Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Artikel: Pour une préparation mentale idéale aux sports de compétition

Autor: Lüthy, Fabian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996081

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: 13.07.2025

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

Thomas Wörz, spécialiste du sport et psychothérapeute

Pour une préparation mentale idéale aux sports de compétition

Aujourd'hui, la barre est placée toujours plus haut en matière de performance et il est impensable de participer à une compétition sans se préparer également sur le plan mental. Le ski ne fait pas exception à la règle, comme on pourra s'en rendre compte à la lecture de l'entretien que nous a accordé Thomas Wörz, un spécialiste du sport et psychothérapeute qui travaille dans ce domaine avec l'équipe nationale de ski autrichienne et qui nous montre ce que devrait être une préparation mentale idéale à la compétition.

Fabian Lüthy

La représentation du mouvement doit se faire dans un état de stabilité idéal. Elle doit s'effectuer indépendamment de perturbations extérieures liées à la pratique de l'action. Une préparation optimale permet à l'athlète d'entrer dans cette fameuse zone où il réalise le mouvement adéquat de manière intuitive et fluide. Les gestes s'enchaînent selon une logique intérieure qui ne relève pas du niveau conscient du sportif. La partie droite du cerveau prédomine sur l'analyse rationnelle. L'action est rythmée et fluide. L'athlète ne la ressent pas comme un effort. Il y prend même tellement de plaisir qu'il ne peut bientôt plus s'en passer. L'attention du sportif se concentre sur un champ de perception restreint mais très important pour l'exécution des mouvements.

Fabian Lüthy est maître d'éducation physique et de sport et suit actuellement des cours de spécialisation sur l'entraînement mental et la théorie de l'entraînement à l'Université de Salzbourg. Adresse: Glockenstrasse 8, 3018 Berne.

Le geste sportif s'accomplit à quatre niveaux différents: au niveau cognitif, au niveau physiologique, au niveau comportemental et au niveau émotionnel. Ces niveaux influent les uns sur les autres en un processus dynamique et interactif.

Que se passe-t-il au niveau cognitif?

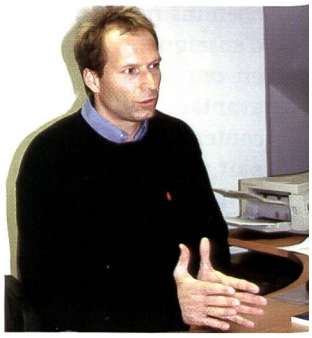
Thomas Wörz: Je vous répondrai à l'aide d'un exemple. Imaginez que le temps soit mauvais le jour de la compétition. L'athlète sait que les conditions atmosphériques ne sont pas idéales pour lui. Il préférerait rester au chaud dans son lit plutôt que de se lever. S'il se laisse aller, il a déjà perdu la compétition. A cet instant, il se souvient d'un «programme». Quelque chose s'active en lui. Le sportif sait qu'il peut modifier son état mental du moment. L'important est de pouvoir prendre conscience qu'un bon entraînement mental peut aider à positiver dans chaque situation de compétition, ceci dès le réveil.

Le travail effectué au niveau cognitif suffit-il donc à mettre le sportif dans l'état mental nécessaire à l'accomplissement de la performance?

Thomas Wörz: En général, non. L'athlète a intégré un programme, une suite d'opérations qui lui permet de réagir face à de telles situations. Il est important, à ce stade, de pouvoir recourir à certaines routines, à des actions concrètes adaptées à chaque individu: se lever, ouvrir la fenêtre, respirer à fond, se rendre dans la salle de bains, se laver les dents, mettre de la musique et danser en rythme, par exemple. L'athlète fait tout ce qui est en son pouvoir pour améliorer son état mental. La préparation mentale commence avec ces exemples dès le réveil.

Si, malgré tout, l'athlète n'arrive pas à se mettre dans le bon état d'esprit, que doit-il entreprendre?

Thomas Wörz: L'état physiologique idéal est différent pour chaque athlète. Il dépend du rythme cardiaque, de la tension et du tonus musculaire de l'individu. Les analyses des compétitions effectuées et les discussions avec l'entraîneur permettent à l'athlète de connaître son état optimal de disponibilité à la performance. Grâce aux méthodes d'activation (techniques respiratoires, exercices de gym-



Thomas Wörz s'occupe de la préparation mentale de nombreux athlètes de haut niveau comme, ici, la skieuse Claudia Riegler, qui a remporté la Coupe du monde de slalom 1998/99.

nastique, changement d'environnement) ou aux techniques de relaxation (training autogène, relaxation musculaire progressive par le qi-gong ou autres), l'athlète peut atteindre un état de tension idéal entre apathie et hyperactivité.

Au niveau émotionnel, comment gérer ses émotions?

Thomas Wörz: Il est possible de gérer ses émotions en effectuant des superpositions. On peut par exemple s'entraîner à sourire. Il suffit pour cela de relever les coins de la bouche durant une minute. Cet exercice aide souvent à se sentir de meilleure humeur. Lorsque le simple fait de sourire provoque un changement d'humeur, les émotions négatives disparaissent le plus souvent, et avec elles l'apathie ou les angoisses.

De quelle manière peut-on décrire ce niveau?

Thomas Wörz: Les sensations, les émotions et les sensations kinesthésiques sont des processus en interaction permanente avec d'autres niveaux. C'est ainsi que les évaluations et les opinions (elles-mêmes fortement tributaires de l'expérience, de l'éducation et du background culturel) influent sur les sentiments. L'athlète est soudain désarçonné et commence à douter de ses capacités. Il n'est plus en mesure de se représenter les mouvements à effectuer sans faire d'erreurs. C'est pourquoi la notion de plaisir joue un rôle si important sur le plan émotionnel. L'athlète doit être motivé de l'intérieur. Il doit aborder une compétition avec joie en étant impatient de goûter ce moment et de relever le «challenge» fixé. Ce n'est qu'à ces conditions qu'il peut s'épanouir dans l'action et tirer le meilleur de ses capacités. La performance est considérée comme optimale lorsque l'athlète atteint les objectifs fixés en fonction de ses capacités. Il ne s'agit pas ici de la meilleure performance en absolu.

Pourrait-on utiliser ces techniques d'entraînement mental dans le cadre de l'éducation physique à l'école? Dans l'affirmative, quels niveaux devrait-on privilégier?

Thomas Wörz: Il est très important de sensibiliser les élèves aux différentes techniques à tous les niveaux. Grâce à ces «outils», ils seront en mesure de faire face à chaque situation critique. Plus les enfants sont jeunes, plus il convient de travailler sur les niveaux qui régulent la motricité. L'évaluation et la remise en question des performances sont des méthodes qui ne conviennent qu'à des élèves plus âgés. A partir de 14 ans environ, l'élève peut commencer à travailler sur des aspects cognitifs.

Pouvez-vous nous donner des exemples concrets?

Thomas Wörz: Nous pouvons utiliser des techniques d'évaluation au niveau cognitif. Voici trois formes possibles: la technique de mise en colonnes, la thérapie rationnelle et émotionnelle, le conditionnement opérant.

Au niveau comportemental, il est conseillé d'instaurer certains rituels de préparation. Ces rituels, qui permettent d'acquérir de l'assurance en premier lieu, devraient toutefois être suffisamment souples pour pouvoir être utilisés en toutes circonstances. Au niveau physiologique, il convient d'essayer les techniques de relaxation et les méthodes d'activation. Au niveau émotionnel, des formes d'entraînement comme celle du sourire permettent de superposer les émotions. Il est ainsi possible de modifier son humeur. Les quatre niveaux de régulation sont soumis à des processus dynamiques interactifs. Il est donc impossible de les considérer de manière isolée. Ces niveaux doivent être compris en tant qu'éléments en réseau d'un tout.

Quels sont les possibilités et les domaines d'intervention des entraîneurs?

Thomas Wörz: Lorsque des situations problématiques doivent être analysées, l'entraîneur devrait travailler sur les quatre niveaux que nous avons évoqués. Ces derniers doivent être abordés à travers une systématique définie.

Les écarts de comportement et les changements physiologiques sont visibles de l'extérieur. Les pensées, les évaluations ou les émotions peuvent être perçues à travers le langage. L'une des fonctions de l'entraîneur est d'aider l'athlète à «digérer» la victoire ou la défaite, ceci à l'aide de techniques permettant d'évaluer les expériences faites et de les intérioriser. Il ne faut bien sûr pas oublier le développement du mouvement dans l'imagination de chacun par le dialogue. Lorsque l'on souhaite apprendre des techniques susceptibles d'optimiser sa propre régulation, il est conseillé de suivre les directives d'un professionnel en la matière (feedback et/ou conseil). m