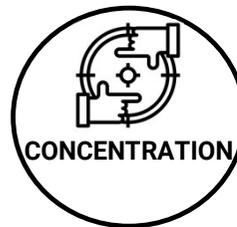
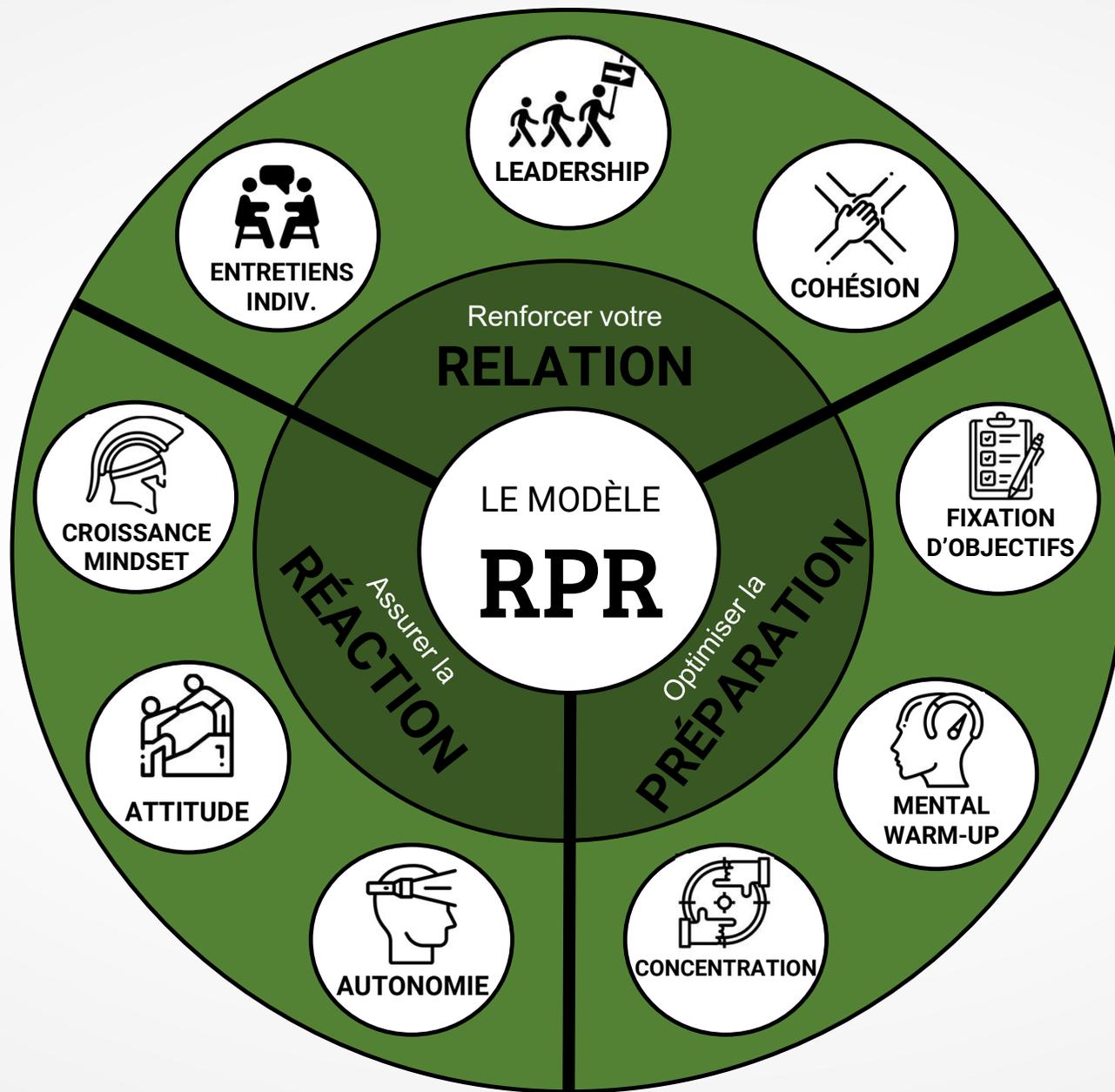


Entraîneur du XXIe S. | EXPERT

Comment échauffer mentalement ses sportifs ?



Module 7



Courbe d'activation-performance

(ou théorie de la catastrophe)



Module C : « entraîner un mental de compétiteur »
Mental Extrême | SPORTIF

Rappel courbe d'activation-performance

PERFORMANCE



ACTIVATION



Le Mindset de tout ce qui va suivre



Pour être performant, *le sportif doit être centré sur ce qui dépend de lui, (voire-même ce qui dépend uniquement de lui)*



Lecture page 110 & 111

Stratégies d'échauffement

- À quoi sait-on qu'on est échauffé mentalement ?
- Comment l'échauffer et combien de temps ça prends ?

Préparer l'échauffement mental en amont



- S'auto-débriefer
« suis-je échauffé mentalement ? »

Appuyez sur pour quitter le mode plein écran.

.3

TEDDY, B. Durand & B. Baubit, France Télévisions 2020

Stratégies d'échauffement

- Faire face aux distractions :
Avoir un plan de re-concentration

Distraction	Ce qu'elle provoque habituellement	Ce que j'utilise pour maintenir/réinstaller ma concentration
		

Stratégies d'échauffement

- **Faire face aux distractions :**
Avoir un plan de re-concentration

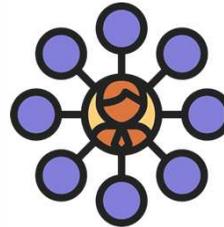
Distraction	Ce qu'elle provoque habituellement	Ce que j'utilise pour maintenir/réinstaller ma concentration
Je pense à toutes les erreurs que je pourrais commettre aujourd'hui	Augmentation du rythme cardiaque bien avant l'échauffement	
L'attente est longue au télésiège	Je regarde les autres concurrents et me sens faible	
J'ai raté ce combat, point, ballon, passage	Je suis frustré, me parle mal, m'insulte, pense à toutes les erreurs faites	
Le public me regarde	Je me demande ce qu'il pense de moi (et j'imagine le pire)	



Outils de concentration

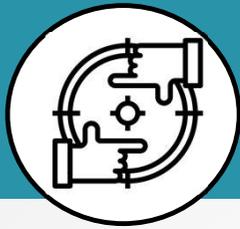
Proposition d'intervention :

- 1' à 2' de méditation pleine conscience non guidée
(expérience test)
- **Respiration de concentration**
(Comme Module C : Mental Extrême | SPORTIF)



Quelles
applications
possibles ?

Ferme les yeux jusqu'à mon signal



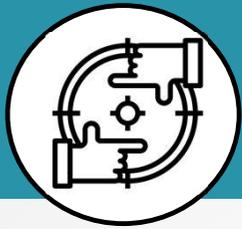
Outils de concentration

Proposition d'intervention :

- **Respiration de concentration**
(Comme Module C : Mental Extrême | SPORTIF)



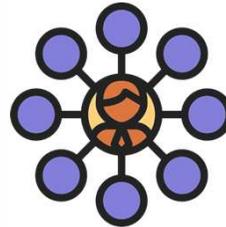
Fais l'exercice que tu entends
maintenant dans cette vidéo ;)



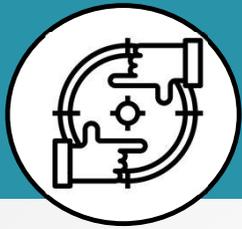
Outils de concentration

Proposition d'intervention :

- 1' à 2' de méditation pleine conscience non guidée
(expérience test)
- **Respiration de concentration**
(Comme Module C : Mental Extrême | SPORTIF)



Quelles
applications
possibles ?



Outils de concentration

Proposition d'intervention :

- Pendant l'échauffement physique, sur quoi est-ce que les sportifs portent leur attention ?

RÔLES

PLACE DANS
L'ÉQUIPE

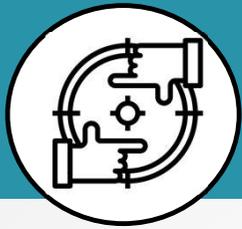
ÉCOLE

ENJEUX

ATTENTES

LE PUBLIC

BLESSURES



Outils de concentration

Proposition d'intervention :

- Pendant l'échauffement physique, sur quoi est-ce que les sportifs portent leur attention ?



Objectifs de
réalisation



Sensations

Outils de concentration

ROUTINES de préparation mentale



Rafa Nadal's routine – Australian Open TV (Youtube)

**RUGBY
LIVES**



The weird and wonderful routines of a kicker – Rugby Lives (Youtube)

**READY
TO
ROCK**

Outils de concentration

ROUTINES de préparation mentale

- Une routine qu'est-ce que c'est ?
- Quels intérêts ?
- Quelles limites ?

Les 3 pièges
à éviter absolument
à propos des
ROUTINES DE PERFORMANCE



Les 3 pièges à éviter absolument avec les routines de performance

1) Définir uniquement la gestuelle



2) Vouloir faire plus le jour de la compé'



3) Se faire surprendre par les circonstances



Les 3 pièges à éviter absolument en situation d'échec (athlète)

1) Définir uniquement la gestuelle

- Utiliser au moins 3 sens (V.A.K.)

2) Vouloir faire plus le jour de la compé'

- Je comprends que mon cerveau aime la certitude : il n'a pas envie d'être tout dérégulé le jour J
- J'exécute la routine comme je l'exécute à l'entraînement

3) Se faire surprendre par les circonstances

- J'anticipe le changement d'environnement (s'informer pour s'adapter)
- Dans certains sports, je m'entraîne à être « perturbé » et performant quand même

Quelles sont vos questions ?



Ressources

- Daniel Goleman « Focus, the secret to high performance and fulfilment »
<https://www.youtube.com/watch?v=HTfYv3IEOqM&t=3979s>
- Daniel Goleman : « Focus : the hidden driver of excellence », 2013
- Décamps & al 2012 : « Pyschologie du Sport et de la Performance »
- The weird and wonderful routines of a kicker – Rugby Lives
<https://www.youtube.com/watch?v=76jS6GBOWxA>
- Rafa Nadal's Routine – Australian Open TV
<https://www.youtube.com/watch?v=wYbCNfC0iuM>
- A mental warm up for athletes, Brewer & al, 2017
- Josh Waitzkin « The art of learning : an inner journey to optimal performance, 2007 »