

Cahier pratique 6/03: Muscler son mental

Entre bon et mauvais stress, manque ou trop plein de motivation, surexcitation et abattement, l'entraîneur navigue parfois en eaux troubles. Le cahier pratique rédigé par des spécialistes de la psychologie sportive lance des perches bienvenues...



L'entraînement systématique des capacités physiques – force, endurance et mobilité entre autres – appartient désormais au quotidien de tous les sportifs amateurs et professionnels.

La vague du « mental » semble aussi avoir investi les champs sportifs. Mais l'entraînement psychologique conscient et systématique reste plutôt une exception.

De A comme attention à V comme visualisation

Ce cahier pratique jette un regard éclairé sur les différentes méthodes d'entraînement qui gravitent autour des trois domaines fondamentaux que sont la visualisation, le monologue intérieur et la respiration.

Résolument pratique – l'éclairage théorique initial laisse la place aux exercices dès la page 4 –, ce cahier vise un objectif en priorité: améliorer le répertoire d'actions. Et ceci par l'optimisation du déroulement moteur (entraînement des habiletés) et/ou l'amélioration des capacités de perception et de décision (entraînement cognitif).

Grâce à cet entraînement du « contrôle de soi », le sportif espère obtenir une certaine constance dans ses performances, ce qui suppose qu'il puisse faire appel à tout son répertoire moteur, même sous des conditions changeantes et difficiles. Au centre de ce programme figurent l'optimisation de la motivation et de la volonté, les mesures psychorégulatives et les exercices de concentration.

Les exercices ne s'adressent pas seulement aux athlètes confirmés. Ils peuvent être mis à profit chez les amateurs et à l'école aussi. La plupart des exercices est applicable sans grande phase introductive. Qui a dit que l'entraînement psychologique était quelque chose d'abscons réservé aux initiés?

[Cahier pratique 6/03: Muscler son mental](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO