

## Préconisation concernant la dimension mentale – Education des habiletés mentales sur la période 12 -18 ans

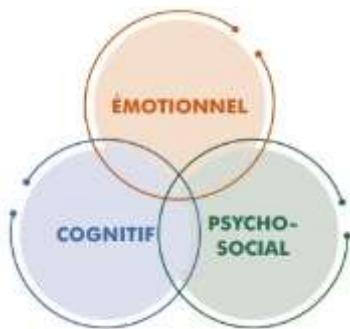
### Cellule d'accompagnement de la performance humaine - FF Voile - 2024

**Propos liminaire :** Ces préconisations s'appuient sur la production de l'INSEP concernant le socle commun d'éducation à la dimension mentale

**Introduction :** Dans la construction de la performance des athlètes, il est désormais largement admis que la dimension mentale est une composante clef. Les sportifs développent consciemment ou inconsciemment, seuls ou accompagnés, leurs compétences mentales au cours de leur cursus sportif. Cependant, la manière dont ce développement est entrepris, relève généralement d'une réaction à un évènement marquant leur inaptitude à gérer efficacement les contraintes, et mettant à mal la réalisation de leur objectif. Ainsi, la représentation des acteurs sportifs au sujet de l'accompagnement au développement des compétences mentales, est étroitement liée à l'urgence, à la réparation. Or, cette vision ne prend pas du tout en compte ce que représente le développement de ces compétences : un domaine d'entraînement et de renforcement « psychologique » s'inscrivant dans le temps, et en fonction de plusieurs composantes (environnement de performance, demande et contraintes sportives, forces et perspectives de progrès du sportif, maturité du sportif). Dans l'objectif d'adresser à tous les acteurs de la performance un cadre facilitant l'approfondissement des compétences mentales de nos athlètes, nous proposons à travers ce document un modèle de développement et de renforcement de la dimension mentale en voile. Ce modèle est largement inspiré des travaux réalisés au sein du réseau Grand INSEP.

L'idée principale est l'établissement de la planification du développement des compétences mentales autour de 3 étapes clefs : la découverte, le développement et le perfectionnement (sur-mesure).

**Notre sujet concerne ici les sportifs U19 (de 12 à 18 ans) qui renvoie aux deux premières étapes du développement.**



En lien avec ces éléments, nous avons construit notre démarche d'éducation autour de 3 champs de compétences : les **compétences psychosociales, cognitives et émotionnelles**. Quel que soit l'intervenant (entraîneur, intervenant extérieur sur le domaine mental), il nous apparaît judicieux que ces compétences s'inscrivent précisément dans des modèles théoriques de référence permettant ainsi d'utiliser un langage commun. Ainsi, même si les approches et les outils peuvent différer, l'athlète est assuré que les compétences mentales qu'il abordera et développera, sont référencées et modélisées. C'est d'ailleurs un élément important pour son autonomie,

puisqu'il pourra développer une base de connaissances, prérequis au développement de son savoir-être et savoir-faire in situ.

Nous proposerons également un éclairage spécifique aux entraîneurs en mettant en avant des éléments qui nous semble important de considérer et un outillage en lien. Pour nous l'entraîneur est le premier accompagnateur et formateur de nos athlètes sur la dimension mentale. La relation entraîneur entraîné étant largement mise en avant il est évident que l'entraîneur influence, régule, renforce mais aussi limite, empêche. Nous mettrons en avant l'importance d'agir en conscience et de mettre en perspective pour répondre au mieux à la singularité des sportives et sportifs.

Une démarche : une montée en compétences étape par étape

- Étape 1 : Découverte - Mots-clés : Sensibiliser, éduquer, informer, identifier et reconnaître
- Étape 2 : Développement - Mots-clés : Progresser, apprendre

## Les 3 entrées de la dimension mentale et les compétences en lien sur nos sportifs U15 et U19.

1/ La première entrée est l'entrée psychosociale. (Gestion de l'entourage et du projet, communication, identité sportive et sociale)

### GESTION DE L'ENTOURAGE ET CARRIERE

**Niveau 1** : Connaissance du sport, de son sport (ses spécificités), de son environnement. [Elaborer son propre projet et oser rêver.](#)

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprimer/développer son rêve.</li> <li>Identifier son projet sportif, en équilibre avec le scolaire</li> <li>Développer des connaissances spécifiques sur le sport, son sport, sa structure, son environnement, les acteurs de la structure,</li> <li>Développer un esprit critique sur les réseaux sociaux et avoir une connaissance de leurs codes et des limites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une représentation du projet et de ses différentes étapes pour y parvenir.</li> <li>Prendre conscience que le sportif fait partie d'un ensemble. Favoriser la prise en main de son projet. Le structurer dans la construction de son projet</li> <li>Identifier et localiser les professionnels pour solliciter les personnes ressources</li> <li>Aller chercher des informations adaptées</li> <li>Prendre conscience des effets (positifs et négatifs) et de l'intérêt des réseaux sociaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temps d'échanges collectifs Présentations collectives</li> <li>Blason personnel <del>Découverte de ses</del> préférences, besoins, motivations intrinsèques</li> <li>Travail sur les règles partagées et sur les valeurs dans un collectif</li> <li>Cartographie des ressources</li> </ul>

**Niveau 2** : S'approprier et trouver un équilibre dans son triple projet. Mobiliser/utiliser les ressources de son environnement.

Capacité à ...	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>Devenir responsable et acteur de son projet.</li> <li>Se situer temporellement dans son projet (progrès effectués, chemin restant, objectifs à atteindre)</li> <li>Mieux se connaître et se situer par rapport aux autres (compétences, niveau)</li> <li>Mieux trouver sa place dans l'environnement/écosystème (entourage, structure, ressources disponibles)</li> <li>Identifier et utiliser les réseaux sociaux et les médias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transformer l'idéal en triple projet concret</li> <li>S'approprier son triple projet en formalisant les étapes clefs</li> <li>Développer ses process d'apprentissage (auto évaluation, définition des objectifs, sentiment d'auto-efficacité)</li> <li>Développer et mobiliser ses connaissances et relations, dans l'ensemble des ressources de son environnement (ouverture et spécification)</li> <li>Mobiliser à bon escient les réseaux sociaux et les médias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Outils sur les préférences comportementales et motivationnelles</li> <li>Clarifier les besoins, motivations et valeurs personnels – des supports en lien</li> <li>Outils de bilan, débriefing et déclusion</li> <li>Carnet d'entraînement</li> </ul>

# COMMUNICATION

## Cadre de référence :

La communication est un processus dynamique, irréversible et complexe (DeVito, 1986 ; Gouran, Wiethoff & Doelger, 1994) basé sur 3 caractéristiques : (1) elle dépend du statut, (2) sa qualité évolue (Montgomery, 1998) et (3) elle contient un contenu et un contenant avec une composante relationnelle. Basée sur la méthode « Coach Effectiveness Training (CET) de Smith et al. (1977, 2006), il est possible et souhaitable d'implémenter des clefs de communication pour influencer positivement l'apprentissage et la performance des athlètes.

## Niveau 1 : Connaître les bases de la communication pour mieux échanger.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier qu'il existe plusieurs types de communication : verbale - Non verbale</li> <li>• Identifier les différents canaux de communication et type de transactions relationnelles (croisées et horizontales ou symétriques - positions haute/égale/basse)</li> <li>• Comprendre que la communication se caractérise par des représentations et des codes de communication (cadres de référence)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux transmettre un message (ses objectifs, ses attentes)</li> <li>• Faciliter la communication</li> <li>• Mieux se faire comprendre au sein d'un groupe (cadre de référence partagé)</li> <li>• Se mettre au même niveau que l'interlocuteur pour parler le même langage</li> <li>• Avoir une communication efficace</li> <li>• Faciliter la cohésion de groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercice du modeleur</li> <li>• Figure de Rey</li> <li>• Cartes imagées type photolangage (exemple Dixit)</li> <li>• Transmission de messages (verbaux et non-verbaux)</li> <li>• Jeux de rôles</li> </ul>

## Niveau 2 : Utiliser les bases de la communication pour faciliter ses relations interpersonnelles

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser le canal de communication de l'autre</li> <li>• Identifier les messages implicites</li> <li>• Questionner l'autre et reformuler pour mieux approfondir</li> <li>• Mobiliser le type de transaction relationnelle la plus adaptée</li> <li>• Avoir une écoute active</li> <li>• Formuler un feed-back positif et génératif</li> <li>• Repérer l'impact des comportements non verbaux sur soi, sur l'autre et donc sur la performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux réguler les relations interpersonnelles</li> <li>• Faciliter la communication et la compréhension entre les membres d'un même groupe</li> <li>• Développer, maintenir, et renforcer la cohésion et la motivation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail sur les règles partagées, sur les valeurs dans un collectif</li> <li>• Bonhomme OSBD</li> <li>• Communication non violente de Gordon et Rosenberg</li> <li>• Base de PNL et Analyse Transactionnelle</li> <li>• Feedback</li> <li>• Techniques du sandwich</li> <li>• Travail sur les représentations (les modèles mentaux)</li> <li>• Profil de performance</li> </ul>

## Identité sportive et appartenance sociale

Dans cette thématique, nous avons fait le choix de développer les compétences sociales chez l'individu qui participeront à faire fonctionner le groupe.

### Cadre de référence :

**Théorie de l'identité sociale** (TIS : Tajfel & Turner, 1986) et **théorie de l'auto-catégorisations** (TAC : Turner et al., 1987) postulent que le processus d'identification à une équipe sportive pourrait être lié à une volonté de se construire une identité sociale positive et valorisant l'estime de soi.

La notion de Leadership intervient ici en tant que rôle prototypique du groupe attribué à un athlète dans son groupe et dépend à la fois du contexte et de la similarité à l'endo-groupe et de la différence avec l'exo-groupe.

### Niveau 1 : Identifier les caractéristiques et les rôles du sportif et de ses groupes d'appartenance.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les valeurs et les caractéristiques propres au sportif et celles de ses groupes d'appartenance.</li> <li>Identifier son rôle au sein de ses groupes d'appartenance.</li> <li>Identifier ce que les groupes attendent du sportif</li> <li>Identifier le rôle que chaque membre du groupe joue dans un contexte particulier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mieux se connaître et ce que je veux devenir</li> <li>Mieux connaître les interactions</li> <li>Avoir une meilleure connaissance des différentes positions de chacun, y compris de soi, dans le groupe.</li> <li>Favoriser l'alignement de son projet en fonction de ses buts et de son environnement</li> <li>Tendre vers la satisfaction des besoins psychologiques de base (relation sociale, compétence en premier lieu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psychoéducation</li> <li>Liste des caractéristiques des groupes dans lequel le sportif évolue</li> <li>Roue des valeurs (individuel, groupe, sport : carte d'identité ou blason)</li> <li>Préférences cognitives, motrices,</li> </ul>

### Niveau 2 : Utiliser ses différentes caractéristiques et rôles pour se positionner dans le groupe.

Pré-requis : Peut aller de pair avec le niveau 2 de « Motivation ». Le sportif doit avoir validé le niveau 1 de "Motivation"

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aligner le projet sportif, scolaire ou professionnel du sportif. Qui il est, et ce qu'il souhaite devenir.</li> <li>Evaluer la congruence entre le rôle que le sportif adopte ou souhaite adopter, et le rôle que le groupe attend de lui.</li> <li>Evaluer la congruence entre les valeurs et les caractéristiques du sportif et celles des groupes auxquels il appartient.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être acteur et actif de son projet</li> <li>Identifier, reconnaître et prendre sa place dans un groupe</li> <li>Être attentif à mettre en place ce qui est important pour l'athlète</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psychoéducation sur les rôles et les identités dans un groupe</li> <li>Observation d'un modèle (rôle model, photolangage sur les héros, jeux de rôles,..)</li> </ul>

### 2/ La deuxième entrée celle du champ émotionnel (Emotion, Activation)

# GESTION DES EMOTIONS

## Dans la vie – Dans le sport

### Chez moi, Chez l'autre

#### Cadre de référence :

Selon Luminet (2002), les émotions sont des états relativement brefs provoqués par un stimulus ou par une situation spécifique. Elles s'expriment tant au niveau physiologique, que comportemental et subjectif (cognitif). Elles sont agréables ou désagréables selon le contexte et la personne.

#### Niveau 1 : Identifier les émotions et les stratégies de coping.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les émotions de base</li> <li>• Identifier leurs manifestations (physiologiques, comportementales, cognitives)</li> <li>• Discriminer le ressenti (chez soi, chez l'autre)</li> <li>• Identifier les stratégies de coping (approche ou évitement)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la santé mentale et physique</li> <li>• Comprendre que les émotions interagissent avec la performance et le bien être</li> <li>• Faciliter la communication et les relations interpersonnelles</li> <li>• Mieux vivre l'instant présent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychoéducation</li> <li>• 5 Etapes de l'intelligence émotionnelle</li> <li>• Scan général, Etat présent</li> <li>• Questionner les sensations</li> <li>• Pleine conscience et respirations</li> <li>• Carnet de bord journalier sur le champ émotionnel et sur les stratégies de régulation</li> </ul>

#### Niveau 2 : Comprendre les émotions. Exprimer les émotions aux autres et développer ses stratégies de coping

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les déclencheurs internes et externes des émotions</li> <li>• Identifier ses besoins (satisfait ou pas)</li> <li>• Reconnaître les conséquences des émotions sur les prises de décision, comportements, pensées</li> <li>• Les exprimer de façon audible et socialement admises</li> <li>• Comprendre comment mes stratégies influencent mon expérience émotionnelle et celle de l'autre</li> <li>• Ecouter les émotions de l'autre et lui apporter un soutien si nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre de la distance avec la situation et anticiper son impact émotionnel</li> <li>• Prendre de la distance avec les déclencheurs et satisfaire les besoins fondamentaux</li> <li>• Adopter des comportements plus adaptés</li> <li>• Renforcer les relations sociales et l'entraide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les besoins et la manière de les satisfaire</li> <li>• Développer l'apprentissage des styles de communication (écoute active, communication non violente, assertivité).</li> <li>• Apprendre à s'exposer à des situations émotionnellement chargées pour verbaliser, comprendre, et développer de nouvelles compétences</li> <li>• Etude de cas</li> </ul>

# ACTIVATION

## Cadre de référence :

- **Zone optimale de fonctionnement** (Hanin)
- **Courbe d'éveil en U inversé** (Yerkes et Dodson) : Le niveau de performance varie avec le niveau d'éveil et dépend de plusieurs facteurs (contexte, complexité et intensité de la tâche, niveau d'habilité).
- **La récupération** : "conçue comme un processus temporel et multidimensionnel (e.g., psychologique, physiologique et social), inter- et intra-individuel inclut une composante proactive (récupération active) et une composante auto-initiée. Ce processus a pour objectif de rétablir ses capacités de performance via le recouvrement, le développement et le renforcement des ressources personnelles (Kellmann & Kallus, 2001).

**Niveau 1** : Identifier son état physique et psychologique. Savoir faire varier son activation. Connaître les bases de la récupération.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer son niveau d'activation et son ressenti (lien entre mental et physique).</li> <li>• Réguler son activation avant, pendant et après l'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer et adapter son niveau d'énergie</li> <li>• Identifier et comprendre les stratégies de régulation de l'énergie</li> <li>• Se situer et se positionner dans sa zone optimale</li> <li>• Rester focus (mieux gérer les processus perceptifs, cognitifs ou moteurs)</li> <li>• Mieux gérer l'intensité et la durée de l'effort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scan corporel (pleine conscience)</li> <li>• Les routines de performance (découverte)</li> <li>• Techniques de respiration et de relaxation.</li> <li>• Biofeedback (cohérence cardiaque)</li> <li>• Le Dialogue interne</li> <li>• L'imagerie mentale</li> <li>• La Musique (play lists)</li> </ul>

**Niveau 2** : Savoir réguler son activation en fonction du contexte et du besoin. Savoir gérer les temps de récupération et de régénération.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les besoins en lien avec la situation sportive.</li> <li>• Utiliser les stratégies en fonction de la situation et des intentions.</li> <li>• Construire et adapter les routines.</li> <li>• Savoir planifier et organiser la récupération.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mettre au niveau d'activation souhaité en fonction des besoins, des objectifs, du contexte</li> <li>• Réussir à le maintenir dans le temps Prévenir les blessures</li> <li>• Améliorer la performance</li> </ul>	<p>En plus <b>des outils du niveau 1</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférences motrices</li> <li>• Ancrage/Amorçage</li> <li>• Auto-hypnose</li> <li>• Renforcement des routines de performance (en lien avec mieux se connaître en tant que sportif)</li> </ul>

### 3/ La troisième entrée celle du champ cognitif (Confiance en soi, motivation, concentration)

## CONFIANCE EN SOI

#### Cadre de référence :

**La théorie sur le sentiment d'auto-efficacité** - A Bandura (1997) : Perception de son aptitude à réaliser une tâche s'appuyant sur 4 éléments : (1) Expériences vécues ; (2) modèles de référence (expé. Vicariante) ; (3) conseil ou encouragement par autrui ; (3) état physiologique et émotionnel.

**Définition de la confiance en soi** (Vealey, 1986) : degré de certitude qu'un athlète possède à un moment particulier de sa capacité à réussir en sport. Si le niveau de confiance est trop élevé, l'effet inverse se produit. La relation entre confiance et soi et performance suit la courbe du "U inversé".

#### Niveau 1 : Identifier les ressources internes et externes qui permettent d'avoir confiance en soi

Capacité à ....	A quoi ça sert ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier mes points forts et les éléments qui peuvent agir sur la confiance en soi</li> <li>• Identifier les expériences sur lesquelles j'ai du contrôle et évaluer mes performances sur ces expériences</li> <li>• Se rappeler et utiliser des expériences de réussite personnelle ou/et d'autrui</li> <li>• Recevoir des suggestions et des encouragements par des personnes significatives</li> <li>• Identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser son état physiologique et émotionnel</li> </ul>	<p>La confiance en soi permet de se centrer sur ce qui dépend de l'athlète pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Persévérer</b> dans la conduite de sa stratégie et atteindre son objectif</li> <li>• <b>Mobiliser</b> le plein potentiel</li> <li>• <b>Dépasser</b> nos facteurs limitants, et minimiser l'impact des interférences en exerçant un sentiment de contrôle sur les actions entreprises.</li> </ul>

#### Niveau 2 : Analyser la situation et utiliser les compétences qui permettent d'avoir confiance en soi dans une situation particulière.

Capacité à ....	A quoi ça sert ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier, évaluer et utiliser ses propres compétences en fonction de la situation et à l'instant t et par rapport aux autres (coéquipiers, adversaires).</li> <li>• S'appuyer sur les expériences sur lesquelles j'ai du contrôle et sur les feed-back qui me soutiennent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A ajuster ses stratégies, ses prises de décision, sa concentration</b>, en fonction de la situation et du rapport de force analysé.</li> <li>• <b>Conserver un niveau d'engagement optimal</b> dans l'action et prendre les décisions adaptées à la situation.</li> </ul>

Outils pour les 2 niveaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet d'entraînements.</li> <li>• Imagerie mentale (exemple : cercle d'excellence) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogue interne et exercices de gratitude</li> <li>• Photolangage (exemple : cartes de force) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Routines précompétitives</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Changer d'état interne plutôt rapidement (exemple : switch) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixation d'objectifs</li> <li>• Langage corporel</li> </ul> </li> <li>• Feed back (l'entraîneur, famille), encouragement, image de référence</li> </ul>

# CONCENTRATION - ATTENTION

## Cadre de référence :

Selon Posner et Boies (1971) l'attention revêt 3 composantes :

- 1) l'attention est un système d'alerte permettant de répondre aux stimuli de l'environnement grâce à une vigilance optimale.
- 2) l'attention est une ressource limitée pouvant entraîner une diminution des performances
- 3) l'attention renvoie à des processus préférentiels d'encodage de certaines informations, c'est-à-dire aux processus de sélection et d'inhibition d'informations.

## Niveau 1 : Découvrir les mécanismes perceptuels et attentionnels.

Capacité à ....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les signaux internes et externes pertinents (EPS*).</li> <li>• Identifier les signaux non-pertinents (distractions), internes et externes.</li> <li>• Planifier l'orientation de son attention sur les signaux pertinents de manière soutenue dans le temps (<b>Concentration</b>).</li> <li>• Visualiser un geste ou un enchaînement de gestes (ou situation de jeu) en faisant appel aux 5 sens (<b>Simulation motrice</b>).</li> </ul> <p>* émotions pensées sensations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les éléments aidants ou distrayants la réalisation d'une tâche à accomplir.</li> <li>• Eviter les distractions en cours d'action.</li> <li>• Mieux prendre en compte les informations nécessaires et pertinentes à la performance.</li> <li>• Mettre le sportif dans un fonctionnement exécutif (réfléchi), et limiter l'impact du stress et des émotions sur ses performances.</li> <li>• Mieux sélectionner et se focaliser sur ce qui va aider la réalisation de la performance.</li> <li>• Développer sa capacité d'apprentissage (optimisation d'un geste ; aller vers l'automatisation).</li> <li>• Rendre le mouvement plus fluide, rapide, et adapté à l'environnement.</li> <li>• Créer des images mentales précises et complètes sur l'exécution d'un mouvement</li> <li>• Anticiper les manques de concentration potentiels, et gérer les périodes d'intensité en fonction de ses ressources et d'une stratégie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet d'entraînement</li> <li>• Entretien d'auto-confrontation</li> <li>• Routines de performance</li> <li>• Imagerie mentale</li> <li>• Discours interne</li> <li>• Double tâche</li> <li>• Pleine conscience</li> </ul>

## Niveau 2 : Rester lucide dans l'action.

Capacité à ....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifier</b> ses pensées, émotions et sensations en cours d'action, <b>sans les juger</b></li> <li>• Gérer des distractions.</li> <li>• <b>Identifier</b> lorsque l'attention est focalisée sur une ou des distractions, et pouvoir se reconcentrer sur les indices pertinents de la performance.</li> <li>• <b>Exécuter</b> un mouvement avec le moins de ressources cognitives possibles (limiter la fatigue).</li> <li>• <b>Avoir une stratégie d'orientation de l'attention</b> séquentielle dans l'exécution d'un mouvement en situation.</li> <li>• <b>Être en mesure de visualiser</b> des séquences motrices afin de prendre la meilleure décision</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se centrer sur le moment présent et sans jugement</li> <li>• Limiter le risque d'être distrait par des événements internes (EPS*) et externes.</li> <li>• Se refocaliser sur des indices pertinents de la performance.</li> <li>• Être cognitivement plus disponible</li> <li>• S'adapter plus rapidement à l'environnement et au jeu.</li> <li>• Optimiser la qualité et la rapidité des décisions prises ainsi que leur exécution (action)</li> <li>• Réduire le stress perçu et l'anxiété anticipatrice.</li> </ul>	<p>En plus des outils du niveau 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pleine conscience (générale et intégrée à la pratique sportive)</li> <li>• Entraînements vidéo</li> <li>• Auto-confrontation, entraînements tactiques et stratégiques</li> </ul>



# MOTIVATION

## Cadre de référence :

**Théorie de l'auto-détermination** de Deci & Ryan (1985 - 2000). Cette théorie catégorise les **besoins fondamentaux** en 3 besoins : (1) Compétence, (2) Autonomie, (3) Appartenance sociale. Elle fournit également une définition du terme motivation intrinsèque et extrinsèque. **La théorie du comportement planifié** (Ajzen, 1991) stipule que les décisions précédant un comportement donné résultent d'une **intention**. C'est un processus cognitif et émotionnel dans lequel le comportement est indirectement influencé par plusieurs déterminants : (a) le degré du jugement de la personne, (b) la perception de l'individu de la pression sociale, (c) la facilité ou la difficulté perçue vis-à-vis de la réalisation.

## Niveau 1 : Identifier mes sources de motivation dans mon sport.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interagir efficacement avec son environnement social.</li> <li>• Se sentir appartenir à un groupe, être reconnu par celui-ci, et créer des liens avec les autres.</li> <li>• Identifier ses points forts et ses axes de travail.</li> <li>• Se projeter et formuler son aspiration (objectif, désir)</li> <li>• Aller à l'entraînement ou en compétition avec une intention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfaire son besoin de compétence : Le <b>sportif gagne en confiance</b> au sujet de ses propres capacités.</li> <li>• Satisfaire son besoin d'appartenance sociale : Nouer des <b>liens avec les pairs</b> et <b>nourrir l'estime de soi</b>.</li> <li>• Satisfaire les 2 besoins : <b>Engagement</b> dans la pratique de son sport. <b>Se développer</b> en tant que sportif.</li> <li>• Avoir un rêve : <b>Sens au projet</b> du sportif et efforts nécessaires pour atteinte de ce rêve.</li> <li>• Identification du rêve : Structurer les étapes et les ressources à mobiliser aux différents moments de sa carrière.</li> <li>• Formuler des objectifs et se donner les moyens de les atteindre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profil de performance</li> <li>• Identification des forces</li> <li>• Feedbacks positifs et génératifs</li> <li>• Carnet d'entraînement (progrès/engagement/plaisir)</li> <li>• Routine / intention</li> <li>• Briefs et debriefs</li> <li>• Outils de communication</li> <li>• Structuration du projet</li> <li>• Lien entre Projet et Objectif</li> <li>• Evaluation</li> </ul>

## Niveau 2 : Développer la motivation intrinsèque à travers la fixation d'objectifs.

Capacité à .....	A quoi ça sert ?	Les outils
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>S'engager</b> librement et être à l'origine de ses propres comportements (Besoin d'autonomie)</li> <li>• Aligner les actions avec les valeurs</li> <li>• Se <b>centrer sur les objectifs de compétences</b> liés au processus de performance</li> <li>• <b>Fixer des objectifs à court, moyen et long terme</b></li> <li>• Faire le lien entre objectifs et projet de l'athlète</li> <li>• Mobiliser les personnes ressources pertinentes pour sa progression</li> <li>• <b>Se challenger en s'appuyant sur ses points forts</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atteindre des niveaux autodéterminés de motivation.</li> <li>• Améliorer la motivation, la concentration et la capacité à anticiper les aléas</li> <li>• Le projet "rêve" permet de conserver une <b>motivation durable</b>.</li> <li>• <b>L'athlète devient acteur</b> de son projet</li> <li>• Développer de nouvelles compétences</li> </ul>	<p>En plus des <b>outils du niveau 1</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fixation d'objectifs (SMART &amp; PEACE)</b></li> <li>• Motivations profondes</li> <li>• Niveaux logiques</li> </ul>

## Tableau synthétique de la montée en compétence des sportifs en clubs et DRE

Ages	Qualités mentales à développer
<p><b>U15</b></p> <p><b>DEVELOPPER LA MOTIVATION ET FIDELISER</b></p> <p>Développement en majorité <b> dans l'activité </b> pour donner du sens, <b> par le jeu </b></p> <p>Ici :  <b> Apprendre à s'entraîner </b> et même apprendre à aimer s'entraîner  <b> Prendre du plaisir et s'épanouir </b></p>	<p><b>Confiance en soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier mes points forts, mes expériences positives</li> <li>• Identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser son état physiologique et émotionnel</li> <li>• Initier et/ou renforcer la créativité et se faire confiance</li> </ul> <p><b>Concentration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir poser une intention</li> <li>• Apprendre à se fixer des buts dans l'action</li> <li>• Prendre conscience de sa concentration sur une journée d'entraînement et/ou de compétition (éléments facilitant, distracteurs)</li> <li>• Savoir être dans le moment présent</li> </ul> <p><b>Réguler les émotions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'ouvrir aux émotions, les identifier et les reconnaître</li> <li>• Première approche de switches après une difficulté</li> <li>• Première approche sur la relaxation et sur la gestion de son « Emostat » (Gestion de la respiration en lien avec physique)</li> <li>• Construire ses propres routines positives (gestion du niveau d'activation, de la concentration, de la récupération)</li> </ul> <p><b>Mieux communiquer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à exprimer ses besoins, ses émotions, ses feed-back</li> <li>• Apprendre à collaborer dans l'activité</li> </ul> <p><b>Mieux se connaître :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'écoute des sensations (VAKOG), savoir les exprimer, faire le lien entre corps, technique – place de la visualisation mentale</li> <li>• Découvrir et reconnaître ses points forts, (Renforce Confiance en soi / motivation)</li> <li>• Identifier son projet et exprimer/ développer son rêve</li> <li>• Développer des connaissances spécifiques sur le sport</li> <li>• Identifier son rôle au sein de ses groupes d'appartenance, Ce qui est important, ses valeurs</li> </ul>
Mots clefs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jeu support d'entrée</b></li> <li>• <b>Emotion et concentration</b></li> <li>• <b>Ancrer la motivation</b></li> </ul>

## Tableau synthétique de la montée en compétence des sportifs en DRE et pôle espoir

Ages	Qualités mentales à développer
<p><b>U19</b></p> <p><b>RENFORCER LA MOTIVATION</b></p> <p><b>RENFORCER LE VOLUME ET LA QUALITE</b></p> <p><b>RENFORCER LE PROJET DE PERFORMANCE</b></p> <p>Ici :  <b>Apprendre à devenir compétiteur</b> et développer la culture de la gagne</p>	<p><b>Se concentrer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire son propre espace de responsabilité dans l'entraînement, dans son projet sportif : comment se fixer des buts personnels dans un espace collectif</li> <li>• Apprendre à individualiser -comparer sans se comparer : <i>« ce que je sais bien faire, mes axes de progrès, je n'ai pas peur de prendre des responsabilités, des risques... »</i></li> <li>• Développer le plaisir d'une culture de l'effort renforcé</li> </ul> <p><b>Gérer les émotions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer la contingence lié à la de compétition - le « lâché prise », le « ici et maintenant », la capacité de résilience, la gestion des émotions</li> <li>• Tester des routines, tester des niveaux d'activation, reconnaître ses émotions et apprendre à jouer avec. Créer ses propres ancrages</li> <li>• Accepter que « ce que je fais » soit différent de « ce que je suis »</li> </ul> <p><b>Mieux communiquer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à communiquer dans le cadre de : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ la relation partenaire - adversaire</li> <li>○ la relation entraîneur – entraîné</li> <li>○ la collaboration avec mon équipier</li> </ul> </li> <li>• Apprendre à utiliser les ressources de mes partenaires pour progresser. Développer un climat d'intelligence collective en étant conscient de sa communication</li> </ul> <p><b>Mieux se connaître :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux se connaître en tant que compétiteur : découvrir, apprécier et agir en conscience de ses préférences comportementales</li> <li>• Modéliser son fonctionnement de performance et apprendre à mobiliser ses ressources : mes qualités, mes vigilances, mes ressources, mes besoins...</li> <li>• Renforcer la confiance, ses acquis et son estime de soi. Apprendre de l'échec. Découvrir ses croyances positives et limitantes, ses virus de pensées</li> <li>• Apprendre à s'échauffer, à se relâcher, à s'activer, à switcher : « émostat », « état présent », « cohérence cardiaque...</li> </ul>
Mots clefs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Découvrir et améliorer ses points forts / accepter ses points faibles et performer</b></li> <li>• <b>Construire son espace de responsabilité</b></li> <li>• <b>Appréhender la systémique de la communication</b></li> <li>• <b>Développer le gout de l'effort</b></li> </ul>

# Compétences entraîneurs sur la dimension mentale : outillage en lien

## Niveau Club et DRE selon âge et niveaux

### Se concentrer

- S'appuyer sur l'intention du coureur (en conscience pour le coureur) Être capable de faire cheminer le coureur vers une intention qui a du sens pour lui et qu'il pourra verbaliser de façon positive
- Être capable de moduler son intervention et tendre à une adaptation liée à la singularité de chaque sportif
- Simplifier et hiérarchiser les consignes
- Amener les parents à se concentrer sur l'accompagnement plus que sur le résultat

### Gérer les émotions :

- S'ouvrir aux émotions, reconnaître ses propres émotions et apprendre à les gérer
- Utiliser un langage adapté tenant compte des besoins et des émotions du sportif
- Apprendre à faire switcher
- Aider les parents à gérer leurs émotions

### Mieux communiquer :

- Être conscient du contexte, poser une intention en lien et mobiliser la posture adéquate
- Être capable d'utiliser le langage positif et de formuler des feed back positif , en mode solution.
- Contribuer à ancrer la différence par le discours et l'attitude entre « qui je suis » et « ce que je fais » (pour le sportif)
- Partir du coureur afin de limiter le décalage possible entre la représentation de l'entraîneur et celle du coureur.
- Apprendre à écouter et questionner
- Apprendre à donner la juste place aux parents

### Les outils de bases pour l'entraîneur en club :

- Avoir des bases en termes de relaxation, de respiration, d'imagerie, et de pleine conscience
- Avoir des bases en communication : Posture / Ecoute / Questionnement / Feed-Back
- Niveau 1 de la gestion des émotions

## Compétences entraîneurs sur la dimension mentale : outillage en lien

### Niveau DRE - Pôle Espoir selon âges et niveaux

#### Se concentrer

- Être capable d'accompagner le sportif vers ce qui fait sens pour lui et qui le rend performant
- Accompagner un projet de performance globale pour le sportif. Pour cela, l'entraîneur doit être au clair sur son propre projet
- Apprendre à hiérarchiser ses multiples sollicitations pour se concentrer sur l'essentiel

#### Gérer les émotions

- Être capable de gérer mes émotions en situation de coaching et de compétition à objectif : connaissance de son fonctionnement, ressources personnelles...
- Intégrer et faire partager la contingence comme centrale dans la stratégie de gestion des compétitions à forts enjeux (Contrôle versus adaptabilité)

#### Mieux communiquer :

- Être capable de prendre- en conscience- plusieurs postures explicites vis-à-vis du sportif : écoute, questionnement, conseil, directif...
- Gérer la communication entre l'institution et l'athlète

#### Mieux se connaître :

- Être capable d'accompagner le sportif dans le développement de ses points forts. Le convaincre de travailler ses points faibles rédhibitoires
- Être conscient de ses propres croyances et résonances avec sa propre histoire

Se donner la possibilité de se faire accompagner pour son développement professionnel

#### Les outils de bases pour l'entraîneur en DRE et Pôle Espoir :

- Etat présent : « *Notre état influence notre manière de voir le monde* »
- Intention : **c'est un focus attentionnel, c'est une énergie ciblée, c'est un état d'esprit facilitant**
- Routine en lien avec l'état présent et l'intention :
- Questionnement ouvert : question de clarification et de précision, question dites « clean »
- Ecoute active
- Fixation d'objectif
- Feed-Back et Feed-Forward
- Evaluation motivationnelle
- Gestion projet