

La préparation mentale est très importante en sport d'endurance. Il n'y a pas de réussite possible sans être mentalement "fort" dans sa tête.

L'athlète doit pouvoir supporter la pression, développer la **confiance en soi**, rester **concentré et motivé, gérer les moments de doute ...**

Tout cela se travaille.

Aussi bizarrement que cela puisse paraître, le mental s'entraîne de la même manière que les autres données physiologiques.

Sans donner de cours ex-cathedra, je donne ci-après quelques notions qui permettent rapidement de progresser et de se forger un mental à toute épreuve.

Un grand merci à Hervé Le Deuff et Christian Target qui sont les auteurs d'ouvrages reconnus sur le sujet.

1. Les objectifs

C'est un élément très important de la préparation mentale. Il faut se fixer des objectifs pour le long, moyen et court terme. Cela est fondamental.

Sans objectif clair et précis alors l'athlète se retrouve sans but et son entraînement ne peut pas être construit autour de ces objectifs. De plus les objectifs ne sont pas seulement des objectifs de résultats mais des objectifs de performances mesurables.

Objectif long terme (en années) - LA VISION

Cela peut être décrit par un rêve : Être champion olympique, gagner une épreuve majeure, chacun doit trouver son rêve.

Objectif moyen terme (en mois) - LA STRATÉGIE

C'est la stratégie mis en place pour atteindre les pics de forme sur la saison. Cela peut être un challenge, un trophée ou une classique.

Objectif court terme (en semaines) - LA TACTIQUE

C'est la gestion des entraînements et des qualités à développer pour atteindre les objectifs à moyen terme.

2. La motivation

C'est l'énergie qui nous fait avancer. Sans motivation, aucune chance de progresser et d'atteindre le haut niveau. Sans objectif, la motivation est difficile à maintenir. La clé de voûte de la motivation est sans aucun doute la **détermination des objectifs**.

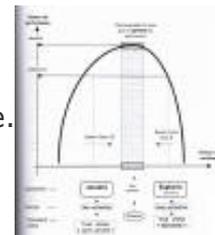
3. La confiance en soi

Elle est une des clés de la performance. Pour des raisons que l'athlète a du mal à comprendre, le niveau

de confiance en soi fluctue dans le temps.

La confiance en soi passe inmanquablement par l'amour et l'estime de soi. Sans être nombriliste ou narcissique, il faut apprendre à se valoriser et ressortir ses points forts.

Le niveau optimal de la confiance en soi pour être performant suit une courbe gaussienne.



4. La douleur

Il semblerait que nous ne sommes pas tous égaux face à la perception de la douleur. C'est un peu comme la prise de poids. Lorsque les jambes brûlent, avez vous déjà essayer de modifier la perception de la douleur.

- Dites vous par exemple "cette année mes jambes sont puissantes"
- Je suis entrain de réaliser une "perf".
- Je passe plus vite qu'avant etc, etc ...
- Une technique appelée "switch" permet d'oublier une douleur. Si par exemple vous avez une crampe au mollet, alors pensez à un autre endroit de votre corps qui vous donne du bien être. Par exemple l'air frais sur votre visage plein de sueur.

5. Stress et anxiété

Ces deux éléments reviennent souvent dans les propos des compétiteurs. Il faut savoir que le stress et l'anxiété sont tout à fait normaux. C'est l'intensité ainsi que le contrôle que l'on a sur ces notions qui sont importantes. Certains, à juste titre parlent de véritable blocage à la performance, ils sont comme paralysés par l'enjeu et les empêche ainsi de restituer en compétition tout leur potentiel. A l'inverse un manque de stress et d'anxiété n'est pas optimal pour la performance.

Avant une compétition l'athlète doit apprendre à mobiliser ses ressources afin de se relâcher et de maîtriser ses incertitudes. Il doit se mettre dans un état psychique idéal. Pour ma part l'échauffement aide beaucoup à canaliser le stress. De plus il faut ritualiser le moment pré compétitif afin de pouvoir entrer dans sa bulle. **Toujours penser au plaisir** de participer enfin à cette compétition sans se mettre la pression.

Relativisez, souriez, plaisantez, ce n'est qu'une compétition.

6. La pensée positive et le dialogue intérieur

Le monologue intérieur c'est ce dialogue que vous entretenez avec vous-même. Il peut rapidement devenir l'ennemi n°1 de beaucoup de sportifs.

Vous savez déjà, par expérience à quel point il peut être inhibiteur ou mobilisateur : qui ne s'est jamais dit en montant, après un coup de fatigue : "c'est trop dur, je n'en peut plus, je suis cassé, je n'y arriverai jamais, c'est cuit, c'est trop loin " Et j'en passe. Se répéter ces phrases dans la tête n'a vraiment rien de bon.

Il vaudra mieux se dire : " "Vas-y !", ça va aller, je tiens le bon bout, c'est bon, j'y suis presque, , je vais tout casser, je vais les manger, ça va bien, c'est super, je me sens des ailes, je tiens bon, j'ai de la marge, je peux accélérer, allez ! " Et j'en passe .

A vous de remarquer quels sont les mots, les phrases, les postures et attitudes que vous avez lorsque vous êtes bien, lorsque vous avancez comme un avion ! Et réutilisez les, cultivez les, utilisez les le plus souvent possible !

7. Durée de l'effort

Il n'y a rien de plus subjectif que le temps qui passe. 15 minutes à discuter avec une charmante personne du sexe opposé passent plus vite que 15 minutes au seuil anaérobie. Si si j'ai testé c'est vrai !!! Lors d'un épreuve longue distance il faut apprendre à gérer ces périodes de lassitude.

- Découper l'épreuve en **sous-objectifs**. Se fixer des objectifs à l'intérieur de la course : cette bosse je vais l'avalier, le gars devant en ligne de mire je me le fais, je me concentre sur ce single track... De cette manière on trouve des ressources insoupçonnées.
- Penser à des images positives: vos dernières vacances, le calendrier Pirelli ;-) ...

8. Rester au temps présent

C'est éviter de naviguer entre le passé et le futur. La passé engendre souvent l'énerverment et la colère. Le futur génère de stress et de l'anxiété.

Le présent est synonyme de calme, de sérénité, de lucidité et d'actions.

9. État idéal de performance

(EIP définit par James LOEHR)

1. Les muscles sont relâchés et souples
2. Un état mental calme et tranquille
3. Une faible inquiétude
4. Une grande énergie
5. Des sensations optimistes et positives
6. Du plaisir
7. Pas l'impression de forcer
8. Une grande confiance en soi
9. Un esprit vif et alerte
10. une sensation de grand contrôle
11. Présent et concentré

La fluidité (FLOW)

Cela correspond a l'état de grâce. Lorsque l'athlète peut déployer tout son potentiel avec efficacité et une apparente facilité.

1. Confiance
2. Plaisir
3. Concentration
4. Contrôle
5. Souplesse
6. Efficacité



10. A méditer

"Respecter son rêve en se donnant des moyens pour réussir, même si ces moyens peuvent sembler démesurés ou déraisonnables aux yeux des autres. C'est ne pas avoir honte d'agir comme si on allait réussir"

"Ceux qui finissent par faire des découvertes et par franchir des caps sont ceux qui tournent sans cesse autour de leur rêve. Ils ne conçoivent pas leur vie sans faire, en toutes occasions, de nouvelles découvertes, sans se nourrir de nouvelles rencontres, de remises en question et de compétences diverses qui les aideront dans leur quête"

"LA confiance en soi est le sentiment indicible qu'on va réussir ce qu'on tente; Quand on pense qu'on n'est pas capable, on ne l'est déjà plus. En compétition, c'est pouvoir se voir à la place du vainqueur, s'autoriser à gagner"

"Le chemin pour devenir champion dans la tête mène à l'excellence et non au statut de vedette. Le sport de compétition est un voyage au bout de soi-même. Vous aurez réussi votre pari si vous parvenez au sommet de votre montagne personnelle, c'est à dire aux limites de votre potentiel"

"Se prendre au sérieux n'implique pas forcément de l'arrogance, mais le courage de résister aux jugements de ceux qui n'osent pas se prendre au sérieux et qui maltraitent leurs propres rêves"

"Se remettre en question signifie porter un regard honnête sur soi-même et parfois renoncer à des acquis pour aller plus loin ; se demander ce qu'on pourrait encore améliorer ou quelles erreurs on a pu commettre ; même quand on gagne ou lorsque tout marche bien"