



L'ENTRAINEMENT MENTAL ET LA PERFORMANCE SPORTIVE

LA PERFORMANCE

‘La performance vient à 30% de la tête. Une épreuve se gagne en la visualisant bien avant de l’affronter.’

Luc Alphand

Champion du monde de ski 1997



LE CONCEPT DE LA PERFORMANCE

Selon Gallwey (2000) : **Performance = Potentiel - Interférences**

> L'objectif sera de savoir comment améliorer le potentiel et atténuer les irritants afin de basculer dans une performance optimale



1- Améliorer son potentiel

- Objectifs
- Motivation
- Valeurs
- Challenge/Compétences
- Concentration
- Visualisation
- Confiance
- Feedback

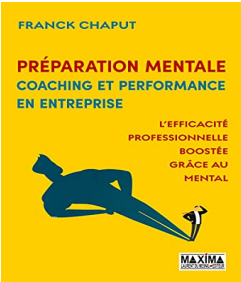
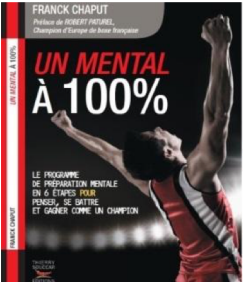
2- Atténuer les interférences

- Gestion des états internes (stress)
- Amélioration du relâchement
- Atténuation des croyances limitantes
- Environnement
- Résilience



DES CONCEPTS AUX RETOURS TERRAINS

- Améliorer le potentiel & atténuer les interférences



- Sport haut niveau

- Handi Sport



Le Flow



LE MODELE DU FLOW ?



Modèle de Flow de Mihály Csíkszentmihályi



QUAND LES SPORTIFS DECRIVENT LA ZONE

- **Pete Sampras**, lors de sa victoire en finale de Wimbledon contre André Agassi en 1999 : « *Je ne pouvais pas mieux jouer. Au début et au milieu du deuxième set j'étais déchaîné, mon jeu était parfaitement en place. Que ce soit au service ou en fond de court, je jouais dans la zone, j'étais à mon meilleur niveau, tout me paraissait simple* ».
- **Pascal Gentil**, taekwondoïste : « *À Sydney, en 2000, j'ai été touché par la grâce, peut-être par la grâce de Dieu, béni des Dieux, sur un nuage, intouchable, réglé comme une feuille de papier à musique* ».
- **Marc Alexandre**, judoka, ancien champion olympique : « *Le jour J de la finale des Jeux Olympiques de Séoul, je suis rentré dedans comme jamais. J'ai senti que rien ne pouvait m'arriver. Je ne me suis jamais posé de questions. Même dans les moments où j'étais mené, je n'ai pas gambergé, ce n'était pas grave, je ne regardais pas le tableau, pas le chrono, j'ai continué à faire mon travail, rien ne pouvait m'arriver. C'était la première fois que j'étais dans cet état-là. Le ciel aurait pu me tomber sur la tête, il y avait une étoile pour moi, là-haut qui prenait soin de moi. J'y allais, je n'avais peur de rien....Bien sûr, ce sentiment d'invincibilité, cet état de grâce, c'est après coup que je m'en suis aperçu, bien après la finale au moment où j'ai fait mon bilan* ».



LES COMPOSANTS MAJEURS POUR AGIR SUR LE FLOW

1- Détermination d'objectif

2- Concentration

3- Relâchement

4- Visualisation

6- Contrôle des émotions

5- Croyances

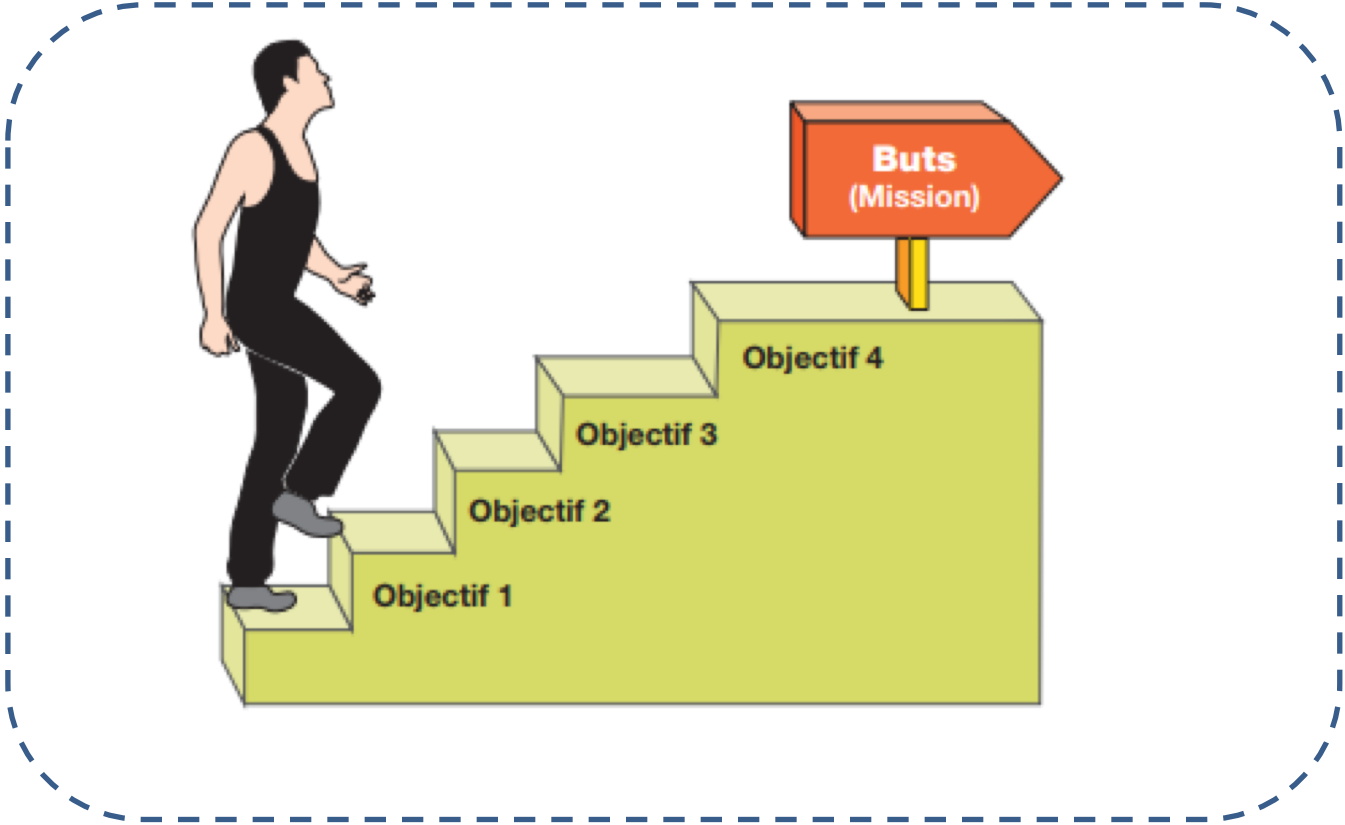


ANNEXES

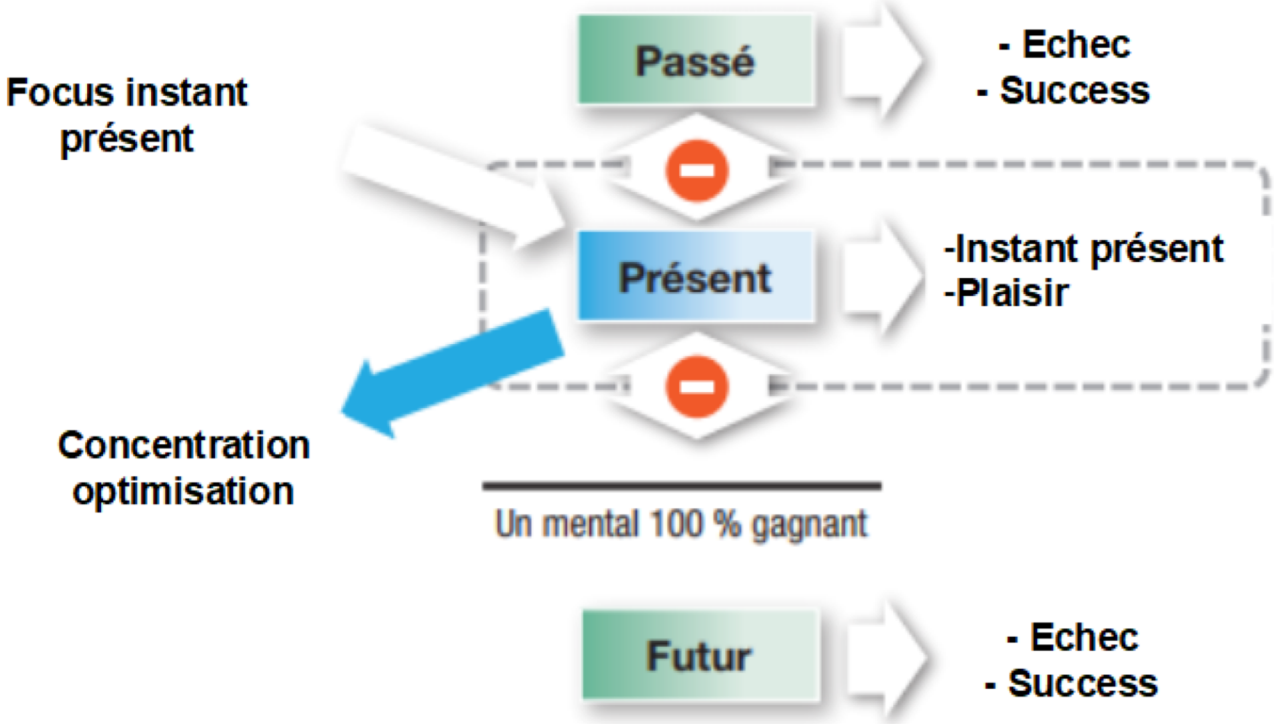


DETERMINATION D'OBJECTIFS

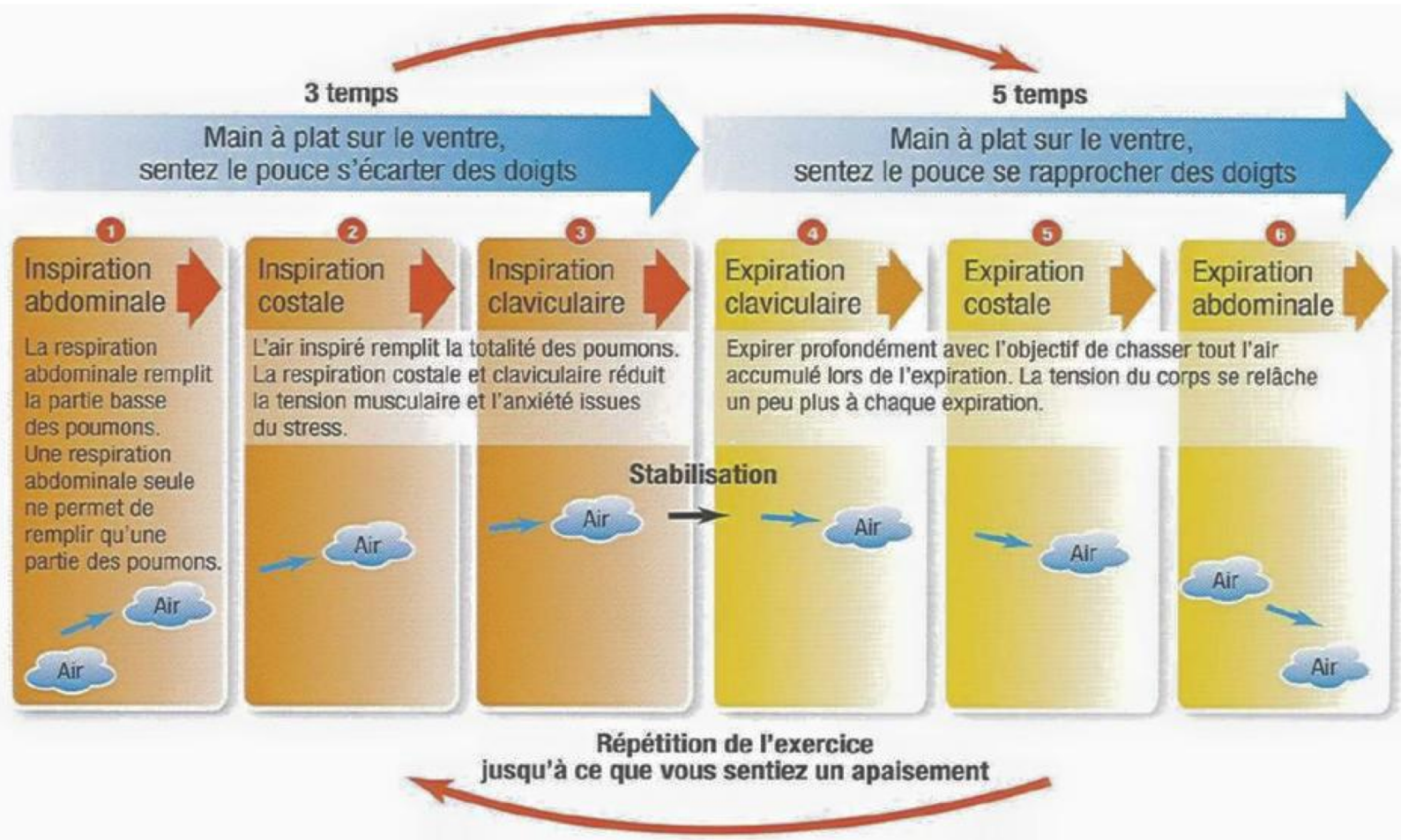
Valeurs



CONCENTRATION

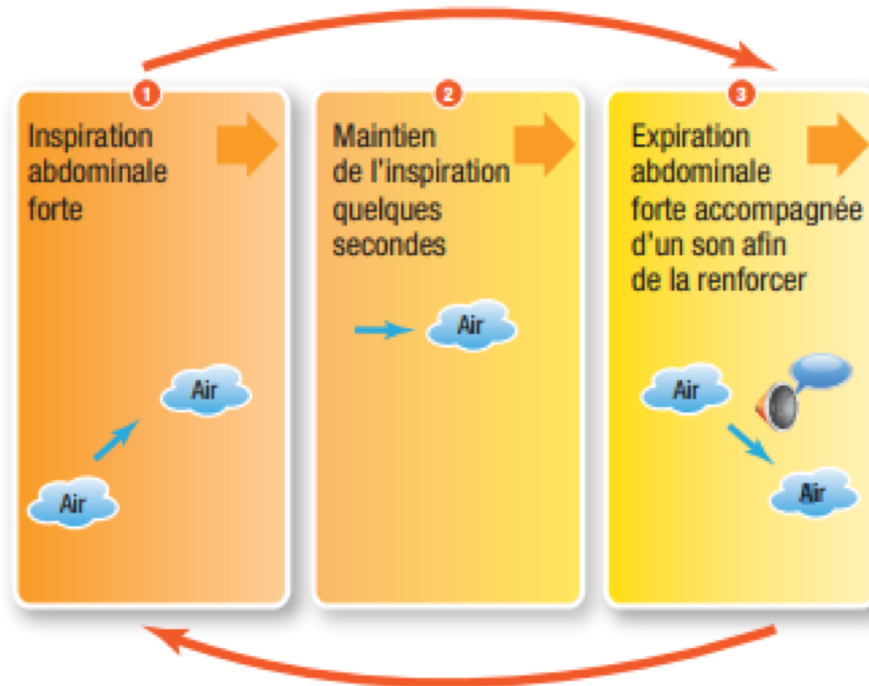


LA RESPIRATION (1/2)



Respiration relaxante

LA RESPIRATION (2/2)

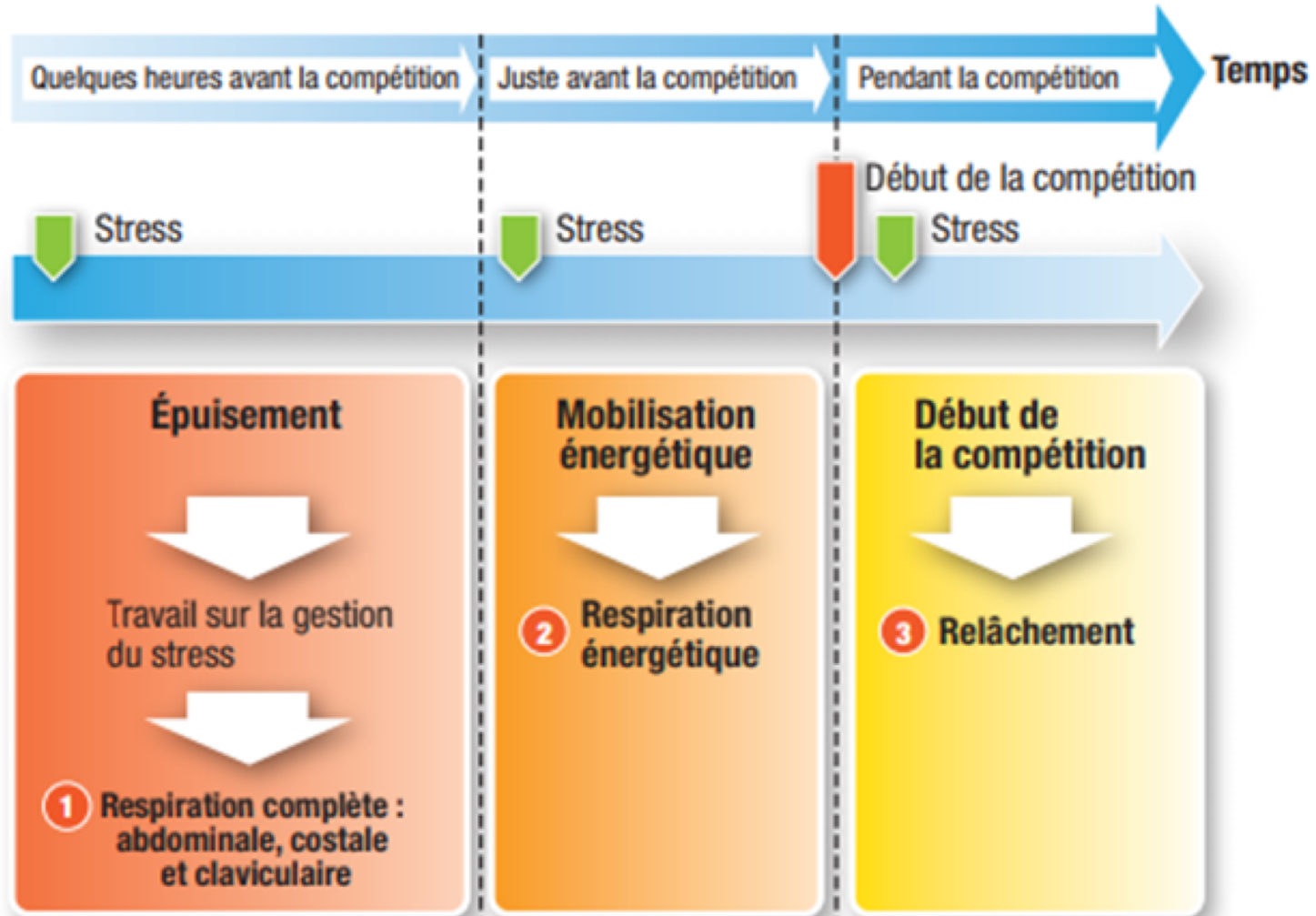


Respiration dynamique



LE RELACHEMENT

Respirez mais respirez correctement !



LE RELACHEMENT

*'Le relâchement j'y **pensais tout le temps**. A l'entraînement, c'était même **une obsession**, garder la foulée souple, aérienne. Si vous voulez aller vite, c'est essentiel. Votre plaisir vient même de cette sensation. Si vous **répétez constamment**, vous vous concentrez dessus tous les jours et ça **devient naturel** petit à petit*



Marie José Pérec, 3 fois championne Olympique
(200 et 400 m)



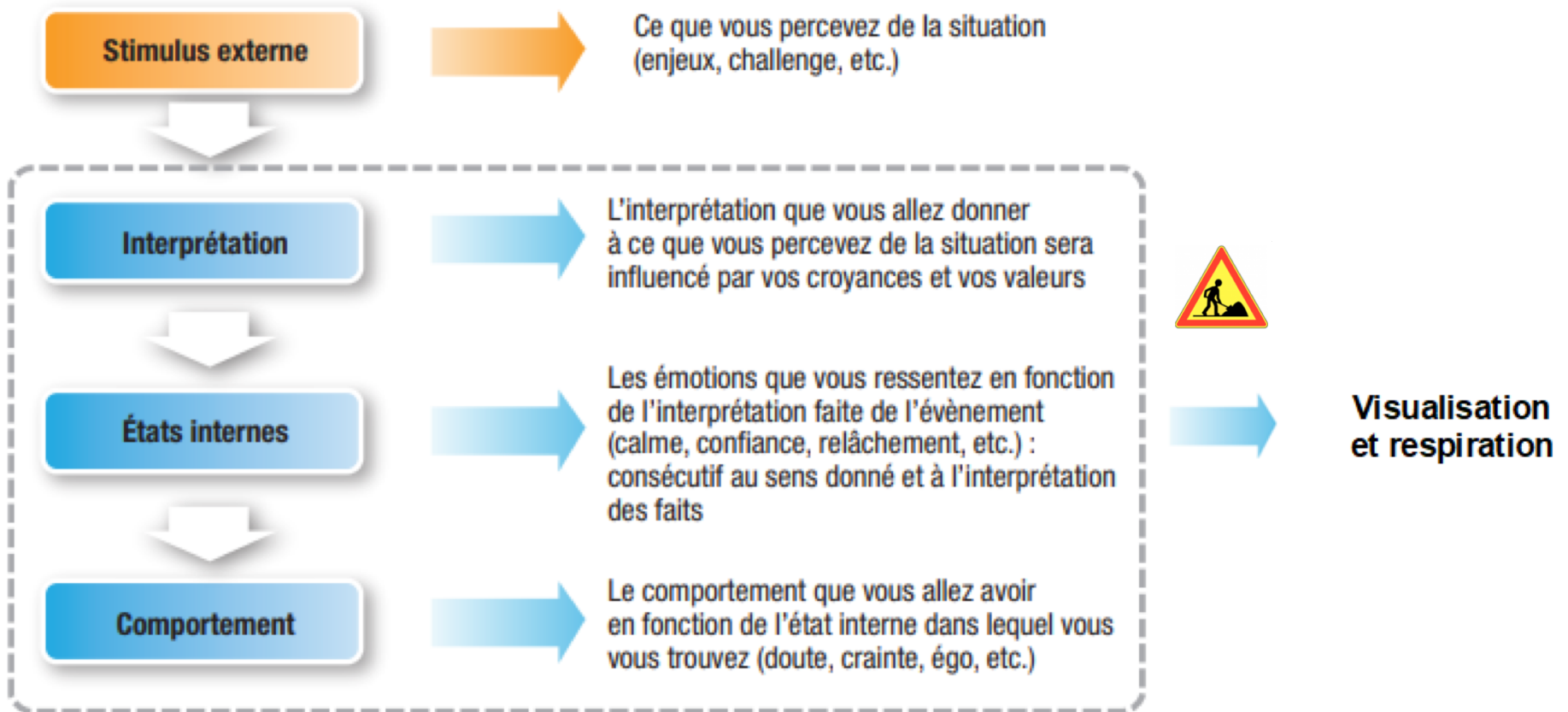
LA VISUALISATION



Pensez positif !

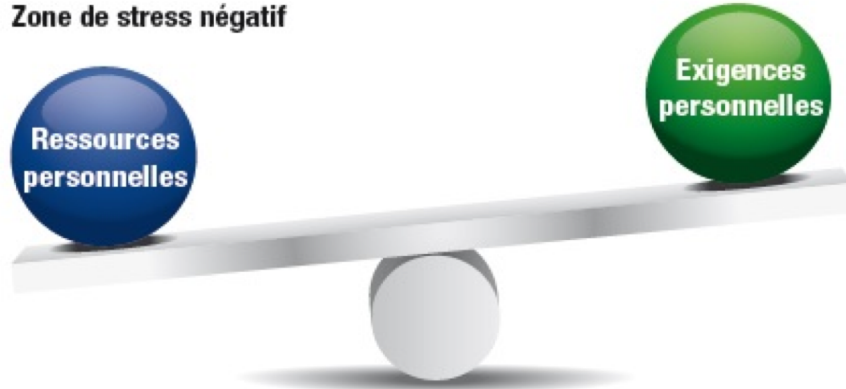


CONTROLE DES EMOTIONS

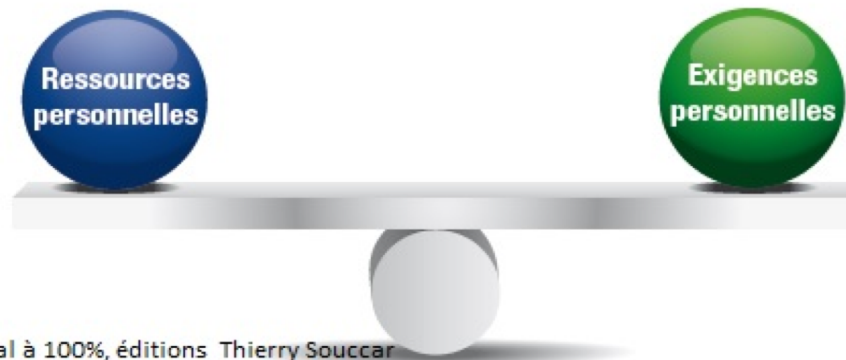


STRESS ET RESSOURCES

Zone de stress négatif



Zone optimale de stress maîtrisé (stress positif)



Un mental à 100%, éditions Thierry Souccar



RESSOURCES

Jamie Andrew



LES RESSOURCES

Philippe Croizon



Chris Ballois

