

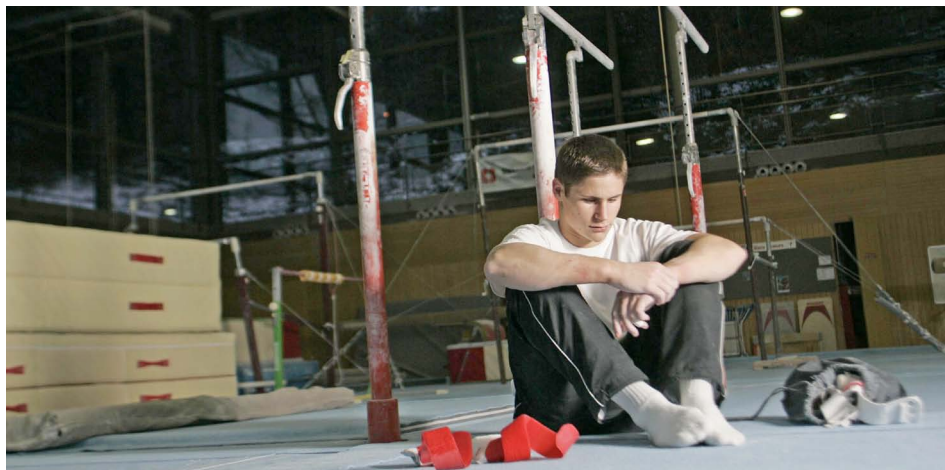
## 11 | 2011

### Thème du mois – Sommaire

Créer les dispositions favorables	2
Visualisation	3
Monologue intérieur	4
Régulation de la respiration	5
Exemples pratiques: Visualisation	6
Exemples pratiques: Monologue intérieur	8
Exemples pratiques: Régulation de la respiration	10
Test	12

### Catégories

- Tranche d'âge: Dès 11 ans
- Degrés scolaires: Secondaire I et II
- Niveaux de progression: Débutants à chevronnés
- Modèle de performance: Potentiel émotionnel, capacité tactico-mentale
- Champs d'action de l'entraîneur: Conseil et coaching



## Entraînement psychologique

**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.**

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. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Créer les dispositions favorables

**L'entraînement psychologique consiste à agir de manière précise et contrôlée sur les composantes psychiques 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.

Si le sportif ressent des émotions positives, les zones du cerveau significatives pour les contenus d'apprentissage seront activées. Cela signifie que l'apprentissage est facilité si le sportif (et l'entraîneur) parviennent à créer les dispositions favorables au bon déroulement de ce processus. 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.

## A tout âge et à tout niveau

Le sportif qui désire optimiser sa stabilité émotionnelle et sa force mentale doit, selon l'objectif, le genre d'apprenant, la situation ou l'état de la planification saisonnière, appliquer une ou plusieurs méthodes. Toutefois, 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.

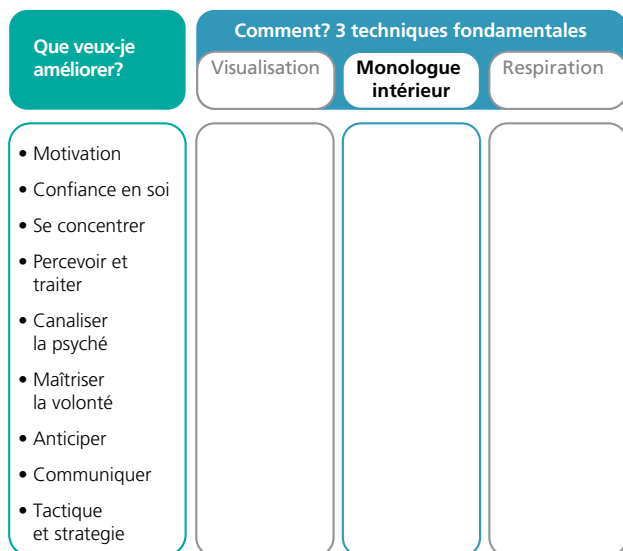


Figure 1: Systématisation de l'entraînement psychologique: Que convient-il d'améliorer et comment? (tiré de: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 13)

Ces trois méthodes peuvent être mises en œuvre dès l'enfance et jusqu'à l'âge adulte, dans le but d'améliorer de manière consciente et ciblée les composantes psychiques de la performance et, par conséquent, d'influencer positivement les dispositions du sportif le jour de la compétition. Etant donné qu'un esprit actif et sain aide à prévenir les maladies, respectivement à supprimer leurs causes – p. ex. le stress, les déséquilibres hormonaux –, il est également recommandé de recourir à ces méthodes de l'entraînement psychologique dans le sport de santé et/ou de loisirs.

# Visualisation

**Par la visualisation, 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.**

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. Grâce à la visualisation, ils peuvent apprendre à se représenter clairement des situations susceptibles d'avoir une grande influence sur leur comportement et leur performance. Cependant, l'effet positif de la visualisation dépend grandement des [dispositions du sportif](#).

La technique de 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. La perception des informations corporelles, soit, en d'autres termes, la perception des tensions musculaires dans les mouvements, est appelée «visualisation kinesthésique».

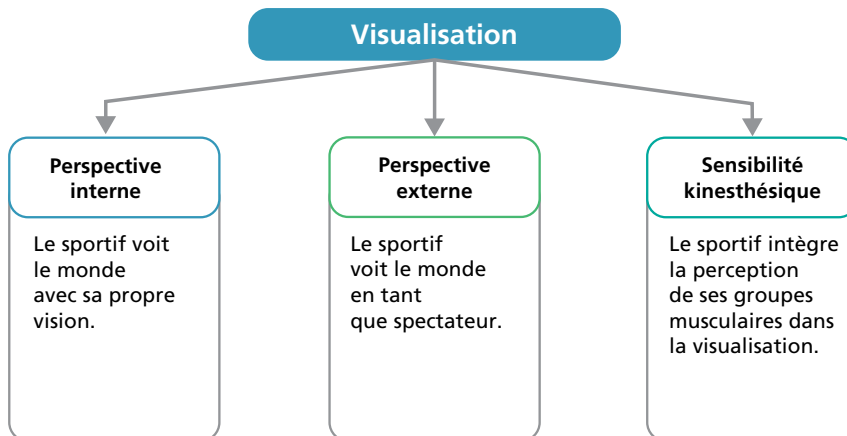


Figure 2: Perspectives de la visualisation (tiré de: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 15)

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 acte: 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. Parfois aussi, le sportif peut changer de perspective au cours du processus de visualisation.

# Monologue intérieur

**La technique du monologue intérieur consiste à diriger ses pensées et à les utiliser à bon escient pour influencer positivement sa performance. La métaphore la plus connue est celle du verre à moitié vide ou à moitié plein.**

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 naissent 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 (p. ex. «Nous sommes menés 1:0; tout est perdu maintenant», «Je n'ai pas le droit à l'erreur» ou «Je n'ai jamais de bonnes conditions: j'ai toujours un vent contraire au départ»). 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.

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 que le monologue intérieur soit des plus efficaces, le sportif utilise ses «propres mots» et formule lui-même les 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».

## Liste de contrôle

Les monologues intérieurs influençant positivement la réalisation d'une performance doivent correspondre à certains principes de formulation. Ils doivent:

- être positifs, être formulés uniquement de manière positive: «Je ferai tout juste.»
- être exprimés à la première personne: «Je 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.»

# Régulation de la respiration

**Les différentes techniques de respiration sont susceptibles de réguler le niveau de tension et d'excitation et ont, par conséquent, une fonction relaxante ou activante.**

L'état émotionnel et la respiration sont 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 énervé. 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 une 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. En respirant consciemment, il peut en outre écarter des pensées ou des événements perturbateurs et entraîner sa concentration.

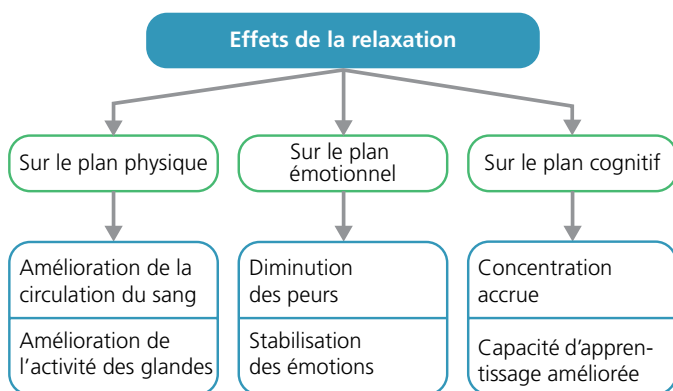


Figure 3: Effets de la relaxation au travers de la respiration volontaire (tiré de: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 19)

Les [exercices de respiration](#) présentent l'avantage de pouvoir être entraînés, exécutés et utilisés à tout moment. Le sportif a uniquement besoin d'air. Ainsi, 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.

Les techniques de respiration peuvent être utilisées pour préparer et appliquer d'autres techniques mentales, se détendre psychiquement et physiquement, écarter les éléments perturbateurs et les pensées désagréables, etc.

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.

# Exemples pratiques: Visualisation

## Orange

**Cet exercice sert de préparation à la technique de visualisation. Il permet au sportif de créer des images expressives et d'utiliser tous les sens.**

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 tes doigts. 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 et tu sépares 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.»

**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.»



## Esprit gagnant

**Avec cet exercice, le sportif développe un «esprit gagnant». En outre, sa motivation est accrue et sa confiance augmentée.**

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 qu'il a gagnée. 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 emporte cet «esprit gagnant» à la prochaine compétition.



## Maintenant ou jamais!

**En sport, les actions s'enchaînent souvent très vite. Cet exercice oblige le sportif à prendre des décisions différenciées et il améliore la qualité et l'assurance des choix tactiques.**

L'entraîneur organise des situations qui demandent des prises de décisions tactiques différenciées:

1. «Relève avec ton entraîneur les points clés des différentes situations de jeu et trouve des aides qui facilitent la prise de décision dans le sens de: <si le joueur adverse fait cela, je réponds par...>»
2. Relie les actions choisies avec un ou plusieurs mots-clés.
3. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
4. Représente-toi mentalement les solutions tactiques au travers des mots-clés que tu as choisis.
5. Ouvre les yeux et applique sur le terrain ce que tu as préparé.
6. Répète ce processus plusieurs fois.»

**Indications:** Avec le temps, il est nécessaire d'augmenter la complexité des situations qui demandent une prise de décision rapide et qui se rapprochent ainsi des situations rencontrées en match.

Le choix des actions et des mots-clés correspondants s'établit une fois par mois ou chaque fois que la complexité de l'exercice augmente, de préférence avant l'échauffement.



---

## L'essentiel dans le viseur

**Au cœur de cet exercice: la régulation de l'attention. Celle-ci facilite le maintien de la concentration et apporte un grand soutien en cas de manque d'assurance.**

L'entraîneur énumère les différentes étapes qui mènent au succès:

1. «Installe-toi confortablement (assis ou couché). Respire lentement.
2. Le passé et le futur importent peu repousse-les loin de toi. Seul le présent compte.
3. Concentre-toi maintenant sur ta respiration. Prends conscience de ton souffle, sans le modifier.
4. Rappelle-toi encore une fois ce qui est important pour le concours: le programme que tu t'apprêtes à exécuter devant le public et les juges.
5. Ton attitude doit être celle-ci: chaque moment est le plus important! Représente-toi le mouvement et focalise-toi sur les éléments-clés.
6. Garde tout cela à l'esprit lorsque tu débutes ton entraînement ou ton épreuve.»



# Exemples pratiques: Monologue intérieur

## Frein aux pensées

**Cet exercice a notamment pour objectif la gestion du stress. Il interrompt le flux de pensées parasites qui envahissent l'esprit du sportif. Ainsi, il retrouve la concentration et a l'impression de se contrôler.**

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 la rejette en se disant «stop» à voix haute ou basse. Il brise ainsi la chaîne des mauvaises pensées. Il est judicieux qu'il remplace les pensées et les représentations mentales négatives par des positives et rationnelles.

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».

**Indication:** 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:** Passer à autre chose après le «stop» et penser ainsi à autre chose.



## Les bons mots

**Au cours de cet exercice, le sportif prend conscience de ses propres monologues intérieurs et reformule les monologues négatifs en des termes positifs. La recherche constante d'une formulation positive des monologues intérieurs conduit à leur automatisation.**

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 de travail «[Reformulation de monologues intérieurs](#)».

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.

**Indication:** 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.





## Moins c'est mieux

**Grâce à cet exercice, le sportif améliore la représentation et la sécurité du mouvement, de même que la concentration axée spécifiquement sur le geste.**

L'entraîneur introduit cette méthode avec les mots suivants:

1. «Assieds-toi ou couche-toi confortablement. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
2. Décris maintenant le plus concrètement et précisément possible le geste que tu veux entraîner. Fais-le sous forme de monologue et concentre-toi sur chaque détail du mouvement. Mieux tu connais le mouvement, moins tu as besoin de mots.
3. A la fin, tu parviendras à fixer les points sensibles en évoquant un seul mot-clé.»



## Je sais ce que je vauX!

**Cet exercice d'autosuggestion renforce la confiance en soi, la motivation et stabilise le sentiment de calme intérieur.**

L'entraîneur accompagne le sportif tout au long du processus:

1. «Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
2. Dès que tu te sens détendu, dirige ton attention sur une image intérieure qui évoque pour toi le scénario souhaité. Parmi les images positives: coupe, but, action décisive, petit pont à la star de l'équipe adverse, etc. Ressens intensivement ces images!
3. Pendant que ton attention reste focalisée sur cette vision, récite-toi une formule autosuggestive comme <C'est mon jour!>, <Je suis prêt à bondir!> ou <Ça va être facile!>.
4. Fais attention aux points suivants: formulation au présent; phrases courtes et simples; images évocatrices; répétition des formules à haute voix ou intérieurement (20-30 fois).»



# Exemples pratiques: Régulation de la respiration

## Le plein d'énergie

**Cet exercice active rapidement le corps avant l'entraînement ou pendant la compétition, de manière à faire le plein de force, de volonté et d'énergie. Il réveille l'organisme et lutte contre un manque de stimulation en compétition.**

1. Le sportif commence par prendre son pouls au repos et le note sur la feuille de travail «[Respiration d'activation et de relaxation](#)».
2. 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.
3. Recommencer entre 3 et 5 fois.
4. A la fin de l'exercice, le sportif reprend son pouls et le note de nouveau sur la feuille de travail.

**Indication:** On s'aperçoit, après plusieurs répétitions, que le pouls varie fortement entre le début et la fin de l'exercice.



## Retour sur terre

**Cet exercice favorise une relaxation rapide avant l'entraînement ou pendant la compétition. Il aide le sportif à retrouver son calme, à retomber sur ses pieds et à lutter contre la nervosité.**

1. Le sportif prend tout d'abord son pouls au repos et le note sur la feuille de travail «[Respiration d'activation et de relaxation](#)».
2. Il adopte ensuite une position confortable (assis, debout ou couché) et se concentre sur sa respiration, notamment sur sa respiration abdominale.
3. 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.
4. 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.
5. Le sportif doit sentir la tension dans son corps diminuer à chaque nouvelle expiration. Il doit également sentir qu'il devient plus calme.
6. Recommencer entre 3 et 5 fois.
7. A la fin de l'exercice, le sportif reprend son pouls et le note sur la feuille de travail.

**Indication:** On s'aperçoit, après plusieurs répétitions, que le pouls varie fortement entre le début et la fin de l'exercice.



## Tout de suite détendu

**La relaxation-éclair est une technique qui a l'avantage de produire son effet sur le champ! Avec cet exercice, le stress s'estompe et une bonne sensation d'équilibre envahit le sportif.**

Cet exercice est applicable dans toute situation de stress qui perturbe le niveau de performance. En général juste avant le départ. Durant la phase d'apprentissage, deux à trois fois par jour.

1. «Adopte une position confortable, bien droite, debout ou assis.
2. 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 des cordelettes.
3. Imagine que quelqu'un coupe subitement tous les fils qui te retiennent. Tu te laisses aller complètement tout en expirant. Toute ta musculature est désormais décontractée, de la tête au pied.»



## A la traque

**Le but de cet exercice est d'apprendre à percevoir ses propres blocages. Certaines tensions musculaires sont ainsi dénouées et un relâchement du corps et de l'esprit est obtenu.**

Cet exercice est à effectuer uniquement lors de la phase de préparation, en aucun cas le jour du concours.

1. «Etends-toi confortablement, ferme les yeux et respire calmement.
2. Contracte les muscles cités plus bas de façon croissante et maintiens cette tension durant 5 à 7 secondes.
3. Après le relâchement, concentre-toi sur les muscles concernés durant 20 à 30 secondes.
4. Reste sur le dos encore quelques instants à la fin et profite du sentiment de bien-être.»

**Liste des groupes musculaires:** Main et bras dominants (fermer le poing), deuxième main et bras (fermer le poing), jambe dominante (soulever la jambe du sol et contracter toute la musculature), l'autre jambe (soulever la jambe du sol et contracter toute la musculature), fessiers («serrer les muscles fessiers»).



# Test

**Ce test permet au sportif de vérifier ses connaissances de l'entraînement psychologique. A chacune des sept études de cas correspond une technique, respectivement un exemple pratique présenté dans les pages précédentes. Bonne chance!**

## Etude de cas 1

L'équipe d'unihockey a énormément investi dans la préparation du championnat suisse. Le jour J, tous les joueurs sont assis dans les vestiaires et essaient de visualiser leur objectif. L'entraîneur parle, les joueurs ferment les yeux et «voient défiler» les images évoquées: les buts qu'ils vont marquer collectivement, la joie des supporters qui donne encore plus de confiance en soi et qui amène encore plus de goals, le coup de sifflet final et le titre national, les applaudissements, la fête, la coupe et les photos dans les journaux.

**Technique/Exemple pratique:**

## Etude de cas 2

Une gymnaste s'apprête à débiter un concours important dans une demi-heure. Elle est très nerveuse, car beaucoup de personnes se sont déplacées pour la soutenir. Elle est convaincue qu'elle n'a pas droit à l'erreur. Elle doit absolument se calmer dans les plus brefs délais si elle entend reproduire une performance à la hauteur de ses ambitions. Elle cherche une place tranquille à l'abri des regards et applique l'exercice jusqu'à ce qu'elle se sente capable de maîtriser sa nervosité.

**Technique/Exemple pratique:**

## Etude de cas 3

Une joueuse de tennis peine à trouver son service. Elle voudrait améliorer techniquement le déroulement du geste. Elle décide de recourir à une méthode d'entraînement psychologique. Pour cela, elle a individualisé avec son entraîneur les points sensibles de chaque phase du mouvement et y a associé des mots représentatifs. Avant de commencer la séance dédiée au service, elle retrace à voix basse le déroulement du geste, relève ses sensations et les points clés auxquels elle s'attache.

**Technique/Exemple pratique:**

## Etude de cas 4

Volleyball. Le joueur central a pour tâche de contrer les attaques adverses grâce à de bons blocs. En priorité, il est responsable des attaques qui viennent du milieu. Mais si le smash vient des côtés, il se doit de soutenir le bloc extérieur en se déplaçant rapidement sur le côté. Le joueur en question s'acquittera de sa tâche défensive seulement s'il a reconnu assez tôt de quel côté viendra l'attaque. En l'espace de quelques dixièmes de secondes se jouent des processus complexes de perception et de prises de décision.

**Technique/Exemple pratique:**

## Etude de cas 5

Un sprinter (100 mètres) doit se présenter au départ dans 30 minutes. Il attend à la chambre d'appel située dans les entrailles du stade. Il se sent dépourvu d'énergie, les jambes très lourdes. Cet état n'est pas idéal dans l'optique d'une performance de pointe. Il faut qu'il trouve un moyen de retrouver ses sensations. Il pratique une respiration profonde, jusqu'à ce que son énergie revienne.

**Technique/Exemple pratique:**

## Etude de cas 6

Demi-finale de la coupe suisse de football: une équipe de deuxième division rencontre le champion suisse en titre. Certains titulaires manquent à l'appel suite à des blessures. Un jeune joueur est alors convoqué pour pallier les déficiences. Il sait qu'il va tout à coup se retrouver face à son idole. Il est déstabilisé et ne sent pas vraiment «le truc». Avant l'échauffement, il s'isole et recourt à une technique d'entraînement psychologique. Il répète plusieurs fois la phrase «Je connais mes capacités». Cela lui redonne confiance et lui apporte la sérénité intérieure. Maintenant il se réjouit du match!

**Technique/Exemple pratique:**

## Etude de cas 7

Une patineuse s'apprête à entrer sur la glace pour ses premiers championnats d'Europe. Sa nervosité augmente avec la présence du nombreux public. Elle décide alors d'appliquer un exercice pour se présenter dans l'arène de manière optimale. Elle s'assied dans un endroit calme et dirige son attention sur la tâche qui l'attend. Elle se focalise sur les éléments décisifs pour le déroulement du mouvement. Comme par exemple la pression de la lame sur la glace, la tension musculaire qui précède le saut, le sourire de circonstance à l'adresse des juges, etc.

## Technique/Exemple pratique:

**Solutions:**

1. Visualisation / Esprit gagnant
2. Régulation de la respiration / Retour sur terre
3. Monologue intérieur / Moins c'est mieux
4. Visualisation / Maintenant ou jamais!
5. Régulation de la respiration / Le plein d'énergie
6. Monologue intérieur / Je sais ce que je vaux!
7. Visualisation / L'essentiel dans le visuel

## Bibliographie

- Birrer, D., Ruchti, E., Morgan G. (2010). Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 6/03: Muscler son mental. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). Psyché. «mobile» 5/10, 28-36.

## Partenaires



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM  
Daniel Käsermann, Médias didactiques, HEFSM

### Graphisme

Médias didactiques, HEFSM