Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 11

Artikel: Initiation à un aspect de l'entraînement mental à skis de fond

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998227

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

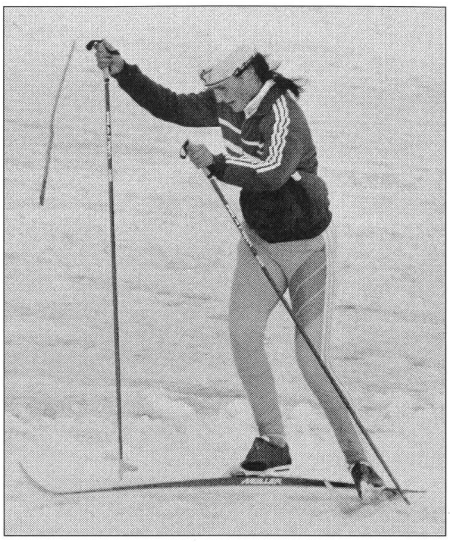
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

Initiation à un aspect de l'entraînement mental à skis de fond

Ulrich Wenger, chef de la branche J+S Ski de fond
Traduction: Luc Montandon



Dans le sport de haut niveau, le sportif qui gagne est aussi, en général, celui qui est le mieux préparé psychiquement.
Alors, pourquoi ne ferait-on pas appel à un entraînement mental, facile à pratiquer, au stade de l'adolescence déjà? Les paragraphes qui suivent proposent un mode d'introduction de l'entraînement mental à la compétition par étapes et adapté aux jeunes skieurs de fond (dès 12 ans environ).

Entraînement mental

Par entraînement mental, en sport, on entend des choses parfois bien différentes:

- entraînement mental du mouvement et de la technique (faisant intervenir les processus cognitifs)
- entraînement mental (théorique) de la tactique
- entraînement psychorégulateur (training autogène par exemple)
- préparation mentale à la compétition.

Un des principaux aspects de l'entraînement mental est fait de la représentation répétée et systématique d'une action, c'est-à-dire, en l'occurrence, de l'anticipation mentale du déroulement d'une compétition.

En ski de fond, la «connaissance du parcours», au sens large du terme, contribue de manière essentielle au succès obtenu en compétition. Elle s'acquiert au moyen d'un entraînement à la fois psychique et physique.

La reconnaissance du parcours:

Il s'agit d'apprendre à connaître le trajet qui sera effectué durant la compétition, de s'entraîner pour les descentes difficiles et de chercher les mouvements les plus adéquats pour chaque tronçon. Le trajet sera effectué au moins une fois, mais de préférence à plusieurs reprises. Différentes parties du parcours (les montées et les parties bosselées dans lesquelles on adopte la poussée simultanée), voire le parcours complet, devraient être effectués à un rythme de compétition. Parallèlement, il faut procéder à des tests de fartage et de matériel.

Avoir le parcours en tête (image mentale du parcours):

Pendant la reconnaissance du parcours déjà, il convient de réfléchir à la tactique à adopter pour la compétition. Où sont les endroits stratégiques? Qu'est-ce qui change lorsque la course est plus rapide ou plus lente? Chez soi, on repassera le parcours plusieurs fois mentalement. Il faut essayer de se placer en situation de compétition, de visualiser différentes variantes tactiques, d'adopter une attitude positive face au parcours (qui ne nous convient peut-être pas) et face à la course.

L'initiation à cet aspect de l'entraînement mental est présentée ici en quatre étapes.

Première étape

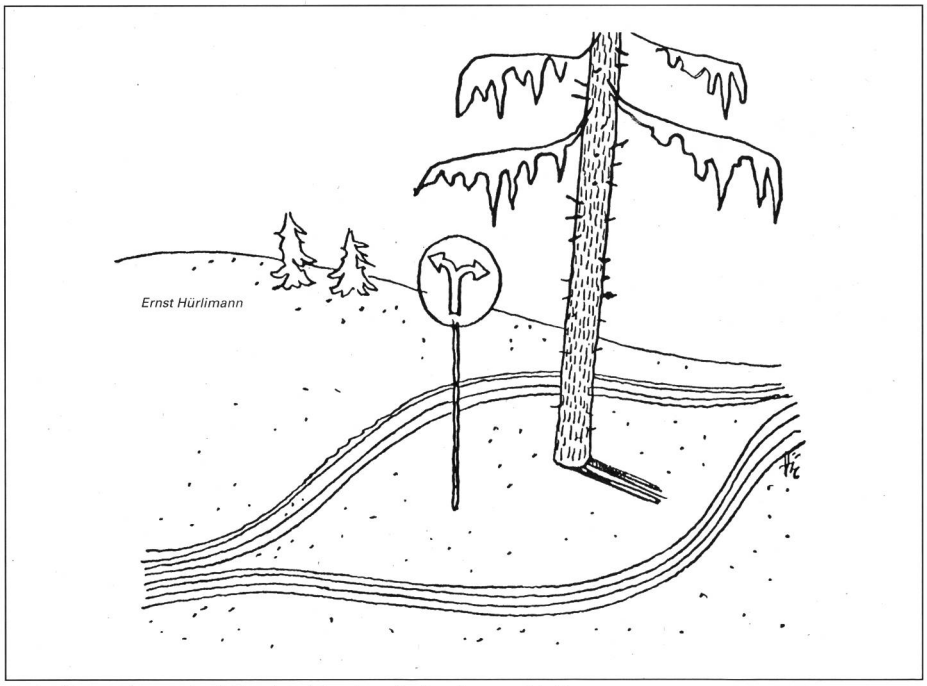
Introduction par le jeu, skis aux pieds

Les exercices et jeux suivants montrent aux adolescents l'importance des aspects cognitifs en sport («penser plus pendant la course») et les incitent à faire leurs premiers essais techniques de représentation mentale.

On peut varier et compléter à volonté les exercices donnés. Ceux-ci seront répartis sur plusieurs séances d'entraînement (leçons).

Slalom

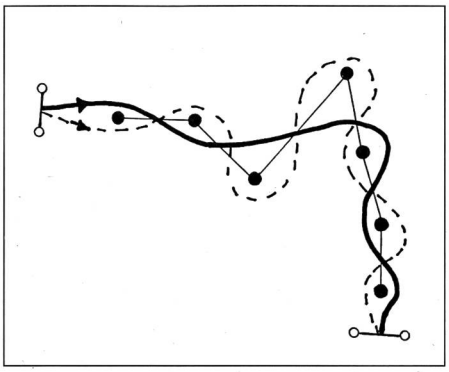
Slalom à un piquet, au plat ou sur une pente: le jeu consiste à croiser chaque fois la ligne reliant les piquets/fanions qui se suivent; technique libre; chronométrage:



A droite ou à gauche? Quel est le chemin le plus rapide?

– d'abord ne reconnaître que la piste (sans la parcourir), puis commencer
– ou alors s'exercer d'abord, puis commencer.

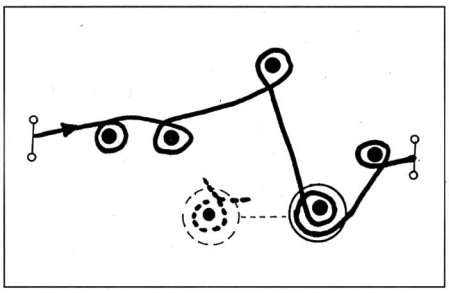
Il ne sera pas nécessaire de discuter le problème «cognitif» du choix de la ligne à suivre. Celle-ci dépend, à l'évidence, de la direction d'accès à la première porte.



Tourner autour des piquets

Dans un parcours marqué par des piquets/fanions de slalom, chaque poste doit être contourné entièrement (360°).

Le jeu consiste à résoudre le problème du choix du trajet et à savoir dans quel sens on tournera autour des piquets (sens des aiguilles d'une montre ou sens contraire).



Poursuite de partenaires

Cet exercice est une variante du fameux exercice de réaction «poursuite de partenaires». Il illustre assez clairement le principe à suivre: «d'abord réfléchir, puis courir». Les joueurs se placent sur deux rangs parallèles, avec un écart entre deux. A gauche et à droite de ces rangs, à une distance d'environ 10 à 30 mètres, se trouve la zone où les joueurs sont «à l'abri». On n'attribue pas un nom aux deux rangs (par exemple les rouges et les jaunes), mais une «formule mathématique», telle que multiples de quatre et multiples de trois. Les joueurs du rang appelé doivent s'enfuir, et ceux de l'autre rang se lancer à leur poursuite.

L'animateur du jeu crie des chiffres (ou les montre sur des panneaux) par exemple 1...: rien ne se passe; 6...: le rang des multiples de trois s'enfuit; 16...: le rang des multiples de quatre s'enfuit; 12...: les deux rangs s'enfuient..., mais les plus malins ne bougent pas, car ils savent que personne ne peut les attraper; etc.

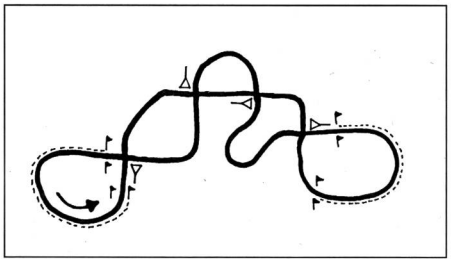
Les aspects cognitifs de ce jeu n'échapperont sans doute à personne.

Parcours avec priorités

Sur un terrain plat ou bosselé, on trace un parcours en circuit de 300 à 500 mètres de long (pour le pas de patineur, le pas alternatif ou la double poussée des bâtons). Le tracé doit se recouper de 4 à 6 fois à angle droit et il faut prévoir de 2 à 4 zones de dépassement.

Règles du jeu:

– Au croisement, il faut respecter la priorité de droite (à un signal, elle peut être modifiée en priorité de gauche);
– Il est interdit de dépasser, sauf dans les zones prévues à cet effet; à ces endroits, on respectera la règle de la «piste libre» propre au ski de fond;
– Les participants sont répartis régulièrement aux différents endroits du parcours; chacun indique de manière claire où il commence le parcours, et le signal de départ est donné pour tous en même temps;
– Le vainqueur est celui qui arrive le premier à son emplacement de départ après 5 tours (ou plus).



Le parcours doit d'abord être effectué par tous les participants ensemble (éventuellement être tracé en commun). Ensuite, chaque participant dessine le parcours pour soi, dans la neige. En se basant là-dessus, chacun refait le parcours mentalement et visualise, à chaque croisement, le passage d'un autre participant ayant la priorité. Après ces préliminaires, le départ est donné.

Dans ce jeu, que l'on peut considérer comme un entraînement d'endurance si le nombre de tours à effectuer est suffisant, il s'agit de prévoir les situations, d'observer les autres participants, de courir de manière tactique, de profiter du droit de priorité, de dépasser au bon moment et de réfléchir en courant.

Pas en ciseaux

Un exemple simple tiré de l'entraînement de la technique et de la tactique montre comment on peut se préparer mentalement à résoudre une tâche motrice.

Dans l'entraînement technique, au début d'une leçon, on exerce tout d'abord les différents mouvements classiques en montée.

Le moniteur emmène ensuite son groupe vers une montée courte, mais très raide (la pente est tellement raide qu'on ne peut la gravir qu'en utilisant la technique des pas en ciseaux). On demande aux participants de réfléchir à la manière dont ils pourraient venir à bout de cette montée aussi rapidement que possible, et de la visualiser à plusieurs reprises. Puis vient l'essai pratique.

Les participants doivent ensuite imaginer comment ils s'y prendraient pour dépasser un concurrent; quels sont les problèmes qui se posent et comment les résoudre? On passe alors à la pratique, à deux, et on exerce le dépassement.

Deuxième étape

Entraînement mental d'une piste connue

Après un entraînement pratiqué en technique classique sur une piste déjà bien connue, le moniteur donne aux jeunes des devoirs à faire «à la maison»:

– *Vous recevez une feuille A4 où sont indiqués les points d'orientation les plus importants le long de notre piste (départ, arrivée, maison, pont, arbre, panneau indicateur, rocher);*
– *Chez vous, vous essayez de dessiner la piste de mémoire, le plus exactement possible; vous mettez les panneaux kilométriques au bon endroit, indiquez les descentes par un trait double et les montées par des traits transversaux;*
– *Vous vous installez ensuite dans un endroit tranquille, où vous ne serez pas dérangés: fermez de préférence les yeux et essayez de vous représenter le parcours tout en commentant (à haute voix ou non) son tracé;*
– *Vous pouvez commencer ainsi: au départ, le terrain est plat et je dois utiliser la double poussée des bâtons jusqu'au passage du chemin; à cet endroit, je dois faire attention, car la piste est toujours mauvaise; après le chemin, il y a une légère descente; je me mets en position de descente; etc.;*
– *Effectuez au moins deux fois le parcours en pensée; si vous n'arrivez*

plus à le visualiser, reportez-vous à la carte dessinée: peut-être vous rendrez-vous compte que vous avez fait quelques erreurs.

Pour terminer l'entraînement suivant, les jeunes refont le parcours en technique classique et à leur propre rythme, mais rapidement. Le moniteur note les temps réalisés.

Il leur donne à nouveau des devoirs à faire «à la maison»:

- *Vous recevez la même feuille qu'avant: vous redessinez le parcours, mais cette fois de façon plus précise;*
- *Vous vous retirez, ensuite, dans un endroit tranquille et vous vous imaginez en train de faire la course en technique classique; faites mentalement – ou à voix basse – un reportage de votre course: cinq, quatre, trois, deux, un, départ...; double poussées des bâtons rapides pour atteindre une certaine vitesse, puis pas de un et double poussée en alternance...; attention au passage du chemin...; encore deux poussées vigoureuses...; je me mets en position accroupie et respire profondément; je récupère, je ne vais pas trop vite et peux donc négocier le virage en restant dans la trace...; maintenant, je vais un peu trop lentement, je dois me redresser et pousser afin d'arriver avec assez d'élan dans la montée...; etc.;*
- *Ensuite vous indiquez, sur la carte, par des lettres, les parties du parcours dans lesquelles vous avez utilisé le pas alternatif, la double poussée des bâtons, le pas de un, le pas en ciseaux, la position de descente;*
- *Un autre jour, vous refaites deux fois le parcours mentalement, mais en technique libre (pas de patineur).*

Pendant l'entraînement suivant, on organise un test: le parcours doit être effectué au moyen du pas de patineur et à une vitesse supérieure de 10 pour cent à celle de la fois précédente, en technique classique. Le moniteur a déjà calculé en minutes et en secondes les 10 pour cent de plus à réaliser, et donne ce temps aux jeunes avant qu'ils ne s'élancent sur la piste.

Le classement du concours se fait en fonction de l'écart entre le temps individuel réalisé et le temps calculé préalablement.

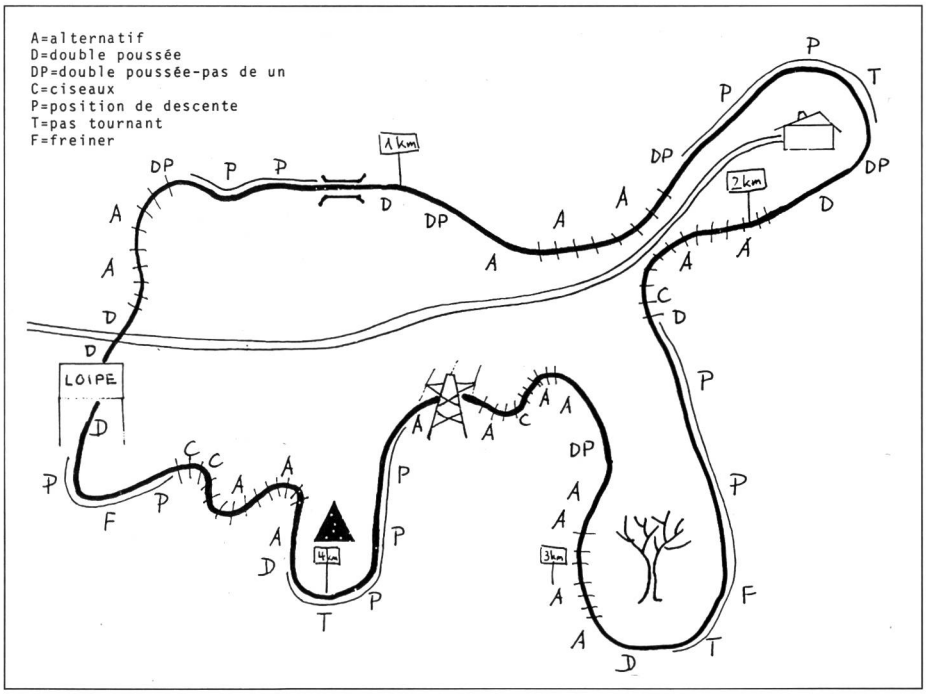
Les élèves auront ainsi appris comment l'entraînement mental permet d'avoir mieux en tête, et donc dans les jambes, un parcours de compétition.

Troisième étape

Préparation mentale à la compétition

Il s'agit d'assimiler rapidement le parcours de compétition grâce à l'entraînement mental. Que ce soit de manière consciente ou inconsciente, les aspects psychorégulateurs jouent toujours un certain rôle avant une course.

Les groupes OJ ou juniors offrent généralement différentes situations de précompétition. Celles-ci peuvent être plus ou moins favorables pour la préparation mentale à la compétition. Nous laisserons de côté la situation la plus défavorable, où le fondeur n'a pas la possibilité de reconnaître le parcours avant la course. Une telle situation devrait en principe être évitée. Dans ce cas, il est impossible de recourir à une préparation (améliorer l'image mentale du parcours) telle que nous l'entendons.



Pour des compétitions importantes, la reconnaissance du parcours a lieu, en général, la veille. La façon suivante de procéder a fait ses preuves dans de nombreux cas:

Reconnaissance du parcours:

- S'il s'agit d'une compétition effectuée en technique classique, il faut d'abord résoudre de manière satisfaisante le problème du fartage; chacun doit avoir de bons skis, sinon l'expérience sera négative dès le départ; il faudra également tester différents mélanges de fart;
- Reconnaître le parcours à cinq au plus, avec l'entraîneur: adopter un rythme pas trop rapide; les coureurs seront en survêtement;
- Déterminer ensemble sur quelles parties du parcours il faut utiliser, par exemple, la double poussée des bâtons ou le pas alternatif, et exercer ensuite ce qui a été décidé; les montées les plus raides doivent être effectuées à un rythme plus soutenu, afin de se rendre compte du mouvement qui convient le mieux à ces endroits-là;
- Dans les descentes où la visibilité est mauvaise, c'est l'entraîneur qui descend le premier; il donne ensuite le feu vert aux coureurs, ou des consignes de prudence; cette façon de faire permet d'éviter que l'on freine trop, dans certaines descentes, pendant le parcours de reconnaissance et par excès de prudence; si une descente est difficile, on la refera plusieurs fois;
- A la fin du parcours, le groupe effectue une nouvelle fois la course mentalement ou, éventuellement, à l'aide d'un plan; un membre du groupe commence et décrit à haute voix le terrain, les pas adoptés, les endroits difficiles et la longueur approximative de la première partie du parcours; un autre coureur prend la relève pour la partie suivante, et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée;
- Après s'être désaltérés et avoir refait éventuellement le fartage, les coureurs répètent le parcours individuellement, à deux ou à trois et à un rythme soutenu; la vitesse adoptée sera celle qui permettra à chacun de se dire que, le lendemain, il pourra courir encore plus rapidement;
- Avant le souper, chacun se retire dans un endroit tranquille pour se remémorer le parcours et le refaire encore deux fois mentalement, en essayant de s'imaginer qu'il adopte un rythme encore plus soutenu;
- Après le souper vient le moment de la distribution des dossards: la compétition devient soudain plus concrète, car chaque coureur sait qui s'élancera avant et après lui;

– Lors de la préparation commune qui suit, on discute ensemble de la compétition, des numéros de dossard, du fartage et des chances de chacun.

L'entraîneur, qui est présent, essaie alors habilement de créer une ambiance positive et de faire en sorte que les coureurs se disent: «nous sommes en forme, nous connaissons bien le parcours, nous attaquons à fond les montées, nous récupérons dans les descentes et gagnons encore du temps, nous n'avons pas de problèmes de fartage.»

Quatrième étape

«Cela s'est passé demain»[1]

L'état d'esprit des coureurs étant positif, après la discussion, chacun se retire dans l'endroit qu'il s'est choisi (chambre, lit, nature...) et essaie de s'imaginer ce que sera la compétition du lendemain.

La connaissance mentale du parcours et l'entraînement sont une chose. Mais nous sommes encore bien loin de la préparation mentale et de l'anticipation effectives («cela s'est passé demain»). Le pas est difficile à franchir.

L'entraînement mental (étapes 2 et 3) comporte un aspect technique et pratique consistant à bien maîtriser le parcours. Il se peut que, par des pensées négatives, la crainte des descentes ou des longues montées soit renforcée, mais cela est très rare.

Lorsque l'entraînement mental est plus complet, avant une compétition, il est possible qu'une «mauvaise utilisation» de celui-ci ait des répercussions négatives chez les athlètes peureux et peu sûrs d'eux.

Chaque entraîneur, chaque moniteur expérimenté (voir étapes 2 et 3) est à même d'initier les jeunes à l'entraînement mental à la compétition («avoir le parcours dans la tête et dans les jambes»).

Pour le sportif, il s'agit de manifester du bon vouloir et une attitude positive envers l'entraînement mental, de s'exercer et de se concentrer.

L'initiation à l'entraînement mental complet à la compétition comporte, en plus, des aspects psychorégulateurs (pensée positive, entraînement de l'agressivité et de la décontraction) et requiert l'assistance d'un spécialiste (psychologue).

Que peut faire l'entraîneur/conseiller? Par la discussion des problèmes tactiques, il peut donner des directives relatives à certaines situations susceptibles de se présenter en compétition et contribuer à créer une ambiance positive avant la course.

Exemples:

- La course est courte; il faut donc adopter un rythme maximal dès le départ (échauffement!);
- Dans les parties plates du parcours, on peut gagner du temps en utilisant la double poussée des bâtons;
- Il faut absolument dépasser les concurrents les plus lents avant la descente, afin de ne pas perdre de temps en restant derrière eux dans ce tronçon;
- Si un coureur plus fort s'approche, il faut choisir soi-même l'endroit le plus favorable pour le laisser passer;
- Il faut essayer de rester dans le sillage de ce coureur, au moins jusqu'à la descente suivante;
- Si, en pas alternatif, les skis semblent quelquefois ne pas assez crocher, c'est par manque de concentration, par fatigue et négligence technique; il faut se concentrer sur la technique de la détente en pas alternatif;
- Le sprint final commence dans la dernière montée car, après, il n'y a plus que de la descente et une partie plate avant l'arrivée.

L'entraîneur/conseiller peut demander aux jeunes d'intégrer les éléments tactiques et les personnes qui vont participer à la course (avec noms et numéros de dossard) dans le déroulement «mental» du parcours, de visualiser la course du lendemain et de s'imaginer luttant âprement, et même de voir le rang qu'ils espèrent obtenir.

Au niveau des OJ et des juniors, il me semble qu'un entraînement mental régulier consistant à acquérir la connaissance d'un parcours de compétition (étapes 2 et 3) est tout à fait réalisable et n'offre que des avantages. Se représenter mentalement le parcours à effectuer en compétition et la technique à adopter, selon la procédure décrite dans ces paragraphes, permet aux jeunes de se rassurer et d'éloigner les pensées négatives de leur esprit.

Doit-on et peut-on utiliser une préparation à la compétition axée sur la psychorégulation, à cet âge, et faire appel à un spécialiste?

Lorsque les performances sont décevantes, on demande souvent de prendre des mesures psychologiques.

Mais si les bases technique, tactique et relative à la condition physique sont insuffisantes, alors, l'entraînement mental lui-même ne permettra pas d'atteindre les résultats escomptés. ■

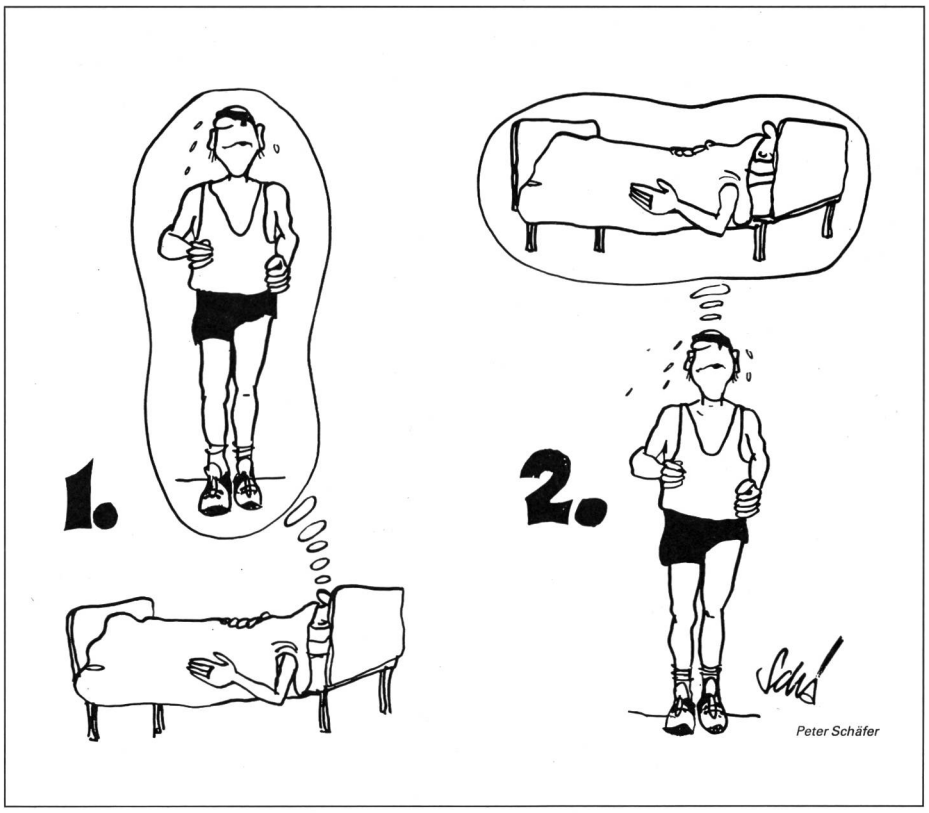
Bibliographie

Schubert F: Psychologie zwischen Start und Ziel. Sportverlag, Berlin, 1981.

Railo W.: Besser sein wenn's zählt. Friedberg, 1986.

Porter K.: Le sport dans la tête. Laffont, Paris, 1989.

Chevalier N.: L'évolution de l'image mentale du parcours chez les skieurs de fond. In «Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives», mai 1990.



[1] citation de Schubert