



REPUBLIQUE DU SENEGAL

Un Peuple – Un But – Une Foi



**MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT ELEMENTAIRE DU MOYEN SECONDAIRE
SUPERIEUR ET DES LANGUES NATIONALES**

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT (INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAITRISE ES - SCIENCES ET TECHNIQUES DE
L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE (STAPS)**



**LA PREPARATION MENTALE CHEZ LES
ATHLETES SENEGALAIS : CAS DES SPRINTERS
DE DAKAR**

Présenté et soutenu par :

Melle Fatou DIABAYE

Sous la direction de :

M. Khaly SAMBE

Formateur à l'INSEPS



DEDICACE

Je dédie ce travail :

A ma mère Awa BADJI : merci pour l'amour dont vous nous entourez sans cesse, vos encouragements, votre soutien et tous les efforts consentis pour notre éducation et notre réussite.

A mon père Saliou Diabaye

A mes tantes Saly BADJI que je ne saurais remercier assez, elle a tout donné pour mon éducation et Fatou BADJI. Recevez à travers ce travail, l'expression de mes sentiments de reconnaissance.

A mes oncles et tuteurs Albert BOCANDE, Nicolas NDIAYE ;

A mes frères et sœurs : Bernadette, Joséphine, Pierre, Jean Baptiste, Marietou, Cheikh SANE, Jacques, Fouad, Cheikh NDOYE, Omar, Ahmet, Papa Ousmane, Remi, Pape Serigne, Ibra Thiam, Mansour ;

A mes oncles Sidath, Ousmane, Moussa, Pape, Birame ;

A mes grand-mères Mamina Badji et Diary Thiam ;

Recevez à travers ce travail, toute ma gratitude pour votre attention, par attention particulière et votre gentillesse à mon égard.

Mes mots ne sauraient à juste titre traduire ce que je ressens au fond de moi. Merci pour tout l'amour dont vous nous avez entourés sans cesse, vos encouragements, votre soutien et tous les efforts consentis pour notre éducation.

Mamie, recevez à travers ce travail, l'expression de mes sentiments d'amour.

A mon Père Sambou Ndiaye et ma Mère Fatou SECK pour toutes les souffrances endurées pour l'éducation de vos chers enfants. Merci pour le combat permanent que vous n'avez jamais cessé de mener en vue d'assurer notre bonheur.

Très chers parents, recevez l'expression de ma profonde reconnaissance.

A mon frère, mes sœurs, cousins, oncles et petite amie pour l'assistance morale que vous m'avez apporté.

A tous ceux qui m'ont apporté assistance durant tout mon cursus scolaire et universitaire. Recevez à travers ce travail, toute ma gratitude pour votre attention particulière et votre gentillesse à mon égard.

REMERCIEMENTS

Rien ne peut se faire sans la volonté et l'aide de DIEU. Je rends donc grâce à Allah le tout puissant, source de tout pouvoir et de tout savoir.

Mes remerciements vont à l'endroit de toutes les personnes qui de près ou de loin ont contribué à l'élaboration de ce document :

A monsieur Khaly Sambe pour m'avoir guidé, conseillé et soutenu durant tout notre travail

A monsieur Nicolas D K Ndiaye pour tous les efforts consentis à mon égard. Je ne saurai vous remercier assez que DIEU vous comble de ses bienfaits

**A monsieur Ibrahima Fall de l'ASFSA et Emmanuel Tavares pour leur aide
A tout le corps professoral et administratif de l'INSEPS pour la bonne qualité de la formation qui nous a été dispensée. Mention spéciale à Mr A. SEYE, Mr Ado SANO, Mr O. SANE, Mr L. BADJI, Mr A. BADJI Mr J. FAYE, Mr M. DIOUF**

A Mbargou Faye

Aux athlètes du Sénégal particulièrement ceux du Dakar Université Club

A tous mes amis, frères et sœurs : Mamadou Tine , Amsatou Sakho, Pape Coly Diop, Bernadette, Joséphine, Mor Culture, Ndiogou Mane, Hamet

Badji, Boub's, Kao, Delphine, Ass Samb, Laye Kane, Pape Moussa

Ndiaye, Ibra Thiam, Pape Serigne Diagne, Ndeye Thioro Diouf, Ndeye

Aida Diop, Waly Sene ,Ndeya Fatou Gueye, Caty Diatta, Aby Manga, Binta

Sane, Antoine Et Pierre Ndiolene

Aux étudiants de l'INSEPS

SOMMAIRE

Sommaire

DEDICACES.....	2
REMERCIEMENTS.....	3
SOMMAIRE	5
LISTE DES TABLEAUX.....	8
Résumé.....	10
INTRODUCTION.....	12
Problématique.....	15
PREMIERE PARTIE : Apects généraux	17
Chapitre I : Notion de préparation mentale.....	17
I.1 Définition	17
I.2 Les caractéristiques de la préparation mentale	18
II. Motifs de préparation mentale	20
II.1. L'entraînement.....	20
II.2. Restitution de l'entraînement.....	20
II.2. a Conscientisation	21
II.2. b L'évocation	21
II.3. L'imagination	21
Chapitre II- Les techniques de préparation mentale.....	23
I- Les techniques de relaxation	23
I.1 Le training Autogène de Schultz.....	23
Tableau 1 : Training Autogène De Schultz	26
I.2. La relaxation progressive de Jacobson	27
II- Les techniques de méditation	27
II.1. Le Yoga	27
II.2. Le Zen.....	28
III- L'hypnose Ericksonienne.....	28
IV- La Sophrologie	29
IV.1. La relaxation dynamique	30
IV.2 Création d'une image mentale.....	31
IV.3. Le codage.....	31

V-	La Programmation Neuro Linguistique.....	31
VI-	Les méthodes cognitivo – comportementales	32
VII-	L'imagerie mentale	34
VIII.	La répétition mentale	36
	DEUXIEME PARTIE : Méthodologie	39
I.	Présentation du cadre d'étude	39
II.	L'organisation du travail de terrain	39
	TROISIEME PARTIE : Restitution sur le terrain	43
	Chapitre I : Analyse et interprétation des résultats	43
	Tableau 2 : Résultats des performances du groupe expérimental	43
	Tableau 3: La préparation mentale chez les entraîneurs	45
	Tableau 4: La préparation mentale chez les athlètes juniors	47
	Tableau 5: La préparation mentale chez les athlètes seniors	49
	Chapitre II : Discussion des résultats	51
	• La qualité de l'entraînement	51
	• Importance de la préparation mentale	52
	• L'implication de l'athlète et de l'entraîneur	54
	Conclusion générale	57
	Bibliographie	59
	Annexe 1 : Questionnaire destiné aux entraîneurs	62

LISTE DES TABLEAUX

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Training Autogene De Schultz

Tableau 2 : Résultats des performances du groupe expérimental

Tableau 3: La préparation mentale chez les entraîneurs

Tableau 4: La préparation mentale chez les athlètes juniors

Tableau 5: La préparation mentale chez les athlètes seniors

RÉSUMÉ

Résumé

Il devient de plus en plus évident que la qualité de la performance est liée à certains sentiments qui se manifeste chez l'athlète. Des sentiments qui font que l'athlète croit ou bien doute de ses capacités. Avec le développement de la psychologie du sport, plusieurs outils sont mis à la disposition des athlètes et entraîneurs pour une meilleure amélioration. A cet effet, nous nous sommes inspirées de cet outil dans une démarche à mieux gérer les performances de nos athlètes. Notre étude porte sur un groupe de dix athlètes qui constitue le groupe expérimental. Leurs entraînements sont centrés en dehors de l'aspect physique, sur la représentation et la répétition mentale. L'objectif est d'abord, d'avoir un aperçu sur le niveau d'intégration mentale de l'athlète mais aussi de vérifier l'impact de la préparation mentale sur la performance sportive. Nous avons ainsi, ciblés des compétitions qui nous servent de repères afin d'observer l'évolution des athlètes au cours de la saison. Nous avons également administré 57 questionnaires que nous avons distribués aux athlètes dont 20 aux juniors et 37 aux séniors, puis 7 autres pour les entraîneurs de la discipline. Avec le groupe expérimental, nous avons fait des entretiens de même qu'avec deux entraîneurs. Les résultats observés lors des compétitions ont bien traduit l'évolution de la plupart des athlètes du groupe expérimental. Pour ceux qui n'ont pas d'amélioration, les entretiens nous permis d'en connaître les raisons. Ainsi, à travers les questionnaires on constate que la plupart des athlètes connaît la préparation mentale mais sous l'appellation de préparation psychologique et la définit comme l'ensemble des conseils donné par le coach pour aboutir à un meilleur rendement. Pour les entraîneurs, c'est la capacité à faire face au stress et à mieux se concentrer.

Donc, à travers des discussions, des échanges, des conseils recueillis, la presque totalité des athlètes a pu apprendre à contrôler et à doser leur stress. Et cela à bien porter ses fruits.

Pour le groupe expérimental ayant fait l'imagerie cela a également fait effet, mais, en une année on ne peut vraiment pas confirmer cela ; on peut juste dire qu'il y a eu évolution pour ceux qui le font correctement. Chez les blessés également, des réponses positives ont été obtenues surtout, au niveau du groupe expérimental. La préparation mentale en plus de ce que recherche l'individu permet, par ailleurs, d'obtenir des résultats positifs dans le but de bien maîtriser les éléments qui la constituent.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

En athlétisme, les records sont établis pour être battus. Les hommes et les femmes du monde entier défient et améliorent continuellement les performances passées et dans toutes les épreuves. Ces améliorations de performance sont généralement le résultat d'un meilleur niveau de condition physique. Cette forme physique vient d'une meilleure compréhension et exécution par les entraîneurs et les athlètes de l'entraînement et de ses effets.

Du fait des contraintes importantes qu'il impose en général, le sport de haut niveau doit être soutenu par des mesures permettant l'amélioration de la performance et une récupération adéquate après l'effort, si l'on veut parvenir à un processus optimal. Par ailleurs, il arrive que des athlètes soient physiquement au point pour prendre part et gagner le titre, ou au moins être sur le podium lors d'une compétition des plus importantes comme les Championnats du Monde ou les Jeux Olympiques, entres autres, et qui malheureusement n'y arrivent pas. Nous pouvons citer l'exemple du sprinter jamaïcain Asafa POWEL qui a reconnu qu'il ne supportait pas la pression surtout quand il est de loin le favori pour le titre. D'autres, par contre – favoris ou pas – parviennent à s'inviter sur le podium et parfois avec des performances inattendues.

Partant de ces constats et en se basant sur les sources sociales et scientifiques, nous pouvons nous demander si, en dehors des capacités physiques, d'autres capacités comme la préparation mentale, entre autres, ne devraient pas être mieux prises en compte dans la préparation des athlètes en vue d'accroître leur performance. Evidemment, il arrive parfois qu'un athlète soit dominé ou à l'inverse qu'il soit trop fort pour son adversaire. Dans de tels cas, le résultat dépend probablement des différences entre les aptitudes physiques et techniques. Cependant, dans la plupart des compétitions, les athlètes gagnent ou perdent en fonction de la manière dont ils se comportent à ce moment précis. Aussi, il faut noter qu'un sprinter qui manque de confiance en lui-même est comme une belle voiture qui n'aurait que trois roues. En d'autres termes, il dispose d'un énorme potentiel qui ne le mène nulle part. Tel est donc le sort d'un athlète qui possède tous les atouts physiques nécessaires pour atteindre le haut niveau, qui est dans sa meilleure forme et dont le style et la technique sont très au point mais d'une manière ou d'une

autre souffre de l'auto-confiance qui est un élément essentiel c'est-à-dire la profonde certitude qu'il peut vaincre dans n'importe quelle circonstance.

Souvent à l'entame de la compétition, l'athlète s'interroge sur diverses questions du genre : serai-je à la hauteur des attentes portées sur moi ? Qui sont mes concurrents ? Quelles sont mes chances ?

Ainsi, le fait de penser aux conséquences de notre victoire perturbe souvent notre objectif de performance. La préparation mentale aide, à cet effet, l'athlète à faire face à ces situations et à les surpasser en optimisant son potentiel par une mise en pratique de manière autonome et automatique des techniques adaptées. Elle participe aussi au développement personnel de l'individu. Elle entraîne, par ailleurs, une observation de l'athlète sur le terrain et son comportement également. En effet, on voit que chaque athlète a sa manière d'aborder la compétition. Pour certains, on a l'impression qu'ils se désintéressent de l'évènement ; ils n'ont aucune pression, ils sont sûrs d'eux et font même le show. On peut citer Usain BOLT, Maurice GREEN et John DRUMMOND. Mais ceci ne veut pas pour autant dire qu'ils ne soient pas concentrés ; en revanche d'autres sont beaucoup plus sérieux et accordent un grand intérêt à l'évènement. On peut également citer Tyson GAY, Asafa POWEL, Jeremy WARINER

Au Sénégal, cette capacité mentale ne semble pas bien connue et maîtrisée car bon nombre d'entraîneurs n'en parlent pas assez avec leurs athlètes.

Ainsi, nous essayerons dans cette étude de voir quelle est l'implication des athlètes – sprinters – dans la préparation mentale et ses répercussions sur la performance sportive en compétition. Cela nous permettra par ailleurs, de vérifier :

- En quoi la préparation mentale permet une amélioration de la performance sportive ?
- L'athlète peut-il courir selon l'idéal (avec technique) ?
- L'athlète est-il un anxieux ou pas ?
- Est-il confiant ou stressé lors de la compétition ?
- Peut-il intégrer facilement les nouvelles situations qu'on lui pose ?.

Par conséquent, il est nécessaire avant tout, de définir et de modéliser le concept de préparation mentale avant de proposer les différentes méthodes qui permettent de le gérer.

Ainsi, notre travail sera d'abord axé en première partie sur les aspects généraux de la préparation mentale. La deuxième partie portera quant à elle sur la méthodologie et enfin une troisième et dernière partie qui sera consacrée à une exposition, analyse et interprétation des résultats.

PROBLEMATIQUE

Les programmes d'entraînement dans le champ du sport obéissent à des logiques qui font intervenir de façon massive les sciences humaines pour relever le niveau des performances.

Il n'est plus actuel dans le domaine de l'entraînement de rester dans des schémas classiques ; il faut intégrer des données rationnelles et méthodiques qui puissent aider l'homme à mettre en valeur ses aptitudes afin de donner le meilleur de lui-même.

Ces avancées dans le domaine de l'entraînement n'ont pas connu chez nous des résultats significatifs ; car nos enquêtes préliminaires ne font pas état de cette dimension dans le programme d'entraînement des athlètes malgré les timides recherches engagées dans ce sens par quelques étudiants de l'INSEPS.

Par ailleurs, les travaux réalisés restent dans un champ très théorique, le terrain n'étant pas bien investi dans ce sens.

Nous avons voulu un peu corriger tout cela en proposant un projet de recherche qui part du terrain pour mieux nous rapprocher de la réalité.

PREMIERE PARTIE:

ASPECTS GENERAUX

PREMIERE PARTIE : ASPECTS GENERAUX

Chapitre I : Notion de préparation mentale

I.1 Définition

La plupart des athlètes et des entraîneurs reconnaissent que le développement physique, en, lui-même ne garantit pas le succès en athlétisme. Un athlète doit avoir un état d'esprit correct. La préparation mentale ou psychologique étant aussi importante que le conditionnement physique demande de la pratique de la même façon que ce dernier. Ainsi, les capacités mentales ne sont pas seulement un moyen d'éviter ou de se remettre d'un désastre mais elles jouent un rôle très important dans l'organisation efficace des exercices et de l'entraînement.

La préparation mentale est la capacité à pouvoir faire obstruction à un certain sentiment de peur, de manque de confiance en soi. Elle s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques et des habiletés technico-tactiques et aide l'athlète à mieux aborder la compétition, à supporter et à dominer le stress et par ailleurs à utiliser ses propres atouts compte-tenu de sa personnalité. Le but principal de la préparation mentale est donc, d'optimiser la performance personnelle de l'athlète en l'aidant à réunir en compétition les conditions optimales de performance. Le terme réfère à des habiletés, des procédures et des stratégies qui améliorent les apprentissages et rehaussent les performances. Plus spécifique, elle concerne la découverte, le développement des potentialités, des compétences de l'individu, et envisage suivant la nature des tâches et des objectifs visés (imagerie mentale, relaxation, planification des méthodes ou de techniques particulières).

Le rôle majeur de l'entraînement mental réside dans la préparation psychologique du sportif à l'accomplissement de la performance et dans l'ajustement de ses états d'activation et d'attention. Le sportif se prépare ainsi à l'action, régule son niveau d'activation et anticipe la réussite.

I.2 Les caractéristiques de la préparation mentale

Quel que soit le sport, le succès ou l'échec d'un athlète résulte d'une combinaison d'aptitudes physiques (force, vitesse, équilibre, coordination) et mentales (concentration, confiance, gestion de l'anxiété). L'aptitude étant pratiquement égale, le gagnant est habituellement celui qui dispose de meilleures aptitudes mentales. Aucun grand athlète n'a atteint la célébrité sans d'interminables heures d'entraînements au cours desquelles il a raffiné ses aptitudes physiques et ses techniques. Même si certains athlètes possèdent des aptitudes physiques exceptionnelles, ils ont dû travailler fort afin de développer leur talent et devenir des champions. Il n'est pas inné de pouvoir rester calme sous la pression, de soutenir sa concentration malgré les distractions et de demeurer confiant malgré l'échec. Ces qualités requièrent un entraînement systématique et une intégration aux aptitudes physiques.

L'entraînement aux aptitudes mentales n'est pas magique et donc, ne peut pas faire d'un athlète une star. Par contre, il aidera les athlètes à atteindre leur potentiel et à maximiser leurs aptitudes. En outre, l'entraînement mental est un processus continu qui doit s'intégrer, au fil du temps, à la pratique physique. Le temps requis pour répéter les aptitudes mentales varie selon la technique et le degré d'apprentissage. Selon l'individu et la situation il y a différentes façons de réagir à la pression des sports de compétition. Notre société valorise la victoire et impose la pression de la réussite aux entraîneurs et aux athlètes. L'inaptitude à réagir efficacement aux pressions de la compétition peut entraîner non seulement une baisse de performance, mais aussi la maladie physique et la détresse mentale.

La préparation mentale vise donc la valorisation du potentiel, en référence à la tâche sportive. Son point fort est l'opérationnalisation, la mise en action et les codifications techniques formelles qui les sous-tendent. En d'autres termes on peut dire qu'elle est une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation et qu'elle a pour but d'approcher avec régularité les conditions optimales de performance. Pour ce faire, il convient, d'aider l'athlète à réunir en compétition les conditions optimales de performance, tout en promouvant le plaisir de sa pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie. Pour réaliser de hautes performances, l'athlète doit savoir évaluer, contrôler et réguler les ressources de son potentiel. L'état de ce dernier

n'est pas figé dans le temps. Il peut être optimisé, de même que la performance, au moyen des techniques et des méthodes de préparation mentale. L'athlète utilise des stratégies mentales pour préparer et gérer la performance, tout à la fois, dans l'instant et dans la durée. Ainsi, grâce aux techniques et aux méthodes de préparation mentale d'une part, et l'optimisation des stratégies mentales d'autres part, l'athlète possède des moyens puissants et variés d'optimiser son potentiel et ses performances. Toutefois, il faut préciser que le choix de la technique utilisée dépendra de l'individu. Prenons l'exemple d'un sportif chez qui une augmentation importante de l'anxiété avant la compétition provoque une crispation et des blocages, empêchant l'exécution optimale du geste. Pour ces sujets, l'utilisation d'une méthode de relaxation suffira à diminuer les effets de l'anxiété. Il est donc important de tenir compte des caractéristiques individuelles pour le choix des techniques. Cette individualisation du travail est favorisée par une phase préalable d'évaluation : il s'agira de recenser l'ensemble des caractéristiques psychologiques d'un individu et de les confronter aux exigences d'une situation. Le bilan psychologique individuel débouchant pour le sportif sur la prise de conscience de ses ressources et de ses limites ; il favorise ainsi l'analyse et la résolution des difficultés spécifiques à la compétition et aux facteurs limitant la performance.

A cela doit s'ajouter la concentration c'est-à-dire la capacité de porter toute son attention et son esprit sur ce que l'on fait. Elle est la base de toute action qui se veut réussit et permet dans notre domaine d'étude de pouvoir bien exécuter les gestes techniques. Par ailleurs, elle implique de porter un intérêt particulier sur les gestes exécutés et entraîne également une prise de conscience pour pouvoir mettre en action et mémoriser toutes images, sensations qui construisent des automatismes performants. À côté de la concentration, il y a la motivation à partir de laquelle l'individu trouve le courage et la volonté. Elle peut être sociale, matérielle ou financière. La préparation mentale consiste alors à répondre à trois questions fondamentales :

Qu'est ce que je sais faire ?

Qu'est ce que je peux mieux faire ?

Comment mieux le faire ?

II. Motifs de préparation mentale

II.1. L'entraînement

Il sert à constituer des compétences en mémorisant une technique et est lié à la construction des aptitudes. La mémorisation de celles-ci se fait grâce à la quantité, par contre, la réalisation d'une tâche donnée ne peut se faire sans concentration. L'entraînement doit être individualisé, afin d'utiliser les ressources de chacun, parce que les athlètes fonctionnent différemment.

Ainsi, quand on recherche des buts accessibles, la tension (état de mise à disposition énergétique contenue dans la connaissance de l'héritage comportemental) diminue. Cette énergie augmente le potentiel émotionnel, permet de sur-fonctionner et autorise ainsi l'exploit.

Cependant, dans l'entraînement, l'aspect quantitatif est plus facile à maîtriser que l'aspect qualitatif qui est celui qui fait la performance. Du coup, il faut un équilibre entre les deux axes de travail à l'entraînement pour que cette dernière soit possible. En effet, trop de répétitions provoquent une économie d'énergie et une démotivation liées à la lassitude de faire tout le temps la même chose.

Par ailleurs, un état de carence est noté lorsque la compétition est redoutée. D'où la première anxiété qui se transforme en stress vient du fait que l'athlète connaît mal ou peu la situation vécue. Comment maintenir l'appétit de performance, le goût de l'effort, ou les situations émotionnelles fortes ?

II.2. Restitution de l'entraînement

Le problème de la préparation mentale réside dans la restitution d'aptitudes vérifiées. Les systèmes quantitatifs abaissent la vigilance au-delà du seuil de tolérance. Ainsi, pour que le rendement soit plus optimal et efficace, il revient à l'athlète de diminuer le volume s'il y a trop de travail car naturellement, le corps réduit ses ressources pour économiser son énergie. Cela peut également se produire à l'insu de l'athlète. Le travail quantitatif doit alors répondre à un besoin réel dans l'apprentissage (besoin d'un certain nombre de répétitions pour automatiser une action, un geste, des rythmes...). Le système nerveux central mémorise les acquisitions.

En effet, être conscient de ses apprentissages ; c'est analyser ses comportements et les mettre en mémoire pour les automatiser. On peut augmenter les aptitudes en augmentant la vigilance et la concentration. Cela nécessite que l'athlète soit acteur, qu'il ait du plaisir, qu'il ait le temps de préparer l'essai et le temps de réfléchir sur celui-ci. Lors de la préparation mentale, s'il y a évocation d'un échec, on construit alors la contre performance. Dans ce cas, il faut alors évoquer la cause, les conditions de la réussite pour transformer cet échec en réussite. Celle-ci est parfois du domaine du subconscient, car les vitesses de réaction sont de l'ordre des millisecondes.

II.2. a Conscientisation

Les conditions de la réussite doivent être organisées pour créer les conditions favorables aux apprentissages. Par contre, les échecs doivent être reconnus mais ne doivent pas être mémorisables. On constate alors que la préparation mentale est nécessaire pour une meilleure qualité de restitution de nos aptitudes.

II.2. b L'évocation

C'est un mode de concentration qui favorise la restitution des bonnes sensations, pour une bonne réalisation motrice. L'évocation (de bonnes images, sensations, repères visuels,...) est la recherche de souvenirs qui sont des supports d'expression. La préparation mentale permet alors de constituer des compétences et requiert de garder, en mémoire, les images, les sensations fortes quand il y a réussite.

Par ailleurs, il ne faut pas partir du principe de correction des erreurs, car on encombre la mémoire de savoir-faire qui autorise la contre performance. Le seul moyen de corriger les erreurs est d'en prendre conscience et de se focaliser sur les savoir faire et savoir être à mettre en œuvre pour créer la réussite.

II.3. L'imagination

Imaginer, c'est partir du disponible car on utilise ce qui est existant. L'aspect quantitatif est un facteur limitant, car l'énergie n'est pas éternellement disponible. Il est alors possible de compenser ce manque de quantité d'énergie par un travail qualitatif.

Mais cela demande du temps hors et dans la séance d'entraînement. Il est aussi important de prendre un moment de répit pour comprendre la réussite.

Les mémoires gestuelles ne s'installent pas directement, car il y a des zones de mémoires transitoires (BERTHOZ, 1998).

Ainsi, si le contenu riche de la séance n'est pas renforcé rapidement, il y a oubli (absence de mise en mémoire). Et il faut inciter, en permanence, à la mémorisation lorsqu'il y a réussite. Cependant, le renforcement à tout prix est une limite en soi car créant parfois une lassitude, une baisse de motivation, de vigilance,...

Toutefois, le but de la préparation mentale n'est pas de mettre au point des solutions, mais de produire la meilleure réponse à partir de ce qui est disponible. La concentration a pour rôle d'empêcher une séquence d'échec de sortir, ceci quel que soit le temps de la préparation.

Chapitre II- Les techniques de préparation mentale

Il existe un véritable arsenal de méthodes et de techniques destinées à modifier certains aspects psychiques de la conduite ou du comportement (Nideffer, 1976 ; Unesthale, 1982 ; Mahoney, 1984 ; Gratty, 1984 ; Suinn, 1984) dans le but ultime d'améliorer la performance, l'importance des modifications enregistrées dépendant évidemment de l'aptitude au changement du sujet (Singer, 1977). Le sportif a toujours ressenti la nécessité de contrôler son émotion lors de la compétition. Pour cela, il a intuitivement développé des techniques fondées sur son expérience et son intuition telles que les pratiques superstitieuses qui sont assez fréquentes, de même que les rituels. L'athlète utilise aussi d'autres techniques qui rejoignent celles du psychologue.

I- Les techniques de relaxation

La fatigue, le doute, le défaut de concentration limitent l'expression optimale du compétiteur. Les techniques de relaxation et de préparation mentale éclaircissent les objectifs du sportif qui les utilisent. Elles régulent le stress pour que la stimulation, au moment de la compétition, soit idéale. Elles libèrent ainsi le mouvement du compétiteur, en désamorçant les stratégies inconscientes d'échec dans lesquelles il s'enferme, parfois pour des raisons internes (peur de l'échec, anxiété, nervosité mal régulée) ou externes (accumulation de fatigue mentale due à trop de fréquentes compétitions, trop grande sollicitation des entraîneurs, des sponsors ou de l'entourage). La relaxation repose sur de nombreux principes (importance de la respiration) mais l'un d'eux est essentiel : l'état de contraction musculaire s'accompagne d'une tension psychologique intérieure et réciproquement le relâchement musculaire s'accompagne d'une détente physique.

I.1 Le training Autogène de Schultz

S'étant inspirée de l'hypnose, Johannes .H .Schultz a mis au point le training Autogène et considère que tout état de fatigue ou d'anxiété s'accompagne de contractions musculaires et que si on laisse le corps se détendre, les symptômes tendent à disparaître. Il s'agit donc d'un autorelâchement entraînant une diminution du niveau de conscience et de décontraction musculaire maximale. L'entraînement par autosuggestion joue un

rôle particulièrement important dans la récupération et la régénération des énergies physiques et psychiques du sportif. Celui-ci, exposé à des situations dans lesquelles il doit fournir des efforts extrêmes, peut ainsi éliminer au plus vite les effets de la fatigue physique et de la surexcitation psychique. Pour cela, le sujet doit se libérer entièrement des pensées qui sont en relation avec la performance et, progressivement grâce à un ensemble d'exercices très précis, il va pouvoir acquérir la détente, supprimer les tensions inutiles et viser à créer une image mentale de relâchement. L'entraînement doit se faire durant une période de calme intérieur, en l'absence de conflit psychique, et non pas dans des moments de forte tension intérieure c'est-à-dire dans une pièce tranquille, assis ou allongé, dans une semi obscurité, avec une température moyenne, et les yeux fermes pour faciliter le laisser- aller et l'intériorisation. Schultz propose six exercices à exécuter les uns aux autres mais avant cela il faut d'abord s'imprégner de l'idée de calme (je suis calme.....tout à fait calme). Ainsi les exercices sont constitués comme suit:

- L'idée de pesanteur (mon bras droit est lourd (5 à 6 fois) et qui s'étend au bras gauche, puis aux jambes et à l'ensemble du corps)
- La sensation de chaleur (phénomène de vasodilatation) selon la même logique et la même progression (agit sur l'appareil circulatoire)
- Le contrôle cardiaque (prise de conscience des battements rythmiques du cœur (mon cœur bat lentement et calmement)
- Le contrôle respiratoire (ma respiration est tout à fait calme)
- La sensation de chaleur au niveau de l'abdomen (mon plexus solaire est chaud..... tout à fait chaud)
- L'idée de fraîcheur au niveau du front (mon front est frais, agréablement frais) afin d'isoler la tête du phénomène de vasodilatation qui s'est produit dans tout le corps

L'entraînement à cette méthode se fait progressivement et Schultz préconisait cinq minutes de travail, trois fois par jours, la première semaine étant considéré exclusivement au premier exercice, la deuxième semaine, aux premier et deuxième exercices et ainsi de suite. A l'issue de chaque séance de relaxation, une reprise est réalisée, afin de reprendre une activité normale, grâce à une succession d'étapes bien déterminées : mouvement des bras, puis des membres inférieurs et ensuite tout le

corps ; deux ou trois respirations profondes avant d'ouvrir les yeux. Quand l'état de tonicité est retrouvé, laisser le langage naturel du corps s'exprimer : soupirs, bâillements étirements. Il faudra donc six semaines pour que le cycle du training de Schultz soit assimilé. Une pratique régulière permet en effet d'obtenir une amélioration, voire une disparition de certains troubles comme l'anxiété ou les troubles du sommeil. Il est également possible de sélectionner un ou deux exercices en fonction des réactions du stress présenté : exercices de contrôle du cœur ou du contrôle respiratoire en cas d'accélération du rythme cardiaque ou de respiration perturbée. C'est une méthode qui peut être utilisée pour se mettre en condition optimale avant une compétition si on est très agité. Enfin, il est intéressant de la proposer aux sujets qui sont résistants à la détente musculaire.

Tableau 1 : Training Autogène De Schultz

Types d'exercices	Formes d'exercices	Effets principaux	Effets secondaires
Mise au calme	« je suis tout à fait calme »	Repos corporel et psychique général	
Exercices de lourdeur	« le bras droit (G) est très lourd »	Relâchement musculaire, état de repos généralisé	Diverses possibilités de décompression autogène, les erreurs peuvent avoir des répercussions ultérieures
Exercice de chaleur	« le bras droit (g) est très chaud »	Vasodilatation des vaisseaux sanguins, calme	Décompression autogène
Exercices sur le cœur	« le cœur bat tranquillement et régulièrement »	Normalisation du travail cardiaque, tranquillisation	La décompression autogène par la position d'attente, par la « conscientisation » des organes, peut faire disparaître des symptômes
Exercices respiratoires	« la respiration est très calme (et très régulière) »	Respiration harmonieuse et passive, tranquillisation	(Comme ci-haut)
Exercices abdominaux (plexus solaire)	« le plexus solaire est envahi par la chaleur (ventre) »	Relâchement et harmonisation des organes abdominaux, tranquillisation	(comme ci-haut)
Exercices de la tête	« le front est agréablement frais »	Tête plus fraîche, idées plus claires, relâchement des vaisseaux sanguins dans la région de la tête, calme	Décompression autogène, douleurs occasionnelles à la tête et étourdissements

I.2. La relaxation progressive de Jacobson

Selon Edmond Jacobson « tout stress s'accompagne de contractions musculaires ». Le relâchement musculaire entraîne la détente mentale. Au fur et à mesure de l'apprentissage, le sujet sera capable, en éliminant les tensions musculaires, de faire face au stress naissant de situations difficiles. Cette technique utilise la tension musculaire puis le relâchement. On contracte des muscles puis on relâche en portant son attention sur les nouvelles sensations et aux changements opérés. Il s'agit en fait de créer une tension afin de mieux ressentir la détente. Cette prise de conscience s'effectue méthodiquement et progressivement sur toutes les parties du corps. Elle se pratique dans un endroit calme, par une température agréable, dans une position de confort. Tout d'abord, il faut une reconnaissance et identification d'une contraction puis du relâchement musculaire correspondant. Ensuite le relâchement de certains muscles non concernés par l'effort. Et enfin, une prise de conscience à tout moment de la vie quotidienne de toutes les tensions musculaires liées à un trouble effectif ou émotionnel. Le sujet détend alors les muscles concernés et une répercussion positive se fait aussitôt sentir sur le mental. C'est donc la détente musculaire qui engendre celle psychique et elle s'appuie uniquement sur une démarche d'observation objective concernant le lien entre le tonus musculaire, les émotions et l'activité mentale ; elle ne fait appel à aucune suggestion (différent du training autogène). Souvent elle est associée à d'autres techniques telles que l'imagerie mentale et le contrôle respiratoire. A la différence du training autogène, la relaxation de Jacobson s'apprend en quelques heures seulement et il est déconseillé de l'utiliser avant une compétition, car elle entraîne une baisse de vigilance de l'athlète. Ceci dit, elle est plutôt efficace pour la récupération rapide et idéale.

II- Les techniques de méditation

II.1. Le Yoga

Datant du Vème siècle avant J.C et s'inscrivant dans une conception de l'univers et la recherche du Nirvana, cette pratique solitaire consiste, à partir d'exercices, à dominer son corps, à le maîtriser et à faire de même de l'esprit.

Il consiste d'abord à assouplir la colonne vertébrale par des séries d'étirements, de posture mais aussi à discipliner les organes par la maîtrise de la respiration et des exercices de nettoyage des fosses nasales. Ensuite, vient un travail de la concentration où la pensée s'identifie, à la fin, à l'objet de la concentration. Son objectif principal est de conférer une maîtrise du corps et de soi dans la sérénité.

II.2. Le Zen

Ce mot est dérivé de Su Sanskrit Dhyana qui a donné Tch'an en chinois et zen en japonais. "Zen" signifie méditation sans but, concentration. Le zen ne peut pas être enfermé dans un concept, ni compris par la pensée car il s'agit avant tout d'une pratique. Le zen enseigne que nous devons être pleinement attentifs à l'action présente, au moindre fait et geste de la vie quotidienne.

La pratique du zen consiste donc simplement à s'asseoir, sans but, sans esprit de profit, dans une posture (celle du Bouddha) et se concentrer sur la respiration. Nous devenons réceptifs, extrêmement attentifs et nous pouvons dire que nous "pensons avec le corps", c'est à dire que toutes nos cellules sont imprégnés de calme, d'harmonie, d'équilibre. Les dualités, les contradictions sont dépassées et ceci sans user d'énergie. Le "*lâcher-prise*", l'une des caractéristique fondamentales du zen, est proche de la notion de relaxation et s'adresse aussi bien au corps qu'au mental; la contraction est un phénomène, naturel mais pas la crispation.

Le Zen et le Yoga, avec des techniques différentes, cherchent à retrouver le silence intérieur qui est notre nature profonde et permet à l'athlète de se familiariser avec le "*Ici et Maintenant*".

III- L'hypnose Ericksonienne

Connue depuis l'antiquité, elle est adaptée à notre temps par Milton Erickson, psychiatre américain, qui envisagea l'hypnose comme une porte ouverte vers notre esprit qui permettra, par des évocations mentales, de changer certains comportements individuels, de les adapter à une situation.

"C'est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité

environnante tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce "débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure", qui suppose un certain "lâcher-prise", équivaut à une façon originale de fonctionner, à laquelle on se réfère comme à un état. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient" (J.Godin).

C'est un état de sommeil artificiel, provoqué par suggestion. Le sujet est conscient mais il est dans un état de conscience modifié.

Elle s'articule autour :

- d'une phase de relaxation où l'hypnotiseur demande au sujet de fixer son attention sur un objet, par exemple et ;
- d'une phase de suggestion durant laquelle l'hypnotiseur atteint notre inconscient afin de mobiliser les ressources et les capacités du sujet qui ne s'en sert pas et dont il n'a pas conscience ;

Elle améliore la concentration, permet de lutter contre la peur de l'échec, le stress ; permet au sportif d'éliminer les pensées négatives par des pensées positives, de récupérer plus facilement et laisse trouver au sujet les solutions à ses problèmes lors de l'état de transe.

IV- La Sophrologie

Inventée par Alfonso Caycedo, à la fin des années 50, la sophrologie vient du grec : "sôs" qui répond à l'idée d'harmonie, "phren" : esprit, conscience, "logos" : science, étude.

Il s'agit donc de la science de l'esprit harmonieux ou de l'étude de l'harmonie de la conscience. Elle trouve son origine dans l'hypnose, mais s'appuie sur de nombreux courants philosophiques notamment orientaux. C'est une philosophie de vie positive. Elle se veut la synthèse, à la fois, des recherches les plus modernes et des traditions les plus anciennes afin d'offrir une méthode adaptée à notre culture et à notre société. Elle s'est créée ses propres outils (sophronisation = permet de passer d'un état de conscience ordinaire à un état de conscience sophronique, relaxation

dynamique) mais elle intègre aussi d'autres techniques (training autogène, yoga...) : elle emprunte tantôt à l'hypnose, tantôt à la relaxation (et tous les états voisins de la transe) et tantôt à la visualisation mentale.

Elle consiste à plonger le sujet dans un état de veille consciente, en créant dans le subconscient des souvenirs artificiels positifs qui vont se substituer aux souvenirs négatifs et préparer le cerveau à un événement à venir.

Pour Caycedo, notre conscience est structurée en 3 états : l'état pathologique, l'état de conscience ordinaire et l'état de conscience sophronique. Il existe par ailleurs différents niveaux de vigilance : la veille attentive (nous pensons), la veille où nous nous laissons aller, le niveau sophroliminal (niveau de la conscience provoquée, située entre la veille et le sommeil), le sommeil, le coma et enfin la mort. Les niveaux et les états de conscience sont deux choses différentes : la conscience est susceptible de vivre plusieurs niveaux. L'objectif de la méthode est d'atteindre le niveau sophroliminal et comprend trois phases :

IV.1. La relaxation dynamique

Elle est obtenue soit par le training autogène de Schultz, soit par la relaxation dynamique mise au point par Caycedo (inspiré de techniques orientales) comprend trois degrés :

- La relaxation dynamique concentrative, inspirée du yoga, et dont l'objectif est la prise de conscience de son corps par le sujet grâce à des exercices respiratoires et une grande inspiration.
- La relaxation dynamique contemplative, inspirée du bouddhisme, et dont l'objectif est la prise de conscience de son corps non pas de l'intérieur, mais de l'extérieur : c'est l'étude des facteurs mentaux ou des structures de conscience qui interviennent dans notre compréhension des événements extérieurs.
- La relaxation dynamique réflexive, inspirée du zen, et qui est un exercice de méditation.

IV.2 Création d'une image mentale

Elle permet au sujet d'imaginer une situation positive.

IV.3. Le codage

Ici, l'athlète va associer la relaxation à l'image positive qu'il a choisie à travers le signe corporel de son choix (ex: fermer les poings...). Bien entraîné, le cerveau fera la connexion entre la relaxation, l'image mentale et le codage. A chaque fois que la personne fera son codage, le cerveau va recréer par association l'état de relaxation.

Ces trois phases sont effectuées chronologiquement et toujours dans le même ordre. Il est nécessaire de maîtriser la première phase pour entamer la seconde, puis la troisième.

A ces trois phases, succèdent la désynchronisation (= reprise progressive d'un niveau de vigilance et le tonus musculaire nécessaire à l'activité à venir) avec des respirations profondes, des mouvements des pieds, des mains et l'ouverture des yeux.

Elle a pour objectif de préparer les athlètes à devenir maîtres d'eux - mêmes, à se valoriser et à mettre en harmonie leur corps et leur esprit ; de maîtriser les dimensions affectives et émotionnelles de la personnalité et vise également à vaincre le stress, la douleur et l'anxiété que ressentent tous les sportifs.

V- La Programmation Neuro Linguistique

La P.N.L exploite l'analogie du fonctionnement du cerveau c'est à dire la mémoire et la notion de programmation. Le terme Programmation correspond donc à produire, à reproduire et à appliquer des programmes comportementaux et s'ajoute à nos processus internes et s'inspire des récentes découvertes sur la neurologie du cerveau et notamment sur la spécialisation fonctionnelle des hémisphères cérébraux. Le terme Neuro-linguistique correspond à nos perceptions sensorielles. Il détermine notre état intérieur au niveau neurologique, et notre état émotionnel. Il se rattache donc directement à nos émotions, aux réactions qu'elles engendrent et se réfère aux moyens de la communication humaine, c'est à dire au comportement verbal et non

verbal qui s'unisse aux comportements extérieurs que nous manifestons pour communiquer.

C'est une technique américaine inventée par Richard Bandler (linguiste) et John Grinder (informaticien) dans les années 70 s'appuyant sur différentes méthodes dont l'approche psychologique d'Erickson, l'analyse systémique et sur les travaux relatifs à la communication et à la linguistique. Leur démarche consista à observer des personnes efficaces dans la communication. Ceci eut pour premier résultat la mise en évidence de constantes, présentes dans toute communication efficace, et permettant ainsi l'élaboration de modèles, qu'il est désormais possible d'étudier et de mettre en pratique.

Sur le plan méthodologique, il convient de déterminer, en fonction de son discours :

- son canal privilégié qui peut être visuel ("voir, regarder, image"), auditif ("entendre, écouter, crier, bruit") et kinesthésique ("sentir, toucher, contact").

- de créer un état de conscience modifié.

- de fixer l'état mental que l'on veut atteindre : on procède à "l'ancrage". Il s'agit d'un signal verbal ou corporel qui est associé à cet état et qui ensuite permet de le consolider. Dans la pratique sportive, on cherche à ancrer l'état mental correspondant à la meilleure performance en améliorant la communication athlète – entraîneur, en vue d'obtenir le changement de comportements et améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives.

VI- Les méthodes cognitivo – comportementales

Elles sont apparues dans les années 50, principalement aux États - Unis. Elles ne recherchent pas les causes d'un comportement inadapté mais tentent de le régler en le corrigeant. Elles s'intéressent à ce qui se passe ici et maintenant sans un retour en arrière systématique. Les comportementalistes vont modifier les idées, les pensées et les sentiments négatifs qui perturbent un individu pour les transformer en idées, pensées ou sentiments positifs.

❖ **Quelques techniques utilisées par les sportifs :**

La technique de Dissociation - Association :

Utilisée par les sportifs ayant une épreuve de longue durée ne nécessitant pas une attention soutenue (ex: marathon).

- La dissociation (peu développée) : l'athlète s'efforce de ne pas penser à l'épreuve, à sa difficulté. Il focalise son attention sur des aspects externes à l'épreuve ou sur des aspects qui l'incluent mais dans un registre différent de sa nature (ex: à chaque foulée, l'athlète s'imagine écrasant la figure de l'une de ses ennemis).
- L'association : la concentration porte sur la respiration, les contractions musculaires, les sensations corporelles. Cette technique permet aux athlètes de ne pas dépasser leurs limites physiologiques (de ne pas aller au delà de leurs possibilités) dans la mesure où l'attention est centrée sur leur corps.

Il existe une technique intermédiaire à la dissociation - association et qui est plus pratiquée : il s'agit de chanter intérieurement une mélodie qui permet de conserver un certain rythme gestuel (coureur de fond, cycliste).

✓ **La gestion des buts :**

Elle est utilisée pour optimiser une performance. Le sportif va définir un cadre précis et il va ensuite se donner tous les moyens d'atteindre une meilleure performance. Le sportif va d'abord apprendre à définir clairement les buts qu'il entend atteindre. Ils ne doivent être ni trop bas, ni trop élevés mais réalistes et surtout réalisables.

✓ **L'inoculation du stress :**

Le sportif va vivre les situations de plus en plus stressantes et tente d'élaborer des stratégies pour y faire face en se relaxant.

L'ultime étape consiste à vérifier si la stratégie est bien efficace dans une situation réelle.

En définitive, les exemples de techniques cognitivo - comportementales, cités ci-dessus, s'appuient sur le principe selon lequel une toute petite faille dans un système peut entraîner le dérèglement de tout ce système. Ces techniques vont donc chercher quelle est cette faille et comment la combler, afin de remettre le sportif en marche.

VII- L'imagerie mentale

Elle peut être définie pour reprendre Thill, comme « une activité cognitive qui permet d'évoquer mentalement l'apparence physique ou la transformation des objets (tout ou parties du corps propre, des objets ou des événements extérieurs) tels qu'ils ont pu être perçus par le passé ou tels qu'ils pourront être anticipés dans l'avenir ». L'imagerie peut être visuelle, auditive ou kinesthésique. On peut la faire en spectateur ou acteur et son objectif sera de détendre et de dynamiser.

– Imagerie visuelle, auditive et kinesthésique

C est un ensemble d'exercices « d'imagination » faisant appel aux cinq sens : la vue, l'ouïe, le sens kinesthésique (sensations internes, externes et tactiles), l'odorat et le goût. Notre représentation du monde s'établit à partir de nos expériences sensorielles, essentiellement visuelles, auditives et kinesthésiques et chacun d'entre nous utilise préférentiellement une modalité sensorielle plutôt qu'une autre. Les sportifs sont le plus souvent visuels et kinesthésiques de part la pratique sportive. Ainsi, au cours des séances pratiques on peut employer le terme « imaginer » pour recouvrir l'ensemble des perceptions.

– Spectateur ou acteur

On s'imagine une situation, une action ou on peut se placer en spectateur (on se met de face, de profil ou de dos) pour observer l'événement. Dans ce cas, on est un visuel mettant en œuvre une imagerie externe. Mieux, on est acteur c'est-à-dire qu'on éprouve toutes les émotions et on ressent toutes les sensations physiques et kinesthésiques habituellement associées à des mouvements particuliers. Dans ce cas, on privilégie l'imagerie interne. Cependant, il a été démontré que l'imagerie interne entraînait des réponses psychophysiologiques plus élevées que l'imagerie externe. Il est donc préférable de développer beaucoup plus notre capacité d'imagerie interne

– **Récupération ou dynamisation**

L'imagerie mentale permet d'évoluer vers la zone de stress positif. Elle sera relaxante pour récupérer et dynamisante pour favoriser l'action. Pour cela, il faudra choisir des images qui incitent à la détente : musique douce, sensation (lourdeur ou légèreté, fraîcheur agréable....) s'il s'agit du premier cas et des images dynamisantes pour le cas suivant (sensation d'énergie...).

– **Anticipation ou reproduction**

L'imagerie mentale d'anticipation est utilisée quand on prépare une action difficile ou qui n'est pas encore réalisée afin de présenter des réactions adaptées de stress. On s'imagine alors l'action future au cours d'une séance de programmation de réussite par exemple. En outre, pour optimiser notre entraînement physique en vue d'un apprentissage plus rapide ou d'une compétition, on va utiliser une imagerie de reproduction ; c'est-à-dire reproduire chaque mouvement, chaque séquence gestuelle ou bien chaque phase de la compétition en les voyant et/ou en les vivant.

En résumé, on peut dire que l'imagerie mentale est la répétition symbolique d'une action ou d'un mouvement sans bouger la moindre partie de son corps (interne, externe, différentes vitesses), d'autant plus que le cerveau ne fait pas la moindre différence entre un geste réalisé physiquement et le même geste réalisé mentalement. Pour Courbin, 1976 c'est la répétition d'une tâche sans mouvement avec l'intention d'apprendre. Il accorde ainsi une place de choix à la visualisation. Ainsi, par l'imagerie mentale, est possible de développer un comportement en utilisant des images mentales qui renforcent ce comportement. Les premiers effets de la visualisation ont été vérifiés par les travaux d'Edmond Jacobson « qui ont montré que, lorsqu'un homme s'imagine courant ou se prépare à courir, les parties de son corps associés au fait de courir se contractent un peu », c'est-à-dire qu'un potentiel d'action apparaît dans les muscles concernés. Le principe de base est de s'associer à la réussite et de se dissocier de l'échec. Elle permet donc :

- Un meilleur apprentissage d'un geste (gain en précision).
- Une augmentation du niveau de performance par une amélioration de la coordination gestuelle.
- D'influer la motivation dans un sens favorable.
- De mieux contrôler le stress compétitif et favoriser la régulation de la vigilance.

- De mieux récupérer après la compétition.
- De ne pas perdre tout le bénéfice de l'entraînement en cas d'arrêt à des suites de blessure : l'athlète conserve ses capacités motrices en se représentant mentalement des actions qu'il a déjà réalisées.

L'efficacité de la visualisation mentale est fonction de la capacité du sujet à imaginer. Celle-ci dépend du niveau du sportif : il est plus facile pour un sportif confirmé de visualiser une action qu'un débutant. Par ailleurs, pour renforcer les effets positifs de l'imagerie, la relaxation est souvent utilisée conjointement au rôle actif confié au sujet. L'imagerie mentale est utilisée aussi bien dans la phase précédant la performance comme moyen de focaliser l'attention sur la tâche, de remémorer le modèle à reproduire ou de chasser les pensées négatives que dans la phase suivant la performance réussie comme moyen de renforcer le comportement victorieux. Pour obtenir une plus grande efficacité, il est nécessaire que les scènes imaginées ressemblent le plus possible aux scènes actuelles (Nideffer, 1979) et que la scène répétée soit réussie (Pressman, 1979).

VIII. La répétition mentale

Elle consiste à répéter une scène sportive réussie au moyen de la visualisation et sert de principal mécanisme pour maintenir le contrôle de l'attention sur les facteurs essentiels de la tâche (Rushall, 1979). Elle contribue également à maintenir à distance et à contrôler l'anxiété, les agents produisant les stress de la situation et les pensées improductives. A cet égard, les athlètes confirmés et les débutants se différencient radicalement, les premiers utilisant de façon courante la répétition mentale de situation réussie. L'image utilisée doit être techniquement correcte et restituer une parfaite exécution. Cette dernière peut être répétée mentalement en compétition comme à l'entraînement, soit après un échec pour être corrigée, soit après une réussite pour être renforcée. Plus couramment, la bonne exécution est répétée mentalement immédiatement avant la mise en situation. Ainsi, Ohara et Orlick (1979) rapportent le cas de certains athlètes qui se laissent perturber par la vue de leurs adversaires entraînés de s'entraîner. La répétition peut dans ce cas mettre en place la scène, accentuer le caractère émotionnel de la situation et guider le contrôle réussi de l'émotion et de la pensée en focalisant l'attention de manière à réduire l'intensité des processus de comparaison. Les exemples abondent par conséquent

dans l'ouvrage de Vanek et Cratty (1976) montrant en athlétisme que, tandis qu'un athlète se livre à une course de 400m courus au trois quarts de sa vitesse maximale, l'entraîneur peut lui demander de sprinter le deuxième de la série. Ces applications de l'entraînement modelé visent à entraîner l'athlète à la sensation de surcharge fréquemment éprouvée dans les compétitions ou la concurrence est sévère.

DEUXIEME PARTIE:

METHODOLOGIE

DEUXIEME PARTIE : METHODOLOGIE

Cette étude s'inscrit dans une dynamique spécifique: intégrer les processus mentaux dans la gestion de la performance des athlètes.

Il s'agit ici de caractériser le matériel utilisé et les démarches adoptées pour conduire cette étude. Les objectifs sont de mieux connaître les opinions, les croyances, les comportements et les connaissances des différents acteurs

I. Présentation du cadre d'étude

Aujourd'hui, la préparation psychologique est perçue comme un atout stratégique dans l'entraînement des grands sportifs. Le phénomène est vivement encouragé par l'avancée de la psychologie qui a fait des résultats appréciables dans ce champ précis. C'est cette motivation qui nous a amené à réfléchir sur cette recherche que nous avons menée au stade IBA MAR DIOP avec la collaboration d'un entraîneur de haut niveau spécialiste de 100m, 200m et ou 400m.

II. L'organisation du travail de terrain

Des compétitions ont été ciblées afin de vérifier le travail qui à été établi : il s'agit de la première compétition, la cinquième et les dixièmes et onzièmes compétitions. La première compétition est une mise en train pour les athlètes après plusieurs mois de préparation. La cinquième compétition correspond pour nous, à la moitié du calendrier de compétition dressé par la Ligue et la Fédération et les deux autres restants sont respectivement les championnats Régionaux et Nationaux. Les performances que nous allons prélever au cours de la saison vont nous permettre de suivre l'évolution de l'athlète et à partir des résultats obtenus, nous mettrons le reste de la programmation de l'entraînement jusqu'à la fin de l'année.

- **Les séances expérimentales**

Lors des séances d'entraînement, nous avons souvent utilisé les dérivées de l'entraînement autogène (relâchement musculaire profond) : inspiration-expiration profonde et avec calme, puis contraction-relâchement lente et extensive sur toutes les parties du corps en suivant l'ordre nuque, main, bras, jambe, bassin, musculature de la partie inférieure du dos, fessier, visage.

Ainsi, selon la programmation du jour, les séances d'entraînement mental vont différer. En effet, les séances de préparation mentale ont réellement débuté au mois de janvier, en pleine préparation hivernale. Au cours, de ce cycle le programme est présenté comme suit :

- Lundi-jeudi : travail de reflexe (les athlètes sont accroupis devant un banc les yeux fermés, au signal on tape les mains en simulant une course de vitesse suivant les épreuves de prédilection (100m, 200m, 400m), puis on effectue la même chose avec les jambes mais cette fois-ci assis sur le banc on martèle le sol comme dans la course.
- Mardi-vendredi : musculation (un pied au mur, position genoux fléchies, on effectue des flexions extensions au niveau du tronc (2X10) ; puis des sauts en contre bas avec les jambes dissociées au départ comme à l'arrivée) et enfin, la plupart du temps des courses navettes sont faites sur des distances moyennes.
- Les mercredis, samedis et dimanche sont des jours de repos et de compétitions.

Au mois de février, nous avons commencé à faire du spécifique. Le 06 mars 2010, les athlètes ont effectué leur première compétition. Après 2 à 3 journées, 2 athlètes du groupe ont été retenus pour le Meeting International de Dakar prévu le 24 avril 2010. Vers le 12 avril, nous avons débuté la musculation avec charge (les lundis) mais toujours les jours où nous avons des courses à effectuer, on commence par des répétitions mentales ou une visualisation de la course avant de le répéter sur le terrain. Après le meeting, les athlètes ont participé à deux autres compétitions et les 7 se sont qualifiés pour les championnats régionaux et nationaux qui se sont tenu respectivement les 18, 19, 20 juin et les 2, 3, et 4 juillet. Il faut préciser qu'après la 5ème compétition, le programme d'entraînement a été modifié pour certains et notamment les blessés et pour les autres on a continué par rapport aux objectifs fixés au départ et matérialisés comme suit :

- **Objectifs de la recherche**
 - Avoir un aperçu sur le niveau d'intégration mentale chez les sprinters
 - Voir sur le terrain l'impact de cette dernière sur la performance des athlètes

Au regard de l'investigation faite sur le terrain, les hypothèses suivantes ont été retenus

- **Hypothèse de la recherche**

- Les sprinters n'intègrent pas la dimension psychologique dans le plan d'entraînement
- La préparation mentale permet une amélioration de la performance sportive

- **La population d'enquête**

La réalisation de notre étude s'est faite sur un groupe d'athlète totalisant un nombre de dix (10), logés dans des catégories junior et sénior hommes ; leur âge étant compris entre 17 ans et plus.

Nous avons aussi interviewé 02 entraîneurs travaillant dans la spécialité.

- **Les difficultés de la recherche**

Au cours de notre travail, nous avons rencontré quelques difficultés liées aux facteurs suivants :

- Un stade, qui reçoit parallèlement d'autres disciplines comme le football et le rugby, ne rend pas du tout aisé un travail mettant l'accent sur la préparation mentale.
- Les athlètes suivis sont, pour l'essentiel des scolarisés et cela pose avec acuité le problème du temps libre pour travailler avec ces jeunes.
- Les nouveaux arrivants considérés comme des débutants sont écartés du groupe expérimental, car ils ne font pas de compétition et restent beaucoup plus dans une étape de familiarisation et d'initiation à la discipline.

TROISIEME PARTIE:

RESTITUTION SUR LE TERRAIN

TROISIEME PARTIE : Restitution sur le terrain

Chapitre I : Analyse et interprétation des résultats

Tableau 2 : Résultats des performances du groupe expérimental

Epreuves	Liste des athlètes	1 ^{ère} compét. 06-03-10	2 ^{ème} compét. 12-03	5 ^è compét. 10-04	Meeting de dakar 24-04	7 ^é compét. 08-05	8 ^é compét. 22-05	9 ^é compét. 04-06	10 ^è compét. 18-19-20 juin	11 ^è compét. 03-04-05 juillet
100 m	A1	11''19	23''06	22''74		11''16				11''35 23''71
	A2	11''15	23''25	22''81		11''53	23''13	11''04	11''41	11''14
	A3	11''29	22''69	22''33		11''20 51''41	22''47	51''03	11''16 22''63 22''34	11''07 22''39
	A4	11''00	22''36		11''21	11''04	DQL	11''40	11''08 23''38	11''19 22''67
	A5	11''37	23''19							
	A6	11''52						11''56		
200 m	A7	51''28	50''09	22''12	50''01	50''35 10''96	22''06	10''72	10''88 11''03 22''55 22''12	11''01 22''14 22''18
400 m	A8					11''41	23''34			
	A9	57''64					23''78	57''54		
	A10	54''13					23''34	53''28		51''75

Ce tableau montre les résultats du groupe expérimental au cours de la saison 2010. Après plusieurs mois de préparation, les athlètes ont effectué leur première compétition, le 06 mars avec une épreuve de 100M pour les coureurs de 100/200m et une épreuve de 400m pour les adeptes du sprint long.

La deuxième compétition a été un 200m pour ceux qui font le 100/200 m pour les coureurs de 400m pas de changement. Ainsi, nous notons une nette progression de A7 sur la tour de piste où il établit un chrono passé de 51"28 à 50"09 soit 1"19 de moins. Les deux autres coureurs A10 et A9 n'ont pas été engagés pour cause de blessure. De même que A6 et A8 qui ont accusé un léger retard par rapport au groupe et donc ne se sentaient pas encore prêts pour descendre sur la piste. Un arrêt a été observé pour le compte de la 3^{ème} et de la 4^{ème} journée consacrée à la petite catégorie. Nous en avons profité pour améliorer les lacunes notées afin de maximiser la concentration des athlètes. Ceci nous a permis d'augmenter le temps de travail en vue de préparer au mieux la 5^{ème} journée qui fut la compétition test.

Au cours de la 5^{ème} journée, tous ont participé au 200m où de résultats satisfaisants ont été enregistrés à part A5 et A4 qui n'ont pas pris part au joute pour cause de blessure. Ceci se répercutera sur leur performance lors du meeting de Dakar le 24 avril 2010 Puisqu'il réalise une contre performance par rapport à sa 1^{ère} compétition.

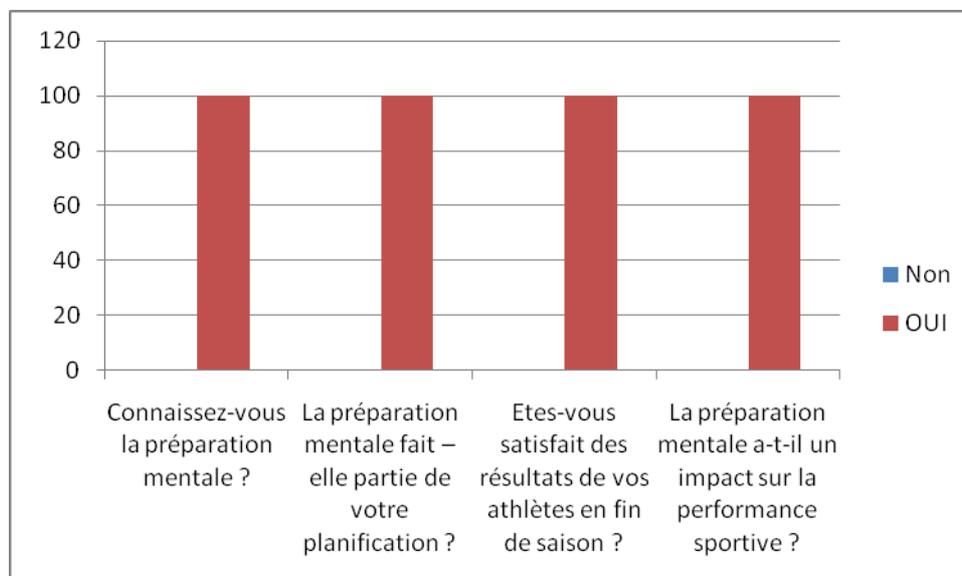
Par contre la progression est effective chez A7 qui a amélioré sa performance en réalisant 50"01. Lors de la 7^{ème} journée A8 fait son entrée sur 100m, les autres athlètes vont faire également la même distance hormis A3 et A7 qui se sont engagés pour un doublé sur 100 et 400m. Cette fois-ci A7 a réalisé une performance moins bonne que les précédentes mais garde toujours une forme stable car ayant toujours des chronos aux alentours des 50". Ce qui n'est pas mal pour un athlète qui vient d'enchaîner bon nombre de compétitions.

Une nette progression a été notée pour les coureurs de 100m qui ont par la suite réalisé de bons temps lors de la 8^{ème} compétition. Lors de la même journée, tous se sont engagés au 100m où les temps paraissaient satisfaisants pour tous sauf A4 qui revenait de blessure. Ainsi, A3 refait un 2^è chrono où il passe de 51"41 à 51"03 qui fut un nouveau record personnel.

Tableau 3: La préparation mentale chez les entraîneurs

Questions	Oui	Non	%
Connaissez-vous la préparation mentale ?	7	00	100
La préparation mentale fait –elle partie de votre planification ?	7	00	100
Etes-vous satisfait des résultats de vos athlètes en fin de saison ?	7	00	100
La préparation mentale a-t-il un impact sur la performance sportive ?	7	00	100

Représentation graphique



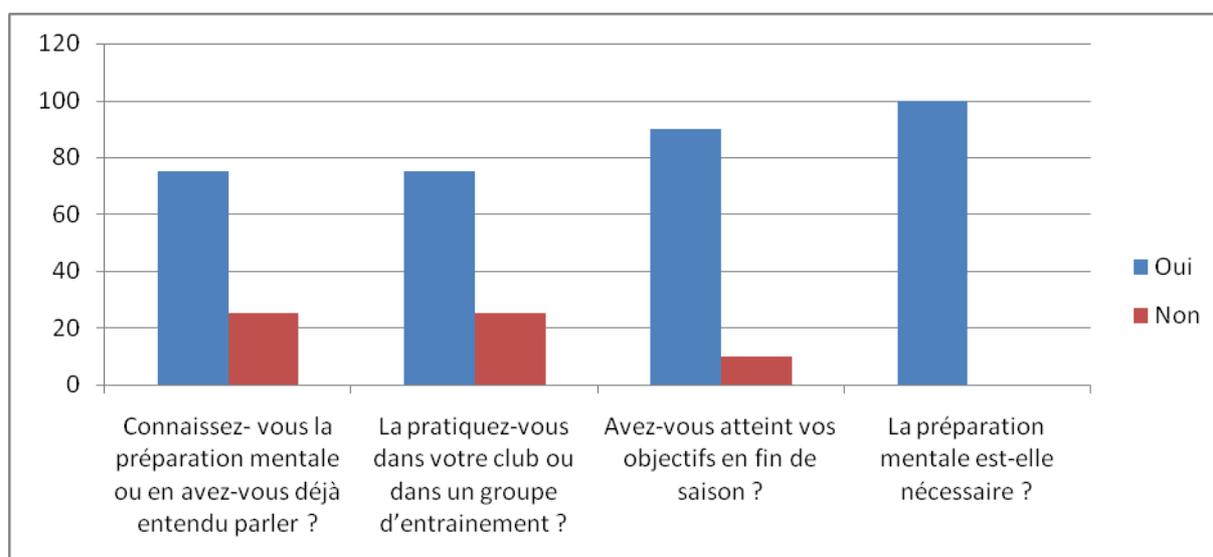
Tous les sept entraîneurs qui ont répondu aux questions soutiennent qu'ils connaissent la préparation mentale et l'ont intégré dans leur planification annuelle. Selon eux, elle permet à l'athlète d'user de ses capacités, de ses potentialités mentales comme physiques afin d'obtenir un bon rendement sur le plan performance. Cette préparation est effectuée à tout moment de la saison et le plus souvent la veille d'une

compétition par des causeries entre athlètes et entraîneurs, individuellement comme en groupe. Ceci, pour parvenir le mieux possible à de meilleurs résultats. En effet, il n'est pas évident pour un athlète même prêt physiquement et qui n'a pas un bon mental de faire de bons résultats. Donc la préparation mentale joue un rôle très important pour la stabilité de l'athlète durant toute sa carrière.

Tableau 4: La préparation mentale chez les athlètes juniors

Question	Oui	%	Non	%
Connaissez- vous la préparation mentale ou en avez-vous déjà entendu parler ?	15	75	5	25
La pratiquez-vous dans votre club ou dans un groupe d'entraînement ?	15	75	5	25
Avez-vous atteint vos objectifs en fin de saison ?	18	90	2	10
La préparation mentale est-elle nécessaire ?	20	100		

Représentation graphique

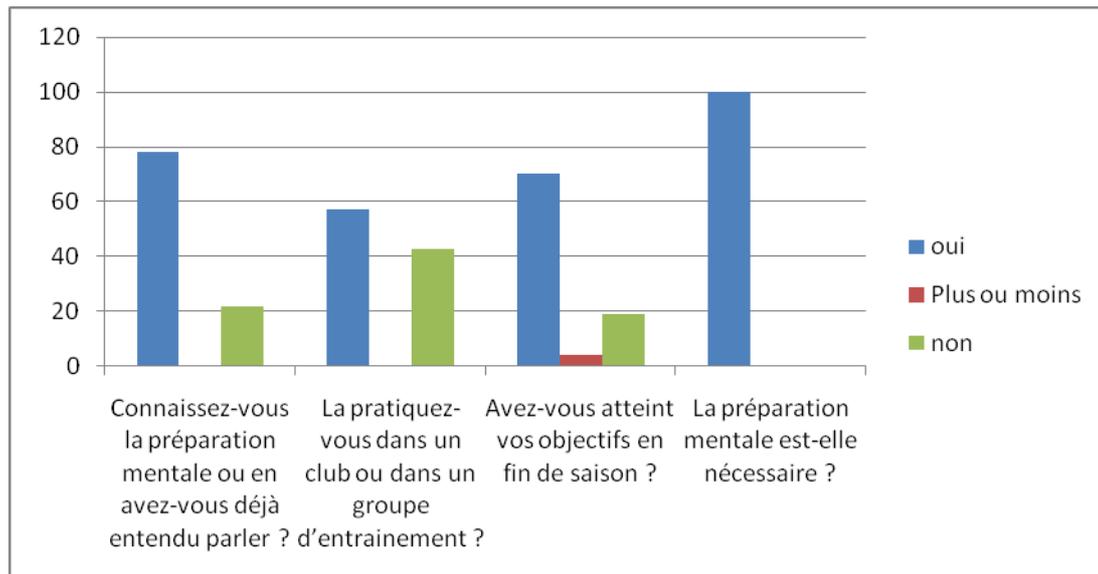


Chez les juniors 20 athlètes ont répondu à nos questions et seuls 15 d'entre eux affirment connaître la préparation mentale. Evidemment, les restes ne le pratiquent pas. Cependant, pour ceux qui la connaissent et la pratiquent, la préparation mentale se définit comme l'ensemble des conseils que l'entraîneur leurs donnent et également le fait d'être patient et de pouvoir étudier un mouvement. Ils la font pour la plupart une à deux fois par semaine, d'autre la veille d'une compétition et rare sont ceux qui le font souvent en groupe ou seul. Ils procèdent par des échanges d'idées avec leurs entraîneurs pour la majorité et visent comme objectifs une amélioration de la performance. La préparation mentale est donc une importance capitale pour eux puisque cela leur permet de diminuer le stress, les motive et augmente leur marge de confiance.

Tableau 5: La préparation mentale chez les athlètes seniors

Question	Oui	%	Plus ou moins	%	Non	%
Connaissez-vous la préparation mentale ou en avez-vous déjà entendu parler ?	29	78.38	00	00	8	21.62
La pratiquez-vous dans un club ou dans un groupe d'entraînement ?	21	56.765	00	00	16	43.24
Avez-vous atteint vos objectifs en fin de saison ?	26	70.27	4	10.81	7	18.92
La préparation mentale est-elle nécessaire ?	37	100	00	00	00	00

Représentation graphique



Chez les seniors la préparation mentale est connue par 29 athlètes par contre seuls les 21 la pratiquent. Ils déclarent que la préparation est d'ordre psychologique qui permet à l'athlète de prendre conscience de ses capacités et de pouvoir se surpasser en vue d'être performant. Elle est pratiqué au moins 2 fois par semaine pour certains tandis que d'autres la pratiquait la veille d'une compétition ou une fois par mois souvent sous forme de conseils donnés par les entraîneurs. En effet cela leur permet de diminuer le stress et d'atteindre les objectifs fixé tout en début de saison : battre son record ou en être proche afin de faire partir d'une sélection nationale ou internationale.

Chapitre II : Discussion des résultats

L'étude de l'entretien comme précédemment noté en supra dans le chapitre méthodologique se base sur l'analyse qualitative des transcriptions des entretiens. Les citations d'entretien sont présentées afin d'illustrer les bases sur lesquelles les données ont été formulées. Quant à l'étude des questionnaires, elle complète et approfondit ce que nous avons appris à partir des analyses qualitatives précédentes des transcriptions d'entretiens. Nous rapportons les analyses quantitatives des données du questionnaire à partir d'un échantillonnage d'un nombre d'athlète plus grand. Nous rappelons aussi que la plupart des athlètes ayant répondu aux questionnaires ont tous participé aux championnats régionaux et nationaux et certains ont pu représenter la nation aux compétitions internationales.

Les athlètes ayant passé l'entretien se révélaient être des individus engagés à atteindre des objectifs dans le but de réussir leur saison. Celle-ci se résumait à s'entraîner et à participer aux compétitions organisées par la Ligue de Dakar ou par la Fédération.

A9, athlète du groupe expérimental soutient qu' « au début des entraînements, je vouais d'une énorme confiance au plan personnel. Cela est une sorte motivation car je me suis engagé à exceller dans une discipline sportive où règne une certaine adversité et je pense qu'un jour je réaliserai mes rêves de devenir champion ».

L'uniformité de certains éléments de réussite dont la qualité de l'entraînement et de la préparation mentale pour les compétitions demeure un résultat frappant.

- **La qualité de l'entraînement**

Elle apparaît comme étant l'élément commun à tous les athlètes. Pour arriver au plus haut niveau, l'athlète doit se préparer à s'entraîner en s'imaginant ou pensant à se qu'il veut accomplir et comment en arriver à cela. Il doit donc s'engager à fournir le meilleur de lui-même pour atteindre ses objectifs. Cependant, comme indiqué auparavant, le physique seul ne suffit pas et cela au vue des réponses aux questionnaires, peu d'athlète sénégalais en ont conscience puisque la majorité n'est pas scolarisée. Pour eux, il suffit de faire des séries d'entraînements très dures et de la musculation pour être opérationnel. Or, être en pleine forme ne relève pas seulement de l'aspect physique. Le degré de compréhension de la préparation mentale aussi bien par l'entraîneur que par l'athlète en est aussi un autre aspect. Les athlètes la perçoivent comme des conseils qu'on doit donner pour augmenter la confiance et

diminuer le stress là où nous, nous parlons de représentation mentale, de visualisation et de répétition mentale. En effet, l'athlète doit toujours avoir une représentation de ce qu'il fait aux entraînements afin de pouvoir le reproduire correctement sur le terrain.

Toujours dans le cadre de l'entraînement le groupe expérimental a quant à lui développé les techniques de visualisation et de répétition mentale et les a utilisées quotidiennement pour perfectionner leurs habiletés, corriger leurs images techniques pour se préparer aux compétitions dans un but de réaliser l'objectif ultime.

Certains athlètes sénégalais ont eu la chance d'être encadrés par des entraîneurs qui ont suivi une formation de préparateur mental à l'étranger et l'entretien avec A7 l'illustre parfaitement lorsqu'il dit que : *« Ce sont des exercices mentaux qui nous permettaient d'être cœur des événements et préparent l'athlète à ce qui l'attend. Elle nous permettait de faire une course bien avant l'entrée au stade et de mieux nous concentrer. Cela permet également de savoir comment répartir ses forces, de déceler ses lacunes afin de les corriger lorsqu'il est encore temps. (...) Je me voyais donc déjà dans la compétition, me préparant à aller au départ. Je chassais toute mauvaise image de ma tête et me concentrais uniquement que sur la course et sur moi-même. Car, si tu prends trop en compte tes adversaires ceci peut t'amener à modifier le schéma déjà ficelé. Donc je suis là, je cours très relâché ».*

- **Importance de la préparation mentale**

Elle se présente sous différents aspects. C'est une préparation à la fois psychologique et technique. Psychologique quand, on parle de sentiment qu'on éprouve, du degré de concentration, de motivation et technique quand il s'agit d'intégrer un mouvement ou un geste afin de rejeter les mauvaises images et de garder les bonnes. Son importance est telle qu'elle permet au sportif d'avoir une meilleure concentration, d'augmenter sa confiance en soi et de croire en ses potentialités. C'est également la motivation et la capacité de réaliser son potentiel le jour-j.

Selon E1 entraîneur de sprint et de sauts *« la préparation mentale est incluse dans ce que nous faisons tous les jours et certains entraîneurs le font mieux que d'autres parce qu'ils sont conscient de la dimension mentale de la performance. La performance est préparée avec le potentiel naturel de l'athlète plus ce que l'entraîneur y ajoute et également le mental.*

Cependant, l'athlète doit savoir ce qu'il a à faire à chaque moment. Quand on rentre dans les considérations psychologiques et physiologiques on se rend compte que chaque individu a ce qu'on appelle des réserves autonomes de protection. C'est un potentiel réel physique existant que l'on ne peut pas sortir de manière naturelle volontairement, mais qui sort dans des situations exceptionnelles. C'est pourquoi on voit parfois en compétition des athlètes qui fournissent des performances qu'ils ne pourront plus produire après la compétition et c'est généralement des individus à forte caractère »

Au Sénégal parler de préparation mentale serait difficile puisque nous n'avons pas de formation qualifiée. Cependant, certains entraîneurs la font de manière parfois consciente et d'autres de manière inconsciente à partir de discussions qu'ils entretiennent avec les athlètes et les conseils qu'ils leurs donnent. Mais tout cela est en rapport avec le caractère de l'individu, des potentialités qu'il présente. Pour l'athlète anxieux ou stressé, il faut d'abord lui faire croire à ses potentialités et qualités qu'il présente et préalablement comment il doit les utiliser.

Pour A7, « *la préparation est nécessaire et primordiale que se soit en sport et dans n'importe quelle autre activité* ». Il poursuit en disant qu' « *avec notre coach, il nous arrivait de consacrer une séance entière à la préparation mentale ou bien avant les entraînements mais aussi spécifiquement lors de nos journées de championnat. Toutefois, cette préparation nous permettait de nous engager dans les meilleures conditions à nos compétitions* ».

Par contre cette préparation ne doit pas se limiter au groupe de performance seulement car les blessés eux aussi ont besoin d'être aidés sur le plan psychique afin de ne pas se laisser abattre, mais également de leur aménager un programme spécial de préparation dépendamment de la gravité de la blessure. Dans ce même sillage, A9, déclare lors de notre entretien que « *la Préparation Mentale m'a beaucoup aidé lorsque j'étais en convalescence car ce n'est pas toujours facile de revenir de blessure surtout lorsqu'elle est répétitive* ».

La visualisation permet donc de développer une vue intérieure, comme si l'athlète exécutait réellement la technique tout en sentant le mouvement.

D'autres facteurs tels que les distractions et le dépayage peuvent être également source de perturbation et peuvent bloquer l'athlète qui doit les prendre en compte dans sa préparation afin d'éviter toute surprise. On peut citer quelques uns tels que

les conditions environnementales par exemple (vent trop fort, chaleur ardent...), ou encore l'organisation des compétitions (série, mode de qualification) etc.

- **L'implication de l'athlète et de l'entraîneur**

Pour que la préparation mentale soit efficace, il est important que le sujet soit en relation avec lui-même et qu'il ait une communion entre son corps et son esprit. En effet, un manque de connexion entre les deux pourrait empêcher l'athlète de s'en sortir. Se faisant, des exercices de relaxation et de répétition mentale permettent de se concentrer davantage et d'apprendre à se connaître reconnaît un sprinter, avant d'ajouter que « *le fait que je cogitais tout le temps, pouvait être la cause de tous mes blocages mais à chaque fois que je les faisais, je ressentais quelque chose de positif et quelques améliorations...* »

Ce qui était le plus remarquable, c'est que l'entraîneur joue un rôle plutôt périphérique afin d'aider l'athlète à se préparer mentalement pour la compétition. Ceci s'explique, en partie, par les réponses des athlètes sur les points suivants, que nous avons inclus à cause du rôle que les entraîneurs peuvent jouer dans la vie des athlètes en raison de leur présence quotidienne à leur côté. On a demandé aux athlètes ce que leurs entraîneurs personnels faisaient ou disaient pour aider d'exécuter de bonnes performances. Les commentaires au sujet de l'aide apporté par entraîneur personnel comprenaient la confiance de celui-ci envers son athlète, certains comme E2 l'exprimaient ainsi, « *vous avez des qualités, vous êtes bien et si vous y croyez, vous êtes en vous même et que vous croyez en ce que je vous donne, vous pouvez réussir vous êtes meilleurs que ces athlètes qui sont devant vous* ».

Cependant, tel n'est pas toujours le cas car il y'en a qui sont inhibés par le fait que l'entraîneur insiste sur un élément et qu'ils n'arrivent pas à l'exécuter correctement. Est-ce un manque de concentration ou bien ? Pourtant il essaie mais n'y arrive pas. L'entraîneur doit être très patient, car l'athlète a déjà intégré une mauvaise image dans sa tête et maintenant il faudrait la détruire pour en construire une nouvelle. L'athlète ne doit également pas se décourager et se dire que ça va marcher, ne pas trop se prendre la tête. Il y'en a aussi qui à l'entraînement font de très bonnes choses mais montre un autre visage les jours de la compétition ignorant même ce qu'ils leur arrivent comme s'ils ne se s'étaient pas bien préparés.

C'est le cas de A4 qui fait de bons temps aux entraînements et qui passe souvent à côté. Il affirme cette lacune en disant « *...je perds tous mes repères le jour de la*

compétition. Je ne sais vraiment pas ce qui m'arrive, j'y pense tout le temps et je me pose des questions. Le coach va penser que je le fais exprès mais ce n'est pas ça. Je veux vraiment faire des performances».

Avec ce genre d'athlète, il faut beaucoup discuter et les aider à retrouver confiance en soi, les aider à avoir le courage d'aborder une compétition.

Les constatations faites dans les entretiens et les questionnaires nous amènent aux conclusions suivantes :

- ❖ La préparation mentale joue un rôle fondamental dans la réalisation de la performance ;
- ❖ Le degré de concentration et de motivation font qu'un athlète a plus de volonté qu'un autre ;
- ❖ Certains éléments de succès ont donné des résultats satisfaisant à la plupart des athlètes à savoir l'engagement d'abord, ensuite la qualité de l'entraînement enfin, la qualité de la préparation mentale pour la compétition ;
- ❖ Nous avons noté aussi des blocages tels que la difficulté de se concentrer, le manque de patience et le fait de trop penser ;
- ❖ Aussi, les entraîneurs doivent jouer un rôle très important auprès des athlètes afin de les aider à se préparer mentalement pour les grands événements.

Cette étude révèle en outre, la nécessité des éléments constituant la préparation mentale pour arriver à l'excellence afin d'accomplir de hautes performances. Elle indique entre autre, les aptitudes mentales qu'il faut développer et conserver afin de maintenir un bon niveau de performance.

CONCLUSION GENERALE

Conclusion générale

La préparation mentale désigne le travail effectué sur le rapport de l'athlète à lui-même dans le cadre de sa préparation à la performance et à la gestion des résultats. Il s'agit de la préparation proprement dite de l'état psychologique, intervenant favorablement sur les qualités requises par l'engagement dans le sport de compétition. L'athlète de par les qualités et de par son besoin doit pouvoir « oser » afin d'aboutir au résultat souhaité. Pour cela il doit prendre en considération les différents éléments qui peuvent éventuellement susciter une réussite. Ceci doit être une action du quotidien de l'entraînement favorisant par ailleurs, l'utilisation de meilleurs moyens disponibles. Voilà la grande préoccupation de ce travail.

De grandes idées sont apparues dans ce travail : à savoir se préparer mentalement c'est être conscient de ses compétences pour les mettre en action grâce à la concentration. Les athlètes peuvent apprendre à générer des images mentales de leur performance et les utiliser dans le but de répéter mentalement des activités spécifiques qui pourraient se produire avant, pendant, et après la compétition. Cette orientation de l'entraînement a permis de mieux gérer leurs possibilités et les a aidés à déceler non seulement les erreurs commises, mais aussi à les corriger ou à les éviter. En effet, un athlète bien préparé mentalement s'en sort avec des résultats appréciables. C'est donc dire l'importance de la préparation mentale sur la performance et cela est largement partagé par la population enquêtée dans cette étude.

Les résultats auraient pu être beaucoup plus significatifs si nous disposions d'un temps plus long pour confirmer tout cela.

On peut comprendre cette insuffisance qui s'explique par un travail de mémoire centré sur une année pour valider une formation.

L'importance du thème fait que nous souhaitons que le temps nous donne d'autres opportunités pour mieux approfondir les résultats de cette étude.

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie

Ouvrages

- **Chevallon S.** : « L'entraînement psychologique du sportif », Ed. de Vecchi, 1995
- **Choque J.** : « ABC de la relaxation », Ezed, Grancher, 1993
- **Famose J.P.** : « Cognition et Performance », Collection recherche, 1993
- **Fleurance P.** : « Entraînement mental et sport de haute compétition », n°22, 1998
- **Godin J., Michel A.** : « La nouvelle hypnose, vocabulaire, principes et méthodes », 1992
- **Pecello J-Y.** : « La sophrologie au quotidien », Ed. du Rocher, 1994
- **Perreaug-Pierre E.** : « Gestion mentale du stress pour la performance sportive », Édition Amphora, avril 2000
- **Thill E.** : « Guide pratique de la préparation psychologique du sportif », Vigot, 1998.
- **Thomas R.** : « La préparation psychologique du sportif » Vigot, 1994
- **Thomas-G Missoum-J Rivolier** : « La psychologie du sport de haut niveau », Presse Universitaire de Paris, mars 1987.
- **Weinberg R.S., Gould D.** : « Psychologie du sport et de l'activité physique », Edisem Inc., Vigot, 1997.

Revues

- « manuel de psychologie du sport », tome 1 & 2, Ed. Revue EPS, 2004
- Psychologie de sport : Question actuelle, Ed. revue EPS, 11 avenue du Tremblay, 75012, Paris, juillet 1995
- Théorie avancée de l'entraînement niveau II/III, p. 142/242 : IAAF coaches education and certification Systems. 2000 IAAF I M development programme

Webographie

www.google.fr/lapréparationmentale-wikipedia-22-12-2009/00h30

www.google.fr/avantagemantal-psychologiedusport-lestechniquesdepréparationmentale-09-12-2009/17h34

www.google.fr/avantagemental-psychologiedusport-préparationmentale-préparationpsychologique/22-12-2009/00h10

www.google.fr/cairn_info-préparationmentaleet accompagnement-19-11-2009/12h26

www.google.fr/lesobstaclesdumentaleetlesprint-athlétics73-20-11-2009/08h13

www.google.fr/mentalesport+etlapréparationmentalesportivedeperformance-mentalesport_fr-20-11-2009/07h13

www.google.fr/uneexempleoùlapréparationmentalecontinuéàlaréussite-22-12-2009/00h16

www.google.fr/performancebrush_com-préparationmentalecontrôleougestionindustress-20-11-2009/07h56

[www.google.fr/préparationmentaleparkamelboucherikha\[préparationmentaledusportif\]-22-12-2009/00h09](http://www.google.fr/préparationmentaleparkamelboucherikha[préparationmentaledusportif]-22-12-2009/00h09)

www.google.fr/préparationmentale-wikipedia-09-12-2009/17h59

www.google.fr/lapréparationmentaleamélioret-ellelaperformance-20-11-2009/07h58

ANNEXES

Annexe 1 : Questionnaire destiné aux entraîneurs

Ce questionnaire rentre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport

1. Connaissez-vous la préparation mentale ?

Oui

Non

2. Selon vous, qu'est ce que la préparation mentale?

.....
.....
.....
.....
.....

3. La préparation mentale fait-elle partie de votre planification ?

Oui

Non

4. Comment l'utilisez-vous dans vos séances et à quel moment ?

.....
.....
.....

5. Etes-vous satisfait des résultats de vos athlètes ?

Oui

Non

6. La préparation mentale a-t-elle un impact sur la performance sportive ?
justifiez votre réponse.

.....
.....
.....
.....
.....

Annexe 2 : Questionnaire destiné aux athlètes

Ce questionnaire rentre dans le cadre d'un mémoire de Maîtrise en Sciences et Techniques de l'Activité Physique et du Sport

Age :

Discipline :

7. Connaissez-vous la préparation mentale ou en avez-vous déjà entendu parler ?

Oui

Non

8. Qu'est ce que la préparation mentale, selon vous ?

.....
.....
.....
.....
.....

9. La pratiquez- vous dans votre club ou dans un groupe d'entraînement ?

Oui

Non

10. Si oui, Combien de fois par semaine ?

.....
.....

11. Comment la pratiquez- vous ?

.....
.....
.....
.....
.....

12. Quels sont les objectifs que vous visez en la pratiquant ?

.....
.....
.....
.....
.....

13. On est en fin de saison, avez-vous atteint vos objectifs ?

Oui

Non

14. La préparation mentale est –elle nécessaire ?

.....
.....
.....

Annexe 3: Guide d'entretien pour les athlètes

- 1.** Présentez-vous et dites comment vous êtes venu en athlétisme ?
- 2.** Parlez-nous de votre saison 2009-2010 ?
- 3.** Qu'avez-vous fait de nouveau par rapport aux autres saisons ?
- 4.** Avez-vous fait une préparation spéciale sur le plan mental ?
- 5.** Y a-t-il une différence entre vos courses de cette année et celles des années précédentes ?
- 6.** Pensez-vous que la préparation mentale a un impact sur votre performance ?
- 7.** Pensez-vous que les entraîneurs sont bien outillés au de ce que montrent les athlètes ?
- 8.** Sur quel point les entraîneurs doivent-ils mettre l'accent ?

Annexe 4 : Guide d'entretien pour les entraîneurs

- 1.** En dehors de l'aspect physique, quels autres aspects travaillez-vous à l'entraînement ?
- 2.** Prenez-vous en compte l'aspect mental ?
- 3.** Que pouvez-vous nous dire sur la préparation mentale ?
- 4.** La préparation mentale fait-elle partie de votre planification annuelle ?
- 5.** Comment l'intégrez-vous dans vos séances ?
- 6.** Quelles sont les méthodes que vous utilisez ?
- 7.** La préparation mentale a-t-elle eu un effet sur vos athlètes ?
- 8.** Pensez-vous qu'elle ait un impact sur la performance sportive ?