

Entraînement psychologique: Muscler son mental

Les sportifs de haut niveau le savent: les aptitudes psychiques et physiques doivent être développés dans la même mesure pour être prêts le jour J. Ce thème du mois présente les différentes techniques de l'entraînement psychologique et leur mise en œuvre dans les clubs ou à l'école.



Personne ne naît mentalement fort: le mental aussi se travaille!

Nombreux sont les sportifs à ne plus compter les heures passées dans les salles de sport ou de musculation pour améliorer l'endurance, la force ou encore la mobilité. En revanche, ce qu'ils négligent souvent, c'est l'importance d'un autre type d'entraînement tout aussi déterminant dans la quête de performances et qui cible les composantes psychiques. Car personne ne naît mentalement fort: le mental aussi se travaille!

L'entraînement psychologique porte principalement sur les domaines suivants: renforcer la motivation, augmenter la confiance en soi, se concentrer, percevoir et traiter, canaliser la psyché, maîtriser la volonté, anticiper, communiquer, optimiser la tactique et la stratégie (voir le modèle de performance dans le manuel Clé Jeunesse+Sport).

Une brochure pour tous

Afin d'accroître la force mentale et d'éveiller le plaisir et la joie à faire du sport, l'Office fédéral du sport OFSPO a publié la brochure «Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques» pour la formation des moniteurs J+S. Celle-ci 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).

Ce thème du mois s'appuie essentiellement sur cette brochure et en particulier sur le chapitre consacré aux

techniques de la visualisation, du monologue intérieur et de la régulation de la respiration. Il explique d'abord les bases théoriques de cet entraînement, puis propose plusieurs exemples pratiques, ainsi qu'un petit quiz pour mesurer ses connaissances.

Thème du mois

- [Entraînement psychologique](#) (pdf)

Articles

- [Créer les dispositions favorables](#)
- [Visualisation](#)
- [Monologue intérieur](#)
- [Régulation de la respiration](#)

Moyen didactique

- [Critères pour une visualisation efficace](#)

Exercices

Visualisation

- [Orange](#)
- [Esprit gagnant](#)
- [Maintenant ou jamais!](#)
- [L'essentiel dans le viseur](#)

Monologue intérieur

- [Frein aux pensées](#)
- [Les bons mots](#)
- [Moins c'est mieux](#)
- [Je sais ce que je vauX!](#)

Régulation de la respiration

- [Le plein d'énergie](#)
- [Retour sur terre](#)
- [Tout de suite détendu](#)
- [A la traque](#)

Test

- Évaluez vos connaissances!

Source: Birrer, D., Ruchti, E., Morgan G. (2010). Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO