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

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Stratégies mentales pour rebondir

**Autor:** Piffaretti, Mattia

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996030

**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:** 06.07.2025

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

# Stratégies mentales po

Les formes d'intervention psychologique pour la préparation des athlètes sont multiples et jouent un rôle déterminant pour la performance. Mattia Piffaretti, psychologue du sport, en présente quelques-unes.

## Chasser les pensées négatives

**But:** Promouvoir un esprit positif dans l'équipe en vue d'une grande compétition.
**Moyen:** Un programme intégré aux entraînements, avec des séquences avant et après la séance.
**Démarche:** L'entraîneur établit des standards de performance progressivement plus élevés, en couplant exigence et feedback positif lors de situations de réussite. Au début du programme, il propose des fiches d'auto-observation des pensées pour amener les joueurs à en prendre conscience. Par la suite, les joueurs essaient de remplacer les pensées négatives par des pensées alternatives (à teneur plus positive). A la fin de la séance, l'entraîneur demande à chaque joueur d'évaluer sa capacité à maintenir une pensée positive.
**Remarques:** Il s'agit d'une technique cognitivo-comportementale. Elle demande l'appui ou l'accompagnement d'un entraîneur mental qui peut former l'entraîneur et superviser l'intervention.

## Respirer pour se relaxer

**But:** Maintenir un état psychique de calme et de combativité lors de la période préparatoire d'une compétition.
**Moyen:** Une technique de relaxation axée sur la respiration ventrale permet d'obtenir et d'exploiter cet état d'assurance, combatif et serein dans le même temps.
**Démarche:** Après avoir été formé par un spécialiste, l'entraîneur propose à son athlète ou à son équipe un programme de respiration hebdomadaire sur une période d'un mois. Il explique dans un premier temps le fonctionnement de la respiration (par les épaules, par la cage thoracique, par le ventre) et propose ensuite un exercice de prise de conscience de la respiration. Une technique de respiration et/ou de relaxation est alors choisie et répétée chaque semaine, jusqu'à ce que le sportif soit capable de se relaxer rapidement. L'entraîneur détermine ensuite avec l'athlète les moments d'application de la technique en fonction de ses besoins.
**Remarque:** L'entraîneur peut intégrer des séquences musicales dans l'exercice.

## Se concentrer et anticiper

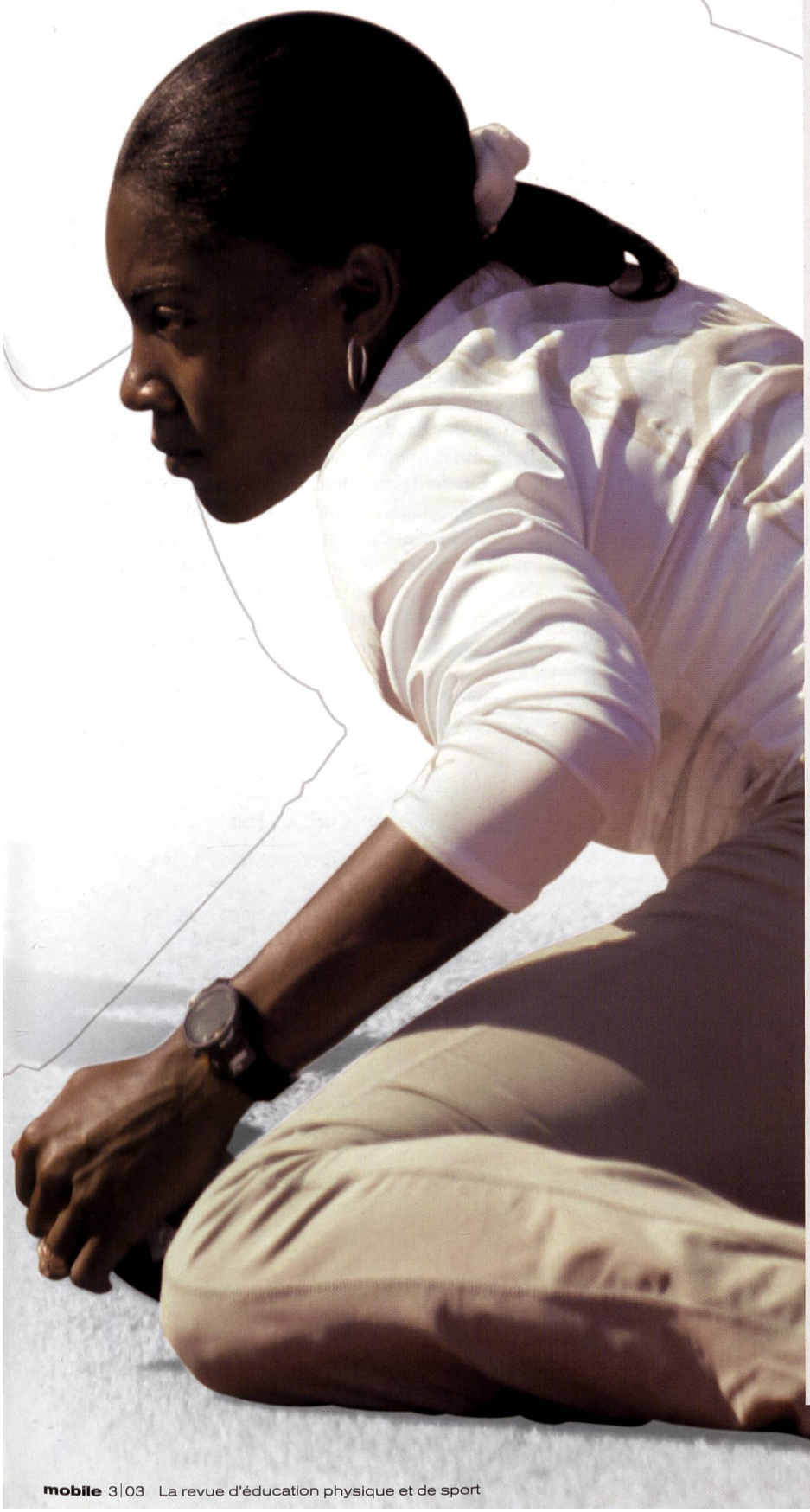
**But:** Entraîner les capacités de concentration de l'athlète en vue d'un événement compétitif majeur.
**Moyen:** Les différentes formes de simulation / visualisation permettent d'exercer la capacité de maintenir le focus attentionnel idéal.
**Démarche:** Une brève explication des styles attentionnels – externe/large, externe/étroit, interne/large, interne/étroit – permet d'introduire le thème de la concentration et d'identifier les stimuli déterminants pour la performance, selon la discipline sportive et le moment de la pratique. L'entraîneur propose ensuite une technique de visualisation d'un geste ou d'une action et introduit progressivement des éléments perturbateurs (bruits, spectateurs, distracteurs divers) pour exercer le focus. Il amène enfin ses athlètes à visualiser les différents scénarios – positifs et négatifs – liés à la compétition pour préparer des réponses adaptées (plans de refocalisation).
**Remarque:** Cette technique demande une formation spéciale en psychologie du sport de la part de l'entraîneur.

## Déterminer ensemble les objectifs

**But:** Maintenir la croyance du succès et la confiance en soi des joueurs.
**Moyen:** Une approche systématique de fixation des objectifs dans le cadre de l'équipe.
**Démarche:** L'entraîneur propose aux joueurs de s'accorder en petits groupes sur des objectifs de résultat, ainsi que sur les critères de performance (techniques, tactiques, physiques, etc.) pour les atteindre. Une fois les objectifs de base déterminés, ils sont suivis match après match (approche statistique) et commentés à la fin de chaque rencontre. Parallèlement, l'entraîneur affiche sur un panneau un objet représentant l'objectif (un thermomètre, une coupe, par exemple), objet qui se modifie en fonction de l'évolution des résultats (le thermomètre qui monte, la coupe qui se remplit, etc.).
**Remarques:** Il est essentiel d'impliquer les joueurs dans la fixation de l'objectif. On travaille ainsi la cohésion du groupe et l'engagement personnel. L'apport d'un officiel qui tient les statistiques d'équipe est souhaitable, voire nécessaire. **m**

# ur rebondir

Photo: Daniel Käsermann



LE POINT

## Une aide pour les adultes et les enfants

*Quels peuvent être les domaines d'application des techniques décrites dans l'article? Pour en savoir plus, nous avons rencontré Mattia Piffaretti.*

*Sans établir de distinction précise entre des techniques toutes plus ou moins courantes, Mattia Piffaretti relève toutefois que la technique classique est axée sur des méthodes de relaxation par la respiration, qui permettent d'avoir accès au mental par le biais de l'écoute du corps. A son avis, il s'agit d'une excellente méthode pour préparer l'athlète à contrôler ses émotions.*

*Pour ce qui est de la préparation psychologique du sportif, l'entraîneur peut tout à fait jouer le rôle de préparateur mental, lorsqu'il propose par exemple une série de techniques destinées à améliorer le fonctionnement de l'athlète en vue de la performance. Le psychologue, quant à lui, va au-delà de la préparation à la compétition. Il prend aussi en compte l'histoire personnelle de l'athlète, sa personnalité et ses émotions; cela exige des compétences qui ne s'acquièrent que par une formation spécialisée. Lors de la préparation d'une compétition, l'entraîneur sera donc encore plus efficace s'il est accompagné ou supervisé par le psychologue, et cela surtout pour l'application des techniques de contrôle des émotions.*

*Mattia Piffaretti relève que les stratégies mentales proposées sont tout à fait applicables aux enfants. On peut le vérifier notamment dans le sport des jeunes (et pas seulement dans le domaine du sport d'élite), où l'on trouve des techniques qui prennent en compte le contexte spécifique dans lequel évolue le jeune sportif. Le psychologue peut ainsi, par exemple, aider toutes les personnes concernées à évaluer correctement les baisses de motivation, ou encore les régressions provisoires du niveau de la performance.*

*Si le préparateur mental est bel et bien devenu un acteur essentiel du sport de compétition, il faut souligner que de nombreux sportifs – après des années d'expérience et, souvent, grâce à ce que leur ont appris leurs entraîneurs – se révèlent de bons autodidactes dans le domaine de la préparation mentale. Mattia Piffaretti précise même que les méthodes de la psychologie du sport s'inspirent souvent de stratégies personnelles élaborées par de grands athlètes, et traduites ensuite en règles valables également pour les autres sportifs. L'efficacité de ces règles a été prouvée scientifiquement par des années d'observations et d'études. Elles ont mis en évidence les techniques qui, par exemple, favorisent le mieux la concentration ou la maîtrise de l'anxiété avant la compétition.*

**Mattia Piffaretti** est psychologue du sport et conseille des sportifs de tout âge et de tout niveau.
**E-mail:** piffaretti.actsport@urbanet.ch