

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique

**Herausgeber:** Office fédéral du sport

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 6

**Artikel:** Muscler son mental

**Autor:** Baldasare, Cristina / Birrer, Daniel / Seiler, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998918>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à: OFSCO, 2532 Macolin,  
Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78,  
mobile@baspo.admin.ch,  
www:mobile-sport.ch

## Muscler son mental

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

*Cristina Baldasarre, Daniel Birrer, Roland Seiler  
Photos: Keystone*

L'entraînement systématique des capacités physiques – force, endurance et mobilité entre autres – appartient désormais au quotidien de tous les sportifs amateurs et professionnels. La vague du «mental» semble aussi avoir investi les champs sportifs. Mais l'entraînement psychologique conscient et systématique reste plutôt une exception.

### De A comme attention à V comme visualisation

Ce cahier pratique jette un regard éclairé sur les différentes méthodes d'entraînement qui gravitent autour des trois domaines fondamentaux que sont la visualisation, le monologue intérieur et la respiration. Résolument pratique – l'éclairage théorique initial laisse la place aux exercices dès la page 4 –, ce cahier vise un objectif en priorité: améliorer le répertoire d'actions. Et ceci par l'optimisation du déroulement moteur (entraînement des habiletés) et/ou l'amélioration des capacités de perception et de décision (entraînement cognitif). Grâce à cet entraînement du «contrôle de soi», le sportif espère obtenir une certaine constance dans ses performances, ce qui suppose qu'il puisse faire appel à tout son répertoire moteur, même sous des conditions changeantes et difficiles. Au centre de ce programme figurent l'optimisation de la motivation et de la volonté, les mesures psychorégulatrices et les exercices de concentration.

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

### Sommaire

La fin...	2
... justifie la technique	3
Entraînement subvocal – la force des mots	4
Entraînement décisionnel – maintenant ou jamais	5
Vision gagnante – le pouvoir des images	6
Plan de succès – fil rouge	7
Entraînement de la persévérance – tiens bon!	8
Relaxation-éclair – tout de suite détendu	9
Respiration d'activation – les sens en éveil	10
Respiration de relâchement – du tac au tac	11
RNP – des partenaires musclés	12
Autosuggestion – je sais ce que je veux	13
Régulation de l'attention – l'essentiel dans le viseur	14
Frein aux pensées – l'insignifiant disparaît	15

## La fin...

Certains sportifs éprouvent de la peine à intégrer un nouveau mouvement. D'autres perdent leurs moyens dans les moments décisifs. La psychologie peut-elle jouer le rôle de détonateur?

**F**aire du sport, c'est agir. Il reste trois secondes à la basketteuse pour marquer et donner la victoire à son équipe, le footballeur s'apprête à tirer un penalty décisif et le nageur doit battre son meilleur chrono s'il espère arracher sa qualification pour les Jeux Olympiques. Tous sont à ce moment précis soumis à une grande pression. Il s'agit pour eux, ici et maintenant, d'optimiser et d'assurer les actions qu'ils ont cent fois exercées auparavant. L'entraînement psychologique contribue à cette optimisation. Il s'adresse avant tout aux sportifs psychiquement sains qui désirent vraiment améliorer leurs performances au moyen d'un travail mental suivi.

### Réguler les processus d'action

On parle d'entraînement des habiletés lorsqu'il s'agit d'optimiser une action ou d'apprendre un nouveau mouvement. Deux stratégies se présentent pour cela:

- **L'entraînement psychomoteur** vise l'optimisation de séquences motrices par l'apprentissage de nouveaux mouvements, la stabilisation d'éléments déjà connus et l'élimination des erreurs.
- **L'entraînement fonctionnel cognitif** se propose d'améliorer la perception, la pensée ou la capacité de décision. Il s'agit de reconnaître les facteurs importants («où est mon adversaire?»), de bien estimer la situation et de prendre la bonne décision («dois-je tirer ou faire la passe?»).

### S'autoréguler

Pour maintenir, sous la pression psychique, la qualité du déroulement moteur, on peut faire appel à l'entraînement d'autorégulation. On entend par là l'amé-

lioration et le contrôle de ses propres processus psychiques. Avec pour objectif l'application optimale du bon geste au bon moment, sous toutes les conditions. Les instruments à disposition sont l'entraînement de la motivation (renforcement de l'état de motivation en fonction du but), l'entraînement voltif (renforcement de la volonté), l'entraînement psychorégulateur (optimisation du niveau d'activation) et l'entraînement de la concentration (focalisation sur l'essentiel).



### Psychologie sportive en Suisse

L'Association suisse de psychologie sportive (ASPS) est l'organe d'information et de conseil en psychologie du sport. Elle réunit les psychologues du sport diplômés d'une Haute Ecole ou d'une Université. Ces spécialistes sont au service des sportifs qui le désirent. Swiss Olympic participe activement à ce réseau au niveau de la recherche et propose également une aide financière aux athlètes en possession de la Swiss Olympic Card.

Plus d'informations sous: [www.sportpsychologie.ch](http://www.sportpsychologie.ch) ou directement chez [cristina.baldasarre@baspo.admin.ch](mailto:cristina.baldasarre@baspo.admin.ch).

# ...justifie les moyens

Lorsqu'on sait où le bât blesse, libre à nous de choisir la technique la mieux adaptée. Les méthodes sont nombreuses. Tout dépend de ce que l'on recherche.

**L**es méthodes dépendent du but, de la personnalité du sportif et aussi de la planification saisonnière. Mais quelle que soit celle qu'on choisit, il s'agira – schématiquement – d'une variation autour des trois techniques fondamentales que sont la visualisation, le monologue intérieur et la respiration.

## Représentation imagée

Visualiser signifie faire resurgir des expériences passées ou se représenter mentalement les situations ou les mouvements à venir. Bien que la vision soit le sens mis en avant dans l'expression, les autres facteurs sensoriels – kinesthésie, ouïe, goût, toucher – n'en jouent pas moins un rôle important dans le processus. La visualisation permet d'optimiser les stratégies décisionnelles, d'augmenter la concentration et de renforcer la confiance en soi.

## Qu'est-ce que je veux?

L'athlète doit se poser les bonnes questions avant de recourir à un entraînement psychologique:

**Quoi?** quels éléments dois-je améliorer?

**Comment?** quelles méthodes conviennent le mieux pour cela?

**Quand?** dans quelle phase saisonnière est-ce que je me trouve, quel temps ai-je à disposition, à quel moment dois-je appliquer les exercices (à l'entraînement, avant la compétition, pendant)?

**Qui?** quelle personne s'avère la plus compétente pour me guider et me conseiller (moi-même, l'entraîneur, l'entraîneur mental, le psychologue du sport)?

## Dialoguer avec soi-même

Toutes nos actions s'accompagnent de pensées qui ne sont rien d'autre que des dialogues avec notre moi intérieur. Ce soliloque intérieur remplit une grande fonction au niveau des processus d'autorégulation (self control). Pour avoir un effet positif, le soliloque doit être positif, formulé au présent et à la première personne. Pour les mouvements longs et complexes, il faut pouvoir recourir à des mots-clés brefs et simples, applicables rapidement. L'entraînement systématique de ces stratégies est indispensable avant de pouvoir les appliquer avec succès en compétition.

## Respirer conscientement

Etat émotionnel et respiration vont de concert. En cas de peur, d'insécurité et de tension, nous respirons vite et superficiellement. Calme, sécurité et relaxation au contraire tranquillisent la respiration. L'idéal est de réaliser une respiration complète au cours de laquelle c'est le diaphragme qui travaille en priorité. Des techniques de respiration spécifiques amènent le degré de tension et d'activation recherché et permettent aussi d'améliorer la concentration. Selon la technique choisie, on mettra l'accent plutôt sur la relaxation ou alors sur l'activation.

## Méthodes, processus d'entraînement

### Techniques de base

Visualisation, monologues intérieurs, respiration

Page

3

### Entraînement des habiletés

Entraînement psychomoteur

● Entraînement subvocal

4

Entraînement fonctionnel cognitif

● Entraînement décisionnel

5

### Entraînement du self-control

Entraînement de la motivation

● Plan de succès

6

● Vision gagnante

7

● Entraînement de la persévérance

8

● Respiration d'activation

9

● Relaxation-éclair

10

● Respiration de relaxation

11

● Relaxation musculaire progressive

12

● Autosuggestion

13

● Régulation de l'attention

14

● Frein aux pensées

15

Entraînement de la concentration

## Entraînement subvocal – la force des mots

Grâce à l'entraînement subvocal, les sportifs améliorent la représentation et la sécurité du mouvement, de même que la concentration axée spécifiquement sur le geste.

### Etude de cas

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

### Comment

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

### Quand

Une à deux fois par jour (aussi sans exécution directe du mouvement), juste avant la mise en pratique du geste à l'entraînement.

**Durée:** trois à cinq minutes selon la complexité du mouvement.

### Où

Au début, dans un endroit calme et fermé. Lorsque la forme est stabilisée, possibilité de le faire sur le lieu d'entraînement.

### Qui

Pour une représentation irréprochable du mouvement, élaborer cette forme avec l'entraîneur.

### Soliloque – **sois constructif!**

Formule des paroles positives! Le genre de discours «comme ça, je n'ai aucune chance de gagner...» augmente la frustration et conduit à l'énerverement et à la crispation. Par contre «regarde la balle – le match n'est pas terminé» permet de rester bien concentré, confiant et serein. Des expressions dévalorisantes du style «quel imbécile! j'y arriverai jamais» sont destructrices. Mieux vaut les remplacer par des formes positives telles que: «je peux faire mieux!». Au lieu de se focaliser sur les fautes, concentre-toi plutôt sur des pensées constructives et directement applicables.

# Entraînement décisionnel – maintenant ou jamais!

En sport, les actions s'enchaînent souvent très vite. L'entraînement décisionnel améliore la qualité et l'assurance des décisions tactiques.

## Etude de cas

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



## Comment

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

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

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

## Quand

Le choix des actions et des mots-clés correspondants s'établit une fois par mois ou chaque fois que la complexité de l'exercice augmente, de préférence avant l'échauffement. Les étapes suivantes sont exercées durant l'entraînement une fois par semaine.

## Où

Dans la salle de sport, durant un entraînement normal. L'introduction de l'exercice peut aussi être facilitée par l'utilisation de l'analyse vidéo.

## Qui

La planification et l'exécution de l'exercice sont préparées et accompagnées par l'entraîneur.

## Vision gagnante – le pouvoir des images

Cette méthode aide à relancer la motivation perdue suite à des échecs successifs par exemple. Elle permet d'augmenter la focalisation sur l'objectif et renforce la confiance en soi.

### Etude de cas

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

### Comment

Mets-toi dans une position confortable, assis ou étendu. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière. Imagine la réussite possible et transpose-toi dans toutes les situations: les buts, le public qui applaudit, la cérémonie protocolaire, les félicitations. Laisse galoper ton imagination!

### Quand

Dans la phase initiale, une fois par jour, si possible toujours au même moment. Le jour de la compétition, juste avant le début de l'échauffement.

### Où

Cet exercice peut être exécuté partout. Au début, choisir un endroit plutôt calme.

**Durée:** environ 10 – 15 minutes.

### Qui

L'athlète lui-même, après avoir été instruit et guidé par l'entraîneur.

### Visualiser – technique de base

Les mouvements complexes qui dépendent d'une bonne perception et prise de décision profitent beaucoup de la technique de visualisation. Plus le niveau et l'expérience de l'athlète augmentent, plus cette technique se renforce.

Les avis des spécialistes divergent au sujet de la place accordée à la visualisation par rapport à la pratique. Il est cependant admis que cette technique ne remplace pas la pratique lors de l'apprentissage d'un mouvement, mais qu'elle en facilite l'assimilation.



# Plan de carrière – fil rouge

Le plan de succès aide l'athlète à clarifier et planifier ses propres objectifs. En donnant la direction, il incite le sportif à mettre tout en œuvre pour atteindre des buts réalistes et motivants.

## Etude de cas

*Une joueuse de volleyball se trouve face à une décision difficile. Grand espoir au sein de son équipe de juniores, elle doit se résoudre maintenant à choisir son avenir professionnel. Sa décision dépend entre autres de sa volonté de continuer ou non sa carrière sportive et, si oui, avec quels objectifs. Grâce au «plan de succès», elle ordonne et clarifie ses pensées, ce qui lui facilite la tâche pour prendre la bonne décision.*



## Comment

Ferme les yeux et relaxe-toi. Respire calmement et de manière régulière. Imagine maintenant en toute liberté ton avenir sportif et tes prochains buts. Tu vois où te mène le chemin et quels objectifs tu aimerais atteindre. Ouvre maintenant les yeux. Reporte le plus spontanément possible dans le tableau ci-dessous tes désirs dans la colonne «Objectifs». Réfléchis ensuite aux moyens que tu devras déployer pour les atteindre et note-les dans la colonne «Mesures». Formule des buts réalistes et positifs.

## Quand

La fréquence dépend de la dimension temporelle des objectifs. Important: après l'élaboration du plan, il est indispensable de contrôler régulièrement les objectifs à court et moyen terme, en n'hésitant pas à les réadapter.

## Où

L'application de cette méthode est possible partout. La maison, un environnement calme et une bonne disponibilité temporelle sont cependant recommandés.

Durée: la phase de relaxation nécessite trois à cinq minutes, la phase de formulation des objectifs environ dix minutes.

## Qui

Cette méthode peut être appliquée par le sportif lui-même, mais elle devrait de préférence être discutée avec l'entraîneur après.

### Objectifs:

«Dans 10 ans, je veux avoir atteint cet objectif»:

«Dans 5 ans, je veux avoir atteint cet objectif»:

«Dans 1 an, je veux avoir atteint cet objectif»:

«Dans 6 mois, je veux avoir atteint cet objectif»:

«Dans 1 mois, je veux avoir atteint cet objectif»:

«Dans 1 semaine, je veux avoir atteint cet objectif»:

«Demain, je veux avoir atteint cet objectif»:

### Mesures:

## Entraînement de la persévérance – tiens bon!

Le sportif doit souvent vaincre – à l'entraînement et en compétition – de grandes résistances. L'exercice suivant devrait lui permettre de trouver et de libérer consciemment l'énergie nécessaire dans n'importe quelle situation.

### Etude de cas

*Le biker a vécu plusieurs fois cette expérience pénible: dès la deuxième moitié du parcours, lorsque des concurrents qu'il laisse toujours derrière lui à l'entraînement le dépassent, il ressent soudain des lourdeurs dans les jambes et il se voit contraint à ralentir son rythme. Il ne parvient pas à s'expliquer les raisons de cet état. Il parle entre autre d'un certain découragement face à cette situation. De plus, juste après l'arrivée, il a souvent le sentiment d'avoir encore des réserves.*

### Comment

Assieds-toi dans une position confortable et essaie de te rappeler une ou plusieurs courses où cette situation est arrivée. Utilise éventuellement des photos ou des enregistrements vidéo. Re-transcris les discours que tu te tiens à toi-même dans ces moments. Remplace le négatif avec des images positives ou des mots-clés constructifs. Cherche un animal qui incarne pour toi la combativité et la hargne. Existe-t-il des points de repère techniques qui peuvent faciliter l'exécution du mouvement dans des moments critiques? Note-les tous. Dès que tu éprouves des difficultés à l'entraînement, adopte une attitude combative et fière (tête haute, épaules en arrière) et parle-toi avec les mots que tu as choisis auparavant. Imagine que tu es un tigre par exemple et mets en pratique les phrases-clés techniques. Tu peux aussi imaginer l'oxygène que tu absorbes à chaque inspiration et le diriger mentalement vers les muscles endoloris ou fatigués. De même, à chaque expiration, tu expulses tous les déchets et douleurs qui entravent ta course en avant. Applique cette méthode lors de chaque entraînement particulièrement difficile. Bientôt tu seras prêt à l'utiliser aussi en compétition.

### Quand

La recherche de métaphores positives et de mots-clés techniques intervient après une compétition marquée par un manque de combativité. Les étapes suivantes s'appliquent pendant l'entraînement et la compétition.

**Fréquence:** après chaque épreuve mal négociée. Application sur le terrain au moins une fois par semaine ou après chaque séance particulièrement difficile.

**Durée:** en fonction de la longueur du «creux».

### Où

A la maison pour la préparation mentale (une minute) et sur le terrain (piscine, stade, salle) pour l'application pratique (séances dures ou phases compétitives).

### Qui

Pour ce processus, recourir de préférence à l'accompagnement d'un spécialiste.

### Jamais trop tôt

- Les premières techniques et compétences psychologiques peuvent déjà se construire vers six ou huit ans.
- En fonction des expériences précédentes et de la rapidité d'assimilation, compter sur un investissement temporel assez important au début.
- La familiarisation et l'apprentissage de ce processus psychologique devraient si possible se faire pendant une période libre de compétitions.
- Les formes d'entraînement des habiletés se rapprochent si possible de l'activité. Elles sont intégrées dans la séance, en tant que forme d'entraînement autogélateur.
- Jusqu'à ce que le processus soit bien intégré, répéter régulièrement les exercices.

### Bibliographie

- *Mastronardi-Johner, G.; Piedfort-Marin, O.: Entraînement mental des jeunes sportifs. Paris, Amphora, 2001.*

# Relaxation-éclair – tout de suite détendu

Cette technique a l'avantage de produire son effet sur le champ! Le stress s'estompe et une bonne sensation d'équilibre envahit le sportif.

## Etude de cas

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



## Comment

Adopte une position confortable, bien droite, debout ou assis. Imagine que tu es une marionnette articulée suspendue à différents fils. Tes bras, tes mains, ta nuque, tes jambes et tes pieds sont suspendus à des cordelettes. Imagine que quelqu'un coupe subitement tous les fils qui te retiennent. Tu te laisses aller complètement tout en expirant. Toute ta musculature est désormais décontractée, de la tête au pied.

## Quand

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

**Durée:** la sensation de relâchement est sensible après quelques secondes déjà.

## Où

En principe partout. Au début, choisir plutôt un environnement calme et fermé.

## Qui

Le sportif seul ou avec l'aide de l'entraîneur.

## Respiration d'activation – les sens en éveil

Une activation psycho-physique rapide conduit à une stimulation de tout l'organisme. Elle est recommandée pour mettre le sportif en éveil face à la compétition qui l'attend.

### Etude de cas

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

### Comment

Inspire vigoureusement par le nez. Dirige toute ton attention sur l'inspiration et retiens un petit moment ton souffle. Puis expire d'un coup, en laissant l'air sortir librement.

### Quand

Durant la phase d'apprentissage, exercer deux à trois fois par jour. Durant les concours (ou l'entraînement), lors de petites interruptions, ou à chaque fois qu'un sentiment de fatigue envahit le sportif.

**Durée:** deux à trois minutes.

### Où

Dans un environnement calme pour les premiers pas. L'application suit chaque fois que l'athlète se sent sous-activé.

### Qui

Aucune restriction quant aux disciplines ou aux catégories de sportifs. Apprentissage possible avec l'entraîneur.

### Respirer – technique de base

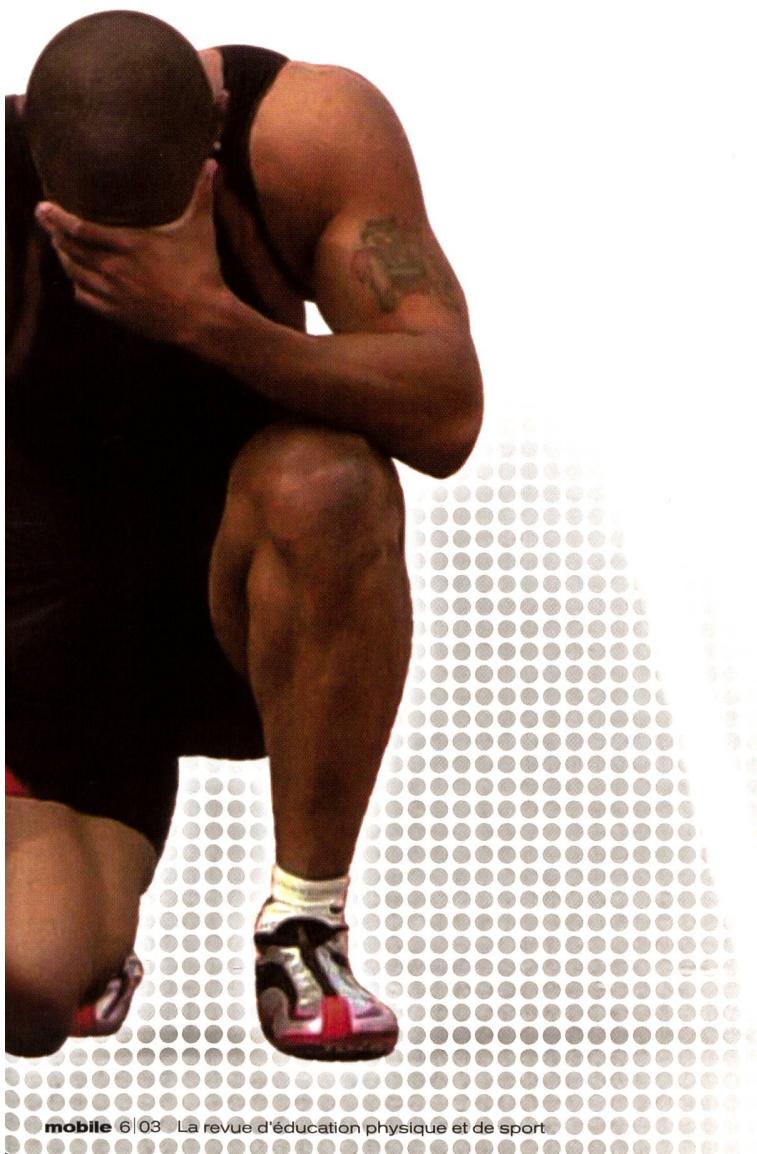
Respirer calmement. Inspirer, marquer une petite pause pour laisser l'expiration arriver d'elle-même. Expirer lentement, et attendre pour que l'inspiration survienne d'elle-même.

# Respiration de relâchement – du tac au tac

L'anxiété qui envahit la plupart des athlètes avant une échéance s'atténue grâce à une technique de respiration adéquate. Elle demande peu de temps pour produire son effet.

## Etude de cas

*Championnats du monde de tir catégorie juniores filles. Juste avant le départ, l'athlète est encore très nerveuse. Sa respiration est superficielle et fractionnée. Les mains sont moites et tremblantes. Impossible dans ces conditions de prétendre viser la cible. Il faut qu'elle fasse quelque chose pour retrouver son calme. L'exercice «respiration de relâchement» semble être le bon. Elle se met de côté et commence.*



## Comment

Adopte une position confortable et bien alignée, en position assise ou couchée. Dirige ton attention sur ta respiration, surtout sur celle qui part du ventre. Concentre-toi uniquement sur l'expiration et laisse l'inspiration venir d'elle-même. Veille à prolonger la phase d'expiration, de manière à ce qu'elle dure plus longtemps que celle d'inspiration. Fais-le jusqu'à ce que ton ventre soit «vide». Ressens-tu le relâchement des tensions corporelles à chaque expiration?

## Quand

Applicable chaque fois que l'état d'activation est trop élevé. Juste avant le début du concours, mais aussi pendant si nécessaire (deux à cinq respirations).

## Où

L'exercice est possible en tout lieu. Au départ, mieux vaut choisir un endroit calme.

**Durée:** le relâchement est sensible après quelques secondes déjà.

## Qui

L'exercice s'apprend soit tout seul, soit avec l'aide de l'entraîneur.

## Détendu et plus sûr

Le lien est fort entre respiration et état émotionnel. Peur et relâchement s'excluent systématiquement. Dans les situations d'anxiété, d'insécurité ou de grande tension, la respiration s'accélère et devient superficielle. Par contre, une respiration profonde, tranquille engendre un sentiment de calme, d'assurance et de relâchement. Les techniques respiratoires visent à affûter l'attention et à la détourner des éléments perturbateurs.

## RNP –

### des partenaires musclés

La relaxation neuromusculaire progressive apprend à percevoir ses propres blocages. Elle permet de dénouer certaines tensions musculaires et d'obtenir un relâchement du corps et de l'esprit.

#### Etude de cas

*Un décahlonien n'arrive pas à s'endormir à l'approche d'une échéance importante. Les images du concours et des attentes de ses proches continuent à l'assaillir. Ajoutées au manque de sommeil, ces pensées le fragilisent encore plus. Il décide d'appliquer l'exercice de «relaxation neuromusculaire progressive». Cela devrait lui permettre d'interrompre le flux des pensées négatives et de plonger enfin dans les bras de Morphée.*

#### Comment

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

Liste des groupes musculaires: main et bras dominants (fermer le poing), deuxièmes main et bras (fermer le poing), jambe dominante (soulever la jambe du sol et contracter toute la musculature), l'autre jambe (soulever la jambe du sol et contracter toute la musculature), fessiers («serrez les fesses!»).

#### Pour approfondir le sujet

- *Bull, S.J., Albinson, J.G., & Shambrook, C.J.: The mental game plan. Getting psyched for sport. Eastbourne, UK, Sports Dynamics, 1996.*
- *Chevallon, S.: L'entraînement psychologique du sportif. Paris, Editions de Vecchi, 1995.*
- *Fleurance, P. (Ed.): Entrainement mental et sport de haute performance. Paris, INSEP, 1988.*
- *Girod, A.: PNL et performance sportive. Un mental pour gagner. 24 techniques de training mental. Paris, Amphora, 1999.*
- *Le Deuff, H.: Entrainement mental du sportif. Comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de performance. Paris, Amphora, 2002.*
- *Millman, D.: L'athlète intérieur. Montréal, Editions du Roseau, 1997.*
- *Orlick, T.: In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training (third edition). Champaign, IL, Human Kinetics, 2000.*

#### Quand

Une fois par jour, si possible à la même heure.

**Attention:** ne jamais faire cet exercice le jour du concours.

#### Où

Dans un environnement tranquille, à la maison ou sur le lieu d'entraînement.

**Durée:** environ 20 minutes.

#### Qui

L'introduction se fera par un spécialiste expérimenté dans le domaine des techniques de relaxation. Par la suite, le sportif pourra le faire de manière indépendante.

# Autosuggestion – je sais ce que je vau

L'autosuggestion renforce la confiance en soi, la motivation et stabilise le sentiment de calme intérieur.

## Etude de cas

*Demi-finale de la coupe suisse de football. Une équipe de deuxième division rencontre le champion suisse en titre. Certains titulaires manquent à l'appel suite à des blessures. Un jeune joueur est alors convoqué pour pallier les défections. Il sait qu'il va tout à coup se retrouver face à son idole. Il est déstabilisé et ne sent pas vraiment «le truc». Avant l'échauffement, il s'isole et fait appel à l'autosuggestion. Il répète plusieurs fois la phrase «Je sais ce que je vau». Cela lui redonne confiance et lui apporte la sérénité intérieure. Maintenant il se réjouit du match!*



## Comment

Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière. Dès que tu te sens détendu, dirige ton attention sur une image intérieure qui évoque pour toi le scénario souhaité. Parmi les images positives: coupe, but, action décisive, petit pont à la star de l'équipe adverse, etc.

Ressens intensivement ces images! Pendant que ton attention reste focalisée sur cette vision, récite-toi une formule autosuggestive comme «c'est mon jour!», «je suis prêt à bondir!» ou «je vais le faire <easy>!».

Fais attention aux points suivants: formulation au présent; phrases courtes et simples; images évocatrices; répétition des formules à haute voix ou intérieurement (20 – 30 fois).

## Quand

Une fois par jour à la même heure. Environ 20 minutes avant le début de l'échauffement.

## Où

Dans un endroit calme à l'abri des éléments perturbateurs.

**Durée:** en tout environ 15 – 20 minutes.

## Qui

Les formulations d'autosuggestion sont très importantes. Si elles manquent de précision ou si l'exécution n'est pas assez soigneuse, les effets resteront nuls. C'est pourquoi il vaut mieux au début se laisser guider par un spécialiste.

## D'autres exercices et exemples...

...sur le thème de la concentration, de la relaxation et de la visualisation dans le cahier pratique de «mobile» 4/02. Commandes: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Régulation de l'attention – l'essentiel dans le viseur

La régulation de l'attention facilite le maintien de la concentration et apporte un grand soutien en cas de manque d'assurance.

### Etude de cas

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

### Comment

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

### Où

Sur le lieu d'entraînement ou de concours.

**Durée:** quelques minutes pour chaque étape.

### Quand

Avant l'entraînement ou l'épreuve, en s'arrêtant quelques minutes sur chaque étape. Durant la séance ou la compétition, se focaliser sur la dernière étape.

### Qui

L'athlète, avec le soutien au départ d'un spécialiste ou de l'entraîneur.

### Offre mobileclub:

#### Entraînement psychologique «live»

Etes-vous intéressé à mettre en pratique, sous la conduite d'experts, les techniques proposées dans le cahier pratique? Vous voulez en savoir plus sur les aspects théoriques qui fondent l'entraînement psychologique? Peut-être avez-vous envie de découvrir des exercices pour votre application personnelle ou pour votre groupe (école, entraînement)? Si oui, inscrivez-vous sans tarder au cours d'introduction à l'entraînement psychologique!

**Thèmes:** domaines d'application, objectifs, méthodes et effets de l'entraînement psychologique; exercices pratiques, transfert dans les différentes disciplines.

**Date:** samedi 20 mars 2004.

**Lieu:** Office fédéral du sport Macolin.

**Coûts:** Fr.120.– pour les membres du mobileclub, Fr.150.– pour les non membres (documentation et repas inclus).

**Inscription:** directeur du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch) (nombre de places limité, inscriptions selon l'ordre d'arrivée).

# Frein aux pensées – l'insignifiant disparaît

Des pensées «sauvages» envahissent souvent l'esprit du sportif avant ou pendant l'épreuve. Briser la chaîne de ces parasites et retrouver la concentration, c'est vital et simple!

## Etude de cas

*Une volleyeuse connaît quelques problèmes personnels. Elle peine à les mettre de côté à l'entraînement. Elle n'arrive pas à se concentrer et commet des fautes «bêtes», inhabituelles. Elle décide de réagir. Chaque fois que des pensées négatives l'assaillent, elle se dit intérieurement: «stop!». La tactique semble réussir. La joueuse retrouve ses sensations et commence à bien jouer.*



## Quatre dimensions de l'attention

### Attention externe-large

Permet de se faire rapidement une image globale, mais sans beaucoup de nuances d'une nouvelle situation.

**Exemple:** avant de dégager la balle, le gardien embrasse du regard tout le terrain.

### Attention externe-étroite

Permet d'examiner très précisément un objet donné.

**Exemple:** le joueur de basket se concentre sur le cercle lors d'un shoot.

### Attention interne-large

Permet d'avoir une image complète de son état physique et psychique à un moment donné.

**Exemple:** un rival se fait une image globale de l'état dans lequel il se trouve.

### Attention interne-étroite

Permet de se concentrer sur un point ou un processus précis de son être intérieur.

**Exemple:** un lutteur se concentre sur son centre de gravité.

## Comment

Des pensées parasites viennent perturber ta concentration. Rejette-les en disant «Stop!» ou en imaginant le panneau routier rouge du même nom. Tu brises ainsi la chaîne des mauvaises pensées. Répète le mot «Stop» aussi souvent qu'il le faut. Respire ensuite profondément et, lors de l'expiration, dirige ton attention sur l'action à venir. Poursuis ton mouvement en pensant «continue».

## Où

Exercice applicable au quotidien, durant l'entraînement ou l'épreuve.

**Durée:** quelques instants.

## Quand

Chaque fois que des pensées parasitent une action ou un petit mouvement. La technique s'avérera efficace en compétition si elle a été exercée au préalable dans d'autres situations.

## Qui

L'athlète peut s'autogérer pour appliquer cette méthode.

# Une classe à part



## mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Commandes

### Au numéro

Numéro	Dossier thématique
1/04	Vitesse
2/04	Esprit d'équipe
3/04	Métiers du sport
4/04	Sauter
5/04	Intégration
6/04	Talents

Cahier pratique
Vitesse
Sur roues et roulettes
Souplesse
Sauts
Aqua-fitness
Grimper

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

### Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 50.- / Etranger: € 41.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.- / Etranger: € 31.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 10.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)