



**HAL**  
open science

## Intégrer l'entraînement mental dans la préparation de l'athlète : quelques exemples de mise en oeuvre

Nadine Debois

### ► To cite this version:

Nadine Debois. Intégrer l'entraînement mental dans la préparation de l'athlète : quelques exemples de mise en oeuvre. AEFA, 2005, 177, pp.27-31. hal-01996433

**HAL Id: hal-01996433**

**<https://insep.hal.science//hal-01996433>**

Submitted on 28 Jan 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# **Intégrer l'entraînement mental dans la préparation de l'athlète : quelques exemples de mise en œuvre**

**Nadine Debois**

**Article publié dans la Revue AEFA, 177, 27-31 (2005)**

Si le “mental” apparaît de manière unanime comme un des éléments fondamentaux de la réussite en sport, la notion même “d'intervention” en psychologie du sport suscite de nombreux débats. Quelles sont les différentes facettes de l'intervention « psychologique » ? Quels sportifs sont concernés ? Quel rôle l'entraîneur joue-t-il ? Quelle place accorder aux consultants et psychologues du sport ?... Cet article se propose de rappeler de manière synthétique ce que recouvre la notion d'intervention en psychologie du sport. Il vise également, dans un contexte actuellement quelque peu polémique, à replacer l'entraîneur au centre d'une réflexion sur la manière d'intégrer la composante psychologique dans la préparation de l'athlète. Ceci nécessite en guise de préambule de faire une petite mise au point sur ce que la communauté scientifique décrit comme domaine « éthiquement correct » de l'intervention en psychologie du sport.

## **Quelles sont les différentes facettes de l'intervention en psychologie du sport ?**

Le modèle traditionnellement admis en psychologie du sport (Heuzé & Lévêque, 1998), distingue la préparation psychologique d'une part, le suivi psychologique d'autre part (Cf figure 1).

*Insérer ici la figure 1*

Le suivi psychologique cible le bien-être de la personne indépendamment de sa pratique sportive et relève du suivi médical, dans les actions qui lui incombent de prévention, de conseil, voire, quand c'est nécessaire, de soins. A ce niveau, seuls des médecins spécialisés ou des psychologues « assermentés », c'est-à-dire diplômés en psychologie (minimum DESS de psychologie) sont habilités à intervenir.

La préparation psychologique vise, quant à elle, à l'optimisation de la performance dans le respect de l'athlète. Elle relève donc de l'entraînement sportif où on distingue deux niveaux d'intervention :

- l'entraînement mental consistant à acquérir puis à développer à l'entraînement des habiletés mentales (ex : se fixer des buts adaptés, développer des stratégies de concentration, apprendre à se relaxer ou à s'activer mentalement)
- la gestion du contexte de la pratique (ex : optimiser les conditions de préparation de l'athlète, réguler les relations interpersonnelles entre athlètes ou entre l'athlète et l'entraîneur, ou encore se préparer à des conditions particulières de compétition comme les JO).

## Qu'est-ce que l'entraînement mental ?

L'entraînement mental consiste à développer des « habiletés » ou « stratégies » dans une double optique : (1) renforcer le mental de l'athlète en compétition pour lui permettre d'exprimer tout son potentiel et, (2) contribuer à la « qualité » de ses entraînements. Il ne s'agit donc pas pour l'entraîneur de chercher à « contrôler psychologiquement » l'athlète, ou de vouloir le modeler à l'image qu'il se fait d'un mental idéal de champion qui n'existe pas. Il s'agit plus simplement pour l'entraîneur d'exploiter les entraînements et les compétitions pour donner aux athlètes des opportunités de développer et d'exploiter, sans dépendre de qui que ce soit, des « habiletés mentales de performance ». On distingue généralement trois grandes catégories d'habiletés mentales (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001):

- **Les habiletés de base** ou habiletés fondamentales qui constituent les moteurs essentiels de l'investissement de l'athlète et doivent donc être intégrées de manière privilégiée dans l'entraînement. Elles comprennent la fixation de buts, la confiance en soi, et l'engagement.
- **Les habiletés psycho-somatiques** qui permettent à l'athlète de réguler son niveau d'éveil physiologique et les manifestations physiques qui l'accompagnent. Ces habiletés comprennent la réaction au stress, la gestion des émotions, la relaxation et l'activation.
- **Les habiletés cognitives** qui correspondent aux processus mentaux mis en œuvre par l'athlète avant, pendant et après l'action. Elles comprennent la concentration, la reconcentration, l'imagerie, la pratique mentale et la planification des compétitions.

## Quels sportifs sont concernés par l'entraînement mental ?

Tous les athlètes, quel que soit leur âge et leur niveau, sont concernés. La préparation mentale n'est pas le petit plus que l'on ne travaillerait qu'avec ceux qui ont atteint le haut niveau. De même que l'on enseigne dès les débuts de la pratique des éléments de technique athlétique de base, des principes d'échauffement, d'étirement, de récupération, on peut intégrer très tôt des habitudes de fixation de buts ou de concentration, des techniques de relaxation, d'activation, ou encore d'imagerie.

## Quel rôle l'entraîneur joue-t-il ?

L'entraînement mental fait partie intégrante de l'entraînement du sportif et relève donc des **compétences de l'entraîneur**. Son rôle est d'aider les athlètes à acquérir, développer puis entretenir leurs habiletés et stratégies mentales, en veillant à les intégrer régulièrement dans l'entraînement. Or, si la programmation de l'entraînement en athlétisme intègre de manière explicite les composantes physiques et techniques à développer ainsi que les procédés choisis par l'entraîneur pour y parvenir, il n'en va pas de même pour la préparation mentale qui souvent n'apparaît pas dans les planifications d'entraînement. Une première étape pourrait alors consister pour l'entraîneur à faire le point sur la manière dont il intègre la composante mentale dans l'entraînement de ses sportifs et leur préparation à la compétition, et à repérer ce qui peut-être lui manque pour aller plus loin (Cf tableau 1).

Habiletés ou stratégies mentale	Ce que je fais à l'entraînement pour aider les athlètes à développer cette habileté	Ce que je fais plus spécifiquement dans la phase préparatoire des compétitions	Conditions ou ressources nécessaires pour aller plus loin
<b>Habiletés de base</b> (fixation de buts, confiance en soi, engagement)			
<b>Habiletés psycho-somatiques</b> (gestion stress-émotion, relaxation, activation)			
<b>Habiletés cognitives</b> (concentration, reconcentration, imagerie, discours interne, planification)			

Voici quelques exemples de la manière dont on peut intégrer en athlétisme la composante mentale à l'entraînement :

### ***Habiletés de base***

Sans objectifs précis, ou quand les objectifs qu'on lui propose lui apparaissent trop faciles à atteindre ou au contraire inaccessibles, un athlète risque d'être moins régulièrement investi dans l'entraînement. Par ailleurs, l'athlète qui n'aurait qu'un objectif unique dans sa saison, risque de ressentir plus de pression tant qu'il n'a pas atteint l'objectif, de se relâcher une fois l'objectif atteint, ou de baisser les bras si ses chances d'atteindre l'objectif sont définitivement perdues. Pour maintenir la motivation de l'athlète tout au long de la saison, il est recommandé d'établir en début de saison des buts précis qui constitueront des repères pour l'athlète. L'entraîneur doit s'assurer que l'athlète a réellement le sentiment que ces buts sont à sa portée. En effet, les buts fixés n'ont d'impact sur la motivation et l'engagement de l'athlète à l'entraînement que s'ils sont partagés par l'entraîneur et l'athlète. Ces buts seront inscrits dans le cahier d'entraînement afin de pouvoir s'y référer en cours de saison pour entretenir la confiance par rapport au chemin parcouru, ou relancer la motivation quant aux objectifs qu'il reste à atteindre.

Il est recommandé de jouer sur une palette d'objectifs en distinguant ce qui relève des buts de résultats (qualifications, sélections, classement dans la hiérarchie nationale et/ou internationale, classement dans les compétitions majeures), et des buts de performance individuelle (record personnel, régularité dans les performances, progrès techniques, physiques, ...). Chez les plus jeunes, l'entraîneur s'appuiera tout particulièrement sur ces buts de performance individuelle comme critères de progrès personnel, en orientant plutôt les buts de résultat sur le collectif.

Pour chaque type d'objectifs (performance, résultat), il convient de prévoir :

- des objectifs réalistes, c'est-à-dire difficiles mais tout à fait réalisables.
- des objectifs ambitieux (= la cerise sur le gâteau). Ce sont les objectifs qu'on peut souhaiter atteindre, tout en sachant que le fait de ne pas les avoir atteints ne constitue pas pour autant un échec.
- des objectifs de base (à réussir au minimum)

Le tableau 2 propose un exemple de palette d'objectifs pour un coureur susceptible de d'entrer en équipe de France, voire même, mais sans certitude, de réussir les minimas pour les championnats du Monde.

*Insérer ici le tableau 2*

### ***Habiletés psycho-somatiques***

Les émotions font partie intégrante de la pratique compétitive. Elles en sont une des principales sources d'intérêt. Par ailleurs, le vécu émotionnel en compétition est particulier à chaque athlète. Par exemple, le stress, la « peur au ventre », l'anxiété, constituent pour certains un moteur de la performance, un élément indispensable qui leur permet d'aller puiser au fond d'eux-mêmes les ressources nécessaires pour exploiter tout leur potentiel du jour. Pour d'autres, au contraire, le stress est vécu comme un frein, un élément perturbateur qui paralyse l'athlète. En outre, en athlétisme, la manière et les moyens de gérer les émotions ne vont pas être les mêmes, selon qu'il s'agisse de prendre le départ d'un 100m où tout se joue sur une durée très brève, de participer à un concours de saut ou de lancer, où chaque essai redonne à l'athlète la possibilité d'exprimer tout son potentiel, ou enfin de disputer un décathlon où le score à chaque épreuve marque de son empreinte tout le parcours de l'athlète jusqu'au résultat final.

Il n'existe donc pas de recette permettant de garantir à tous les athlètes qu'ils sauront à coup sûr rester en toute occasion maîtres de leurs émotions. En revanche, il est utile que l'athlète ait développé à l'entraînement un certain nombre d'habiletés ou de stratégies mentales afin de se doter d'outils auxquels il pourra recourir si besoin est. Les échauffements à l'entraînement ou les séances de PPG peuvent être mises à profit pour intégrer des stratégies d'activation mentale, telles la répétition mentale, le discours interne, les routines<sup>1</sup>. De même, la phase de récupération en fin de séance peut intégrer des exercices de respiration ventrale, et différentes techniques de relaxation avec ou sans imagerie, qui, bien maîtrisées, peuvent être exploitées dans un délai très court quand, en compétition, un athlète ressent le besoin d'évacuer très vite une pression trop forte.

Enfin, ce qui semble le plus important pour gérer au mieux la compétition, ce n'est pas tant les émotions que l'on éprouve que le sentiment de contrôle de la situation. Un athlète qui a tendance à perdre ses moyens en compétition est souvent un athlète qui se laisse perturber par des éléments dont il n'a pas le contrôle. Il peut être efficace de lui proposer quelques jours avant une compétition de lister en deux colonnes distinctes les éléments qu'il peut contrôler et ceux qu'il ne peut pas contrôler (Cf figure 2), pour l'aider à bien inscrire dans son esprit les éléments sur lesquels faire porter son attention tout au long de son épreuve (ceux qu'il contrôle), et ceux à éviter ou à évacuer dès qu'ils viennent interférer sur sa concentration (éléments qu'il ne peut pas contrôler).

*Insérer ici la figure 2*

### ***Habiletés cognitives***

Parmi les habiletés cognitives à développer à l'entraînement, nous citerons pour exemple la concentration, qui joue un rôle fondamental, tant à l'entraînement qu'en compétition. En effet, en compétition, la concentration permet :

---

<sup>1</sup> Il n'est pas possible de détailler ici toutes les techniques d'entraînement mental. Si cet article soulève l'intérêt des entraîneurs, des fiches techniques par domaine pourraient être intégrées par la suite dans la revue.

### *A l'échauffement*

- De rentrer mentalement dans son épreuve : mise en action mentale
  - Rappel des objectifs et des points clefs de focalisation de l'attention
  - Derniers réglages stratégiques et d'objectif en fonction des conditions observées
  - Activation mentale et motivation
- De contrôler la qualité de son échauffement
- De s'isoler des éléments « parasites » (pensées ou émotions parasites, tentatives de déstabilisation des adversaires, incidents divers...)

### *Pendant l'épreuve (sur la piste)*

- de contrôler... jusqu'au bout les déterminants de sa performance (techniques, gestion de l'effort, choix stratégiques...) en fonction de ses objectifs et des circonstances : lucidité
- de gérer son niveau d'activation (se « réveiller » ou se « relaxer »)
- De gérer ses émotions et ses pensées parasites
- D'entretenir sa motivation et son engagement ...jusqu'au bout...

De même, à l'entraînement, la concentration permet :

### *De travailler en qualité*

- En facilitant les apprentissages techniques
- En contribuant à la prévention des blessures
- En favorisant le sentiment de contrôle et l'investissement personnel
- En améliorant la connaissance de soi (sensations kinesthésiques, gestion de l'effort, coordination,...)

### *D'optimiser la concentration de compétition*

- en testant à l'entraînement différentes stratégies de concentration (routines, mots-clefs, repères visuels, imagerie,...) pour construire sa «boîte à outils »
- en simulant des situations-types de compétition (mentalement ou en test)
- en repérant les points-clefs de focalisation de l'attention à privilégier en fonction des réalités du moment et des objectifs de la compétition

Les exemples qui suivent montrent comment l'entraîneur peut exploiter des situations d'entraînement pour, tout en travaillant la technique ou le physique, contribuer à améliorer et enrichir la concentration de l'athlète :

- Favoriser le développement de la concentration de l'athlète en orientant délibérément son attention sur des repères déterminés à l'avance
  - estimer le chrono en course : plutôt que de donner d'emblée les chronos réalisés par l'athlète lors des séries de courses, notamment en demi-fond, habituer l'athlète à évaluer lui-même s'il a respecté ou non l'allure demandée avant de lui donner son temps
  - demander à l'athlète de décrire le geste réalisé lors des séances techniques, avant de lui apporter les corrections
  - faire des haies en focalisant son attention sur le rythme, ou sur les sensations kinesthésiques au franchissement, ou sur des repères visuels (ex : la haie qui suit celle qu'on s'apprête à franchir)
  - alterner exercice de musculation et mime technique en relation avec le groupe musculaire sollicité,

- s’imaginer en course sur sa distance pendant un footing (imagerie) et rechercher les sensations d’allure et d’attitude qui s’y rapportent
- Favoriser l’adaptabilité de la concentration en variant les situations d’entraînement (varier les lieux et les conditions matérielles d’entraînement, « climatiques », organisationnelles (ex: horaires ,...))
- Simuler des compétitions en reproduisant les distractions types (bruits, éclairage, temps d’attente, retards imprévus, ...) ou en se fixant des mini challenges
- Travailler la concentration dans des états de fatigue comparables à ceux de compétition (ex: pour un décathlonien, prévoir des séances de perche en état de moindre fraîcheur physique)

### **Est-il souhaitable que l’entraîneur s’associe à un « préparateur mental » ?**

Traditionnellement, l’entraînement sportif est défini comme regroupant la préparation physique, technique, tactique et psychologique du sportif. Mais l’entraîneur sait bien que ces quatre composantes ne sont pas simplement juxtaposées, mais complètement imbriquées les unes dans les autres, formant une entité dont la composante mentale n’est qu’un élément qu’il n’est pas si facile d’isoler de l’ensemble des facteurs de la performance. L’entraînement mental apparaît donc comme étant du domaine de l’entraîneur et de l’athlète.

La question qui se pose alors est de savoir si l’entraîneur d’athlétisme est réellement formé en matière de préparation mentale. Nous a-t-on appris lors de nos formations à développer les habiletés mentales, comme on a appris à développer les qualités physiques ? On ne conçoit pas de former un entraîneur à l’entraînement technique sur les haies, en hauteur ou encore au lancer du marteau, sans le mettre lui-même un tant soit peu en situation de franchir des haies, sauter ou lancer. En revanche, la formation que nous avons reçue en psychologie du sport, reste souvent très théorique et généraliste, centrée sur le développement de l’enfant, la psychologie sociale ou encore la psychologie de l’apprentissage. Beaucoup d’entraîneurs n’ont jamais eu l’occasion de mettre en pratique au cours de leur formation des séances de relaxation, d’imagerie mentale, de concentration, ou encore de gestion du stress. Il apparaît donc nécessaire de mettre en place des actions de formation des entraîneurs qui s’inscrivent dans la réalité des pratiques d’entraînement mental à la compétition, qui comportent une formation à la fois pratique et théorique, et qui enseignent comment intégrer le développement des habiletés mentales dans la programmation de l’entraînement.

Le consultant, psychologue ou préparateur mental ne sont donc pas indispensables à ce niveau, si tant est que l’entraîneur ait développé des compétences en matière d’entraînement mental. Certains entraîneurs disent avoir comblé leurs manques par une démarche autodidacte de formation ou d’information sur ce qu’ils appellent les « astuces » ou « stratégies mentales ». D’autres ont pu trouver des collaborations fructueuses auprès d’autres entraîneurs plus expérimentés dans le domaine de l’entraînement mental, ou auprès de consultants, tout en souhaitant rester seuls maîtres d’œuvre de l’entraînement de leurs athlètes. On voit donc qu’il n’existe pas de règle universelle permettant de recommander ou au contraire de déconseiller d’avoir recours à une tierce personne pour assurer la préparation mentale de l’athlète. C’est à l’entraîneur que revient la décision, en accord avec ses athlètes, de travailler ou non en collaboration avec un consultant ou un psychologue. Il en est de l’entraînement mental comme des autres aspects de la préparation de l’athlète : certains entraîneurs et athlètes préfèrent travailler seuls, d’autres sont plus à l’aise dans un travail en équipe. Dans ce cas, si collaboration il y a, elle peut revêtir des formes variées :

- Collaboration en direction de l'entraîneur pour lui permettre de se former à certaines techniques de préparation mentale, l'aider à les intégrer dans l'entraînement de ses athlètes, ou l'aider dans sa démarche réflexive et constructive de l'entraînement. Dans ce cas, le consultant n'intervient pas directement auprès des athlètes.
- Interventions ponctuelles avec l'entraîneur auprès du groupe d'athlètes (entraînements, stages) pour enseigner des techniques ou principes de base (relaxation, imagerie, discours interne,...) que les athlètes pourront ensuite continuer à exploiter à leur guise avec l'entraîneur selon leurs besoins.
- Travail plus personnalisé avec toute ou partie des athlètes du groupe sous forme de séances individuelles d'entraînement mental en marge de l'entraînement

Quel que soit le type de collaboration envisagée par l'entraîneur ou l'athlète, il apparaît souhaitable que le consultant choisi présente les caractéristiques suivantes : une formation solide à la fois dans le domaine de la psychologie et dans celui du sport, un réel vécu sportif (pas nécessairement de haut niveau, mais une réelle expérience du sport de compétition), une connaissance de l'athlétisme (soit parce qu'il l'a pratiqué, soit parce qu'il a eu l'occasion de s'imprégner de la discipline). Mais, si collaboration il y a, elle ne peut en aucun cas être considérée comme un partage des rôles de l'entraîneur qui reste seul maître à bord auprès de ses athlètes dans le domaine de l'entraînement. Le consultant n'est qu'un travailleur de l'ombre, au service de l'entraîneur et des athlètes, un palliatif provisoire à certains manques dans la formation des entraîneurs.

Figure 1 - L'intervention en psychologie du sport (d'après Heuzé & Lévêque, 1998)

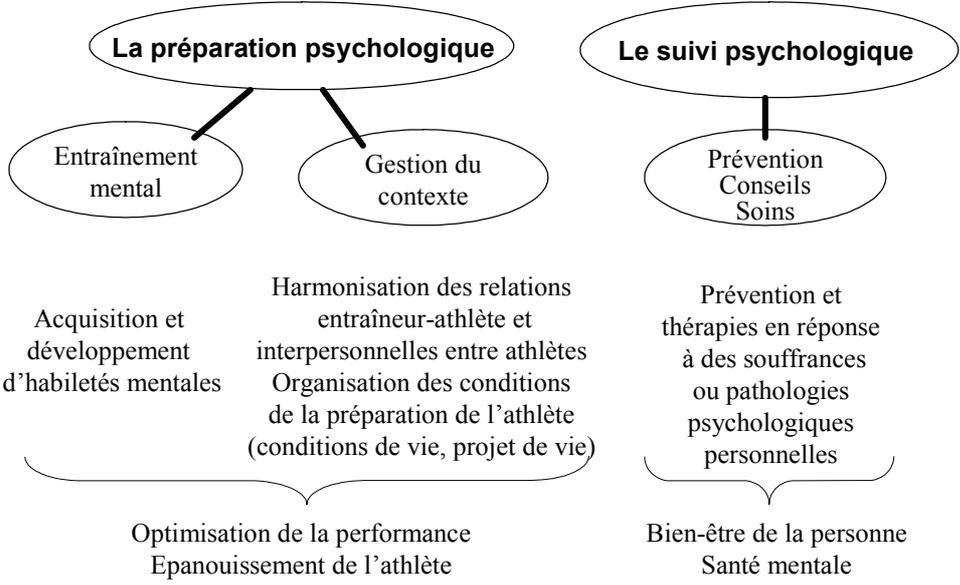


Tableau 2 – Exemple d’objectifs pour un athlète susceptible d’entrer en équipe de France

	Objectif réaliste	Objectif ambitieux	Objectif de base
Résultat	Qualifié au moins 1 fois en équipe de France Champion de France	Qualifié aux Chpts du Monde	Podium aux Chpts de France
Performance	Au cours de la saison: Faire moins de ... Courir au moins 3 courses en moins de ...	Faire moins de ... aux Chpts du Monde Faire moins de ... au cours de la saison Courir au moins 3 courses en moins de ...	Au cours de la saison: Faire moins de ... Courir au moins 3 courses en moins de ...

FIGURE 2

### Aider l’athlète à préserver son sentiment de contrôle

Ce que je peux contrôler	Ce que je ne peux pas contrôler
Préparation de mon équipement	Conditions atmosphériques (vent,..)
Qualité de mon échauffement	Couloir attribué (ou ordre de passage)
Visualisation des conditions de l’épreuve	Etat de forme des adversaires
Repères de ma concentration	Public (nombre, attitude,...)
Routines de préparation finale	Jury (décisions, organisation,...)
etc...	etc...

Il est important de se concentrer sur les choses que l’on peut contrôler et éviter de s’en faire avec les choses qui ne sont pas sous notre contrôle (C. Trottier)