

LA PREPARATION MENTALE

Théorie, Démarche et Témoignages.

Théorie

Eclaircissement...

Le terme de « **préparation mentale** » et notamment celui de « **préparateur mental** » est par essence une dénomination très vague. Il n'existe pas à ce jour de véritable statut définissant ces termes et reconnu juridiquement. Toutefois, malgré cette appellation générique, nous trouvons aisément des organismes de formations à la préparation mentale, qu'ils soient universitaires ou privés, avec leurs propres contenus selon la volonté, la spécificité et la sensibilité des formateurs. Ainsi, ces formations sont parfois orientées vers des savoirs théoriques (le cas de l'université notamment) manquant alors de confrontation avec la pratique. Parfois, nous pouvons aussi être confrontés à des organismes de formations privés dont le contenu est insuffisamment établi sur les bases de la psychologie. Il ne s'agit pas dans ces propos de porter un jugement mais bien au contraire d'alerter le lecteur sur l'existant.

Alors ! Ne nous le cachons pas, nous pouvons trouver dans le monde du sport et de l'entreprise un tas de personnes se disant « **préparateur mental** » sans une véritable formation, sans une dose minimum et nécessaire d'expérience, en capacité de réflexivité sur son propre mode de fonctionnement. Il en est de même avec un code déontologique souvent laissé-pour-compte au profit d'intérêts personnels (financiers, intellectuels...). De plus, le milieu sportif, possédant sa propre culture, de surcroît différente selon la discipline, nécessite d'appréhender le milieu avec une connaissance de ce qu'est l'entraînement, le métier d'entraîneur et les savoirs de la pratique. Le métier de « **préparateur mental** » ne s'improvise donc pas !

Y-a-t-il une différence entre la préparation mentale et la préparation psychologique ? De nombreux ouvrages font référence à ces notions, mais il est tout de même difficile d'y entrevoir une vérité car chacun possède son propre référentiel au regard de son cursus, sa sensibilité et ses croyances. Quelques éléments ressortant néanmoins, tentons une précision tout de même.

La préparation mentale est essentiellement centrée sur les apprentissages techniques et les stratégies permettant au sportif de progresser et de mieux gérer sa performance sur le plan mental, émotionnel et physique mais aussi de mieux gérer son environnement¹.

La préparation psychologique, quant à elle, prendrait une profondeur et un sens différent. Elle permettrait d'identifier la source de la difficulté et de trouver les solutions adaptées afin de permettre à l'athlète de s'exprimer pleinement. En d'autres termes, découvrir et se débarrasser des raisons du blocage.

¹ La psychologie de l'environnement est une discipline qui porte d'une part sur les relations que les individus et les groupes entretiennent avec les lieux dans lesquels ils vivent et travaillent, et d'autre part sur les relations qu'ils ont entre eux à l'intérieur de ces environnements.

On comprend aisément qu'il existe une imbrication évidente et que la frontière n'est pas clairement définie, mais doit-elle être précisée ? Pas nécessairement, cependant l'intervenant doit avoir clairement déterminé la frontière à respecter au vu de ses connaissances et de ses compétences. Il doit donc disposer de bases solides en psychologie tout comme dans les apprentissages psycho-comportementaux et psychoaffectifs.

Partant de ce constat, il paraît difficile pour un sportif ou un entraîneur de posséder une idée claire de ce que peut apporter une préparation psychologique. A cela, des exemples médiatisés d'interventions de « préparateurs mentaux » qui se sont soldés par un constat d'échec ont pu renforcer encore la méfiance des acteurs sportifs. Rajoutons maintenant les différentes appellations, titres et approches (le psychiatre qui est un médecin, le psychothérapeute, le préparateur psychologique, le sophrologue, le coach...) pour définitivement noyer, dans les méandres de ce flou, le commun des mortels.

Le flou ambiant...

Indépendamment du constat précédemment décrit, n'en reste pas moins la nécessité que le « monde sportif » fasse effort de responsabilisation et de clarification pour améliorer cet aspect. Aujourd'hui, la composante physiologique, technique et tactique est réellement prise en compte de façon précise et rigoureuse dans la planification et l'entraînement. A l'opposé, la composante psychologique et l'entraînement mental ne sont pas intégrés avec une même clarté. Ce flou et cette imprécision ne permettent donc pas un développement optimal chez l'athlète.

Parfois nous entendons que le mental ne sert à rien car « *il suffit de débrancher ?!* », ou encore « *moi, à mon époque, on n'en parlait pas et ça marchait !* », ou pire « *il est malade alors il va voir un psy !* ». C'est pourtant un véritable paradoxe car ce même mental se trouve dans ces mêmes croyances et pour cela, citons juste quelques termes utilisés et entendus dans les stades, piscines, gymnases ou pistes d'athlétismes - « Relâche-toi ! », « On a gagné au mental ! », « On n'a rien lâché ! », « C'est le mental qui a fait la différence ! », « Concentre-toi ! », « Détends-toi ! », « Motive toi ! »...

Alors, qu'est-ce le mental et avoir du mental ? D'une part nous sous-estimons, voire ignorons ce mental sans pour autant le définir, et, d'un autre côté, nous l'utilisons pour évoquer les échecs ou de temps en temps les réussites.

Comment expliquer cette contradiction ?

Tentons tout de même une explication qui ne se veut certainement pas exhaustive.

Une idéologie culturelle (sociétale ou sportive), peut-être ?

Par définition, tout ce qui se rapporte au mental a quelque chose d'inné, d'acquis et de définitif. Se rajoute aussi la définition et les croyances que chacun se fait de la résistance, la fragilité, la sensibilité, la douleur... pour ne citer que ces quelques exemples. C'est comme si en quelque sorte nous ne pouvions pas évoluer ou alors très peu. Cela amène des croyances qu'untel est « faible », l'autre est « fort mentalement ». Faible ou fort de quoi ? Les athlètes eux-mêmes sont amenés à le croire à force de l'entendre. L'exemple suivant illustre par analogie (entraîneur/athlète et enfant/parent) cette transmission de croyances.

Un enfant qui monte et évolue sur un mur de 80 cm de haut et qui entend son entourage dire : « *Attention tu vas tomber !* ». Qui a peur à ce moment précis ? Qui transmet quoi ?

Un second aspect semble aussi bien ancré car cela faisant référence à la maladie. Quant on évoque la possibilité de s'entretenir et de travailler avec un spécialiste de la psychologie souvent un lien se fait entre « psy et maladie ». Alors que le travail avec un spécialiste reste bien de faire émerger des aptitudes, des ressources, d'éveiller des sentiments et des potentialités. Le travail psychologique ne sert pas seulement pour les personnes malades ou pour ceux « qui ne vont pas bien ». Un sportif qui n'est peut-être pas conscient de ses manques, s'il en a, peut toujours vouloir progresser et s'améliorer et cela semble plutôt noble et intelligent. Le côté « tabou » de la psychologie, le fait de ne pas en parler ne favorise certainement pas l'émergence d'une prise en compte du mental plus transparente et sérieuse.

Enfin, pour en finir avec cette vision culturelle, il est évident que notre société actuelle ne nous apprend pas à posséder une meilleure connaissance de soi. Certes, l'enseignement, qu'il soit sportif ou intellectuel, nous apporte des informations, un contenu mais très rarement un « mode d'emploi » pour utiliser ces données dans un contexte parfois plus difficile où les émotions devront être mises à l'épreuve. Tout cela est donc laissé en premier lieu à l'individu selon sa propre nature, puis aux parents qui eux-mêmes possèdent et transmettent leurs propres savoir-faire et savoir-être. Une meilleure connaissance de soi ne se limite donc pas à engranger des données, qu'elles soient d'ordres cognitives ou physiques, et se contenter de remplir seulement une boîte. Il s'agit bien de passer du temps (et accepter de laisser du temps) à apprendre à utiliser ces informations tant sur le plan corporel, émotionnel que mental.

Un souci de formation spécifique au profit des athlètes et des entraîneurs.

Yves Riedrich² précise qu'il doit être difficile pour un entraîneur ou un athlète de vouloir développer le potentiel de quelque chose qu'ils ont du mal à définir, et encore plus de progresser dans des domaines qu'ils connaissent peu, voire pas du tout.

Ce manque de clarté amène donc la personne désireuse de bénéficier d'une telle aide à se demander : Quelle approche dois-je utiliser ? Auprès de quel praticien ? Quel(s) moyen(s) et quelle(s) méthode(s) me faut-il ?

Il est évident que l'entraîneur qui évolue avec un ou plusieurs athlètes depuis plusieurs saisons connaît le sportif avec qui il travaille, mais souvent, cela ne suffit pas. Prenons l'exemple du médecin qui connaît un patient qu'il suit depuis plusieurs années. Si cela doit nécessiter un diagnostic précis ou une intervention spécifique d'un spécialiste, il enverra le patient vers qui de droit. Cela ne veut pas dire pour autant que le médecin ne connaît pas la médecine, mais il faut simplement préciser qu'il est difficile d'être spécialiste de tout. Pour le bien et seulement pour le bien de la personne, il l'accompagnera au mieux vers un confrère.

Il faut alors se rappeler, qu'avant d'évoquer et d'utiliser la notion d'entraîneur ou d'athlète, il convient de préciser qu'en premier lieu c'est une relation entre deux être humains avec au moins un objectif commun : La performance. Il paraît donc de bon sens qu'une meilleure connaissance de soi dans cette relation soit fondamentale. Comment un athlète peut-il gérer ses frustrations si l'entraîneur lui-même ne sait pas les gérer ? Comment parler d'émotions avec un athlète si l'entraîneur (et inversement) lui-même ne sait pas de quoi on parle et à quoi cela fait référence ? Pour reprendre l'exemple précédent, cela reviendrait à voir le médecin prescrire des médicaments

² Yves Riedrich, psychologue du sport. Il a travaillé à l'INSEP au Laboratoire de Psychologie Appliquée.

à son patient sans savoir à quoi ils correspondent. Il en est de même sur les consignes véhiculées, transmises, les discours tenus, etc., qui ne font parfois que renforcer ou « enfoncer » l'athlète et l'entraîneur dans une spirale négative. Une mutuelle incompréhension peut amener beaucoup d'inconfort et générer l'échec, dans l'obtention de la performance et dans la relation humaine jusqu'alors établie.

Un des moyens simples d'obtenir une meilleure compréhension du comportement humain, du corps et de la psyché est donc de s'informer et de se former !

Pour conclure cet exposé, un chiffre :

En 2002³, l'I.N.S.E.P. ne comptait qu'un psychiatre et une assistante sociale à disposition pour 700 à 800 athlètes. Là aussi, il semble clair que la volonté et les moyens mis à disposition paraissaient trop faibles. Certes, aujourd'hui cela a évolué et tend à progresser encore, mais 2002, c'était hier !

³ Yves Riedrich : « Le mental dans tous ses états, p.58 ».

Démarche

Avant d'exposer les grandes lignes du travail mené au sein de la Fédération Française de Triathlon, évoquons quelques principes en termes d'éthique et de philosophie.

C'est avant tout une volonté forte de la Direction Technique Nationale (D.T.N.) de mettre en place des moyens humains et financiers sur cette composante de la performance. Le choix de la D.T.N. de mettre l'humain au centre pour bâtir son projet de performance ne se limite donc pas au seul aspect physique.

Nous avons coutume de penser qu'une personne en charge de la dimension mentale est normalement sollicitée par un athlète ou alors par un entraîneur, voire par les deux, mais encore faut-il disposer de cette ressource humaine. Nous avons donc en interne une personne⁴ responsable de la préparation mentale pour mener à bien la mission.

Ainsi, est intégrée au sein du projet de performance la composante psychologique comme le sont les autres aspects (physique, expertise, formation, logistique, communication...).

Une démarche collective

Notre démarche de travail s'inscrit dans une perspective éducative et d'entraînement mais aussi d'accompagnement. Il convient également à la personne en charge de la préparation psychologique de mesurer les difficultés d'ordre psychopathologique et d'adresser le cas échéant l'athlète vers un spécialiste.

La démarche présentée par la suite n'est qu'une mise en œuvre de ce qui se fait au sein de la fédération. Elle est le fruit de l'expérience et de la formation du préparateur psychologique mais aussi de toute une équipe (D.T.N., entraîneurs, équipe médicale...). Elle est liée au contexte dans lequel évolue chaque personne (athlète et encadrement) mais aussi à la culture de la discipline, sa spécificité et son histoire. Ce n'est donc en aucun cas une « pseudo-recette » ou une « potion magique ». Le souhait est bien de s'inscrire dans une approche rigoureuse et scientifique basée sur une approche humaniste.

L'objectif commun à tous est : **La performance**. Cette notion de « performance » n'est pas et ne doit pas être synonyme et confondue avec l'excès et/ou l'extrême. Pour cela, nous nous appuyons sur la santé et l'équilibre psychique du sportif car nous savons qu'il ne peut en être autrement. La notion de performance prend donc en compte la dimension sportive, mais aussi l'individu dans sa globalité, son environnement et son contexte. Nous nous appuyons sur l'individu en ce qu'il a de singulier.

La démarche en préparation psychologique est donc structurée, organisée, rigoureuse et planifiée.

⁴ Jérôme Drouard / CTN

Une démarche individuelle

La préparation psychologique est-elle une obligation? Non, en aucun cas l'athlète et/ou l'entraîneur ne doit (vent) sentir une quelconque obligation quant à la prise en compte par un tiers des aspects mentaux. Nous savons que l'entraîneur d'aujourd'hui doit être capable de gérer différentes tâches en même temps et de posséder différentes fonctions, attributions et rôles. Est-ce pour autant que l'on peut effectuer toutes ces attributions avec efficacité et technicité ? Non, car il est difficile d'être spécialiste de tout. La richesse collective reste donc source d'efficacité et pour cela des moyens sont donnés tant aux athlètes qu'aux entraîneurs.

Les grands principes et l'éthique de la préparation sont :

- Le respect de l'intégrité de la personne (intellectuelle, affective et émotionnelle) et de son écologie (discrétion, volonté au changement et à l'évolution...),
- Une approche basée sur les fondements de la psychologie (les savoirs),
- Une approche centrée sur le potentiel humain et son développement (apprentissage des habiletés mentales, émergences des ressources, exploration des perceptions et croyances...),
- Une approche centrée sur les besoins du « terrain » (les savoir-faire),
- La mise en place d'un travail d'équipe, d'une approche systémique avec un croisement des compétences au sein de l'équipe,
- Une individualisation des interventions.

En toile de fond, en fil conducteur de ces principes, se discernent : l'écoute, l'autonomie (la non dépendance !), une meilleure connaissance de soi et une meilleure gestion de son potentiel (émotionnel, physique, mental), une liberté et une souplesse dans le cadre de fonctionnement et enfin la recherche de nouvelles acquisitions (émotionnelles, physiques, mentales).

La préparation psychologique, mentale et l'accompagnement dans les grandes lignes c'est travailler sur :

- ✓ Le projet de l'athlète
 - Eclaircir le projet, choisir la direction, les objectifs et les moyens à mettre en œuvre.
- ✓ Les besoins de l'athlète selon ses forces, ses faiblesses et/ou ses manques (mental, physique et émotionnel)
 - Répondre à la demande et cibler les besoins prioritaires selon l'athlète (*Améliorer la résistance au stress, gérer les émotions et l'anxiété, augmenter la confiance, la concentration, la motivation et la combativité, gérer les objectifs...*)
- ✓ La formation et l'accompagnement des entraîneurs nationaux et entraîneurs personnels
 - Apporter un diagnostic de l'athlète (profil, forces, faiblesses...)
 - Améliorer et renforcer la communication
 - Prendre en compte la qualité et l'efficacité de la relation entraîneur/entraîné
 - Répondre aux demandes particulières
- ✓ La dynamique des équipes de France
 - Favoriser et entretenir un esprit d'équipe et une cohésion
 - Contribuer à rendre la communication saine et circulaire au sein de l'encadrement
 - Apporter les informations nécessaires pour parfaire le coaching de chaque athlète
 - Répondre aux demandes particulières

- ✓ Le suivi relationnel et technique avec les entraîneurs personnels et l'environnement de l'athlète (le staff, la famille, le club, les partenaires...)
 - Contribuer au diagnostic de l'athlète (profil, forces, faiblesses...)
 - Entretenir une bonne relation et un travail commun entre la Fédération, la D.T.N. et l'environnement de l'athlète
 - Apporter un éclairage le cas échéant sur ce que représente le haut niveau en termes de compétences à acquérir et de moyens à mettre en œuvre
 - Quelles qualités faut-il développer?
 - Quels efforts faut-il consentir?
 - Quelles étapes faut-il franchir?
 - Quelles personnes vont accompagner l'athlète?
 - Comment vais-je m'y prendre?
 - Combien de temps cela va-t-il me prendre?
 - Répondre aux demandes particulières

Quelques témoignages

Les différents témoignages présentés ci-dessous sont la retranscription même des propos de l'athlète. Vous constaterez qu'il s'agit là d'un public exclusivement féminin, des comptes rendus masculins suivront ultérieurement.

Carole Péon

- **Comment intègres-tu la préparation mentale au quotidien dans ta vie d'athlète ?**

*Pour moi, la préparation mentale restait quelque chose de très abstrait. C'est pourquoi j'y ai eu recours assez tard, c'est à dire une fois que j'ai eu essayé tous les moyens plus concrets auxquels j'ai pu penser pour améliorer mes performances en compétition. Une fois au pied du mur, j'ai accepté sans trop y croire d'essayer la préparation mentale. Performer en compétition, c'est déjà trouver le bon équilibre chaque jour à l'entraînement. C'est à dire mettre en place ce qui est bon pour soi même si ce n'est pas en accord total avec le groupe d'entraînement dans lequel on est. Pour ma part, c'est accepter d'aller "moins vite", de faire moins d'intensité. Ça a l'air simple, mais ce n'est pas toujours évident d'avoir cette sensation d'être "moins fort" à l'entraînement et de faire un footing quand les autres font une séance...cette culture du "toujours plus" hante le triathlète et même parfois les coachs de triathlon! Il faut apprendre à ne pas se comparer aux autres pour garder sa confiance en soi, voire même l'améliorer. Tout ça est très facile à dire mais il m'aura fallu du temps pour le concrétiser. Mes performances en compétition s'en ressentent de manière positive. En effet, être en accord avec soi-même à l'entraînement, faire ce qui est bon pour soi, sans douter, sans stresser, en **étant heureuse**, me fait arriver à la compétition avec beaucoup d'envie et de confiance. Je comprends enfin ce côté **ludique** de la compétition dont on m'a beaucoup parlé mais que je ne parvenais pas à saisir...focalisée sur le stress...En fait c'est **mon état d'esprit qui a évolué**. L'état d'esprit avec lequel j'aborde ma journée, mes entraînements qu'ils soient bons ou mauvais, mes objectifs...Donc, en fait, ma préparation mentale au quotidien, c'est surtout un **discours interne positif** ou **une sensation corporelle** qui voudra dire la même chose que des mots pour moi, l'exemple serait: ne te compare pas aux autres, tu sais ce qui fonctionne pour toi, utilise ta respiration pour être relâchée, agis plus, réfléchis moins, focalise-toi sur les ressentis, pas sur les chronos.*

- **Pourrais-tu donner un ou plusieurs exemple(s) concret (s) ?**

Tout l'hiver, 2 fois par semaine, je faisais des exercices de respiration liés à du stretching. L'objectif était d'être focalisé sur mes sensations. Pendant ce moment au moins je ne réfléchissais pas. C'est quelque chose que je continue à faire plus ou moins régulièrement, mais aujourd'hui je sais quoi faire maintenant si mes réflexions commencent à partir dans tous les sens et à me "pourrir la vie"! Je mets également cela en place juste avant la course pour éviter de cogiter...ce n'est plus le moment!

Pour être focalisée sur mes sensations, il est préférable de ne pas connaître les temps réalisés. D'abord parce que s'ils ne sont pas bons, je suis susceptible de m'énerver et mon relâchement en subit les conséquences, ensuite car je peux avoir tendance à vouloir garder ces bons temps réalisés sur le début de séance jusqu'à la fin ce qui fait que je risque d'être au-dessus de l'allure travaillée. A l'approche des compétitions, je travaille uniquement à la sensation sans chrono. C'est parfait pour mon mental et la confiance en soi à l'abord de la compétition. Il faut une certaine expérience pour cela. A chacun de trouver un équilibre entre ses besoins physio et mentaux pour performer le jour J.

- **Quel (s) conseil (s) pourrais-tu donner à des jeunes triathlètes en matière de préparation mentale ?**

N'ayez pas peur de vos différences, ne vous comparez pas aux autres, prenez du temps pour vous connaître, parlez avec votre entraîneur de ce que vous ressentez, de certains stress que vous avez et qui pourraient être très facilement gommés par une meilleure communication et qui pourront vous changer la vie en terme de bien-être et donc de performance. Chaque individu est unique et aura son propre chemin pour réaliser son objectif.

Une fois que l'on accepte ses points faibles et que l'on connaît ses points forts, on a fait un grand pas.

Jessica Harrison

- **Comment intègres-tu la préparation mentale au quotidien dans ta vie d'athlète ?**

Un travail de visualisation avant-course que j'ai mis en place depuis 2007 et que maintenant je fais même sans trop réfléchir. Un travail de maîtrise de stress avant les courses (discours interne, travail de respiration) qui a mis beaucoup de temps à devenir automatique mais qui est maintenant une deuxième nature.

- **Pourrais-tu donner un ou plusieurs exemple (s) concret (s) ?**

Je fais des listes ! Ca m'aide à avoir des idées très claires et un plan d'attaque avant-course. Ca m'apaise et me donne un fil conducteur en même temps. Je regarde attentivement mon emplacement dans la transition avant la course et je me vois faire mes transitions vite et efficacement et quand j'arrive dans la course, ça ce passe quasiment toujours comme ça!

- **Quel (s) conseil (s) pourrais-tu donner à des jeunes triathlètes en matière de préparation mentale ?**

C'est vraiment un paramètre à ne pas négliger, que ce soit des astuces très simples (comme de visualiser tes transitions avant une course) ou plus complexe (la gestion de stress) et pour très peu d'effort physique (mais un peu d'investissement cérébral quand même!) tu peux gagner vraiment beaucoup d'efficacité en course.

Marine Bonnetaud

- **Comment intègres-tu la préparation mentale au quotidien dans ta vie d'athlète ?**

Au-delà de la manière dont cette préparation mentale est intégrée dans l'entraînement, je pense que dans tous les cas la démarche à elle seule permet "d'éclaircir" les réelles motivations qui influent sur l'investissement de chacun et donc d'avoir une réflexion personnelle que l'on n'aurait pas forcément eue si cela n'avait pas été mis en place. Pour ma part, je trouve aussi que cela permet d'avoir une vision à la fois plus large et plus rigoureuse de l'entraînement. Un entraînement avec une préparation mentale apporte des déclics et des solutions que n'apporterait pas forcément un entraînement sans celle-ci; ce qui selon moi permet de s'ouvrir à des perspectives de réussites plus encourageantes. En effet, savoir que l'on peut progresser dans un simple footing ou dans une séance de récupération en natation juste en mettant en place certaines choses, réfléchies au préalable, ou tout simplement assise dans son canapé en analysant certains points à améliorer en testant différentes choses, est très

motivante pour un athlète (et encore plus si l'on a des lacunes "physiques"). En effet puisque, toujours selon moi, la vitesse de progression dépend dans un premier temps de la manière d'aborder sa pratique puisque de ça découle la qualité de son investissement. C'est ce qui d'ailleurs va rendre plus intéressant et plus facilitant les séances, au quotidien.

- **Pourrais-tu donner un ou plusieurs exemple (s) concret (s) ?**

Au niveau de mon entraînement l'intégration d'une préparation mentale se traduit par **l'analyse, d'une part de mon fonctionnement** (sur le plan moteur, émotionnel, etc.) et d'autre part, par la **manière dont je me comporte aux entraînements**. A partir de cela, j'établis les choses à améliorer autant pour la compétition que l'entraînement. Par exemple, je sais que pour moi, c'est lors de la partie course à pied que je fléchis mentalement plus facilement à cause principalement de ressentis physiques. Grâce à ma préparation mentale, je connais les choses à mettre en place et à quels moments de la compétition pour parer à cet état de "fragilité" (par exemple ne penser qu'à mon épaule droite, puis à mon expiration, puis qu'à mon pied gauche, etc.). Cela me permet d'avoir des outils dans chaque discipline pour construire plus "solidement" des bases sur lesquelles je m'appuierai tout au long de mes années de pratique.

- **Quel (s) conseil (s) pourrais-tu donner à des jeunes triathlètes en matière de préparation mentale ?**

Je pense que pour un jeune athlète il est important **d'intégrer une préparation mentale** de façon progressive dans la gestion de sa pratique. Car l'assimilation de tous ces "outils" apportés à l'athlète, mérite beaucoup de réflexion de sa part pour sentir ce qui lui correspond le mieux. De ce fait, il est primordial qu'un jeune soit totalement volontaire pour ce genre de fonctionnement pour qu'il puisse s'investir en conséquence et que cela puisse durer dans le temps. Tôt ou tard, on est forcément amenés à se poser des questions sur sa pratique et le degré d'importance qu'on lui donne. La préparation mentale **permet de mieux se positionner** par rapport à cela et apporte une **meilleure stabilité**. Plus elle est entreprise tôt, plus ce sera bénéfique pour l'athlète durant les années à venir.

Alexandra Cassan-Ferrier

- **Comment intègres-tu la préparation mentale au quotidien dans ta vie d'athlète ?**

Depuis quelques mois, j'ai pris conscience de l'importance de la préparation mentale dans ma vie d'athlète ainsi que dans ma vie personnelle. Etant assez "nouvelle" dans le triathlon, j'avais jusqu'ici du mal à appréhender certaines situations, que ce soit en compétition ou à l'entraînement. Avec l'aide de Jérôme Drouard, nous avons mis en place plusieurs routines de fonctionnement, à l'entraînement et en course. L'éclaircissement de mon projet sportif m'a également apporté un plus, autant dans ma vie "sportive" que dans ma vie "personnelle", car tous les jours je peux m'améliorer sur différents points, essayant alors de gommer mes défauts et de travailler mes points forts, en ayant conscience de leurs existences, des progrès effectués, et du chemin à accomplir et à prendre pour sortir "grandie" de cette belle expérience.

- **Pourrais-tu donner un ou plusieurs exemple (s) concret (s) ? et Quel (s) conseil (s)**

*Pour "combattre" le stress avant-course, j'ai, avec l'aide du préparateur mental, mis des **objectifs personnels en place**, remplaçant alors les objectifs de résultats que je me fixais auparavant, et qui étaient en grande partie responsables de ce stress. Ainsi, ces objectifs me permettent de me focaliser sur des actions concrètes (la fréquence en natation, le relâchement en course à pieds, la combativité à vélo...). Ces objectifs personnels peuvent aussi être mis en place à l'entraînement, permettant alors d'être plus concentrée sur ses actions, et de "repousser" la fatigue au second plan!*

J'ai commencé le triathlon comme la plupart des gens, sans me poser de questions, en fonçant, "tête baissée", advenue que pourra. La mise en place, par écrit et à l'oral d'objectifs à court et long termes (pour la saison actuelle, pour l'an prochain mais aussi pour dans 10 ans), ainsi que les moyens mis en place pour y parvenir m'ont permis d'éclaircir mon projet sportif dans le triathlon, et ainsi de renforcer ma motivation, car je sais alors où je veux aller, et quel chemin prendre, jour après jour et année après année, pour y parvenir.

*Etant de nature assez anxieuse avant les compétitions, la mise en place de **routines de fonctionnement** m'a beaucoup aidée : dorénavant, la veille d'une course, j'écris les différentes actions que je vais réaliser le lendemain jusqu'au départ. La peur de l'inconnu n'a alors plus lieu d'être, et j'aborde les quelques heures avant la course plus sereinement.*

- **Quel (s) conseil (s) pourrais-tu donner à des jeunes triathlètes en matière de préparation mentale ?**

Au premier abord, la préparation peut paraître un détail, un détail compliqué pour certains, surtout lorsque l'on est jeune ou débutant dans l'activité, mais en l'intégrant à l'entraînement, on se rend vite compte de son importance. Ainsi, le rapport à l'entraînement, aux autres (que ce soit l'entraîneur ou les collègues d'entraînement) et à soi devient plus clair, plus équilibré, ainsi que le projet sportif que l'on mène, car d'une façon ou d'une autre, nous avons tous un objectif, qu'il soit personnel et/ou sportif dans la pratique du sport, et en particulier du triathlon. Savoir où l'on veut aller et où l'on va réellement est à la base de tout ! Pouvoir s'améliorer, être meilleur dans sa pratique ainsi que dans la vie de tous les jours avec soi, avec les autres, passe par une certaine réflexion, que la préparation mentale aborde très bien...le détail devient alors une évidence !