à des techniques de relaxation ou d'activation qui agissent rapidement. Ces stratégies conduisent très vite à une relaxation ou à une activation.

Toutefois, le degré d'efficacité sera en règle générale suffisant pour qu'il soit de nouveau en état d'agir.

Il peut, d'autre part, pour une relaxation plus profonde, recourir à des processus de relaxation qui agissent en profondeur et ont un effet sur une longue durée. Les techniques classiques utilisées sont, par exemple, le training autogène et la relaxation neuromusculaire progressive. Pour être efficaces, ces stratégies doivent être exercées. Les techniques de relaxation de longue durée mènent à une relaxation (à l'opposé du stress). Il s'agit-là d'une réaction biologique, qui peut être déclenchée par la psyché et figure sur la liste des comportements naturels de l'être humain. La réaction de relaxation est associée à toute une série de modifications d'ordre physique et psychique:

- Le sportif est envahi par une quiétude intérieure.
- Une fraîcheur mentale se manifeste: un sentiment de repos apparaît après les exercices.
- Le seuil de perception est plus élevé: au fil de l'exercice, les stimuli extérieurs (modification de la luminosité, bruits, etc.) ont moins d'effet.
- La tension du squelette musculaire diminue.
- Un élargissement périphérique des vaisseaux s'amorce, tout comme un léger ralentissement du rythme cardiaque et une baisse de la pression artérielle.
- La fréquence de la respiration ralentit, les divers cycles respiratoires se déroulent de manière régulière, la consommation d'oxygène diminue.
- L'activité électrocérébrale (état entre l'éveil et le sommeil) change.
- Les émotions ne surgissent presque plus.

Comme cela a été dit précédemment, la psycho-régulation permet entre autres de gérer les émotions. On retrouve, en fait, chez tous les individus, six émotions de base: la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise et le dégoût. Ces émotions de base évoluent au fil des années de manière à permettre à l'individu non seulement de s'adapter de manière optimale à l'environnement, mais encore d'adopter un comportement adapté à la situation. Elles servent, par exemple le jour où l'être humain doit lutter pour sa survie, à préparer un combat ou la fuite. Les émotions de base peuvent varier en intensité.

En sport, cinq des six émotions de base jouent un rôle important (la joie, la colère, la surprise, la tristesse et la peur). Seul le dégoût peut être laissé de côté.

La joie est toujours associée à un comportement axé sur le rapprochement. Le corps produit ce que l'on appelle les hormones du bonheur, ce qui a notamment un effet positif sur la douleur. Dans un état d'exaltation émotionnelle, l'individu ressent moins la douleur et peut supporter des choses qu'il ne supporterait pas dans un état normal.

La colère vise à surmonter des obstacles qui entravent la satisfaction de besoins importants (p. ex. combler son retard dans une compétition). Une stratégie n'est autre que l'attaque. Dès qu'il ressent de la colère, l'individu est automatiquement prêt à attaquer (p. ex. prendre l'initiative dans le jeu). Son objectif premier: surmonter l'obstacle.

La surprise est une émotion déclenchée par quelque chose d'inattendu. Elle donne des points de repère à l'individu qui se retrouve dans une situation nouvelle ou étrangère. En sport, une surprise peut être vécue de manière positive ou négative. Une surprise négative sur le plan émotionnel peut rapidement se transformer en frustration ou en dépit. Elle peut transposer l'individu dans une sorte d'état de choc et retarder l'application d'une action optimale ou d'une bonne performance.

La tristesse est une réaction face à la perte de quelque chose qui compte pour nous. Même si, en sport, il s'agit d'une réaction émotionnelle qui n'est pas un véritable deuil en soi, cette douleur existe (déception face à une défaite ou à un échec personnel).

La peur permet à l'individu de se protéger face à un danger ou à un préjudice. Dès que le sportif rencontre un contexte de stress, il évalue automatiquement la situation. Si l'individu a une moins haute opinion de lui que de l'élément déclencheur du stress, il en résulte un sentiment de peur. En sport, la peur peut conduire à une attention restreinte (p. ex. ne pas pouvoir identifier la tactique de l'adversaire). Outre ces répercussions cognitives qu'elle engendre, la peur débouche sur un état d'activation psychique général accru ou un ralentissement du comportement moteur. Une personne peureuse ne peut pas fournir la performance dont elle serait véritablement capable.

Principes d'application

Pour que le sportif puisse modifier un état d'activation qui n'est pas optimal, il doit avant tout en prendre conscience. Le sportif doit, pour cela, se connaître et savoir précisément quel est son niveau d'activation optimal. Cela nécessite une grande prise de conscience ou une certaine connaissance de soi. Il doit être capable de reconnaître, selon la situation, son niveau d'activation, les monologues intérieurs auxquels il a recours et les pensées qui l'animent.

Le sportif apprendra ensuite, dans un deuxième temps, à modifier son état psychique. Vous trouverez des stratégies concrètes à cet égard dans les exemples pratiques. Il est important que les stratégies choisies soient adaptées à l'âge du sportif et à ses besoins personnels. Le sportif peut aussi accepter les états d'activation ainsi que les sentiments qui en découlent et porter à nouveau son attention sur l'activité sportive (cf. Entraînement à la pleine conscience).

Les techniques d'activation et de relaxation qui agissent rapidement ont avantage à être intégrées directement à l'entraînement et liées à la gestion de situations sportives spécifiques. Conviennent notamment des exercices qui mettent davantage le sportif sous pression (en ne lui accordant par exemple qu'un seul essai, cf. «une seule et unique chance») ou qui simulent et entraînent la gestion de facteurs perturbants (p. ex. bruits ou distractions visuelles). Il convient de veiller à n'augmenter la pression à l'entraînement qu'à partir du moment où le sportif se sera familiarisé avec les techniques lui permettant de la gérer et de réguler sa psyché avec efficacité (cf. «cure de 10 secondes»).

En l'absence de la mise en place de stratégies appliquées de manière volontaire, le sportif peut aussi générer, en situations de stress, un comportement de perdant. Lors d'une manifestation de grande envergure, la pression pourra être telle que le sportif ne saura pas comment réutiliser les stratégies apprises.

D'où quelques conseils pour entraîner les techniques de relaxation de longue durée:

- Adopter une attitude libre de toutes attentes
- Porter une grande attention aux processus corporels tels que l'inspiration et l'expiration
- Laisser passer les pensées qui viennent à l'esprit (comme les nuages dans le ciel)
- Utiliser toujours les mêmes formules: «Je suis très calme»
- S'exercer sans porter de jugement de valeur

Qui enseigne les techniques de relaxation devrait tenir compte et exercer les points suivants:

- Créer un environnement calme dénué de facteurs interférants
- Parler d'une voix calme et neutre
- S'exprimer sereinement
- Parler sur un ton agréable

Etapes recommandées en cas de stress et de pression:

1. Relâcher et décontracter volontairement les muscles (les épaules, p. ex.)
2. Respirer calmement et régulièrement (relaxation au travers de la respiration)
3. Percevoir la situation ainsi que son niveau d'activation sans porter de jugement
4. Accepter l'activation et les émotions (ce ne sont pas l'activation et les émotions qui posent problème, mais la manière dont nous les traitons)
5. Être conscient de ses monologues intérieurs négatifs et les reformuler en des monologues intérieurs utiles (cf. «Le monologue intérieur»)

Exemples pratiques

«Ici et maintenant»

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Rester dans le présent en pensées, mettre entre parenthèses les pensées interférentes et se concentrer sur l'action à réaliser.

Comment? Le sportif cherche, en utilisant des monologues intérieurs, à revenir dans le présent: «J'accepte le passé, me concentre sur le présent, sur l'ici et le maintenant, pas à pas.» Lorsque le sportif s'aperçoit que ses pensées ne sont plus orientées sur le moment présent, il utilise les monologues intérieurs pour y revenir.

Compte à rebours personnel avant la compétition

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Se préparer à réaliser une performance en suivant toujours les mêmes routines (p. ex. compte à rebours avant une compétition).

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir à ce qu'il doit faire pour être prêt à réaliser une bonne performance, et ce dès le début de la compétition. Que doit-il faire, dire et penser pour être prêt physiquement, émotionnellement et mentalement? Le sportif mettra d'abord par écrit toutes ses réponses puis réduira cette liste à dix points. Il inscrira ensuite ces dix points chronologiquement (quelles activités et à quel moment) sur la feuille de travail «Compte à rebours personnel».

tout en réfléchissant à ceux qu'il peut laisser de côté en cas d'imprévu. Le sportif s'efforcera ensuite de préparer sa compétition selon ces 10 points. Si cette préparation n'est pas optimale, il adaptera son compte à rebours en conséquence.

Cf. feuille de travail p. 91

Bulle

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Rester concentré et évacuer les facteurs de stress extérieurs.

Comment? Adopte une position confortable, assise ou couchée, qui te permet de respirer calmement... et ferme les yeux. Sois attentif à ta respiration, en particulier à ta respiration abdominale. Concentre-toi uniquement sur l'expiration. Expire lentement par la bouche jusqu'à ce que tu n'aies plus d'air dans le ventre. L'inspiration par le nez est beaucoup plus courte et se fait toute seule. Sens comme la tension dans ton corps diminue à chaque expiration et comme tu deviens plus calme. Répète l'exercice entre 3 et 5 fois. Crée une bulle protectrice imaginaire dans laquelle tu es totalement protégé du monde extérieur. Aucun facteur interférent (spectateur, météo, adversaire, bruit) ne peut y pénétrer. Fais légèrement le poing. C'est pour toi le signe que tu entres dans ta bulle. Imagine une scène de compétition mouvementée. Que sens-tu? Que vois-tu? Qu'entends-tu? Que dis-tu? Fais une pause de 20 sec. Transfère cette image de la bulle dans la réalité. Chaque fois que tu te sens menacé, tu fais le poing et tu entres dans ta bulle. Respire deux ou trois fois profondément et imprègne-toi de cette image. Effectue régulièrement l'exercice dans un endroit calme pendant 5 minutes.

Variantes: Utiliser cet exercice pour réguler les émotions au quotidien: p. ex. quand le sportif s'énerve. Remplacer l'image de la bulle par une autre (île, p. ex.).

Relâchement-éclair

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à diminuer le stress ressenti. Retrouver une stabilité interne et favoriser le relâchement des tensions excessives après quelques secondes déjà.

Comment? Le sportif adopte une position confortable, bien droite, debout ou assis. L'entraîneur lui donne les instructions suivantes: «Imagine que tu es une marionnette articulée suspendue à différents fils. Tes bras, tes mains, ta nuque, tes jambes et tes pieds sont suspendus à ces fils. Imagine que quelqu'un coupe subitement tous les fils qui te retiennent. Tu te laisses alors aller complètement en expirant. Toute ta musculature se décontracte de la tête aux pieds.»

Variante: Exécuter l'exercice seul. L'exercice peut être appliqué dans toute situation de stress.

Forme courte de la relaxation neuromusculaire progressive (RNP)

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre, grâce à la RNP, à dénouer les tensions musculaires. Se familiariser avec les états de relaxation et de tension de son propre corps et apprendre à lâcher prise physiquement et mentalement.

Comment? Le sportif se couche confortablement sur le dos, ferme les yeux et respire calmement. Il contracte chaque groupe musculaire de façon croissante et maintient cette tension durant environ 5 secondes. Puis il relâche la tension et perçoit pendant environ 15 secondes le relâchement qui s'installe. Il effectue l'exercice deux fois pour chaque groupe musculaire. L'entraîneur donne des indications: «Ferme le poing avec la main droite et observe la tension. Desserre la main et prends conscience du relâchement.» Après une petite pause, le sportif recommencera le même exercice avec la main gauche. L'exercice se fera ensuite avec les bras: «Tends ton bras droit, en dépliant le coude et en contractant toute la musculature du bras». Le joueur procède ensuite de la même manière avec le bras gauche et avec les jambes: «Tends ta jambe droite, en la décollant légèrement du sol, en tirant la pointe des pieds vers le haut du corps et en contractant toute la musculature». Là encore, le sportif recommencera le même exercice avec la jambe gauche. Le sportif reste allongé sur le dos et savoure le relâchement qui s'installe. Faire suivre la RNP d'un exercice d'activation.

Variante: Choisir, faute de temps, de ne décontracter que certains groupes musculaires ou de n'appliquer la RNP qu'aux groupes musculaires susceptibles d'être crispés (le cas échéant, plusieurs fois).

Jeu d'humeur

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+	Tennis

Pour quoi? Percevoir l'influence de l'humeur et comprendre comment elle affecte la performance. Apprendre à évaluer plus rapidement le langage corporel de l'adversaire et à voir l'influence de son humeur sur sa performance.

Comment? Un joueur reçoit pour tâche de jouer au tennis selon une certaine humeur (agressivité, peur, dépression, décontraction) et de se montrer le plus réaliste possible. Les autres joueurs du groupe d'entraînement doivent deviner quelle est son humeur et comment elle se caractérise. L'exercice dure environ 15 minutes et peut être réalisé individuellement ou en groupe.

Cure de 10 secondes

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tennis de table

Pour quoi? Garder en compétition le même niveau de performance optimal que celui d'avant la compétition. Pendant l'échange, le sportif n'a pas le temps d'influencer et de réguler ses comportements ou ses sentiments. Il doit le faire entre les échanges et pendant les pauses. La cure de 10 secondes favorise la concentration, la perception, la gestion du stress et le relâchement.

Comment? Le sportif apprend, grâce à cet exercice, à exploiter judicieusement les pauses après un point ou un échange. Ces pauses sont divisées en quatre étapes:

1^{re} étape (1-2 secondes): Langage corporel positif ou neutre. Le joueur qui marque un point exprime immédiatement sa joie au travers de mots ou de gestes. Le joueur qui a perdu le point réagit également positivement, par exemple en se redressant, en oubliant l'erreur et en s'encourageant (monologue intérieur).

2^e étape (3-6 secondes): Relaxation. Le joueur se concentre sur sa respiration en fonction de l'intensité de l'échange précédent. Il respire deux ou trois fois profondément, secoue ses bras, fixe un point (tête de la raquette) et récupère ainsi du stress et de la tension musculaire.

3^e étape (2-4 secondes): Préparation, concentration. Le joueur énonce pour lui, à voix basse, et passe brièvement en revue sa prochaine action (p. ex. type de service qu'il exécutera). Il est conscient de sa tactique.

4^e étape (2-4 secondes): Routine. Le joueur est extrêmement concentré. Il effectue sa routine de préparation habituelle avant l'échange suivant (p. ex. il saute légèrement, inspire une ou deux fois avec détermination, regarde la balle, etc.). Il imagine l'énergie qui circule dans son corps. L'action de jeu suivante se déroule ensuite automatiquement.

Autres sports: Appliquer l'exercice à tous les sports collectifs, aux jeux de renvoi notamment, pendant les pauses (lors d'un point, d'un temps mort, d'un changement de joueur ou de côté). La durée de chaque phase est fonction de la durée officielle des pauses.

Tarzan et la tortue

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors et à l'entraîn.	5-9				Tous

Pour quoi? Ces exercices peuvent être réalisés rapidement et favorisent particulièrement bien le relâchement lors d'une compétition.

Comment? Le sportif peut rester debout, s'asseoir ou se coucher pour les deux exercices. Il garde les yeux fermés.

Tarzan: Le sportif pose ses mains sur sa poitrine. Il respire lentement et de manière régulière. Il serre ensuite fermement les poings et tend tous les muscles du bras (avant-bras, bras et épaules). Il continue de respirer calmement et de manière régulière et garde cette position tendue pendant environ 10 secondes. Il relâche ensuite les membres inférieurs et les bras. Avant d'ouvrir à nouveau les yeux, il savoure le relâchement qui s'est installé dans son corps.

Tortue: Le sportif laisse pendre ses bras et respire calmement et de manière régulière. Il hausse les épaules, penche la tête en arrière et avance le menton vers l'avant. Il continue d'appuyer avec les épaules et la tête sur la nuque, qui forme une sorte de coussin. Il continue de respirer calmement et de manière régulière et garde cette position tendue pendant 10 secondes. Il relâche ensuite les épaules et la tête. Avant d'ouvrir à nouveau les yeux, il savoure le relâchement qui s'est installé dans son corps.

Flipper se décontracte

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP en dehors de l'entraînement	5-9	10-14		Tous

Pour quoi? Se décontracter avant l'entraînement, avant la compétition ou pendant le camp d'entraînement.

Comment? Flipper est le héros imaginaire d'une histoire racontée à de jeunes sportifs pour apprendre à se décontracter. L'entraîneur lit l'histoire d'une voix calme et neutre (cf. «Principes d'application»): «Entre les entraînements et les représentations au delphinarium du parc d'attractions Sea World, le dauphin Flipper doit se décontracter. Il aime bien alors se laisser porter par l'eau dans un coin du bassin et imaginer qu'il se trouve dans une jolie petite crique d'une île tropicale.

Fais comme Flipper. Couche-toi ou assied-toi et imagine que le soleil te chauffe le visage et que tu respirez l'air légèrement salé de la mer. Tes bras et tes mains sont bercés par la douceur des vagues. Tu sens qu'ils deviennent chauds et se décontractent d'eux-mêmes. L'eau circule librement autour de tes doigts.

Tes jambes bougent légèrement avec l'eau, comme la nageoire caudale de Flipper. Tu sens l'eau qui caresse tes jambes tandis que celles-ci se décontractent de plus en plus et deviennent de plus en plus légères.

Pendant que tu te laisses flotter, tu sens tes fessiers et tes abdominaux ainsi que les muscles de ta nuque et de ton dos qui se relâchent. L'eau chaude de la mer porte ton corps et le berce légèrement. Tu peux simplement te laisser aller. Tu flottes, le corps décontracté, et tu savoures le doux massage des vagues.

Tu respirez calmement et profondément l'air de la mer. Et, alors que tu te relâches davantage à chaque expiration, tu sens le bien-être et le calme envahir ton corps et tu commences à sourire.

Tends maintenant tes bras et tes jambes, pense à l'endroit où tu te trouves vraiment. Ouvre lentement les yeux. Fixe un point pour reprendre pied dans la réalité. Fais quelques exercices pour te réveiller.

Tu es de nouveau en pleine forme pour l'entraînement suivant.»

«Je peux le faire... quoi qu'il arrive!»

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Permettre aux sportifs de mieux se préparer aux imprévus et de savoir réagir en conséquence en s'imaginant le pire.

Comment? Le sportif s'imagine la pire chose qui pourrait lui arriver durant une compétition. Il cherche ensuite avec son entraîneur comment traiter cet élément de la manière la plus positive possible. Il visualise plusieurs issues positives.

Une seule et unique chance

Domaine d'intervention	Groupe d'âge		Sport		
ECP			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Expérimenter un stress psychique comparable à celui rencontré en situation de compétition: «Maintenant ou jamais!» ou «Si je rate cet essai, je dois rentrer à la maison!». Prendre conscience des conséquences positives (poursuite de l'entraînement, félicitations, joie et fierté d'avoir réussi) ou négatives (pas de nouvel essai, retour à la maison) de n'avoir qu'une seule chance ou un seul essai.

Comment? En règle générale, un sportif n'a qu'une seule chance ou un seul essai pour réaliser une performance. Cet exercice vise à simuler cette situation. L'entraîneur informe les joueurs au début de l'entraînement qu'ils devront effectuer un exercice où ils n'auront qu'un seul essai, sans dire toutefois quand cet exercice aura lieu (il le leur dit plus tard au cours de l'entraînement). Cet exercice a intérêt à figurer plutôt vers la fin de l'entraînement. Cela peut être, par exemple, un parcours d'obstacles que les sportifs ont déjà effectué plusieurs fois. En athlétisme, par exemple, l'entraîneur peut demander aux participants d'effectuer un saut de qualification pour le saut en hauteur. Le sportif se prépare alors mentalement et effectue cet essai. S'il le rate, l'entraînement est terminé pour lui.

Variante: Doubler l'exercice d'un entraînement aux pronostics. Le sportif doit non seulement se qualifier mais encore prévoir la distance, la vitesse ou la hauteur qu'il atteindra. L'entraîneur donnera au sportif 10, 20 ou 30 minutes pour se préparer mentalement. Le sportif se dit «Si je fais un effort, je peux y arriver!» Après avoir effectué l'exercice, il compare avec l'entraîneur le résultat obtenu et celui anticipé. Ils analysent ensemble ce résultat et envisagent des possibilités d'amélioration. Plus l'entraîneur laisse de temps au sportif pour se préparer mentalement (10, 20 ou 30 minutes), plus il est ensuite difficile pour le sportif de réaliser la performance. En effet, durant ces périodes de préparation et d'attente, des pensées interférentes – telles que des monologues intérieurs négatifs – peuvent venir perturber la concentration du sportif.

Une seule et unique chance dans un sport collectif

Domaine d'intervention	Groupe d'âge		Sport		
ECP			15-20	20+	Football

Pour quoi? Connaître des sollicitations psychologiques semblables à celles rencontrées en situation de compétition. Prendre conscience des conséquences positives (félicitations, joie et fierté d'avoir réussi) ou négatives (pas de nouvel essai) de n'avoir qu'une seule chance.

Comment? L'entraîneur informe les joueurs au début de l'entraînement qu'ils devront effectuer un exercice où ils n'auront qu'un seul essai en leur précisant quand cet exercice aura lieu. Le joueur doit partir seul à 25 mètres du but et marquer. Les autres joueurs regardent. Le joueur se prépare, donne ses pronostics (but ou non, hauteur, coin, etc.). Après avoir effectué l'exercice, le joueur compare avec l'entraîneur le résultat obtenu et celui anticipé. Ils analysent ensemble ce résultat et envisagent des possibilités d'amélioration.

Variante: Tirer des penaltys devant toute l'équipe et des spectateurs.

La volonté peut s'entraîner et se renforcer. Pour ce faire, le sportif doit intervenir de manière consciente et ciblée. Il se prépare notamment à toute éventualité avant une crise. Il anticipe la manière dont il réagira dans une situation complexe, par exemple lors d'une unité d'entraînement difficile. Le sportif élaborera des relations de cause à effet toutes simples («si... je»). Les éventuels obstacles survenant ensuite pendant un entraînement ou une compétition seront ainsi anticipés et associés à certaines réactions adaptées, qui seront déclenchées lorsque des résistances apparaîtront. Exemple: «Si je suis attaqué, j'augmente la cadence et je regarde devant». En focalisant et en dirigeant ainsi son attention sur autre chose, il activera les processus nécessaires à la performance en vue de maîtriser la situation difficile et fera passer les obstacles au second plan. Les monologues intérieurs, la visualisation ainsi que les techniques de psycho-régulation pourront être utilisés, seuls ou combinés. Il conviendra d'exercer ces stratégies de résolution concrètement à l'entraînement.

Il est très important, dans le cadre de cet entraînement, d'associer ces techniques avec des exercices spécifiques, tels qu'une course au coude-à-coude, une montée extrême ou des tâches techniques (après avoir vécu un échec ou une frustration).

Principes d'application

Il est recommandé de concevoir les formes d'entraînement de la volonté de la manière suivante:

1. Choisir une situation-type nécessitant de la volonté en compétition
2. Déterminer une forme d'entraînement qui convienne à une simulation de compétition
3. Laisser les sportifs élaborer une relation de cause à effet («si... je») et la préparer au travers de monologues intérieurs
4. Simuler la situation-type à l'entraînement et appliquer une stratégie
5. Appliquer la stratégie lorsque les difficultés apparaissent en compétition

Une autre technique susceptible d'être utilisée pour gérer une difficulté consiste à diriger sciemment son attention sur autre chose que la difficulté. Il peut ainsi être utile de focaliser son attention sur des processus physiques ou le mouvement en lui-même. En natation et en aviron, par exemple, le sportif pourra se concentrer sur sa respiration: à chaque fois qu'il inspirera, le nageur pensera «air» et le rameur se dira «sens l'oxygène» (monologue intérieur). En athlétisme, l'athlète pourra, p.ex. dans le 400m, porter son attention sur ses jambes: il se dira alors «sens tes jambes qui te brûlent».

Exemples pratiques

Yes, I can! (renforcement de la volonté)

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
Comportement de l'entraîneur	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Développer la force de volonté et souligner l'importance de la détermination.

Comment? L'entraîneur définit, avant l'entraînement, les aspects liés à la volonté qui devront être travaillés pendant l'entraînement: par exemple, l'engagement (du corps) dans le duel, la détermination, la persévérance ou la combativité. Il donne ensuite aux joueurs une tâche permettant d'entraîner ces aspects comme, par exemple, attraper tous les ballons et les renvoyer pour améliorer la combativité. Pendant l'entraînement, l'entraîneur donnera des feed-back sur la volonté et l'esprit combatif des sportifs.

Il pourra aussi interrompre l'entraînement et demander comment la volonté est activée ou quels mots permettent de la favoriser.

Entraînement de la persévérance

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		15-20	20+	Tous

Pour quoi? Permettre au sportif de déployer dans chaque situation, avec une ferme volonté, une énergie supplémentaire.

Comment? Dans un moment de calme, le sportif se remémore certaines compétitions où il a été amené à rencontrer de grosses difficultés (possibilité d'utiliser des photos, des enregistrements vidéo ou des cartes). Il écrit les monologues intérieurs types qu'il tenait à l'époque et remplace les pensées négatives par des images ou des mots clés positifs. Il cherche ensuite un animal qui incarne, pour lui, la combativité et la force de volonté. Il pense aussi à certaines caractéristiques techniques susceptibles de faciliter l'exécution du mouvement dans les moments critiques et les note sur une feuille de papier. Dès que le sportif éprouve des difficultés, il adopte une attitude combative empreinte d'assurance et utilise les monologues intérieurs préparés. Il pense sciemment à l'animal choisi et applique les caractéristiques techniques.

Variante: Appliquer et exercer, lors d'entraînements particulièrement difficiles (p. ex. des formes d'entraînement par intervalles), les monologues intérieurs préparés.

Course de côte

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
ECP	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Développer la combativité, la persévérance et naturellement aussi la condition physique.

Comment? Après un bon échauffement ou une unité d'entraînement d'intensité moyenne, les sportifs sprintent sur une distance de 20 à 40 m en montée. Le parcours doit être conçu de manière que les sportifs veuillent arrêter aux $\frac{2}{3}$ et doivent serrer les dents pour continuer et arriver en haut. Selon le niveau de performance des participants, entre 4 et 8 courses de côte seront organisées avec, de préférence, une pause raisonnable entre chaque course.

Variante: Effectuer l'exercice sous la forme d'un défi des escaliers (gravir chaque marche).

Série de 30

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP		10-14	15-20	20+	Tennis

Pour quoi? Développer la combativité des joueurs. Se montrer persévérant jusqu'à la fin: même lorsque le sportif veut abandonner, il doit se forcer à atteindre l'objectif.

Comment? Le joueur est devant le filet alors que l'entraîneur envoie 30 balles l'une derrière l'autre dans différentes directions et à différentes hauteurs. Le joueur doit renvoyer toutes les balles et ne pas abandonner même s'il lui paraît impossible de pouvoir toutes les rattraper.

Variantes: Modifier le genre et la durée (avec chronométrage) de l'effort. Préparer des mots clés stimulants et les employer de manière ciblée.

Autres sports: Volleyball, badminton.

Entraînement de la volonté

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Sensibiliser le sportif au fait que son attitude peut influencer sa volonté et sa combativité.

Comment? L'entraîneur et le sportif rédigent ensemble des maximes renforçant la force de volonté: «Je suis un sportif tourné vers la performance ne rate jamais une unité d'entraînement»; «Je donne le maximum de moi-même dans chaque situation, à l'entraînement aussi»; «Je me bats jusqu'au bout»; «Il y a toujours une solution à un problème»; «Je dirige toute mon attention sur la tâche à accomplir»; «Les échecs sont aussi l'occasion de s'améliorer»; «Il n'y a pas de ligne d'arrivée»; «Je me bats pour réaliser mes rêves»; etc.

Respiration de récupération

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP, EP à l'entraînement			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Permettre au sportif de déployer, dans chaque situation, avec une ferme volonté, une énergie supplémentaire.

Comment? Le sportif effectue plusieurs courses ou exercices entraînant une production excessive de lactate. Dès qu'il sent que ses jambes se suracidifient, il imagine, lors de l'inspiration, l'oxygène qu'il absorbe et la transporte vers les muscles endoloris puis, lors de l'expiration, les déchets et les douleurs qu'il expulse.



Anticiper

Bases théoriques

On entend par «anticiper» le fait de prévoir des situations et des déroulements de mouvements, sur la base d'informations et d'expériences. Une anticipation réussie repose sur la perception des informations pertinentes et leur traitement rapide. L'expérience du sportif l'aide à sélectionner les informations pertinentes (cf. «Se concentrer» ainsi que «Percevoir et traiter») et à prendre une décision adaptée à la situation. Il existe donc une relation étroite entre la perception, l'attention, le traitement de l'information et la capacité d'anticipation.

En sport, on entend avant tout par «anticiper» le fait de devancer mentalement les actions des adversaires susceptibles d'avoir une influence sur nos propres actions. Ainsi, le défenseur anticipe, par exemple, une passe de l'attaquant en se déplaçant déjà avant la passe dans la direction pressentie. En sachant anticiper à temps, le sportif peut choisir la meilleure variante (tactique) possible. Il peut prendre une décision plus rapidement et avec une probabilité de réussite plus grande.

Différents facteurs jouent un rôle dans l'anticipation: le regard, l'attention, la vitesse de traitement des informations et l'imagination. Un sportif dispose d'une bonne capacité d'anticipation lorsqu'il perçoit et traite rapidement et avec précision les informations, tout en adaptant en conséquence sa réaction.

Dans certains sports et certaines situations, le sportif réagit trop tard s'il attend, avant de se déplacer ou d'effectuer son mouvement, de voir ce que fait l'adversaire. Le temps à disposition ne suffit alors souvent plus pour contrecarrer à temps l'action de l'adversaire (p. ex. un tir au but).

Caractéristiques:

- La capacité d'anticipation dépend du niveau de capacité et de l'expérience des joueurs.
- Les joueurs plus performants sont plus rapides et prennent des décisions plus justes que les moins performants.
- Les qualités d'anticipation propres au sport sont difficilement transposables à d'autres sports.
- Plus les exigences en matière de capacité d'anticipation deviennent spécifiques, plus les bons sportifs attendent le dernier moment pour dévoiler leurs intentions et tentent d'induire en erreur leur adversaire (le conduisent à mal anticiper). Cela est applicable dans les situations impliquant une confrontation directe avec l'adversaire. Ce comportement s'appelle «feinter».

La capacité d'anticipation joue un rôle important surtout dans les sports incluant un adversaire. Dans les sports de jeu et de combat, les sportifs doivent faire preuve de flexibilité et adapter leurs actions aux conditions extérieures. Une bonne anticipation permet de réduire le temps de réaction, la fréquence et l'importance des réactions inadaptées ainsi que le risque de blessure.

Principes d'application

Dans la pratique sportive, deux formes d'anticipation sont importantes. La première concerne l'anticipation des actions d'un adversaire et de ses propres solutions motrices. La seconde porte sur l'anticipation de situations. Il peut s'agir de visualiser les installations de compétition, les départs différés ou le déroulement possible de la compétition.

Vu qu'une anticipation efficace dépend des processus de perception et du traitement des informations, il est utile pour apprendre à mieux anticiper les actions adverses de prévoir des exercices qui améliorent la perception, la prise de décision et la concentration. Si l'on choisit d'avoir recours à des exercices visant à améliorer spécifiquement l'anticipation, il convient de procéder de la même manière que pour les exercices destinés à entraîner la prise de décision (cf. «Percevoir et traiter»). A noter que le sportif devra essayer ici d'anticiper les décisions de l'adversaire.

Dans la seconde forme de l'entraînement d'anticipation, les sportifs peuvent passer mentalement en revue des situations et trouver des solutions pour gérer les situations difficiles (valable surtout lors de la préparation des compétitions). Le sportif peut vaincre son manque d'assurance d'avant-compétition en se rendant préalablement sur le lieu de compétition ou en utilisant des images, voire du matériel vidéo. L'entraîneur peut, quant à lui, aider le sportif à prévenir ses peurs et ses soucis et lui montrer comment gérer les situations difficiles (anticiper, par exemple, les départs différés et ébaucher diverses solutions). Certains déroulements de course peuvent faire l'objet d'une réflexion et des réponses tactiques ou des plans de course individuels peuvent déjà être préparés. Même lorsque la situation ne correspond pas exactement à celle envisagée, cette préparation mentale permettra au sportif de faire preuve de flexibilité dans des situations inattendues.

Exemples pratiques

Vidéo stop

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Football, sports collectifs

Pour quoi? Apprendre à anticiper, à planifier et à agir en conséquence.

Comment? L'entraîneur montre à l'équipe une vidéo illustrant des situations de jeu. Au moment décisif, il arrête la vidéo. Les joueurs doivent alors faire des pronostics et dire où ira la passe, quelle action suivra. L'entraîneur remet ensuite la vidéo en marche et montre comment anticiper assez tôt les situations de jeu et la tactique des adversaires. L'entraînement vidéo est idéal pour perfectionner la capacité d'anticipation. Le moment où l'entraîneur arrête la vidéo est déterminant.

Autres sports: Volleyball – Arrêter la vidéo au moment de la passe; le central doit décider où le passeur va jouer la passe.

Entraînement du gardien

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP		10-14	15-20	20+	Handball

Pour quoi? Permettre au gardien d'interpréter correctement la position du tireur afin de réagir plus tôt à un tir.

Comment? Un joueur attaque le but de différentes manières. Le gardien essaie d'anticiper le tir en regardant les bras, les mains et le corps du joueur. Il se déplace alors dans la direction correspondante. En percevant correctement la position du tireur, le gardien peut exclure certains tirs.

Cause à effet

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP à l'entr. et en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Permettre aux sportifs de réagir sereinement dans des situations stressantes ou difficiles lors de compétitions grâce à des stratégies de cause à effet, qui suppriment la peur de l'inattendu et augmentent le sentiment de sécurité.

Comment? Le sportif réfléchit à différents facteurs interférents qui peuvent avoir une incidence sur la performance. Il élabore ensuite des stratégies pour lutter contre ces facteurs. «Lorsque telle situation survient, je réagis de telle manière.» Les stratégies ainsi mises en place peuvent déjà être appliquées lors de l'entraînement et être adaptées si nécessaire.

Cyclisme sur route: Rouler en peloton

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP, EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Cyclisme sur route

Pour quoi? Apprendre à mieux évaluer les situations et les difficultés lorsque l'on roule en peloton.

Comment? Rouler en peloton demande certaines capacités que les jeunes cyclistes doivent acquérir. Ces derniers doivent, même lorsqu'ils sont fatigués, pouvoir «lire» correctement les mouvements des autres cyclistes. C'est la seule manière d'anticiper ce que les cyclistes se trouvant devant, à côté ou derrière vont faire. Plusieurs cyclistes forment un groupe et s'entraînent chacun sur un rouleau. Pendant qu'ils pédalent, l'entraîneur leur pose diverses questions: Sur quoi doivent-ils se concentrer lorsqu'ils roulent en peloton? Quelle est la meilleure réaction lorsqu'ils sont touchés par un autre cycliste? Quelle est la bonne stratégie à adopter sur le dernier kilomètre? Les cyclistes discutent des capacités requises et des solutions possibles pour rouler en peloton. Ils sont ainsi mieux préparés pour réagir aux situations susceptibles de survenir dans la réalité.

Variantes: Varier les positions des rouleaux. Demander éventuellement aux cyclistes de se toucher.

Saut dans le temps

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Aider le sportif à s'adapter à la situation de compétition. Développer l'assurance nécessaire en anticipant les conditions et les éventuels problèmes. Attraper le virus «positif» de la compétition.

Comment? La veille de la compétition, le sportif fait une séance de relaxation. Il se voit réaliser une excellente performance. Il imagine comment il s'endort puis se réveille le lendemain matin et se rend sur le lieu de la compétition. Il visualise l'ambiance dans les vestiaires et l'environnement en général (spectateurs, concurrents, infrastructures, lumière, bruits, météo). Il déborde d'enthousiasme à l'idée de participer à cette compétition. Il imagine le déroulement optimal de la compétition en formulant des phrases positives telles que «Je me réjouis de participer à cette compétition».

Variante: Favoriser la visualisation en utilisant du matériel vidéo ou en visitant les infrastructures de compétition.



Communiquer

Bases théoriques

La communication joue un rôle clé dans presque tous les domaines de la vie. Dans le cadre de ce processus d'interaction sociale, un émetteur transmet des informations à un récepteur via un canal, tel que la langue, l'écriture, le langage corporel ou des images. Prenons l'exemple de l'entraîneur (l'émetteur) qui tente de donner des informations précises à son sportif. Il lui dit: «Le plafond de la salle dans laquelle se déroule le match de volley est très bas. Veille à faire des passes basses.» Le sportif (le récepteur) doit alors pouvoir décoder ce message. La difficulté réside dans le fait qu'il peut y avoir une grande différence entre ce que l'émetteur transmet et ce que le receveur décode. Le joueur peut, par exemple, comprendre: «Je dois faire des passes plus courtes.» La manière dont le récepteur comprend le message est importante pour l'action qui s'ensuit. Cela ne correspond pas forcément au message transmis par l'émetteur.

Ce que les hommes expriment oralement ou par écrit se nomme «communication verbale». Tout ce qui est communiqué, mais n'est pas exprimé verbalement (mimique, langage corporel, intonation et volume) est appelé «communication non verbale». Les Hommes communiquent tout le temps sans, pour autant, toujours parler. «On ne peut pas ne pas communiquer!» disait Paul Watzlawick. L'entraîneur et le sportif peuvent, par exemple, ne pas se parler pendant la compétition mais quand même communiquer entre eux. L'entraîneur a souvent tendance à sous-estimer l'importance de cette transmission non verbale des informations. Il n'est pas conscient de l'influence qu'il peut avoir sur le sportif alors même qu'il ne lui parle pas. Son langage corporel peut même être en contradiction avec son expression verbale. Pour pouvoir percevoir ce décalage, il est utile de faire appel à une aide extérieure (observateur, feed-back vidéo). Sans oublier qu'il existe aussi, dans le langage corporel, des différences culturelles.

La communication est un thème important pour l'optimisation des performances. La communication entre le sportif et l'entraîneur est primordiale à cet égard. Il est nécessaire que l'entraîneur exprime clairement au sportif ce qu'il attend de lui à l'entraînement et en compétition. Ce que l'entraîneur dit à son équipe pendant les pauses, et la manière dont il le communique, sont également importants. Inversement, les sportifs doivent se sentir compris par leur entraîneur. Dans le sport, nombre de facteurs peuvent susciter des malentendus: manque de temps, stress, perception sélective, attitude négative du récepteur, barrière linguistique (entraîneur et sportif de langue différente), facteurs extérieurs (spectateurs, arbitre, adversaire, bruit). Il importe donc que l'entraîneur connaisse les bases d'une communication efficace et les applique.

Un message comporte différents aspects ou facettes. On a, d'une part, l'aspect informatif (la donnée factuelle) et, d'autre part, l'aspect relationnel (la relation). L'aspect relationnel désigne la relation entre les deux partenaires de la communication, soit l'émetteur et le récepteur. Les malentendus se produisent surtout lorsque le récepteur accorde trop d'importance à l'aspect relationnel et pas suffisamment à l'aspect informatif. Lorsque l'entraîneur dit, par exemple, à son équipe «Aujourd'hui, vous jouez mal», les joueurs

peuvent comprendre «Nous sommes moins précis que lors du dernier match» (aspect informatif) ou «Vous me décevez» (aspect relationnel). Le modèle de l'iceberg nous aide ici à illustrer les deux plans sur lesquels se déroule la communication:

- «au-dessus de l'eau», consciemment, sur le plan informatif;
- «sous l'eau», inconsciemment, sur le plan émotionnel ou le plan relationnel.

Un huitième de l'iceberg est visible et correspond à la donnée factuelle. Les sept huitièmes de l'iceberg se situent toutefois sous l'eau et ne sont pas directement visibles. Cette partie constitue l'aspect relationnel du message. Sous l'eau, les icebergs ne cessent de se télescoper. Par analogie, les problèmes de communication naissent le plus souvent «sous l'eau» (plan relationnel). Pour éviter tout télescopage et pour que les données factuelles puissent être comprises correctement, les relations doivent donc faire l'objet d'une attention particulière.



Principes d'application

Le rôle principal de l'information transmise par le message est d'éliminer ou de réduire les doutes. Expériences et/ou connaissances accompagnent ce message et sont également transmises au récepteur. Ainsi, lorsque l'entraîneur donne des informations au sportif sur le lieu de la compétition, il lui permet de se préparer en conséquence.

La première condition pour qu'un message soit compris correctement est de «parler la même langue». Lorsque l'entraîneur de ski dit au slalomeur: «Tu dois attaquer la porte plus haut!», le skieur doit comprendre qu'il doit déclencher le virage plus haut avant la porte (et non qu'il doit se redresser). Il en va de même pour le langage des signes. Lorsqu'un plongeur débutant lève le pouce pour dire que tout va bien, il sera assez surpris de voir que le moniteur de plongée remonte avec lui à la surface. D'où l'importance de clarifier la signification des mots et des signes. Une communication claire et sans équivoque s'entraîne.

Règles de base pour une communication claire, ouverte et honnête:

- L'entraîneur établit un contact visuel avec le sportif.
- Il formule des messages «je».
- Il utilise des phrases compréhensibles, courtes et claires.
- Il adapte son langage au sportif.
- Il veille à ce que son langage corporel soit en harmonie avec ses paroles.
- Il s'adresse au sportif directement; pas de «on» ni de «il».
- Il ne pose qu'une question à la fois.
- Il n'exprime qu'une idée par phrase.
- Il s'assure que le sportif a tout compris.
- Il écoute attentivement, réfléchit puis répond.
- Il félicite ou remet en question le comportement du sportif et non sa personnalité.

La communication est importante notamment dans les sports collectifs. Dans les équipes qui font de bons résultats, les joueurs communiquent, en règle générale, clairement entre eux. Il va de soi que d'autres facteurs tels que la coopération, la manière de diriger l'équipe, la répartition des rôles jouent également un rôle non négligeable. Une communication parfaitement rôdée au sein d'une équipe constitue la base de la performance. L'entraîneur et les sportifs doivent développer entre eux la même compréhension de la langue et des signes. L'élaboration d'une «langue» unique peut se faire en répondant aux questions suivantes:

- Quels sont les contenus objectifs (données factuelles) qui doivent être communiqués au sein de l'équipe?
- Comment ces contenus sont-ils communiqués au sein de l'équipe? Quel code/Quels signes les sportifs de l'équipe utilisent-ils?
- Que faut-il améliorer?
- Sur quel code et quels signes l'entraîneur et l'équipe se mettent-ils d'accord?

Une fois que l'entraîneur et les sportifs ont répondu à ces questions, il s'agit d'appliquer à l'entraînement les (nouvelles) règles de la communication. Les différentes formes de communication sont ensuite entraînées dans diverses situations et également sous pression, avant d'être appliquées avec succès en compétition. Lorsque, par exemple, en volleyball l'équipe en défense crie «Passe!», chaque joueur doit savoir ce que signifient ces mots. Le joueur en défense au filet sait qu'il ne doit pas, dans ce cas, bloquer le passeur. Autres exemples de langage codé: les numéros donnés aux joueurs au filet et les signes du passeur pour annoncer l'attaque. Ce langage doit être clair pour tous les joueurs qui doivent tous pouvoir l'utiliser et le comprendre.

Exemples pratiques

Communication dos à dos

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entr., EP en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+ Tous

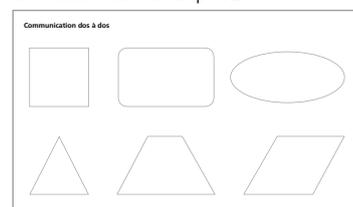
Pour quoi? Sensibiliser les sportifs à l'importance de transmettre des instructions claires et à favoriser une communication sans équivoque. Leur apprendre à se fier uniquement aux mots (sans langage corporel ni mimique).

Comment? Les sportifs se mettent par deux, dos à dos. Ils ne peuvent ainsi pas se voir. Un sportif parle, l'autre écoute (il reçoit du papier et un crayon pour dessiner). L'entraîneur distribue aux sportifs qui ont le droit de parler des feuilles sur lesquelles sont dessinées des figures géométriques. Ceux-ci doivent alors décrire ces figures le plus précisément possible à leur partenaire. Les dessinateurs écoutent. Ils n'ont pas le droit de poser de questions et doivent, en l'espace de 5 minutes, produire une copie la plus fidèle possible du modèle décrit. Ils peuvent ensuite comparer le résultat avec l'original. A la fin de l'exercice, les rôles sont inversés et de nouveaux modèles sont distribués. L'entraîneur pose ensuite aux sportifs les questions suivantes: «Comment s'exprime-t-on avec précision? A quoi devez-vous veiller, lorsque vous parlez? Pourquoi un dessin est-il mieux réussi qu'un autre? Comment pouvez-vous faciliter le travail à votre coéquipier?» Les sportifs cherchent ensemble les réponses. Le sportif qui décrit le modèle doit donner des instructions claires (en haut, en bas à droite, à gauche, distance du bord en cm, taille des figures, etc.). Il doit, tout au début, dire à son coéquipier qu'il voit des figures géométriques. Il facilitera ainsi la tâche au dessinateur.

L'exercice dure de 15 à 20 minutes. Les conclusions tirées sont ensuite appliquées au sport. L'entraîneur demande aux sportifs: «Comment pouvons-nous communiquer plus clairement ensemble sur le terrain? Que signifie ce que nous venons de vivre pour la performance de notre équipe?» Les sportifs s'efforceront donc de mettre en application ces conclusions.

Variantes: Permettre au dessinateur de poser des questions (celui-ci apprendra ainsi à poser des questions précises). Il importe que l'entraîneur sache quelle partie de la communication il désire travailler. Utiliser avec de jeunes enfants des figures plus simples, telles que des traits et des points.

Cf. feuille de travail p. 92



L'aveugle

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
ECP	5-9	10-14	15-20	20+ Tous

Pour quoi? Apprendre à donner des ordres parfaitement clairs. Faire entièrement confiance à son partenaire.

Comment? Former des groupes de deux. A a les yeux bandés, B doit réussir à le conduire à travers un parcours d'obstacles uniquement par le son de sa voix. Inverser ensuite les rôles.

Communication non verbale

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Sensibiliser les sportifs, au travers d'images, à la communication non verbale.

Comment? L'entraîneur montre aux sportifs des images illustrant diverses situations: joueur qui gagne, joueur énervé, sportif qui a peur, adversaire surpris ou visages déçus des supporters. Chaque sportif raconte aux autres ce qui lui vient à l'esprit ou ce que l'image est censée exprimer. L'entraîneur demande ensuite à quoi on reconnaît le langage corporel d'un vainqueur. Les sportifs doivent mimer ce langage corporel et l'appliquer dans des situations d'entraînement et de compétition.

Variante: Proposer des images avec des bulles: les sportifs doivent remplir les bulles.

Feed-back éclair

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement	5-9	10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Recevoir un feed-back de chacun afin de mieux cerner l'ambiance du groupe.

Comment? Tous les sportifs sont assis dans les vestiaires. Chacun donne son avis sur un sujet déterminé par l'entraîneur. Thèmes possibles: le dernier match ou le prochain entraînement.

Bouche à oreille

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement	5-9	10-14	15-20		Tous

Pour quoi? Se rendre compte à quel point il est difficile, et encore plus difficile en compétition, de communiquer clairement.

Comment? Tous les sportifs sont assis en cercle. L'un d'entre eux murmure une phrase à l'oreille de son voisin. Celui-ci répète au suivant ce qu'il a compris. Il n'a pas le droit de répéter la même phrase. Le dernier de la chaîne énonce à voix haute l'information qu'il a reçue.

Variante: Demander aux sportifs à la fin de l'exercice quel peut être le rapport entre cet exercice et le fonctionnement de l'équipe/du groupe.



Tactique et stratégie

Bases théoriques

Les aptitudes tactiques servent à exploiter intelligemment une situation donnée pour prendre l'avantage sur l'adversaire (équipe ou individu). Une tactique peut être simple: au tennis, jouer la balle sur le revers de l'adversaire (plus faible que le coup droit); au beachvolley, servir toujours sur le même adversaire (le fatiguer); dans une course de fond, démarrer rapidement; au football, enchaîner les centres (obliger l'adversaire à faire des têtes, son point faible). Pour pouvoir agir intelligemment d'un point de vue tactique, un sportif doit disposer de certaines connaissances tactiques. Cela lui permet d'analyser continuellement la situation en compétition. Un joueur qui se comporte intelligemment du point de vue tactique sait à quoi il doit faire attention pendant le match, où il doit se déplacer et comment il peut gagner du temps et de l'espace. Les limites de la tactique sont fixées par les règles du sport. Un sportif peut élargir ses possibilités tactiques en multipliant les expériences et en s'entraînant. Une action tactique sur le terrain est étroitement liée à des processus de mémorisation et d'apprentissage. Le joueur doit pouvoir attribuer les positions, les trajectoires et les déplacements au bon concept tactique.

Souvent les mots «tactique» et «stratégie» sont utilisés comme synonymes, mais ils n'ont pas le même sens. Une stratégie est le plan d'action d'une équipe ou d'un sportif pour une saison ou une série de compétitions. Un entraîneur de basketball qui entraîne une équipe dont les joueurs sont petits, mais rapides et agiles, adoptera ainsi pendant la saison une stratégie basée sur la vitesse et les tirs intitulée «run and shoot». La stratégie dépend du talent de l'équipe et des spécificités des compétitions. Elle a pour objectif de créer les meilleures perspectives possibles de réussite. En bref: La stratégie est le plan de grande envergure et la tactique englobe les mesures qui seront mises en place pendant un match pour atteindre les objectifs stratégiques.

Dans les sports d'équipe, on fait la différence entre la tactique collective et la tactique individuelle. La tactique collective implique la manière de jouer en équipe en respectant un système de jeu. Les actions que les joueurs exécutent, sur la base de leurs positions, sont adaptées aux actions des adversaires.

La tactique individuelle n'est autre que la réaction d'un joueur à une position d'un adversaire ou à une situation donnée. Le joueur s'appuie, pour ce faire, sur la tactique collective, ses propres habiletés et aptitudes ainsi que sur les informations dont il dispose concernant les erreurs ou les points faibles de l'adversaire, voire sur les occasions favorables qu'il perçoit en observant constamment le jeu. Souvent, il s'agira de créer des situations en supériorité numérique et de les exploiter.

Principes d'application

Pour élargir leurs connaissances tactiques, les sportifs doivent connaître:

- les règles du sport,
- la stratégie pour la saison (aux niveaux collectif et individuel),
- les points faibles et les points forts de l'adversaire,
- leurs propres points faibles et points forts,
- les options tactiques pour les différentes situations de jeu.

D'une part, il importe que l'entraînement tactique comporte suffisamment de répétitions (au niveau du rappel des directives comme des exercices). D'autre part, il convient que les sportifs réfléchissent au sens et aux buts des variantes tactiques visées et qu'ils tentent de les comprendre. Cela suppose une communication et un entraînement de visualisation appropriés.

Exemples pratiques

Tournus

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP		10-14	15-20	20+	Tennis, badminton

Pour quoi? Faire preuve de flexibilité pour réagir au jeu de deux adversaires. Plus le joueur appliquera une stratégie adéquate, plus il sera efficace.

Comment? A joue contre B et C, qui se trouvent de l'autre côté du filet. B et C doivent jouer en alternance. La surface de jeu est délimitée de chaque côté par les lignes de simple. Chaque joueur doit jouer une fois seul.

Variante: Tennis – Faire rebondir la balle entre la ligne de service et celle de fond de court.

Simulation de match

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entr., ECP			15-20	20+	Handball

Pour quoi? Préparer un match au moyen de l'analyse vidéo: les défenseurs et le gardien se familiarisent avec leurs adversaires en décortiquant leur jeu et en simulant certaines situations. Le gardien apprend à reconnaître leurs schémas de tir et la défense élabore des solutions aux problèmes susceptibles de surgir.

Comment? L'entraîneur montre aux joueurs une vidéo de leurs prochains adversaires. Ils analysent ensuite ensemble la tactique de l'équipe adverse. Les attaquants essaient d'imiter leur façon de jouer, c'est-à-dire de se comporter comme les joueurs dans la vidéo, et de tirer comme eux.

Variante: Simuler différents systèmes de défense pour être obligé sans cesse de se réadapter.

Comme son ombre

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
ECP, comportement de l'entr.		10-14	15-20	20+	Tennis

Pour quoi? Apprendre à se décider pour une variante plutôt qu'une autre. Montrer aux joueurs d'autres possibilités tactiques à travers la variation des coups et l'évaluation des risques exigés.

Comment? Deux joueurs s'affrontent. Les points marqués au filet comptent double. Pendant l'échange, les joueurs doivent voir s'ils peuvent attaquer et avec quel coup. L'entraîneur se positionne derrière la ligne de fond à deux ou trois mètres du joueur. Il fait les mêmes mouvements que lui de manière à avoir la même perspective et à mieux comprendre ses actions de jeu. De temps à autre, il interrompt le match pour faire des suggestions ou aborder des situations et des décisions tactiques importantes.

Variante: Demander au joueur, lorsque l'entraîneur dit «stop», de fermer les yeux et de montrer où son adversaire se situe et où il va se déplacer. Les possibilités de varier les tâches sont nombreuses.

Visualiser le système de jeu

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
Comportement de l'entraîneur, EP en dehors de l'entr.		10-14	15-20	20+	Sports collectifs

Pour quoi? Intérioriser la tactique de l'entraîneur. Apprendre à passer de la tactique collective à la tactique individuelle. Passer en revue sa propre tactique. Observer, à l'entraînement, comment les coéquipiers mettent en pratique leur propre tactique.

Comment? L'entraîneur définit la tactique collective. Il donne des instructions précises. Les joueurs doivent ensuite répéter la tactique. Ils ferment les yeux et forment, dans leur tête, des lignes directrices pour appliquer personnellement la tactique collective définie. Tous les soirs, ils intériorisent ces lignes directrices et se les représentent mentalement. Quelques jours plus tard, la tactique est entraînée sur le terrain. Après l'entraînement, les joueurs analysent comment les lignes directrices ont été appliquées. Puis, tous les soirs avant d'aller se coucher, ils pensent à d'éventuelles améliorations. L'entraîneur peut exiger que ses joueurs répètent ce processus jusqu'à ce que la nouvelle forme de jeu soit totalement intégrée.

Courses types

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport	
EP en dehors de l'entraînement			15-20	20+	VTT

Pour quoi? Mieux se préparer au parcours grâce à la visualisation et envisager différentes tactiques. Mémoriser plusieurs courses pour ne plus devoir ensuite trop penser à la tactique pendant la course.

Comment? Le cycliste imagine ses adversaires et visualise le parcours. Il se fixe certains points de repère sur la base desquels il définit sa tactique de course. Il réfléchit à quelle vitesse (vite, moyennement vite, lentement) il veut commencer la course. Arrivé au premier point de repère, il décide s'il veut garder la même tactique ou en changer. S'il est parti trop lentement et qu'il n'est pas encore fatigué, il peut garder la même vitesse ou l'augmenter. S'il est parti trop vite, il doit décider s'il veut poursuivre à la même vitesse ou ralentir. Le sportif peut ainsi imaginer plusieurs courses. A chaque nouveau point de repère, il sera amené à redéfinir la suite de sa tactique, à prendre une nouvelle décision selon le principe de cause à effet (si...je) en tenant compte du terrain, de l'état physique, de ses adversaires, de l'état du parcours et de la météo.

Exemple de tactique n° 1: Le vététiste se dit: «J'attaque à fond. Tant que ça va, je reste avec le peloton.»

Exemple de tactique n° 2: Le vététiste se dit: «Je commence lentement et j'augmente la vitesse à chaque nouveau point de repère.»

Exemple de tactique n° 3: Le vététiste se dit: «Si la pente devient trop raide et que le terrain est mou, je pose pied à terre.

Si le terrain est gelé, je reste sur mon vélo.»

Le vététiste visualise plusieurs fois toutes les variantes.

Autres sports: S'applique à tous les sports comprenant de la tactique de course.

Feuilles de travail

Reformulation des monologues intérieurs négatifs

Mes monologues négatifs types	Mes monologues utiles
Formulation négative Avant la compétition	Formulation positive Avant la compétition
Pendant la compétition	Pendant la compétition
Après la compétition	Après la compétition

Respiration d'activation et de relaxation

Pouls au repos	Activation	Pouls au repos	Relaxation
68	80	68	66

Buts à long terme

Nom: _____ Date: _____

Quels buts souhaitez-tu atteindre d'ici à la fin de la saison?	But atteint		
	Jusqu'à quand?	Oui	Non
Sport:			
But de processus (technique):			
But de processus (comportement/mental):			
But de résultat (performance/classement):			
Plan privé:			

Buts à moyen terme

Nom: _____ Date: _____

Quels buts souhaitez-tu atteindre d'ici à un mois?	But atteint		
	Jusqu'à quand?	Oui	Non
Sport:			
But de processus (technique):			
But de processus (comportement/mental):			
But de résultat (performance/classement):			
Plan privé:			

Buts à court terme

Nom: _____ Date: _____

But	Oui	Non
Physique:		
Technique:		
Comportement/Mental:		

Hierarchie de buts

Compétition: _____ Date: _____

But de processus	But de comportement (but mental)			
	But technique			
But de résultat		But optimal	But réaliste	But minimal
	But de performance (points, temps, distance)			
	But de classement			

Coupe du sportif



Entraînement aux pronostics

Date	Pronostics	Résultats	Bilan des pronostics	Raisons	Modification pour l'entraînement suivant
12.11.2014	9 sur 10	8 sur 10	Irréalistes	Trop de risques	Servir avec assurance

Confiance en soi

Réfléchis aux capacités qu'il faut pour se classer parmi les 100 meilleurs mondiaux dans ton sport. Dresse ci-après une liste de ces facteurs et évalue sur une échelle de 1 à 5 à quel point tu es sûr de posséder ces capacités (1 = pas du tout sûr; 5 = tout à fait sûr).

Capacités	Confiance en soi				
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5

Si tu t'es attribué un 5 à l'une de ces capacités, explique ci-dessous pourquoi tu es si sûr de toi.

Si tu t'es attribué moins de 5 à l'un ou l'autre des ces domaines, explique comment tu peux t'améliorer. Ces domaines sont idéaux pour te fixer des objectifs (nouveaux).

Pourquoi avons-nous/ai-je réussi/échoué?

Compétition:	
Lieu:	Date:
J'ai/Nous avons: <input type="checkbox"/> réussi	<input type="checkbox"/> échoué
Causes:	
Causes dépendant de nous/moi:	
Causes externes (adversaire, météo, matériel, etc.):	
Que pouvons-nous/puis-je faire pour réussir/continuer à réussir?	

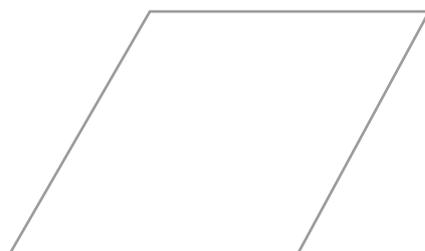
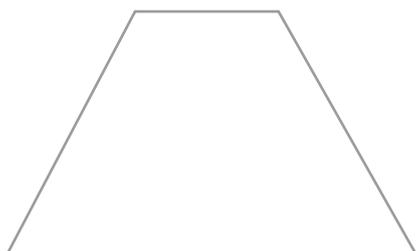
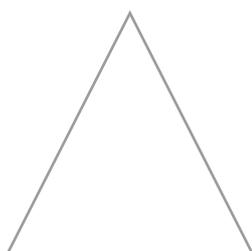
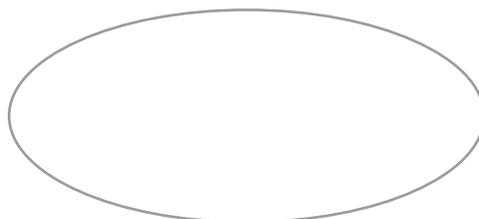
Mots clés pour favoriser la concentration

Buts de processus	Mots clés				
But 1					
But 2					
But 3					
But 4					
	As-tu bien pu te concentrer?				
But 1	--	-	0	+	++
But 2	--	-	0	+	++
But 3	--	-	0	+	++
But 4	--	-	0	+	++
Remarques					

Compte à rebours personnel avant la compétition

Match:	
Date:	
Lieu:	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
A vos marques... prêts... feu!	

Communication dos à dos



Bibliographie

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). Sportpsychologie: *Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Sportwissenschaft studieren, tome 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). *Cahier pratique: Muscles son mental*. Mobile: cahier pratique 2003/6. Macolin: OFSPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D. & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (éd.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (pp. 311-392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D. & Seiler, R. (2006). *Motivationstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (éd.), *Handbuch Sportpsychologie* (pp. 236-253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (éd.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2012). *Communication: Modèles et applications*. Macolin: OFSPO.
- Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. Munich: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H. & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16-27.
- Feltz, D., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R.J. (2015). *Psychologie (20. aktualisierte Aufl.)*. Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- Horn, T. S. (éd.). (2008). *Advances in sport psychology*, (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G. & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Editions Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (éd.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (pp. 166-172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennistraining*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R. & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*, tome 1. Hambourg: Czwalina.
- Seiler, R. & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O. & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf*, tome 3. Hambourg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (éd.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M. & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.
- Visek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271-291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (5^e éd.). Champaign: Human Kinetics.

- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4^e éd.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 643-661.
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (éd.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Auteurs: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Collaborateurs: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Traduction: Service linguistique de l'OFSP
Contrôle terminologique: Mattia Piffaretti, Alexandre Etter

Photos: Ueli Käzlig, Daniel Käsermann
Illustrations: Bruno Fauser, Liebefeld
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015

Editeur: Office fédéral du sport OFSP
Internet: www.ofspo.ch, www.jeunesseetsport.ch
Source: www.basposhop.ch
N° de commande: 30.80.080 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.