

L'ENJEU DE LA FORCE MENTALE **DANS LE SPORT**

Travail personnel 2020-2021

Louna Rochet

5C3

Mme Pruy



Table des matières

Introduction	3
Physiologie du mental	3
Qu'est-ce que le mental ?	3
Où se trouve le mental dans le cerveau ?.....	3
Quelle est la connexion du mental avec le corps et comment peut-il prendre contrôle du corps ?	4
Est-ce que le mental est lié à la personnalité ou à l'éducation ?	5
Est-ce que le mental évolue avec l'âge ?	6
Est-ce que la force du mental se travaille ?	6
Le mental dans le sport	8
Quel enjeu joue le mental sur les performances des athlètes ?	8
Pourquoi la préparation mentale est-elle importante ?	8
Peut-on observer une différence mentale entre un entraînement et une compétition ?.....	8
Y a-t-il une différence entre le mental en sport collectif et le mental en sport individuel ?.....	8
Quel impact a l'enjeu de la compétition sur le mental ?	9
Le stress	10
Le stress n'est-il pas nécessaire pour avoir de l'adrénaline et de la motivation ?.....	10
Est-ce que se renfermer sur soi-même ou être dans sa bulle est une solution à l'évaporation du stress compétitif ?	10
La quête du flow	11
Interview de Paule Kremer	12
Expérience personnelle	16
Conclusion.....	17
Bibliographie	18

Introduction

Sportif et Sportive, nous avons tous un jour entendu quelqu'un nous dire « tout se passe dans le mental » mais qu'est-ce que vraiment le mental et pourquoi joue-t-il un rôle de plus en plus important dans le monde du sport au point où même le plus grand, Usain Bolt, aborde dans son autobiographie l'importance du mental et confirme que le mental fait la dernière différence entre les athlètes de haut niveau. Si le fait que le mental puisse avoir un tel enjeu sur la performance vous intrigue tout autant que moi, je vous invite à poursuivre la lecture pour éclaircir toutes vos interrogations.

Mon travail est divisé en plusieurs parties.

La première partie est sur la physiologie du mental pour comprendre les bases avant de passer à la deuxième partie qui est la partie principale sur l'enjeu du mental dans le sport. Ensuite vers la fin du travail vous pourrez retrouver un interview avec une athlète luxembourgeoise de haut niveau qui nous partagera son expérience personnelle. Je vous souhaite une excellente lecture.

Physiologie du mental

Qu'est-ce que le mental ?

Définition du mental dans le dictionnaire Larousse :

« Qui se passe exclusivement dans l'esprit, intérieurement, sans s'exprimer ou se manifester extérieurement »

Définition du mental dans le sport par le Dr. Seil (psychiatre – Luxembourg) :

Le mental par rapport au sport est la motivation, la capacité à s'adapter au stress, les représentations familiales et culturelles qui influencent notre façon d'aborder le sport, mais également la capacité à gérer la pression sociale et les critiques au niveau du club, des médias et de l'entourage.

Finalement, le mental est tout ce que l'on peut intégrer comme notion culturelle, familiale, individuelle et comment c'est retravaillé à travers les expériences positives ou négatives, par exemple si les compétitions ont été pleines de succès ou s'il y a eu un échec. Le mental est quelque chose de très flou qui se modifie au fur et à mesure de notre vie et de notre développement.

Où se trouve le mental dans le cerveau ?

Pour l'instant, on ne peut pas localiser le mental dans une région spécifique du cerveau. Les scientifiques continuent à faire des recherches. Néanmoins, certains modèles sur le fonctionnement du mental ont été élaborés pour nous aider à comprendre les mécanismes qui s'enclenchent lorsque nous sommes confrontés à une situation. Comprendre le fonctionnement de notre mental bien qu'il soit simplifié, nous permet d'analyser, d'anticiper et de canaliser nos réactions face à une situation. Dans le sport, cela aide également à développer des tactiques lors de compétitions pour pouvoir améliorer ses performances et bénéficier de sa forme maximale.

La mémoire fait partie du mental puisque les souvenirs émotionnels liés à un événement influencent notre réaction face à une nouvelle situation.

Durant les dernières années plusieurs formes de mémoires ont été identifiées : la mémoire explicite et la mémoire implicite. La mémoire explicite est l'encodage conscient d'informations relatives aux circonstances de la situation (images du lieu, personnes, ...). Par exemple, lorsqu'on apprend une liste de vocabulaire mais également lorsqu'on porte notre conscience par nos 5 sens sur une chose. La mémoire implicite quant à elle est l'encodage inconscient d'informations, souvent on ne se rappelle pas l'expérience qui est à l'origine de se souvenir. Les réflexes et les émotions sont un processus de la mémoire implicite qui sans l'intervention de notre conscience assimilent la situation à un souvenir vécu. Ainsi, les différentes parties du cerveau où se trouve la mémoire sont principalement le système limbique et le cortex préfrontal. Le système limbique inclue de nombreuses structures au centre du cerveau telles que l'hippocampe et l'amygdale. L'hippocampe et le cortex frontal permettent la mémoire explicite. Nous pouvons nous imaginer le cortex préfrontal comme une bibliothèque où est stockée la mémoire. Chaque situation vécue va donc être stockée, intégrée, classée et lors d'apparition d'une situation similaire récupérée/réactivée. L'amygdale pour sa part permet l'une des formes de mémoire implicite : la mémoire émotionnelle. Alors que le cortex préfrontal et l'hippocampe vont mémoriser les faits, l'amygdale va enregistrer les émotions éprouvées par l'expérience, ainsi elle donne un aspect plus profond au souvenir. Lorsqu'un événement riche en émotion refait surface, l'amygdale est donc à l'origine de l'enclenchement du système nerveux sympathique (augmentation fréquence cardiaque, fréquence respiratoire et de la transpiration).

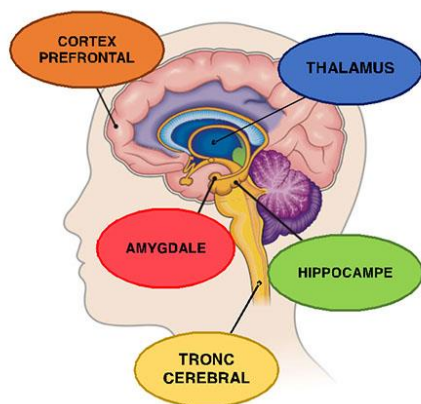
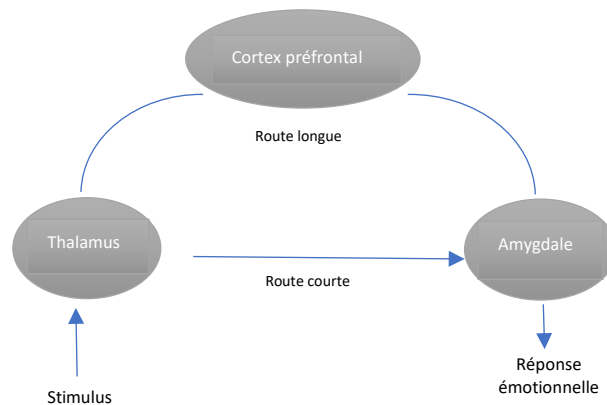


Schéma représentant les principales parties du cerveau.

Quelle est la connexion du mental avec le corps et comment peut-il prendre contrôle du corps ?

Chaque situation cause un stress plus ou moins important. Ce stimulus est réceptionné par le thalamus qui en premier temps fait passer le signal à l'amygdale. L'amygdale, comportant la mémoire émotionnelle, réagit par rapport à notre vécu de situations similaires et déclenche une réponse émotionnelle au stimulus. Simultanément le thalamus transmet le signal au cortex préfrontal qui analyse plus précisément la situation. Il rassemble toutes les informations nécessaires et évalue le

risque de danger/ échec. Le risque est évalué par rapport à ce qu'on sait faire et ce qu'on appréhende. Une fois le risque évalué, le cortex préfrontal qui contient la mémoire explicite va choisir la réaction la plus efficace à adopter, souvent par rapport aux situations que nous avons déjà vécues. Une fois sa décision prise, le cortex envoie le signal à l'amygdale qui va diminuer ou augmenter la réaction émotionnelle.



Durant les derniers siècles, notre mode de vie a beaucoup changé et les tâches requises ne sont plus les mêmes, ainsi le cerveau n'est pas encore en capacité de différencier le stress physique et le stress psychologique soutenu par notre mode de vie moderne.

C'est pourquoi lorsqu'on se met trop de pression avant de débiter une tâche, le cortex préfrontal va estimer la situation trop risquée car nous entrevoyons une possibilité d'échec et va donc activer les fonctions de survie, par conséquent l'activation de celles-ci va nous faire perdre nos moyens lors de l'exécution. Un exemple particulièrement connu est la peur de se ridiculiser devant un public lors d'une présentation : souvent les personnes ont beaucoup répété mais la pression et la peur de l'échec sont tellement pesantes qu'elles perdent leur moyens le jour-J.

Une situation dangereuse est tout d'abord perçue par nos 5 sens qui transmettent le signal au thalamus, celui-ci transmet immédiatement le signal à l'amygdale qui réceptionne le message comme « danger extrême » et réagit simultanément en activant le système nerveux sympathique et les fonctions de survie : l'attaque, la fuite et la paralysie. Les fonctions de survie sont un processus de réflexes automatiques anciens qui permettent de réagir instinctivement à une situation "dangereuse" ou en premier temps estimée dangereuse. Ce circuit réactif empêche la cognition au cortex car son efficacité ne permettrait pas une intervention assez rapide lors de ces précieuses secondes. Bizarrement, la paralysie fait partie des fonctions de survie, elle provient de dangers ancestraux comme par exemple la rencontre avec un Tigre. La fuite serait perdue d'avance, l'attaque serait trop risquée, alors il ne reste plus qu'une seule solution : la paralysie. Celle-ci ferait croire au Tigre que l'humain est malade ce qui le dissuaderait de le manger. L'homme fait "le mort", le cerveau se prépare au pire et coupe le circuit pour perdre conscience et ne pas souffrir.

Est-ce que le mental est lié à la personnalité ou à l'éducation ?

L'éducation joue un rôle important dans le bon développement du mental. Suivant l'éducation, l'enfant va apprendre à gérer ses émotions et le stress d'une manière ou d'une autre. D'elle va aussi dépendre comment le futur adulte va réagir lorsqu'il sera confronté à de nouvelles situations. La perception que

les parents ont de l'échec va également influencer l'enfant. Si par exemple l'échec est perçu comme mauvais et non comme une expérience constructive, l'enfant pourrait développer une anxiété qui le bloquerait lors de situations nouvelles. Or l'éducation ne passe pas seulement par le foyer familial, mais également par les écoles ou par l'environnement, ainsi les dictons de la société vont également affecter la perception de l'enfant. Bien que ces facteurs externes aient une influence sur le mental, nous avons tous une personnalité qui nous différencie. Si par exemple nous sommes anxieux de base, l'apparition d'un événement qu'on ne peut pas appréhender peut grandement nous déstabiliser. Finalement le choix du sport et les capacités mentales requises vont également dépendre de la personnalité. Une personne introvertie va en théorie plutôt choisir un sport individuel et une personne extravertie un sport collectif.

Est-ce que le mental évolue avec l'âge ?

Dans le début de vie, les structures du cerveau "formant" le mental ne sont pas toutes complètement développées. C'est pourquoi l'hippocampe et le cortex sont encore immatures, alors qu'au contraire l'amygdale est déjà développée et peut stocker inconsciemment des souvenirs. Ainsi, un traumatisme précoce peut avoir un impact sur le mental et le comportement de l'adulte en devenir. Ces souvenirs seront pourtant inaccessibles à la conscience.

Puis arrive l'adolescence qui est une partie importante de l'évolution puisque c'est là où l'enfant se distingue de ses parents et crée sa propre identité. Pour cela il est important que l'adolescent ait un peu d'inconscience et vive par lui-même les expériences pour acquérir la prise de conscience du risque. Souvent on dit que les adolescents sont impulsifs et instables émotionnellement. Cela provient du déséquilibre de maturation entre le cortex préfrontal et le système limbique. En effet, le cortex préfrontal est la dernière partie du cerveau à se développer, il atteint la maturité aux alentours des 25 ans soit entre 18-24 ans chez les filles et 24-30 ans chez les garçons. Alors que le système limbique lui, atteint la maturité plus rapidement. Ainsi chez un adolescent l'émotion l'emporte sur le rationnel qui comporte la gestion des émotions, le contrôle de l'impulsivité, la mesure du risque et de ses conséquences.

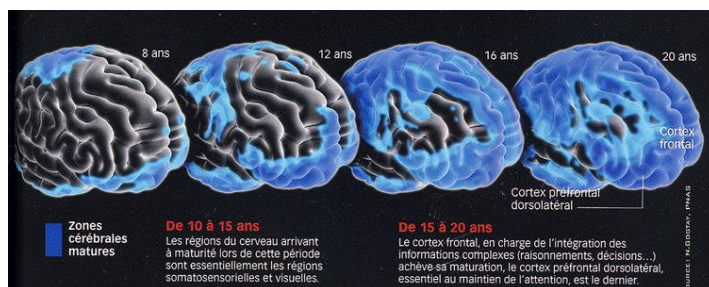


Schéma montrant la maturation du cerveau avec l'âge.

Est-ce que la force du mental se travaille ?

La force mentale se travaille comme un muscle, on ne naît pas avec d'énormes biceps ! Le travail sur le mental consiste à augmenter la confiance en soi, renforcer la motivation, améliorer la concentration, canaliser ses émotions, développer des tactiques et des stratégies.

Dans le sport, suivant l'assurance de l'athlète certains aspects vont plus être travaillés que d'autres. Il existe principalement 3 techniques de travail mental : la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration. Une partie importante du coaching mental est le débriefing après une expérience. Si une expérience (compétition) a été négative, il faut analyser l'échec pour en faire une réussite la prochaine fois. De cette manière on apprend à renforcer certaines stratégies et à en éviter d'autres.

La technique de visualisation est la représentation mentale d'une situation réelle. Elle est simulée mentalement à l'aide de nos 5 sens qui rendent l'image vraisemblable. Il existe deux formes de visualisation : la visualisation externe et la visualisation interne. La visualisation interne c'est lorsque l'on s'imagine l'exécution du mouvement de notre point de vue, donc en tant que personne faisant l'action. La visualisation externe c'est lorsque nous observons la situation d'un regard externe, donc en tant que spectateur de l'action. Lors d'une visualisation l'athlète peut passer d'une perspective à l'autre. La perspective externe est très utile aux athlètes pratiquant un sport collectif car ils peuvent s'imaginer les échanges et le jeu des autres joueurs.

La technique de monologue intérieur consiste à diriger ses pensées en ayant un dialogue avec soi-même. Il est démontré que nos pensées ont une grande influence sur nous aussi bien positivement que négativement. Elles nous incitent à agir. Ainsi, lorsque le monologue intérieur est bien utilisé, il agit positivement sur l'athlète et de même sur ses performances. Contrairement à la pensée positive, le monologue intérieur exige pour un effet bénéfique que les pensées restent réalistes. Un exemple de pensée positive serait "je vais être la première" : cette pensée n'est pas constructive, elle n'est pas utile à l'action et crée des illusions qui par la suite pourraient avoir un effet néfaste et décevant sur l'athlète. Le monologue donne des consignes menant à l'action et non à des pensées illusoire. Lors de la pratique de cette technique, il faut veiller à toujours formuler sa phrase positivement et à ne pas utiliser la négation car l'image menant à l'action réagit directement à la phrase et ne porte guère attention au sens de la négation ce qui peut provoquer un effet contraire à celui souhaité.

Les différentes techniques de respiration consistent à réguler consciemment son souffle pour écarter les pensées et les événements perturbateurs nuisant à la concentration. La respiration est une fonction corporelle autonome qu'on peut réguler volontairement. Les émotions modifient la fréquence respiratoire. Lors d'un sentiment de peur, d'incertitude ou de tension, la fréquence accélère alors que lors d'un sentiment de calme, de sécurité ou de relaxation elle diminue et devient plus profonde. Ainsi, il est presque impossible de respirer calmement lorsqu'on est énervé. Cependant nous pouvons apprendre à gérer nos émotions à l'aide de la respiration, par exemple respirer lentement et profondément pour diminuer la peur. Pour obtenir un effet relaxant lors d'un exercice de respiration, il faut porter son attention sur l'expiration et pour avoir un effet activant il faut se concentrer sur l'inspiration. Les exercices de respiration peuvent être utilisés à tout moment lors de compétitions comme dans n'importe quelle situation de stress. Pour bénéficier de tous les bienfaits des techniques de respiration lors de situations de stress, il est important de les pratiquer en temps normal (entraînement, vie de tous les jours). Les techniques de respiration peuvent également être utilisées comme préparation avant la pratique d'autres techniques mentales.

Le mental dans le sport

Quel enjeu joue le mental sur les performances des athlètes ?

L'enjeu du mental dans le sport est énorme, c'est lui qui fait la dernière différence entre les athlètes dans le sport de haut niveau. Selon certains entraîneurs le mental déterminerait 50% de la performance. Suivant l'état mental de l'athlète, la capacité de performance va être influencée positivement ou négativement. L'état mental de l'athlète dépend du taux de stress qu'il a dû gérer au cours des dernières semaines ou années à tous les niveaux de sa vie (privé, sportif, ...). Prenons l'exemple d'un cas clinique : un jeune athlète de triathlon s'apprête à disputer la saison des compétitions, pourtant il est paralysé de peur et fait des attaques de panique. Si on analyse les événements qui se sont produits au cours des dernières années dans sa vie, on s'aperçoit que son père est décédé d'un cancer deux ans auparavant, ce qui a mené sa mère à abuser de l'alcool. Lui s'est blessé et en même temps il a dû passer des examens importants. Finalement tous ces événements ont été une accumulation de stress qu'il l'ont achevé et qui se répercute sur ses performances.

Pourquoi la préparation mentale est-elle importante ?

La préparation mentale permet de bénéficier d'un état psychologique optimal le jour de la compétition. Elle a pour but d'améliorer les habilités mentales de l'athlète à l'aide de techniques mentales afin d'optimiser l'ensemble de son potentiel (physique, affectif, cognitif, etc.). Grâce aux méthodes développées, l'athlète est en capacité de faire abstraction de tous perturbateurs internes ou externes qui nuisent à sa concentration. L'athlète se forge un "mental d'acier" et parvient ainsi à tempérer, contrôler, canaliser et positiver ses pensées pour réfléchir calmement et agir dignement.

Peut-on observer une différence mentale entre un entraînement et une compétition ?

Il est évident qu'il y a une différence mentale entre l'entraînement et la compétition puisqu'il n'y a pas les mêmes enjeux. Lors des compétitions, l'athlète a souvent des attentes personnelles ou environnementales qui lui mettent la pression et doit réussir à gérer son stress. De plus il faut réussir à gérer des perturbateurs externes auxquels on ne fait pas face à l'entraînement comme par exemple le public. Dans le sport de haut-niveau, d'autres facteurs s'ajoutent : l'attente des médias, des fans, des sponsors ou encore de la fédération et du club. L'enjeu de l'argent, qui s'est développé durant ses dernières années dans le monde du sport, ajoute une pression supplémentaire.

Y a-t-il une différence entre le mental en sport collectif et le mental en sport individuel ?

Dans le sport collectif, on promeut la valeur de groupe, la solidarité, la cohésion, le dynamisme, ... mais il ne faut pas oublier qu'une équipe est composée de sportifs individuels, ainsi chaque membre de l'équipe a les mêmes complications personnelles que n'importe quel autre athlète pratiquant un sport

individuel. Alors pour pouvoir optimiser la performance de l'équipe il faut d'abord optimiser les capacités de performances de chaque membre de façon à ce qu'ils aient les meilleures dispositions pour servir le collectif et pour contribuer à l'élévation du niveau de performance de l'équipe. L'objectif est ensuite de former un "esprit d'équipe" sans laisser les intérêts individuels prendre le dessus et en veillant à ne pas faire douter les membres de leurs capacités individuelles et collectives.

Finalement, je dirais que les différences mentales qui distinguent le sport collectif et le sport individuel sont le taux de pression qui repose sur l'individu, la gestion de l'échec et la coopération.

Dans les sports individuels, le risque de développer des pathologies mentales est plus élevé car le sportif est constamment centré sur lui-même, il se remet toujours en question car sa performance dépend seulement de lui et ne peut pas être compensée par ses coéquipiers. Les capacités mentales requises varient également selon le sport pratiqué. Par exemple au biathlon, l'athlète doit être très concentré et doit faire abstraction de l'environnement alors qu'au patinage artistique l'athlète doit bien sûr être concentré mais il doit être attentif à son environnement sonore car il doit évoluer au rythme de la musique et sa performance est jugée sur des critères qualitatifs et pas seulement quantitatifs ce qui induit une pression supplémentaire de l'environnement (les juges).

Quel impact a l'enjeu de la compétition sur le mental ?

L'impact psychologique de la compétition dépend de la perception de l'échec de l'athlète. On reconnaît principalement deux façons de percevoir la compétition : la première est celle de battre les autres et d'être focalisé sur la victoire, la deuxième est celle de se surpasser soi-même et de faire de son mieux ce jour-là. La première perception ne fonctionne souvent pas à long terme, car les attentes sont souvent très ou trop hautes et lors de la survenue d'un élément perturbateur, l'athlète se déstabilise et déclenche une réaction émotionnelle (colère, stress) diminuant la chance de réussite et l'envahissant d'une peur de l'échec. La deuxième perception quant à elle encourage à se concentrer sur soi-même et non sur les autres. Le but est d'optimiser la capacité de performance de l'athlète en élaborant une source de motivation durable. Pour cela l'athlète a besoin d'un objectif réaliste mais surtout d'une raison pour laquelle il le fait (le fameux "Why"), ainsi il a une direction claire composée de plusieurs étapes sur laquelle il peut s'appuyer. Cette démarche diminue l'anxiété, le stress et évite la peur du jugement des autres puisqu'elle a été conçue en accord avec ses propres valeurs et envies. Ce processus sain et constructif forme la base de la préparation mentale.

Un deuxième facteur influant est la position de la famille par rapport à la compétition, certaines prennent une position saine avec des discours telle que "tu fais ton sport pour toi " et d'autres vivent le sport par procuration, ils espèrent que leur enfant devienne champion car eux ne le sont pas devenu. Cette position fait souvent objet de pression, dévalorisation et perte de plaisir de la pratique sportive.

Un troisième facteur influent est celui de la politique des clubs et des fédérations. La plupart d'entre eux veulent avoir des athlètes qui gagnent, car c'est très valorisant d'avoir des champions. Mais si l'athlète a le malheur de les décevoir il est vite oublié/éjecté/dévalorisé. Ce qui oblige l'athlète d'être toujours au top et de s'entraîner ou de participer à des compétitions même lorsqu'il est moins en forme ou fatigué. Ceci est encore plus récurant lorsque l'athlète a des sponsors.

Durant les dernières années le sport a été tellement médiatisé et rapporte donc beaucoup d'argent que les enjeux deviennent démesurés. La santé des athlètes est niée car dès lors que les athlètes n'apportent plus d'argent ils sont oubliés et leurs contrats sont rompus.

Le stress

Le stress n'est-il pas nécessaire pour avoir de l'adrénaline et de la motivation ?

Durant son parcours sportif, l'athlète fait face à de nombreuses situations de stress, les compétitions en font notamment partie. Contrairement à ce qu'on pourrait penser le stress est nécessaire pour performer. Il stimule la sécrétion d'hormones qui optimisent la capacité de réaction, d'attention et d'exécution nécessaires pour passer à l'action. Cependant un niveau de stress trop élevé peut mener à une contreperformance. Le stress stimule alors une trop grande sécrétion d'insuline par le pancréas, ce qui vide rapidement les réserves de glucose et crée un manque d'énergie. Le manque d'énergie se répercute alors sur la technique, la lucidité et les réflexes de l'athlète qui peut ressentir de légers vertiges et tremblements. La baisse de capacité facilite par la suite l'apparition de pensées négatives. Le stress est donc nécessaire mais à partir d'un certain seuil il a une influence néfaste sur la préparation de performance (alimentation, sommeil, etc.) et sur la performance en elle-même.

Est-ce que se renfermer sur soi-même ou être dans sa bulle est une solution à l'évaporation du stress compétitif ?

Être dans une bulle peut être bien les jours précédents la compétition pour évacuer le stress inutile à la préparation. Pourtant il est important que le Jour-J on se prépare à affronter la situation en la visualisant par exemple. En utilisant la visualisation l'athlète s'imagine en train de vivre la situation, ce qui diminue les facteurs d'incertitude et baisse le stress néfaste à la performance. Si on ne se prépare pas à affronter la situation et que l'on reste dans sa bulle, on va finalement obtenir l'effet inverse de ce que l'on souhaite, car au moment de la compétition le stress et les incertitudes vont émerger et nuire à la performance. Il existe bien-sûr des exceptions de sports comme par exemple l'apnée où l'abstraction de l'environnement est justement la clé de la réussite.

La quête du flow

Le flow est un terme peu connu dans le monde du sport et pourtant c'est un état constamment recherché par les athlètes. Les athlètes le décrivent souvent comme « se trouvant dans un autre monde » ou « avoir l'impression de s'être fait pousser des ailes » ou parlent « d'une force invisible ». Le flow est défini comme étant la performance maximale, elle comporte un état de fluidité et facilité, un sentiment d'invincibilité et de plaisir profond et d'une concentration maximale où les erreurs sont presque inexistantes. Cet état est la clé de la réussite. Un excellent exemple du flow est le 4x400m féminin de l'équipe de France en 2014, la France se trouvant alors à la 4ème place à 12m d'écart avec la première revient en force et décroche le titre de champion du monde. Floria Guei, la prestataire de cet exploit, parle d'une sensation d'extase comme si elle s'était sentie pousser des ailes.

Mais comme déjà évoqué, le sentiment de dépassement de soi peut vite devenir addictif et malsain. En effet de nombreux marathoniens ou ultra traileurs cherchant à affronter leurs limites et acquérir de nouvelles sensations vont jusqu'à frôler la mort.



Arrivée du 4x400m de Floria Guei

Interview de Paule Kremer

Paule Kremer est une athlète luxembourgeoise. Elle est la première luxembourgeoise à avoir traversé la Manche à la nage. Découvrir quel a été l'enjeu du mental dans l'accomplissement de cette prouesse m'a particulièrement intriguée et ainsi j'ai eu beaucoup de plaisir à la recevoir.



Accomplissement :

- Traversée de la Manche



Distance : 34 kilomètres
 Temps : 13h54
 Départ : Dover, Angleterre
 Arrivé : Calais, France

- les tours du lac de la Haute-sûre



Objectif : faire autant de tours du lac afin de parcourir une distance de 33 kilomètres
 Temps : 11h

Accomplissement à venir :

- Oceans Seven

Les traversées d'océan du défi "Ocean's Seven" - qui sont comparables aux "sept sommets" des alpinistes - comprennent les parcours suivants :

- le canal Molokai entre deux îles hawaïennes (42 kilomètres).
- le canal de Tsugaru entre deux îles japonaises (20 kilomètres).
- le Catalina Channel entre l'île de Santa Catalina et Los Angeles (34 kilomètres).
- le canal du Nord entre les continents irlandais et écossais (34 kilomètres).
- le passage du "Cook strait" entre les îles du Nord et du Sud de la Nouvelle-Zélande (26 kilomètres).
- la Manche : le célèbre détroit entre la France et la Grande-Bretagne (longueur entre Calais et Douvres : 34 kilomètres). Bien que la Manche ait déjà été traversée avec succès à plusieurs reprises, elle représente un grand défi en raison de l'Atlantique froid et des courants parfois forts.
- le détroit de Gibraltar entre l'Espagne et le Maroc. Avec ses 14 kilomètres, c'est l'obstacle le plus bas sur le papier. Cependant, des courants extrêmes attendent les nageurs dans ce canal.



1. Quel est votre parcours sportif ?

« Mon parcours sportif n'est pas vraiment basic car quand j'étais enfant je n'étais pas spécialement sportive. J'ai fait quelques années de badminton mais à l'adolescence j'étais principalement sédentaire. J'ai commencé à pratiquer le sport intensivement suite à un pari avec un ami de l'université. Le pari était de faire un semi-marathon que j'ai finalement fini 20 minutes avant lui. Suite à cette expérience, je me suis inscrite dans un club de triathlon puis j'ai participé à un relais dans la Manche et de là m'est venu l'idée de traverser la Manche seule. »

2. Avez-vous faites une préparation mentale ? Avec un coach ou seule ?

Le fait de travailler sur votre mental vous a été conseillé ou es vous qui avez pris l'initiative ?

« Avant de m'aventurer pour traverser la manche je me suis beaucoup informer et j'ai rapidement été consciente de l'enjeu du mental dans ce défi. De même quand j'ai commencé les entrainements, on nous répétait souvent qu'il fallait autant travailler son mental que son physique, voir même plus, car il est arrivé à des athlètes qui était très performant physiquement de ne jamais arriver au bout. Comme je suis quelqu'un qui se remet beaucoup en question, j'ai fait appel à un psychologue du sport. »

3. Quand est-ce que vous avez intégré la préparation mentale à votre entrainement ?

« Vu que j'étais consciente de l'importance de la préparation mentale, je l'ai intégrée quelques mois après avoir commencé l'entrainement physique. La régularité de mes séances dépend de mes besoins. Au début, c'était toutes les deux semaines puis pendant le confinement les RDV étaient plus fréquents puisque je n'ai pas supporté le fait de ne pas pouvoir m'entraîner et de ne pas aller nager »

4. Trouvez-vous que la préparation mentale est importante/essentielle ? Si oui, pourquoi ?

« Je trouve que c'est essentiel de s'entraîner mentalement car j'ai pu observer des athlètes qui avaient une grande capacité physique et qui auraient pu faire un super temps mais qui malheureusement n'ont pas réussi à atteindre leur objectif pour cause d'avoir négligé la préparation mentale. Au contraire, certains qui avaient une capacité physique moindre ont réussi car ils ne se posaient pas autant de questions. Désormais la préparation mentale représente pour moi un élément fondamental d'un entrainement. »

5. Quelles méthodes/techniques de préparation mentale utilisez-vous?

« J'utilise principalement 2 techniques de préparation mentale : la visualisation et le monologue intérieur. La visualisation me sert comme source de motivation, je m'imagine quel sera mon ressenti une fois que je sortirai de l'eau, à quoi va ressembler l'endroit où je vais sortir, etc. Le monologue intérieur m'est utile en premier temps pour gérer les pensées négatives qui peuvent survenir et en deuxième temps pour accéder au « flow » qui est une sorte d'état d'âme où on est

dans un automatisme de mouvement sans pensées. »

6. Avez-vous observé des améliorations au niveau des performances lors de la pratique de techniques mentales ?

« Ce que j'ai notamment pu observer c'est que grâce aux techniques mentales j'arrivais à supporter les longs entraînements sans craquer et à faire abstraction de mes doutes. Le fait de savoir et de m'interroger sur le « pourquoi est-ce que je fais ça/ quel est mon but » m'a particulièrement aidée à continuer. Je pense que si je n'avais pas fait de préparation mentale j'aurais abandonné plus souvent les entraînements. »

7. Quel est le déroulement d'une préparation mentale ? Avec quoi commence-t-on ?

« Tout d'abord on se pose la question de ce qu'on veut faire ou quel est notre but à atteindre puis on cherche un « pourquoi/Why », ensuite on observe quels pourraient être les problèmes qui pourraient surgir. Suivant l'assurance et les problèmes de l'athlète le suivi va varier. Finalement, on développe des méthodes pour arriver au but. »

8. D'après vous quelles sont les capacités mentales qu'un sportif devrait avoir ? Exemple : athlète de sprint et athlète d'endurance.

« Je dirais que la principale différence entre un athlète de sprint et un athlète d'endurance est la forme de souffrance qu'ils doivent gérer mentalement. Le sprinteur doit être en capacité de gérer une pression mentale d'un contrôle du début jusqu'à la fin car une seule erreur pourrait lui coûter cher, alors qu'un athlète d'endurance doit être en capacité de supporter une souffrance croissante sans se laisser abattre. »

9. Comment gérez-vous votre stress le jour-J ? Avez-vous une préparation/un rituel spécifique ?

« Lors du Jour-J, j'aime bien avoir ma tranquillité car je suis très stressée. Je n'aime pas qu'on me pose trop de questions ou qu'on me donne encore des conseils et qu'on modifie des choses dans le procédé. Ce sont des choses que mon équipe doit savoir car sinon je deviens grincheuse. Pour me calmer je prends du temps pour moi et je me remémore le « pourquoi » et je visualise mon arrivée pour me motiver dès le début »

10. Lors de votre traversée de la Manche, qu'est-ce qui vous a motivé à tenir bon ?

« Tout d'abord, j'étais très intriguée par la visualisation de mon arrivée et je voulais absolument savoir si j'allais ressentir ce que je m'étais imaginé. Puis j'ai eu la chance de partir un soir de pleine lune et de voir le lever de soleil. Le fait d'avoir la chance de pouvoir vivre une telle expérience accompagnée d'une équipe et de mon entourage m'a beaucoup motivée. En plus de ça je savais que je le faisais pour une bonne cause puisque je récoltais de l'argent pour une association contre le cancer. Lorsqu'il m'arrivait d'avoir un coup de mou l'équipe me faisait part des messages de soutien que je recevais ou me montrait des photos de mon chien. Mon compagnon m'a également accompagnée à la nage pendant environ 2 heures. »

11. Quel enjeu a le mental dans vos défis ? Quelle part a-t-il joué ?

« Le mental a pris une place de plus en plus importante dans mes défis mais surtout dans ma préparation. En ce moment je dirai que je suis à 60% sur la préparation mentale et à 40% sur la préparation physique car je doute beaucoup de moi et c'est pourquoi il est important que je sois

consciente que je peux le réussir »

12. Puisque les conditions sont imprévisibles, étiez-vous préparé mentalement à différents scénarios ? S'ils se sont produits, avez-vous réussi à les gérer comme prévu ?

« J'étais plutôt bien préparée au niveau des choses difficiles qui auraient pu se produire mais au final il y a eu plusieurs événements auxquels je ne m'étais pas vraiment préparée comme par exemple le fait qu'il y avait plein de méduses : cela m'a vraiment agacée. Sinon la chose qui a été la plus difficile à gérer était que je n'ai pas nagé pendant la semaine qui était prévue. J'avais déjà lâché prise quand on m'a proposé un créneau pour la semaine suivante, du coup cela a été dur de me remotiver surtout que je savais que les conditions météorologiques allaient être plus mauvaises. »

13. Comment avez-vous réussi à gérer le jugement, la pression et l'attente de l'entourage et des médias ?

« Au niveau de mon entourage, je savais que je pouvais compter sur eux et qu'ils n'allaient pas m'en vouloir si je ne finissais pas. Cependant, je ne m'attendais pas à ce que les médias s'intéressent autant à mon challenge et j'avoue que ça a été un petit coup de pression sur lequel j'ai dû travailler. J'en ai conclu que je le faisais pour moi et non pour les autres. Au niveau des sponsors, je les ai tout de suite avertis qu'il se pouvait que je ne termine pas et souvent ça ne leur a pas posé de problème. »

14. Est-ce que cela a été plus difficile physiquement ou psychologiquement ?

« Lors de la traversée de la Manche, ça a été plus difficile physiquement : j'avais mal aux épaules, et donc par la suite ça a également été plus difficile psychologiquement. A l'inverse lors du défi dans le lac de la Haute-Sûre ça a été plus difficile mentalement car je passais toujours par le même point et que j'avais donc la possibilité de sortir de l'eau à tout moment. »

15. Est-ce que pour une prochaine traversée vous vous prépareriez différemment mentalement ? Avez-vous perçu des choses à améliorer ?

« Globalement je pense que je suivrais le même procédé en m'adaptant tout de même au lieu et à ses conditions. Je pense que néanmoins je prêterais plus attention aux éventuels imprévus ou détails qui pourraient me déstabiliser comme par exemple de toujours repasser par le même point. »

16. Au niveau de la gestion du mental y a-t-il des choses que vous avez apprises par l'expérience et qui vous sont utiles dans le sport et dans la vie quotidienne ?

« Grâce au travail sur mon mental, j'ai acquis une certaine satisfaction personnelle, ce qui fait que j'ai également gagné de la motivation pour mener à bien ce que j'entreprends. J'ai également acquis de la persévérance et de l'entrain : de ce fait j'arrive plus facilement à achever rapidement des choses qui me paraissaient pénibles. Finalement, j'ai appris que peu importe notre objectif si on s'en donne les moyens, on y arrivera ! »

Expérience personnelle

Mon intérêt pour ce sujet est très personnel. Depuis toute petite je suis très sportive, j'ai pratiqué de nombreux sports comme la danse, le judo, la natation et l'athlétisme. Actuellement, je fais principalement de l'athlétisme tout en continuant la natation en loisir. En tant que compétitrice dans l'âme, j'ai toujours exigé de me surpasser ce qui a fini par me mettre beaucoup de pression. Les compétitions sont devenues pour moi une source de stress et mon estime de moi se dégradait en même temps que mes performances. Ainsi la plupart de mes questions dans ce travail ont un rapport avec mon vécu. Comme par exemple la différence de performance entre une compétition et un entraînement. Le but de ce travail était de pouvoir apporter des réponses et explications à ma situation. Mon amour pour le sport a toujours été entraîné par cette sensation que j'ai seulement pu définir grâce à ce travail : le flow. Cet état je le rencontre quand je cours longtemps ou quand je nage : ce sont les deux choses que je préfère faire. Pendant longtemps quand on me demandait pourquoi j'aimais tant nager j'essayais de décrire cet état qui était pourtant indescriptible à mes yeux et incompréhensible pour les autres, car pour le comprendre il faut le vivre.

Conclusion

A travers ce travail, nous avons pu voir que le mental influence constamment nos réactions et actions, et que lui-même est constamment influencé par les facteurs externes. Dans le sport, le mental influence toutes nos performances, ainsi la préparation mentale est la clé de la réussite puisqu'elle optimise nos habiletés mentales pour performer.

Mon travail m'a confirmé que le mental joue un grand rôle dans le sport et j'ai pu constater que la conscience de son importance s'est beaucoup développée au cours des dernières années. La préparation mentale est de plus en plus promue et intégrée dans les programmes d'entraînement de haut niveau. Cependant je trouve qu'il faudrait également intégrer la préparation mentale chez les jeunes athlètes, car avec la puberté une différence d'évolution se crée entre chaque athlète, certains ont une puberté plus précoce ou compliquée. Ces changements et décalages physiques ont souvent une influence régressive sur la performance ce qui fragilise l'état psychologique des jeunes athlètes qui ont souvent tendance à se comparer. Suite à ça, beaucoup d'adolescents abandonnent la pratique du sport, c'est pourquoi je trouve qu'il est nécessaire et même indispensable de les accompagner mentalement dans leur parcours sportif.

Une autre remarque que je me suis faite est que les habiletés mentales développées lors d'une préparation mentale pourraient être très utiles dans la scolarité et dans le monde du travail. Le travail personnel que nous faisons chaque année est un très bon exemple puisqu'il arrive qu'on perde la motivation au cours de sa rédaction. Ainsi en appliquant le schéma de préparation mentale avec un Why, un but et la visualisation de l'achèvement, cela permettrait d'élaborer une source de motivation durable et donc de rédiger plus rapidement et efficacement le travail. Le "Why" d'un travail personnel pourrait être d'en apprendre davantage sur le sujet ou d'informer/rendre les gens attentifs sur une thématique et le but serait la présentation ou son placement au CDI.

Enfin, je finis ce travail avec beaucoup de savoir mais surtout avec beaucoup de nouvelles questions pour approfondir certains sujets qui pourraient faire l'objet de nombreux travaux à venir.

J'aimerais encore remercier le Dr.Seil-Moreels de m'avoir accordé de son temps pour m'informer sur le sujet et également Paule Kremer de m'avoir reçu pour cet Interview !

Bibliographie

Source principale : entretien avec Dr. Seil-Moreels Katy Pedopsychiatre

<https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/la-localisation-de-la-memoire-4298.php>
https://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_04/a_04_cr/a_04_cr_peu/a_04_cr_peu.html#2
https://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_07/i_07_p/i_07_p_tra/i_07_p_tra.html#3
https://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_04/i_04_cr/i_04_cr_peu/i_04_cr_peu.html
<https://apprendreaeduquer.fr/preuves-neurosciences-education-bienveillante/>
<https://www.letemps.ch/sciences/chez-ados-un-cerveau-deux-visages>
<https://tompousse.fr/comment-fonctionne-le-cerveau-des-adolescents/>
[Comprendre le cerveau de l'adolescent | Parlons sciencesparlons sciences.ca > les-stim-en-contexte > comprendre...](#)
[Cerveau. Adolescence: un cerveau à deux vitesseswww.notretemps.com > sante > actualites-sante > cerveau-...](#)
[Le cerveau des adolescents – 1 - Mieux Apprendrewww.mieux-apprendre.com > blog > 2019/09/09 > le-c...](#)
https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/11/11_11_Psychologische_Training_f.pdf
https://toselli.fr/reflexions/quel_place/
<https://ggmentalprep.com/2020/07/30/peur-de-l-echec-en-sport/>
<https://stress.app/blog/fr/peur-competition/>
<https://stress.app/blog/fr/peur-competition/>

Schéma :

[dessin_3.jpg \(770x433\) \(athanalie.fr\)](#)

Image :

[https://d1fmx1rbmqrxrr.cloudfront.net/cnet/optim/i/edit/2017/10/supersportif-big_w770.jpg_830x532_nantaise-floria-guei.jpg \(830x532\) \(20mn.fr\)](https://d1fmx1rbmqrxrr.cloudfront.net/cnet/optim/i/edit/2017/10/supersportif-big_w770.jpg_830x532_nantaise-floria-guei.jpg (830x532) (20mn.fr))
<https://blobsvc.wort.lu/picture/2b3070364cc0b58a1f6a0a914c5dd643/1200/800/crop/0/112/3072/2048/wortv3/b55b6ab68490d58c420e6ea269d455c6b1e286c3>
<https://blobsvc.wort.lu/picture/925e7c0751e7ae4ad923ea3f39b21d5f/600/315/wortv3/4673a9e1e7e2164299bb1867bf70ef4e424a1a09>
<https://blobsvc.wort.lu/picture/ffe3c02c25c2f2c99825a5f0ce216958/600/315/wortv3/062a385468933243152400460fac9d57f7396bc6>
<https://th.bing.com/th/id/Ra7646764e6d0cead1fa812bcc82a091f?rik=PLjS2g3wT1Yt1g&riu=http%3a%2f%2fadamwalkerocceans7.co.uk%2fimages%2foceans7.gif&ehk=t0h626E6QTRaUWkpoCZ%2btUJyrWAbWfHjTqtxSsY5HIU%3d&risl=&pid=ImgRaw>