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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 10

Artikel: Les formes d'entraînement mental au service de la performance : c'est dans la tête que germent les succès... : les échecs aussi!

Autor: Manferdini, Rinaldo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998815

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: 14.07.2025

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

Les formes d'entraînement mental au service de la performance

C'est dans la tête que germent les succès... Les échecs aussi!

Rinaldo Manferdini
Traduction: Yves Jeannotat
Photos: Daniel Käsermann

Celles et ceux qui n'ont jamais été confrontés aux multiples et peu agréables phénomènes qui précèdent ou accompagnent fréquemment la compétition sont très rares: diminution du pouvoir de concentration, trouble du sommeil, diarrhée, impossibilité de se motiver, fatigue, agitation nerveuse... Mais il est possible de remédier à tout cela!

La liste des facteurs susceptibles de limiter la capacité de performance est longue. Fréquemment, les problèmes qui surgissent avant le début de la compétition dépendent de la façon dont l'individu concerné l'appréhende.

Quand faut-il faire appel aux formes d'entraînement mental?

Les différentes formes d'entraînement mental connues ont pour but d'aider l'athlète à aborder et à supporter les exigences de son entraînement quotidien et des compétitions auxquelles il va participer. Elles servent aussi à rendre des performances de haut niveau possibles, même lorsque les conditions sont inhabituellement défavorables et difficiles: pression psychique due à un exploit ou à un succès attendu par exemple, stress difficilement supportable (obligation de mener de front école / profession, famille et sport peut-être). Divers autres facteurs dérangeants, tels que mauvais temps, déclarations provocatrices faites par d'autres athlètes, interpellations sorties des rangs du public, tout cela va également dans ce sens et constitue une somme d'éléments qui perturbent – voire rendent impossible – toute situation de performance idéale (SPI).

Que peut-on obtenir?

Les formes d'entraînement mental...

- permettent, dans une large mesure, de développer une représentation précise des mouvements, ceux-ci pouvant être reproduits, intérieurement, au ralenti;
- favorisent la correction des fautes ou le réapprentissage de mouvements erronés;
- dévoilent la façon de s'économiser dans la pratique de sports exigeant un entraînement de haute intensité ou de très longue durée;
- favorisent la gestion du stress;
- rendent possible/favorisent la mise en SPI;
- renforcent la capacité de concentration;
- permettent d'entraîner la réflexion et la représentation intérieure de situations de compétition bien précises;
- etc.

Même si le fait que l'entraînement mental, sous ses diverses formes, contribue à obtenir des performances optimales n'est plus remis en cause, il continue à être relativement peu pratiqué en Suisse (et pas seulement en Suisse). La plupart du temps, on laisse au hasard le soin de décider si les maîtres et les maîtresses d'éducation physique et de sport doivent être formés et accompagnés dans cette pratique, ou – et c'est malheureusement le plus souvent le cas – s'ils vont au contraire ne pas être mis du tout à son contact. Une enquête faite en Allemagne a révélé que 80% des entraîneurs des deux sexes et des enseignants et enseignantes relevant du domaine de l'éducation physique n'avaient qu'une connaissance très vague du sujet (*Gabler* et *al.*, 1990).

Concept d'entraînement mental spécifique du sport

Il y a une année et demie environ, Donna Minar, ancienne sportive de haut niveau, l'auteur de cet article, maître d'éducation physique et de sport, et Irene Lanz, consultante d'entreprise, ont développé un concept d'entraînement mental orienté vers la pratique – «mental drive» –, concept ayant pour but d'intégrer ses formes au processus d'entraînement. Elles ont été appliquées avec succès, depuis, à une multitude de sportifs et de sportives des milieux du sport suisse d'élite et du sport populaire.

Une formation très complète dans le domaine des formes d'entraînement mental est actuellement proposée dans le cadre de cours et de séminaires. On y acquiert d'abord les bases indispensables par le biais de très nombreux exercices pratiques, ce qui signifie, pour les athlètes, qu'ils/elles peuvent mettre individuellement toutes les méthodes d'entraînement mental à l'épreuve avant de choisir, finalement, celle qui leur convient le mieux. Cela étant, tout en tenant compte des exigences particulières présentées par le sport, les formes retenues sont alors étudiées et exercées systématiquement. Pendant toute la durée de

Rinaldo Manferdini, licencié en lettres, enseigne l'éducation physique et l'allemand à l'école cantonale de Frauenfeld. Il est aussi au bénéfice d'une longue expérience en matière d'entraînement mental et de relaxation musculaire progressive.
Son adresse: Rinaldo Manferdini, «mental drive», Steinackerstr. 11b, 9507 Stettfurt.
Tél. et fax 052 / 376 35 91.

cette formation, il est posssible de se faire conseiller individuellement, ce que sportifs et sportives apprécient grandement. Ce n'est, en effet, que dans le cadre d'entretiens personnels que les besoins particuliers se font jour et peuvent être discutés et analysés.

Apprentissage du «mental drive»

L'apprentissage du «mental drive» comprend trois domaines:

1) mental relax (techniques de relaxation)
2) mental power (techniques d'activation)
3) mental drive (techniques d'objectivation)

Que faut-il entendre par «formes d'entraînement mental»?

Dans le cadre de cet article, l'expression «formes d'entraînement mental» est utilisée pour désigner collectivement les différentes techniques d'intervention susceptibles d'être utilisées, au plan psychologique, pour optimiser la capacité de performance individuelle dans le domaine du sport. Nous avons expressément renoncé à l'expression «entraînement mental» en raison des connotations très diverses dont elle est assortie dans la littérature sportive.

L'apprentissage moteur par représentation mentale avec effet Carpenter

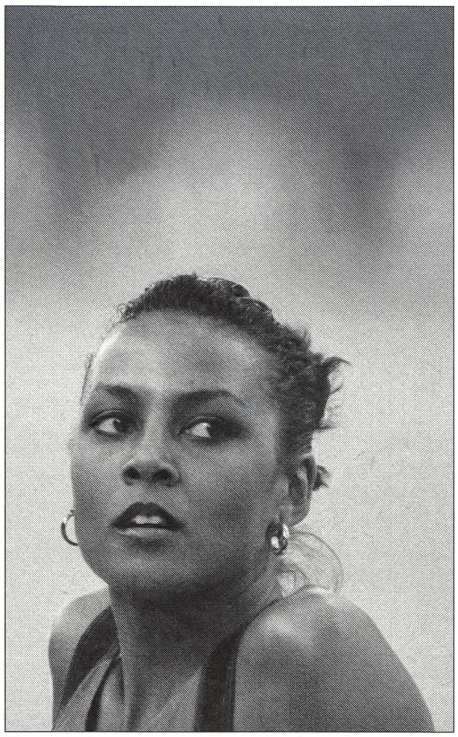
L'effet Carpenter joue un rôle important dans l'entraînement mental de l'évolution d'un mouvement: «La représentation intense d'un mouvement provoque une excitation cérébrale ou, plus exactement, une excitation de l'aire corticale motrice accompagnée de microcontractions musculaires. (...) La visualisation répétée de films, de séries d'images à but pédagogique, de démonstrations gestuelles, etc. produit, dans le système nerveux central, des éléments de trace qui accélèrent la mise en place de schémas-modèles des coordinations motrices. (...) En raison de la relation étroite qui existe entre l'exécution réelle et la représentation idéomotrice du mouvement, l'entraînement doit avoir pour objectif d'activer, par une alternance optimale du travail pratique et du travail mental, le processus d'amélioration et de consolidation technique.» (*Weineck,* p. 464, 1997, version adaptée)

Ensemble, «mental relax» et «mental power» constituent la base sur laquelle «mental drive» peut venir prendre appui. En effet, avant de penser à se fixer des buts, il est important de créer les conditions qui doivent permettre de les atteindre; en d'autres termes, de maîtriser pour le moins une technique de relaxation et une technique d'activation. Cette façon de procéder est très importante car, en état de décontraction (alpha), le cerveau est très réceptif, ce qui permet d'objectiver (de s'entraîner à la poursuite d'objectifs) de façon optimale.

Les types de stress individuels justifient également la maîtrise des techniques de relaxation et d'activation: lorsque quelqu'un réagit sous tension, donc dans un état d'excitation plus ou moins élevé, il doit d'abord se calmer par le biais d'un exercice de relaxation, avant de pouvoir atteindre la SPI. Par contre, la personne qui fait plutôt preuve d'apathie face au stress et à l'attente d'un bon résultat devra choisir, elle, un exercice d'activation.

Parmi les techniques de relaxation, on retiendra notamment le «training autogène» de *Schultz,* la «relaxation musculaire progressive» de *Jacobson* et divers exercices de visualisation (représentation mentale). Il s'agit de faire en sorte, à ce stade, que l'athlète soit en mesure d'exécuter la technique retenue sans aide extérieure. Il en résulte progressivement un sentiment d'autonomie et de plus grande confiance en soi à l'origine de répercussions favorables dans des situations particulièrement difficiles. La même constatation peut être faite en ce qui concerne les méthodes d'activation.

Il faut donc avoir atteint l'état de décontraction «alpha» avant de penser à la troisième étape, la plus importante: le «mental drive» (entraînement d'objectivation). La valeur capitale des exercices qui le composent vient surtout du fait qu'ils ont pour objectif d'apprendre à l'athlète à affronter les obstacles qui se dressent sur le chemin des buts qu'il/elle s'est fixés et d'en venir à bout. Il/elle y parviendra en maîtrisant ses nerfs au cours de la phase qui précède le début d'un concours (excitation ou apathie), en acceptant les contraintes de l'entraînement et de la compétition, en démantelant les blocages de la réflexion, en se mettant progressivement en SPI, en se concentrant sur ce qui est le plus important à un moment précis, en éliminant les éléments perturbateurs, en établissant, avec sa propre personne, un monologue d'autopersuasion, en mettant en place un écran de protection mentale, etc. Un élargissement des connaissances est indispensable pour parvenir à faire, de ces différents facteurs d'intervention, des objectifs susceptibles d'être entraînés mentalement. Il s'agit en effet, dès lors, de savoir les diviser en buts partiels accompagnés de consignes d'intervention, ou d'être en mesure d'élaborer des stratégies capables d'aboutir à



l'élimination des éléments perturbateurs dont il vient d'être question. Pour y parvenir, on fait parfois appel à des codes que l'on exerce mentalement. On met ainsi en place, au niveau du subconscient, une sorte de central par le biais duquel on peut appeler et activer, en cas de nécessité, les différents programmes entraînés.

La gestion mentale du potentiel de rendement repose donc, entre autres, sur la faculté de pouvoir consciemment passer d'un état de relaxation à un état de tension et vice versa, et ceci tout en étant en mesure d'insérer un certain nombre d'objectifs personnels dans son subconscient.

Pour réussir cette entreprise, il est indispensable de disposer d'une réserve de connaissances suffisamment grande sur les aspects mental – comme cela a déjà été dit –, technique et tactique, mais également dans les domaines des qualités de coordination et des facteurs de condition physique.

Le but poursuivi par la préparation au «mental drive» est de faire en sorte que les athlètes deviennent capables de se soumettre de façon autonome et adaptée à un travail mental susceptible de les aider à mieux supporter les exigences de l'entraînement et de la compétition.

Bibliographie

Hotz, A.: Apprentissage psychomoteur. Ed. Vigot, Paris 1985.
Schultz, J.-H.: Le training autogène. Presses universitaires de France, Paris 1968.
Luthe, W.; *Schultz,* J.-H.: Les techniques autogènes. Ed. Vigot, Paris 1983.
Weineck, J.: Manuel d'entraînement, 4e édition. Ed. Vigot, Paris 1997.
D'autres références (en allemand uniquement) peuvent être obtenues auprès de la rédaction. ■