

PREPARATION MENTALE

COMMENT ENTRETENIR LA MOTIVATION ?

APPLICATION AU XTERRA



Think green, Stay fit !

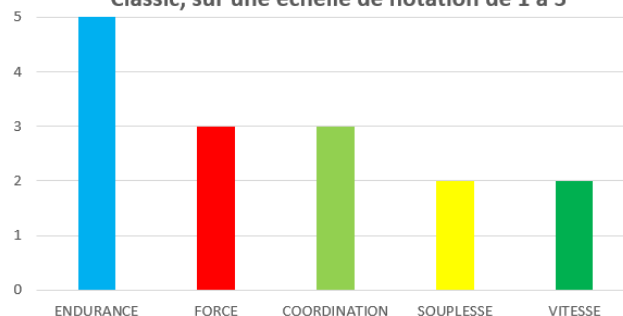


▪ Comment caractériser le XTERRA ?

Avant d'aborder le pourquoi de la préparation mentale, il semble important de rappeler le contexte sportif dans lequel nous évoluons et travaillons.

Nous pratiquons ou entraînons dans un sport plus qu'exigeant. En effet, les disciplines enchainées nécessitent une implication totale pour pouvoir progresser ou performer. Du fait de son exigence principalement physiologique par le développement de la voie métabolique aérobie¹, il est nécessaire de passer une durée importante à s'entraîner dans cette filière. Pour résumer, en Xterra, un entraînement en endurance long et lent est incontournable.

Importance des qualités physiques sur Xterra Classic, sur une échelle de notation de 1 à 5



Cet entraînement nécessite du temps, des séances difficilement condensables contrairement à d'autres sports. Afin d'imager ces propos, nous pouvons par exemple comparer le volume d'entraînement d'un triathlète AGE GROUP 50-54 ans en Xterra souhaitant se qualifier pour les championnats du monde à Maui, par rapport à un vétéran de niveau national dans un sport collectif. Attention, il s'agit d'une réflexion globale et non d'un exemple précis. Nous sommes plus proche des 14 heures d'entraînement hebdomadaire (6 à 10 entraînements dont certains de plus de 3 heures) pour le pratiquant des disciplines enchainées, contre probablement la moitié, 6 à 8 heures (4 entraînements) pour le pratiquant en sport collectif.

Aucun jugement bien entendu, simplement une comparaison, une constatation qui nous amène à faire le lien avec la motivation : Il est nécessaire, davantage pour nous triathlètes d'entretenir cette motivation dans notre pratique. Cette dernière est essentielle car nous passons du temps à l'entraînement, beaucoup de temps.

Bonne nouvelle, même si le triathlon n'est pas un sport de « jeu » à part entière mais plutôt classifié² « Milieu incertain / contre / communication motrice contre adversaire » selon Pierre Parlebas, ou « activité à dominante énergétique » selon Jean-René Courtois, notre

sport peut se pratiquer en groupe, dans des endroits magnifiques et avec des situations ludiques !

D'autre part, pour les adeptes du format long, les hormones du plaisir (endorphines) sont sécrétées pour nous procurer encore plus de plaisir et oublier la douleur après quelques heures d'effort. Génial !

▪ Etre motivé, à quoi ça sert ?

La pensée est un mécanisme complexe... La motivation doit nous guider, elle permet de faire plus facilement les choses, avec plus d'entrain. Avec cet atout, le temps passe plus vite, il est possible de prolonger davantage ses efforts, que ce soit sportivement ou professionnellement : voilà l'ingrédient du bonheur et de la performance. Le sportif motivé surmontera plus aisément ses échecs. Vous l'avez sans doute déjà senti, sans motivation une tâche demande bien plus d'effort pour être traitée, même partiellement.



▪ Comment agir sur la motivation ?

La motivation est composée de 6 éléments (ou sentiments). Le but pour nous, soit en tant qu'athlète ou en tant que coach, sera de vérifier si ces sentiments sont bel et bien présents. Si ce n'est pas le cas pour certains des sentiments, il faudra mettre en place des actions afin de les faire naître ou renaître. Nous veillerons bien entendu à entretenir les sentiments déjà bien présents.

1 : si l'on parle plus précisément pour le format Xterra Classic, car on sait maintenant que sur format Olympique à haut niveau, la force et la vitesse deviennent très importantes.

2 : Site EPS pour les nuls, classifications en EPS.

3 : Anaëlle Malherbe, site prepamentale & formation « les nouvelles formations ».

4 : Merci à l'équipe de « les nouvelles formations » basée à Paris pour la formation en ligne suivie sur la préparation mentale, complète et structurée, avec les interventions de Anaëlle Malherbe, Benjamin Serisier, Guillaume Bonneviot.

▪ Quels sont ces 6 sentiments ?

- 1- Sentiment de Compétence
- 2- Sentiment d'Autonomie
- 3- Sentiment d'Appartenance
- 4- Sentiment de Plaisir
- 5- Sentiment de Progrès
- 6- Sentiment d'Engagement

En utilisant une échelle de notation de 1 à 10 pour chaque sentiment, on peut déceler les sentiments à développer entre autres.³

Le sentiment de Compétence

Si vous vous sentez dépassé par la difficulté des entraînements ou de la compétition, en tant qu'athlète, un sentiment d'incompétence survient : votre démotivation est quasi certaine.

Exemple : Un jeune triathlète cadet débutant dans le triathlon depuis 6 mois, qui commencerait par des ½ finales de championnats de France interrégionale.

En Xterra, on peut prendre l'image d'un débutant en VTT à qui l'on proposerait en tant que coach de participer au format « Xterra Classic » d'un parcours très technique, comme l'Italie par exemple. Ce n'est pas forcément judicieux pour une première fois, et le décalage entre son niveau de pratique et celui nécessaire pour réaliser la tâche correctement risquerait de décourager cette personne.

De la même manière, le sentiment de sur-compétence peut conduire à la démotivation. Ici on pourrait s'imaginer un jeune U23 de niveau national qui souhaite performer sur l'European tour (Format Classic) à qui l'on imposerait de participer sur le format light du matin pour cumuler des podiums obtenus trop facilement sans grand pour son développement.

Ceci est aussi à prendre en compte par le coach dans son debriefing de course. Si le bilan global d'une course est plutôt à première vue négatif quant à l'objectif de temps ou de place non atteint, certes il faut en parler, mais souligner aussi les points positifs. A l'intérieur de la course, il y a forcément des points positifs, d'autant plus que nous pratiquons un sport riche, avec 3 modes de locomotions et 2 transitions, cela nous fait déjà 5 grands temps fort à décortiquer, qu'on peut encore subdiviser en plusieurs parties s'il y a par exemple des boucles en VTT ou des points techniques particuliers qui ont été bien réalisés.

Le sentiment d'Autonomie

L'entraîneur est essentiel pour l'athlète, c'est une sorte de guide, mais ne doit pas rendre ses athlètes dépendant de lui, en tout cas c'est ma vision personnelle. Les athlètes doivent pouvoir rester calme et serein et tout état de cause, même sur une course où l'entraîneur ne peut pas se rendre.

Exemple : Les consignes doivent être claires et précises concernant le contenu et l'articulation des séances certes, mais il peut y avoir une certaine souplesse dans la logistique et l'organisation des séances d'une semaine à l'autre. En tout cas l'athlète doit pouvoir exprimer ses choix.

Le sentiment d'Appartenance

Certes nous sommes dans un sport individuel, mais la dimension collective est présente à plusieurs niveaux dans notre pratique. Il y existe les clubs, qui rassemblent, mais aussi les groupes de coaching ou les teams, ou

encore les équipes & collectifs nationaux pour les meilleurs.

En Xterra, pas encore de formats collectifs dans la course, mais en triathlon/duathlon la coupe de France des clubs par exemple, est une course qui se dispute en équipe de 3 à 5, la règle est de rester tout le temps groupé sur la course est de finir à 3 minimum.

Le plus important pour ce sentiment dans un groupe, est de s'intéresser aux athlètes en tant que personne, en tant qu'individu à part entière et pas seulement en tant que performeur.

Concrètement, si un entraîneur ou un membre du groupe constate qu'un des athlètes est mis à l'écart, ou parfois se met à l'écart lui-même par timidité, il faut pouvoir rapidement l'inviter à un moment convivial par exemple, un repas, en s'intéressant à autre chose que l'aspect sportif omniprésent, en s'intéressant à sa personne en tant que tel et sa vie, par exemple, afin de créer plus de liens.



1 : si l'on parle plus précisément pour le format Xterra Classic, car on sait maintenant que sur format Olympique à haut niveau, la force et la vitesse deviennent très importantes.

2 : Site EPS pour les nuls, classifications en EPS.

3 : Anaëlle Malherbe, site preparamentale & formation « les nouvelles formations ».

4 : Merci à l'équipe de « les nouvelles formations » basée à Paris pour la formation en ligne suivie sur la préparation mentale, complète et structurée, avec les interventions de Anaëlle Malherbe, Benjamin Serisier, Guillaume Bonneviot.

Le sentiment de Plaisir

En Xterra, nous sommes dans le sport nature par excellence, c'est probablement un point commun à 95% des pratiquants. En effet, les environnements magnifiques, sélectionnés soigneusement par les organisateurs, de la Citadelle de Namur, en passant par la Vallée de joux, les sous-bois Vosgiens, et la terre argileuse de Maui, sont déterminants.

Si à un moment donné le plaisir diminue, indépendamment de la performance ou du milieu de pratique, il faut pouvoir échanger avec l'athlète afin de d'identifier les difficultés et mettre en place un nouveau process. En général la solution vient du mot « changement ». Parfois de lieu d'entraînement, ou de méthode, de rythme de vie...

Le sentiment de Progrès

Aujourd'hui, l'évolution technologique et les instruments de mesure nous amènent la plupart du temps à parler de chiffres et de statistiques. Effectivement ce sont des outils très intéressants. Mais alors que faire quand les chiffres ne progressent plus, ou ne descendent plus si l'on parle de références chronométriques ? Notre sport regorge une nouvelle fois de technicité et il est alors parfois judicieux de se focaliser sur une conduite motrice ou un élément technique, quand le temps au 400 nage libre ou au 10km course à pied ne descend plus.

Cela permettra à l'athlète de ne pas se retrouver en échec face à un élément factuel. Car les périodes de plafonnements existent (changement volontaire de technique, blessures, maladies...).

Il est judicieux de mettre en place des objectifs techniques avec des étapes intermédiaires, cela permettra à l'athlète

de voir lui-même sa progression et alors de continuer à se sentir motivé dans l'action.

Exemple : Travail d'entrée de la main dans l'eau pour un nageur qui croise trop les bras. Lui demander volontairement d'écartier exagérément, puis ajustement au fur et à mesure des séances.

Travail sur la fréquence de foulée pour un athlète qui a tendance à trop allonger et ressentir des douleurs au niveau du dos. Passer de 150 à 160 pas/min à 14 km/h afin de mieux maintenir le bassin dans l'axe et éviter les douleurs lombaires, juste après la partie cyclisme. L'adaptation n'est pas évidente, on peut lui demander de maintenir cela 20' la première séance, puis 25', 30'...

Le sentiment d'Engagement

Engagement : « Action d'engager, de commencer une action », ou encore « Action de se lier par une promesse ou une convention ». Revient à savoir pourquoi fait-on cela ? Pourquoi pratique-t-on ce sport ? Pourquoi nous levons nous à 7h du matin pour aller rouler 4h le samedi avant midi ? L'action doit avoir du sens. On doit donner ce sens en le reliant à un ingrédient motivationnel.

Il est donc important en tant que sportif d'identifier précisément les ingrédients motivationnels réels qui nous amènent à pratiquer ce sport : Le résultat final de la course préparée ? la culture du corps ? le plaisir de la souffrance en course ? la technique gestuelle maîtrisée ? Et une fois identifié, il faut prendre le temps de bien l'ancrer ! Ainsi, vous pourrez y repenser régulièrement et il agira à chaque fois comme un stimulus positif.

La motivation dans sa temporalité :

AVANT = ENVIE

PENDANT = IMPLICATION

APRES = SENSATION

Brain storming :

Groupe - Sport - Confiance
Plaisir - Performance - Envie
Mental - Force - Objectif
Ténacité - Cohésion - Harmonie
No pain no gain

Conclusion

La préparation mentale est un sujet vaste, nous avons abordé ici la question de la motivation⁴. Retenons que c'est un des états mentaux sur lequel on peut agir, et il est important car nous permettra d'améliorer nos performances, ou tout simplement d'être plus heureux et ressentir un bien-être au quotidien. D'autres thématiques dans ce domaine sont très intéressantes et sont en liens : confiance en soi, fixation d'objectifs, routines, imagerie mentale, discours interne, concentration, gestion du stress notamment. A suivre...

Tom DUREUX, @ : t.dureux@hotmail.fr

Entraîneur TRIATHLON, PREPARATION PHYSIQUE,

En collaboration avec la société ORGANICOACH

DEJEPS Triathlon. UPFR des sports Besançon – Master ENTRAINEMENT, MANAGEMENT & INGENIERIE DU SPORT

1 : si l'on parle plus précisément pour le format Xterra Classic, car on sait maintenant que sur format Olympique à haut niveau, la force et la vitesse deviennent très importantes.

2 : Site EPS pour les nuls, classifications en EPS.

3 : Anaëlle Malherbe, site preparamentale & formation « les nouvelles formations ».

4 : Merci à l'équipe de « les nouvelles formations » basée à Paris pour la formation en ligne suivie sur la préparation mentale, complète et structurée, avec les interventions de Anaëlle Malherbe, Benjamin Serisier, Guillaume Bonneviot.