C. Paillot / Agence Zoom

PASCAL
SILVESTRE
Ancien entraîneur en Coupe du monde dames et en Coupe d'Europe hommes, aujourd'hui responsable technique du comité de ski de Savoie.

PENSEZ AU MENTAL

Depuis de nombreuses années, le sport de haut niveau a intégré la préparation mentale dans l'entraînement au quotidien. Comment optimiser le mental des skieurs ? Vaste domaine de réflexion où le concret du physique et de la technique laisse la place à l'abstraction de l'esprit.

S. Thomas / Agence Zoom

Que se passe-t-il sous le casque de la jeune skieuse des Gets Adeline Baud, juste avant le départ du géant de Sölden cette année ?

Nous savons que dans le domaine du mental, la solution du jour n'est pas celle du lendemain et que ce qui marche pour les uns ne va pas fonctionner pour les autres. Il n'existe sûrement pas de recettes miracles mais il y a des solutions humaines pour développer et travailler sur le mental. Et, comme toujours, l'important c'est d'avoir des idées et de les réaliser concrètement. Choisissons dans cet état d'esprit de parler simplement et concrètement de la spécificité de quelques aspects mentaux de la performance en ski de compétition...

LE SKI EST UN SPORT INDIVIDUEL **QUI SE VIT EN ÉQUIPE**

Le ski se vit en groupe, les équipes arrivent à vivre plus de 200 jours ensemble dans un projet d'entraînement qui globalise les paramètres du ski, des séances de physique, de mental et de la vie quotidienne. Dans ce groupe, tout le monde ne gagne pas à tous les coups ou n'atteint pas ses objectifs... Facile d'imaginer alors, dans cette vie en communauté, les problèmes engendrés par la gestion des égos et la nécessité de s'organiser pour que le meilleur continue à gagner et que les perdants du jour soient les gagnants de demain. Postulat de base pour réussir sa vie en équipe : souvent, avec quelques mots simples, tout se dit. Mais pour essayer de gérer ces contradictions résumées par l'idée qu'un seul joueur gagne au sein d'une équipe, il est utile de mettre en place dès le départ de la saison un ensemble de valeurs communes et un projet avec des objectifs de performances propres au sport de haut niveau. À partir de ce moment-là, l'équipe sportive (athlètes, coaches, techniciens, staff médical) va se référer à ces règles de vie qui sont les vraies règles du jeu.

> Un projet commun : s'entraîner pour performer dans les cinq disciplines alpines. Prenons comme exemple l'équipe qui met en place un projet d'entraînement ski basé sur une formation polyvalente. Elle espère ainsi performer en vitesse (descente et super-G) et en technique (géant et slalom). À ce stade, les athlètes savent que les charges d'entraînement vont être plus conséquentes. Les coaches vont devoir mettre en place des doubles séances, les techniciens vont préparer plus de skis, le préparateur physique va chercher à développer cette capacité à enchaîner mentalement et physiquement… C'est parti ! Les règles sont claires et tout le monde cherche à pousser dans le même sens. C'est le principe de départ et comme le disait un grand monsieur : "I have a dream"… Mais si ce qui importe est d'avoir un projet et des objectifs en commun, ceux-ci peuvent évoluer au cours d'une saison, rien n'est figé.

> Des valeurs communes autour de mots clés. Les caméras s'invitent dorénavant dans les vestiaires et dans l'intimité des équipes préparant un événement. On se souvient du premier magazine de ce type, "Les yeux dans les Bleus" qui nous a permis de vivre de l'intérieur l'aventure footballistique de France 98. On peut se rappeler de certains discours et de la récurrence des expressions. Les équipes se construisent autour de ces phrases simples du moment qu'elles sont porteuses de sens pour les acteurs de la performance. Ces mots clairs résument les valeurs de l'athlète concerné, ils sont souvent répétés dans les moments clés et sont similaires à beaucoup de groupes sportifs. Il y a les incontournables du type "on va rien lâcher", les classiques du genre "profitez de cet événement et exprimez-vous" et d'autres plus humoristiques comme "on n'est pas là pour acheter du terrain". Pour ma part et pour le cas du ski, j'aime les mots "rigueur" (travail, répétition, discipline) et "créativité" (jouer à gagner, oser, talent). Ils résument à eux deux une idée forte dans le domaine de la performance sportive et de la formation de l'état d'esprit des champions : le talent n'est rien sans discipline.
La mise en place du projet et des valeurs qui le cimentent sont deux points à ne pas négliger pour établir un contexte favorable aux comportements humains qui permettent la performance sportive.

LES HABILETÉS MENTALES DOIVENT PERMETTRE DE CONSTAMMENT S'ADAPTER

On peut résumer l'idée que le mental permet de faire face à toutes les situations en se remémorant l'ouverture de la Coupe du monde

C. Pallot / Agence Zoom

Courir à domicile présente deux avantages majeurs pour le mental des coureurs : ils connaissent le terrain et sont surtout encouragés par leurs fans ! Steve Missillier, qui a réalisé son premier podium en Coupe du monde à Val d'Isère le jour de son anniversaire il y a deux saisons, en sait quelque chose...

à Sölden cette année. En dépit d'un nouveau matériel (les skis de géant, voir notre rubrique dans Ski Chrono 34) et d'une météo aléatoire, nous avons toujours un gagnant... C'était un autre combat aux Jeux de Vancouver ou aux Mondiaux de Garmisch-Partenkirchen 2011 mais il fallait aussi impérativement s'adapter pour gagner. Nos athlètes doivent se former au jeu de l'adaptation continuelle en optimisant leurs habiletés mentales. Nous pouvons cibler deux approches pour caractériser les habiletés mentales des athlètes :

> Celle des psychothérapeutes : ils cherchent souvent le pourquoi des choses en utilisant le passé des coureurs. Cette démarche permet à la personne de travailler sur ses déséquilibres psychologiques.

> Celle des préparateurs mentaux et des entraîneurs : ils cherchent à développer des habiletés mentales pour jouer à gagner. Ils se sont formés souvent de manière empirique et avec une touche d'ésotérisme.

À chaque athlète de haut niveau de trouver la bonne personne. Les fédérations peuvent apporter leur aide mais cela reste une démarche très personnelle. Attention aux gourous hypnotiseurs, c'est comme les radars fixes : même prévenus, on peut se faire avoir !

Il existe des choses simples tirées de ces différentes approches qui peuvent être mises en place dans le quotidien de nos clubs.

> Les jeux de compétitions : il nous faut former des compétiteurs, des athlètes qui aiment gagner ou plus précisément qui jouent constamment à gagner. On peut jouer au lancer de boules de neige sur un sens interdit, on peut miser de l'argent sur un chrono ou jouer à qui fera la vaisselle sur un pari... Peu importe, tout peut être prétexte aux jeux de compétitions dans le respect de certaines règles… de sécurité !

> La visualisation et la respiration : en montant au télésiège, on pense clairement à ce que l'on va faire dans la manche suivante en se visualisant. Facile ? Je vous mets au défi, sur une seule montée en téléski, d'essayer de vous concentrer sur une seule idée… Il est également intéressant d'apprendre aux jeunes athlètes à respirer, à diminuer son rythme respiratoire pour juguler son stress ou a contrario augmenter son rythme respiratoire pour finir un échauffement. Ou quand le mental donne le rythme…

Nous faisons un sport technique qui compte de nombreux paramètres avec du matériel dans un environnement aléatoire (l'hiver et la neige). Les coureurs doivent apprendre dès leur plus jeune âge à jouer à gagner et à saisir leur chance. N'hésitons pas à consacrer du temps à développer ces habiletés mentales. Elles peuvent en plus être réinvesties dans la vie de tous les jours.

LES COURSES À LA MAISON : **HOME SWEET HOME ?**

Quelques mots pour souligner l'importance des courses à la maison où le mental prend une autre dimension. Cet hiver, nous sommes gâtés pour les Coupes du monde de ski en France (neuf étapes en alpin, skicross, ski de fond, combiné nordique). Dans ces cas de figure, les habiletés mentales se trouvent une fois encore sur le devant de la scène car dans beaucoup de sports (notamment collectifs), jouer à la maison est considéré comme un avantage. Les 65 médailles remportées par le Grande-Bretagne aux JO de Londres cet été l'illustrent...

> La connaissance du terrain : lorsqu'on joue à domicile, il est plus facile de s'approprier le site car on le connaît. La compétition est souvent incertaine et elle comporte beaucoup d'inconnues. Est-ce que mes skis seront adaptés à la piste ? Quelle qualité de neige allons-nous trouver ? Quels traçages ? La liste des questions peut être infinie... Courir à la maison réduit cette incertitude : on connait la piste, la station, l'hôtel... Il y a alors moins d'impondérables. Les athlètes peuvent plus se concentrer sur la course. C'est un vrai avantage. Rappelons que la possibilité de s'entraîner sur la piste est réglementée avec une interdiction dix jours avant la course pour une Coupe du monde.

> La logique des fan-clubs : à la maison, on est encouragé. C'est un point important car le public influence la performance. Généralement, les athlètes aiment être regardés. Le champion se sent soutenu. Il a envie de s'exprimer chez lui. À nous de nous déplacer sur nos compétitions !

La préparation mentale est un sujet très vaste. Nous avons abordé la nécessité d'avoir un projet avec des objectifs de haut niveau autour de valeurs partagées et reconnues par les acteurs de la performance sportive. Nous avons parlé trop rapidement des préparateurs mentaux, ou des personnes références dans ce domaine. Nous avons abordé brièvement la visualisation et la respiration. Nous aurions pu évoquer également les reconnaissances ou la vidéo… De quoi écrire un gros bouquin !

Une trame se dégage cependant : la préparation mentale doit permettre aux athlètes de s'adapter aux contraintes d'une passion : la compétition en ski. Ils ont choisi de vivre avec la pression. C'est leur métier. Un vrai challenge. C'est peut-être usant mais ô combien passionnant !

Aupa ■

pub a venir