



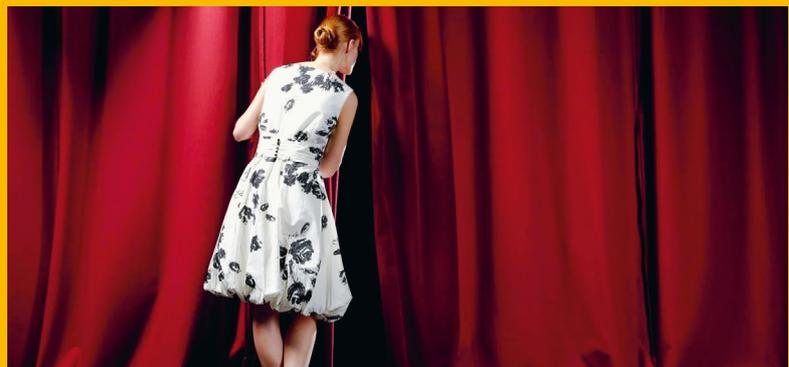
TIPHAINE CARIOU EN COLLABORATION AVEC EMILY LANAUD, MATHIEU FLOREK, JEAN-MICHEL LAVEDAN, VÉRONIQUE COUTURIER ET AGNÈS ANQUETIL.

LA PRÉPARATION MENTALE, UNE TENDANCE INCONTOURNABLE

ON LE SAIT AUJOURD'HUI, LA PRÉPARATION MENTALE A UN IMPACT SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE. LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU ONT TOUS, OU PRESQUE, LEUR PROPRE PRÉPARATEUR MENTAL. SI LE TRAVAIL SUR LE MENTAL OUVRE LES PORTES DE LA PERFORMANCE, IL PERMET AUSSI DE PROGRESSER À SON NIVEAU, ET MÊME D'AMÉLIORER SON QUOTIDIEN PAR UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI.

Avant les derniers Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de Pékin, le quintuple médaillé en biathlon Quentin Fillon Maillet a partagé en novembre quelques jours d'entraînement avec les militaires du Groupe d'intervention de la gendarmerie nationale (GIGN). Un stage spécial pour gagner de la précision en tir, mais aussi apprendre à mieux gérer son stress et à garder son sang-froid dans des situations extrêmes. Une expérience qui l'a marqué et qui lui a sans doute permis de faire la différence. Aujourd'hui, toutes les études sont unanimes : à une époque où les sportifs atteignent des niveaux d'excellence physique plus ou moins similaires, c'est la préparation mentale qui fait la différence. Même en France, un pays assez en retard dans ce domaine par rapport aux États-Unis ou au Canada, les formations universitaires en Sciences et techniques des activités

LA PRÉPARATION MENTALE, CÔTÉ SCÈNE



Depuis quelques années, de plus en plus d'artistes utilisent également les techniques de préparation mentale pour gérer le trac, libérer la créativité, apprendre à s'isoler pour mieux se recentrer ou accepter le regard du public sur soi.

La préparation mentale permet, par exemple, de mieux canaliser sa sensibilité d'artiste, de travailler sur la gestion des émotions, de renforcer la créativité et d'exploiter au mieux le potentiel artistique et humain de chacun.

physiques et sportives (STAPS), qui forment les futurs professeurs et coachs sportifs, abordent les questions de préparation mentale : *Il y a des sports où la préparation mentale est ancrée depuis très longtemps, comme la voile. La Fédération française de voile mettait en place, dans les années 2000, un système de bourse ou de dotation pour permettre*



Emily LANAUD,
préparatrice mentale

aux sportifs de financer des accompagnements extérieurs utiles à leur performance en préparation mentale, préparation physique, diététique, etc. Dans d'autres sports, nous ne sommes qu'au début, raconte Emily Lanaud, préparatrice mentale depuis une vingtaine d'années accompagnant les sportifs, les entraîneurs ainsi que les artistes et les étudiants.

En quoi consiste cette fameuse préparation mentale qui permet de réduire le stress des compétitions, de maintenir le corps dans l'effort, et d'atteindre une concentration extrême, condition sine qua non de la réussite ? Mathieu Florek, enseignant à l'université d'Orléans en psychologie du sport et préparation mentale, et également préparateur mental, nous en dit plus : *Nous sommes comme les préparateurs physiques, mais pour le cerveau ! Nous ne sommes pas non plus là pour faire le travail de l'entraîneur, avec tout ce qui est technique ou tactique. Le préparateur mental travaille sur l'entraînement, le développement des habiletés mentales cognitives, organisationnelles des sportifs pour mieux gérer la motivation, la concentration, l'anxiété pré-compétitive, ou la cohésion. Notre objectif n°1, c'est l'amélioration de la performance, mais pas à n'importe quel prix. Notre cadre, c'est toujours de garantir l'intégrité psychique et le bien-être de l'athlète.*



Mathieu FLOREK,
enseignant à l'université
d'Orléans en psychologie du sport
et préparation mentale,
et préparateur mental

TRAVERSER LES CONTINENTS

Ancien conseiller financier, Serge Girard a relevé le défi de traverser tous les continents en courant ! En 2016, il a notamment fait un tour du monde sur 4 continents, qu'il a terminé en France après avoir couru plus de 26 000 km. Selon lui, *l'extrême endurance, c'est une question de mental, je dirais 80 % et là, on a affaire à autre chose. C'est plus de l'irrationnel et finalement, dans l'irrationnel, on peut aller très loin. Je suis un passionné de mathématiques, pendant que je cours, je m'amuse à calculer des racines cubiques ou des fonctions primitives de fonctions dérivées !*



Selon Emilie Lanaud, tout type de sport peut être accompagné : sport d'intérieur, d'extérieur, en individuel ou en collectif. Lors de ses sessions, la préparatrice mentale accompagne à la fois des sportifs de haut niveau et des amateurs : *La préparation n'est pas très différente, elle s'adapte à chacun. Il y a des choses que l'on pousse beaucoup plus loin chez les sportifs de très haut niveau et souvent il y a plus de détails à prendre en compte comme le sommeil, la récupération, l'organisation lors des compétitions, la gestion des temps d'attente en isolement, etc. On va plus loin dans la connaissance de soi pour être bien dans sa performance,* souligne-t-elle. La préparatrice mentale travaille selon les besoins des sportifs sur plusieurs thématiques, les grands piliers de la performance qui sont : l'estime de soi, la gestion des émotions, l'énergie (exemple : savoir comment canaliser son énergie, récupérer, etc.) ainsi que la fixation d'objectifs et de buts, la motivation, la concentration, la communication, les routines de performances compétitives et pré-compétitives, les stratégies compétitives, la gestion des blessures - réathlétisation et amélioration des habiletés techniques -, etc., grâce à des outils comme la visualisation, le dialogue interne, la respiration, la relaxation, la programmation neuro-linguistique (PNL), l'hypnose, etc.

Dans le domaine sportif, l'utilisation des ressources mentales au moment opportun est un point clé de la réussite : *Chacun dispose d'un potentiel important, mais des interférences mentales peuvent venir amoindrir ce potentiel de base.*

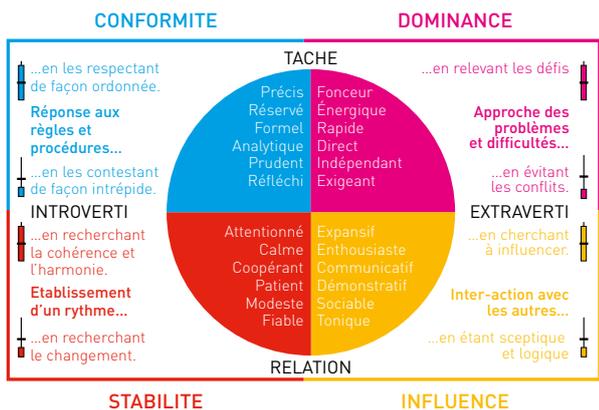
Je pense notamment aux pensées négatives, croyances limitantes, manque de confiance en soi, mauvais dialogue interne ou mauvaise gestion des émotions, etc. La connaissance de soi, c'est la base ! La préparation mentale est une caisse à outils qui permet de définir et d'améliorer les qualités cérébrales du sportif pour augmenter sa performance. L'un des outils que j'utilise est le DISC de William Marston : c'est un outil d'analyse comportementale, une méthode de couleurs qui donne beaucoup de caractéristiques sur le fonctionnement d'un individu, que ce soit consciemment ou inconsciemment. Tant que le sportif n'a pas conscience de la façon dont il pratique, il ne peut pas s'améliorer ! explique Jean-Michel Lavedan, préparateur mental depuis une douzaine d'années et sportif aguerri, notamment en full contact.



JEAN-MICHEL LAVEDAN,
préparateur mental
au Full Contact
Club Tarbais

UNE TECHNIQUE SIMPLE À FAIRE À LA MAISON!

La cohérence cardiaque est une respiration lente et contrôlée aux multiples bienfaits ! Elle consiste à faire 5 secondes en inspiration et 5 secondes en expiration pendant 5 minutes (5/5/5). Il existe des études très sérieuses qui nous disent que, pour la gestion du stress, c'est l'une des meilleures méthodes facile à intégrer dans un quotidien. Déjà au bout d'un mois de pratique on peut sentir la différence ! Un conseil du préparateur mental Mathieu Florek.



CÔTÉ SOPHROLOGIE

Mise au point dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie est une pratique combinant relaxation et méditation en pleine conscience qui est considérée comme efficace pour comprendre et vaincre les blocages psychiques et physiques d'un individu.

Depuis toutes ces années, elle a fait ses preuves dans de nombreux domaines dont le sport. Pour parvenir à un haut niveau dans de bonnes conditions, beaucoup de sportifs utilisent la sophrologie en préparation mentale. Car à ce niveau, le mental fait toute la différence. Un match crucial, une pression psychologique intense, une tension musculaire excessive, etc. ; chaque sportif y est soumis et sait combien l'excès de stress peut quelquefois lui faire perdre ses moyens et faire basculer le cours des événements. Non maîtrisé, le stress peut entraîner de nombreux facteurs d'échec, comme un rétrécissement du champ de vision, une mauvaise coordination motrice, des problèmes



de timing - trop impulsif ou bien trop lent - à des moments décisifs, ou bien des pensées parasites qui viennent troubler la capacité d'action du sportif.



AGNÈS ANQUETIL,
sophrologue certifiée ayant
un cabinet en libéral

La sophrologie développe également la connaissance et la maîtrise du corps, la capacité à sentir son corps et son positionnement afin de gagner en précision. Une perception fine et précise des mouvements, des accélérations, par exemple. Elle permet également de gérer son effort et de ne plus solliciter les muscles inutilement par une tension accrue et mal orientée. Le travail sur la respiration vient compléter le travail de gestion du stress en offrant d'excellents outils d'oxygénation rapide et en agissant en profondeur (voir sophrologie-gosset.com/au-service-du-sportif/).

Cette approche de la sophrologie n'est pas réservée aux athlètes de haut niveau. Tout sportif amateur peut mettre en place cette préparation mentale pour mieux se connaître et être plus performant en compétition. D'une façon plus générale, la sophrologie permet de se recentrer sur soi et de vivre le moment présent.

LE PROGRAMME SANTÉ ATOUTFORM'



Inscrit dans la stratégie nationale sport santé 2019-2024, le programme santé Atoutform' s'adresse aux personnes soucieuses de pratiquer des activités physiques ou culturelles régulières et adaptées à leurs capacités, ainsi qu'aux personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'âge cherchant à maintenir ou améliorer leurs capacités : Depuis les différents confinements, on se rend compte que la santé mentale est une composante très importante et pas seulement pour les sportifs de haut niveau. Pour rester en bonne santé, il est important de bien se connaître. C'est pour cela, qu'au sein de la fédération, il nous paraissait important d'avoir bien en tête la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé qui doit être un état de bien-être total, physique, mental et social. L'idée, avec Atoutform', c'est de n'écarter aucune de ces composantes, c'est-à-dire utiliser le support association

SOPHROLOGIE ET SPORT, MODE D'EMPLOI

Les techniques de sophrologie appliquées au sport permettent notamment :

- L'apprentissage de méthodes de relaxation pour une meilleure récupération après l'effort ;
- La gestion du sommeil pour réussir à s'endormir facilement n'importe où, n'importe quand et pour une durée précise ;
- Le travail des gestes techniques et la visualisation (imagerie mentale) des parcours grâce à l'état de conscience modifiée ;
- La préparation mentale positive et progressive (développement de la concentration) ;
- La connaissance et la maîtrise du schéma corporel ;
- Le contrôle des émotions : maîtriser la peur, le trac et la pression ;
- La gestion du stress ;
- Le relâchement, particulièrement dans le geste (la performance du geste sportif passe notamment par là) ;
- Le contrôle de la douleur pour une meilleure performance et une meilleure récupération ;
- L'affirmation de soi, l'acquisition de la confiance en soi ;
- La stimulation de la motivation ;
- La cohésion de groupe avec l'équipe sportive ;
- La lutte contre la lassitude.

pour la partie sociale, et les activités comme support pour la partie physique et mentale. Ces derniers mois, de plus en plus d'associations proposent de la sophrologie ou de la préparation mentale à leurs adhérents. D'ailleurs, la santé mentale va être l'un des axes prioritaires du programme santé Atoutform' pour les prochaines années. Nous allons notamment préparer une offre de formation spécifique à l'attention des éducateurs sportifs, explique Marjolaine Kazouit-Seguy, chargée de mission nationale du programme santé Atoutform'.

Affiliée à la fédération, l'association La Fraternelle Côte Durieux, dans le département de la Loire, propose des sessions de sophrologie après ses cours de gym douce. Membre du bureau de l'association, c'est Véronique Couturier qui anime ces séances : Ces sessions sont de la gym douce adaptée, peu traumatisante pour les articulations. Le cours accueille des personnes de 50 à 75 ans avec des pathologies assez lourdes comme des problèmes de genoux ou de dos. Depuis 2 ans, je propose une demi-heure de récupération, de relaxation et d'évacuation du stress. Cela permet d'apaiser le corps et l'esprit et de vraiment se détendre après le cours de gym. Cela peut être bénéfique pour des gens qui ont des douleurs à répétition, et qui ne savent pas comment lutter contre celles-ci. Pendant cette session, je fais de la relaxation guidée pour détendre toutes les parties du corps : les participants se mettent au sol, cela permet de se relaxer et d'atténuer mentalement les douleurs. C'est comme une guidance qui amène progressivement la personne à un état de détente proche du sommeil pour atteindre des zones du subconscient », explique-t-elle.



VÉRONIQUE COUTURIER,
animatrice de session
sophrologie dans l'association
La Fraternelle Côte Durieux

La sophrologie peut s'appliquer à n'importe quel sport, individuel ou collectif. Engagée dans la thématique Atout + du programme santé Atoutform', l'association Hustle Paris propose notamment aux enfants et ados des cours de préparation à la compétition : les jeunes joueurs peuvent en effet s'y entraîner à la pratique du 3x3, future discipline olympique aux JOP de Paris

2024. Sophrologue certifiée ayant un cabinet en libéral, Agnès Anquetil collabore avec cette association depuis sa création, il y a deux ans, avec des interventions organisées pendant les stages de basket : Ici ma mission est de leur faire prendre conscience de leur souffle, de leur corps, de leur potentiel pour diminuer le stress et augmenter leur confiance en eux. Quand on doit marquer un 3 points, on a plus de chance de réussir son panier si l'on sait gérer sa respiration. Les techniques que j'utilise sont issues de la sophrologie caycédiennne - ce sont des exercices pratiques et des visualisations : je vais les mettre en relaxation intense et leur demander de visualiser un match et de le revivre de façon positive, explique la sophrologue.

HANDISPORT & SOPHROLOGIE

Dans le cadre du handisport, la sophrologie travaille sur l'alliance entre le corps du sportif et son matériel : fauteuil roulant, prothèse, appareillage, etc. Il s'agit d'un enjeu majeur pour ces athlètes : il leur faut maîtriser des technologies de pointe comme le fauteuil ski ou le monoski. C'est alors de schéma corporel dont il est question. Pour les compétiteurs handicapés, l'enjeu est d'intégrer l'appareillage comme une extension de leur propre corps.

