



COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

COLLOQUE MEDICO-TECHNIQUE

SAMEDI 24 MAI 2003

Maison Départementale des sports - 97 A, avenue de Genève
74 000 ANNECY

Tél: 04 50 67 41 70 - Fax: 04 50 67 36 98

CONSEIL GENERAL HAUTE SAVOIE Direction Départementale Jeunesse et Sports

SOMMAIRE

1/ LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE

Jean IGUAL & Michel THUSSEAU

2/ SEUIL LACTIQUE ET NOUVEAUX TESTS DE TERRAIN

Docteur Jean MERCIER-GUYON

3/ LES FILIERES D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

Marie GAGNEUR

Alain MORAND

4/ INFORMER ET COMMUNIQUER

Laurent PAPILLON

LES
TECHNIQUES
DE
PRÉPARATION
MENTALE

Jean IGUAL (Président du CD Natation)
Michel THUSSEAU (Secrétaire CDOS 74)

LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE

L'évolution de la préparation physique et des méthodes d'entraînement ne suffit plus à assurer le succès des athlètes.

Le champion d'aujourd'hui est capable de maîtriser ses émotions, son environnement relationnel, son comportement et d'intégrer, sur le plan cognitif, une multitude d'informations.

En partant d'un bilan psychologique, il devient possible d'établir une stratégie de la réussite, grâce aux techniques utilisées par les meilleurs: visualisation, gestion des objectifs et des situations, stratégies d'influence, de relation, mais aussi relaxation.

Pour y parvenir, il est souhaitable de créer autour de l'athlète un environnement qui favorise la réussite.

Michel THUSSEAU
Secrétaire du CDOS

Jean IGUAL
Président CD Natation, membre du CDOS

" Ceux qui sont férus de pratique sans posséder la science sont comme le pilote qui s'embarquerait sans timon ni boussole, et ne saurait jamais avec certitude où il va."

Léonard DE VINCI

LE BILAN PSYCHOLOGIQUE

Evaluer le potentiel psychologique et mental va nous permettre de connaître la forme mentale actuelle et nous donnera des indications, soit pour y remédier si elle est faible, soit pour l'amplifier si elle est bonne.

Il va porter sur l'adaptation au stress, sur le besoin de reconnaissance sociale, sur l'ambition et le désir de réussite, sur le degré d'extraversion, sur la stabilité émotionnelle, sur le degré d'anxiété et sur le niveau d'affirmation de soi.

Le tableau ci dessous permet de passer en revue les différentes composantes psychologiques.

Capacité à traiter un grand nombre d'informations De 1 (très médiocre) à 10 (excellente)	Capacité à focaliser son attention et à se concentrer De 1 (très médiocre) à 10 (excellente)	Ambition et désir de réussir De 1 (très faible) à 10 (très important)
Sentiment d'urgence du temps De 1 (très faible) à 10 (très marqué)	Besoin de reconnaissance sociale De 1 (très faible) à 10 (très important)	Dynamisme comportemental De 1 (très faible) à 10 (très important)
Extraversion De 1 (très faible) à 10 (très marquée)	Introversiion De 1 (très faible) à 10 (très marquée)	Stabilité émotionnelle De 1 (très médiocre) à 10 (parfait)
Anxiété globale De 1 (très peu anxieux) à 10 (très anxieux)	Etat d'anxiété avant un challenge important De 1 (très peu anxieux) à 10 (très anxieux)	Affirmation de soi De 1 (très peu affirmé) à 10 (très affirmé)
Gestion du stress dans l'action De 1 (très médiocre) à 10 (excellente)	Combativité De 1 (très faible) à 10 (très forte)	Détermination De 1 (très faible) à 10 (très forte)

Forme Mentale Si mon état de forme mentale est actuellement médiocre, je me positionne ainsi:

Très faible● -----X-----● parfaite

S'il est excellent, je me positionne de l'autre côté:

S'il est excellent, je me positionne de l'autre côté:

Très faible● -----X-----● parfaite

Plusieurs bilans annuels permettent d'identifier les points forts et les points faibles et de constater leur évolution.

LE POTENTIEL PSYCHOLOGIQUE DU GAGNEUR

Des facteurs individuels clairement identifiés caractérisent le gagnant.

I Facteurs cognitifs

Aptitude à traiter l'information dans un champ large (traitement global) ou dans un champ focalisé (traitement analytique) et passage aisé de l'un à l'autre mode.

1.1 Traiter un grand nombre d'informations

C'est la capacité à prendre en compte des éléments multiples pour un traitement immédiat ou différé. Cette information transite par tous les canaux sensoriels (visuel, auditif, tactile, kinesthésique). Cette disposition est souvent associée à la curiosité et au plaisir de la découverte. La créativité est un exemple de réussite de l'utilisation de l'information stockée.

1.2 Focaliser l'attention

La concentration permet de sélectionner des éléments pertinents pour l'action. Elle est souvent associée avec l'aptitude émotionnelle à gérer les stimulus et à éliminer les parasites.

1.3 Le traitement conique de l'information

C'est la capacité à voir large et en même temps à s'intéresser aux détails. Cela permet d'analyser, d'évaluer, de préparer et d'agir. C'est la largeur de la vision qui conditionne la réussite.

1.4 La capacité à commuter le traitement de l'information

Cette capacité se nomme la flexibilité mentale. Illustrée par exemple en tennis où le joueur passe alternativement du traitement large (déplacement de l'adversaire) au traitement focalisé (centré sur la balle).

1.5 La capacité d'organisation

Elle permet de mener avec succès plusieurs tâches à la fois, parfois sur des centres d'intérêts forts différents. Elle permet également de planifier les étapes d'une même activité.

1.6 La réussite totale

Le gagnant réussit simultanément dans les trois domaines principaux de la vie (personnelle, professionnelle, sportive...) dans la même unité de temps.

II Les facteurs affectifs et émotionnels

2.1 Le contrôle de l'anxiété

L'anxiété provoquée par l'importance des enjeux ou la valeur de l'adversaire se gère par la relaxation et la visualisation positive.

2.2 La gestion du stress

La volonté de toujours progresser, le fait de se confronter à des adversaires plus ardues et difficiles, génère le stress. Le stress, nécessaire à la motivation, perturbe à un niveau trop élevé.

2.3 Le contrôle de la souffrance

La souffrance est toujours sur le chemin du succès et de la réussite.

III. Les facteurs relationnels

Le gagnant a une forte confiance en lui et ne craint pas autrui. Il est orienté vers les autres. L'ouverture est la disponibilité de capacités basales. Elles s'accompagnent d'une écoute active et curieuse (ponctuée de pourquoi et de comment) particulièrement développée dans la relation entraîneur - entraîné. Il est aussi ouvert à ses partenaires et adversaires, sait partager leurs joies et leurs peines et percevoir leurs sentiments. Enfin, il sait coopérer avec les autres, autant dans la définition des objectifs que dans la mobilisation pour les mener à terme.

IV Les facteurs comportementaux

Le gagneur fait preuve d'une grande énergie et d'un fort dynamisme.

IL a l'ambition et le désir de réussir. Cette qualité apparaît précocement. Elle s'exprime dans la contestation des hiérarchies. Le gagneur aime la compétition, la confrontation et l'affrontement.

Les situations de rivalité augmentent sa combativité et sa compétitivité.

Il cherche autant la victoire sur soi que celle sur les autres.

Le gagneur respecte ses adversaires et les règles.

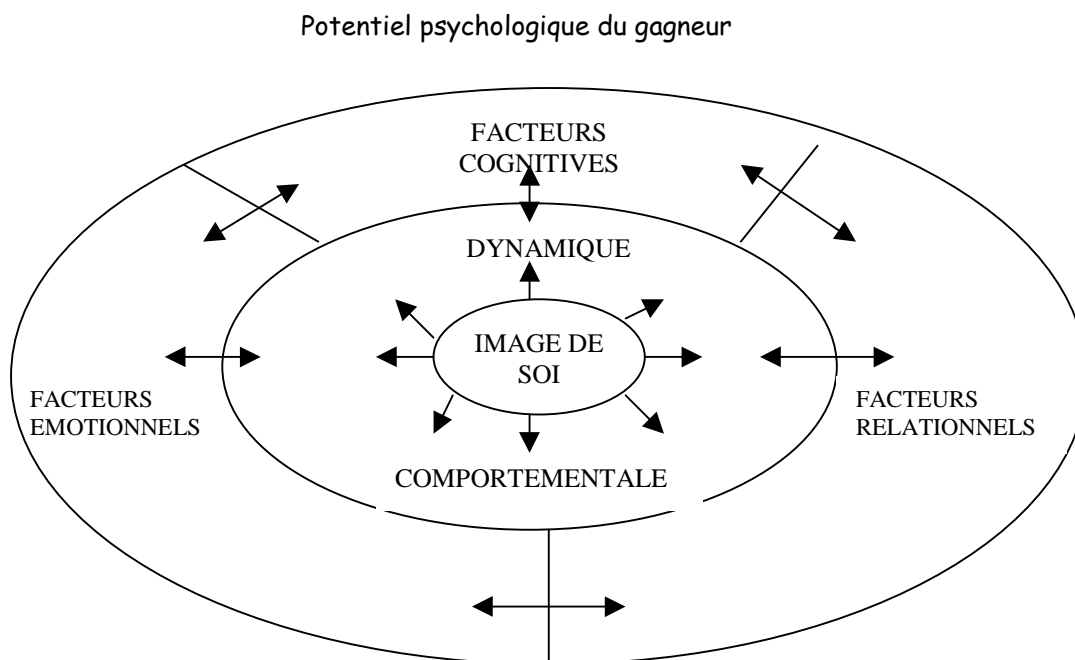
En résumé, le gagneur fait preuve d'un engagement personnel total jusqu'à la réalisation de l'objectif. Pour cela, sa détermination est totale et sa ténacité constante.

Thomas EDISON disait : "la réussite: 1% d'inspiration, 99% de transpiration"

V. L'image de soi

Le moi du gagneur est fort. Il sert le cœur de la dynamique comportementale qui structure les actions cognitives, émotionnelles et relationnelles.

IL y a adéquation entre le désir et l'action, entre les attentes et les capacités.



LA PREPARATION MENTALE

Le potentiel psychologique d'un individu est relativement stable. Le gagneur, après un lent processus de maturation, acquiert les stratégies mentales. Elles relèvent d'un processus d'apprentissage qui lui permet d'anticiper par des choix raisonnés.

I. La visualisation

C'est une anticipation du succès par une projection dans le futur. Elle nécessite une planification prospective et projective.

La visualisation accélère la trajectoire de l'individu en lui permettant de vivre une situation qui appartient au futur. Elle permet d'optimiser le traitement de l'information lors de la confrontation à venir. Elle met en confiance, renforce la motivation, règle le bon niveau d'activation.

Exemple:

Compte tenu de vos objectifs, visualisez mentalement une de vos prochaines réussites, un de vos succès souhaité. Voyez vous dans la situation de l'extérieur, en observant tous les détails: ceux vous concernant et ceux concernant la situation.

Vous êtes ainsi en train de préparer les changements à opérer en vous pour atteindre ce résultat. Vous êtes également en train de vous familiariser avec le théâtre de vos futures opérations.

A présent, entrez dans la situation et vivez intensément de l'intérieur cette réussite (sensations, émotions...) Vous êtes en train d'apprécier les compétences personnelles que cette réussite demande.

II. Les objectifs

Il faut définir, entre l'état présent et l'état désiré l'objectif final et une série d'objectifs intermédiaires et opérationnels. Les objectifs doivent être ambitieux (pour motiver) mais réalistes (pour réussir).

Les objectifs doivent être ordonnés, et accompagnés des moyens nécessaires. Il faut fixer des délais pour les atteindre.

UN système d'évaluation rigoureux permet de mesurer le degré d'atteinte des objectifs intermédiaires. Le cas échéant cela conduira à une révision (à la hausse ou à la baisse) de l'objectif principal.

Exemple: Fixer vous un objectif ambitieux mais raisonnable ainsi que les délais pour atteindre (objectif majeur ou global)

Ne repousser pas votre objectif à une autre date ultérieure.

Découper l'objectif en tranches intermédiaires clairement identifiées, atteignables et mesurables.

Visualisez l'objectif global avec précision. L'objectif est clair et pour l'atteindre, il faut préciser les objectifs intermédiaires et fixer des dates butoirs.

III Gestion des situations

Il s'agit d'enrichir à tout moment son potentiel en capitalisant l'expérience de ses succès ou de ses échecs. Chaque situation est analysée et évaluée au plan des actions et des comportements.

Nietzsche disait "qu'il n'y a pas d'échec, qu'il n'y a pas de leçons"

Par une stratégie récurrente, on construit ses succès en analysant ses échecs de façon à ne pas répéter les mêmes erreurs, mais aussi en identifiant ce qui a marché dans ses succès.

Exemple: Pour tirer les leçons de votre dernier échec.

- Soit analyser les facteurs d'attribution de l'échec et estimez le poids respectif de chacun.

Faites le nécessaire pour diminuer ou annuler ces facteurs.

- Soit visualisez de l'extérieur la situation qui a conduit à l'échec pour en tirer le maximum d'informations. Modifier votre comportement pour transformer votre action en succès. Entrez dans l'action modifiée et vivez la intensément (sensation, émotions...) et réussissez.

IV Le switch

Cette stratégie permet de commuter d'un état mental à un autre état mental en faisant preuve d'une grande flexibilité mentale. C'est par exemple passer d'un registre émotionnel négatif à un registre cognitif neutre. Les meilleurs athlètes sont ceux qui peuvent passer le plus rapidement d'un état mental à un autre. L'expérience leur a permis de constituer une banque d'états mentaux dans laquelle ils pourront puiser.

Exemple: Entraînez à passer le plus rapidement possible d'un état mental à un autre: Je suis concentré, je suis calme, je suis ouvert à autrui, je traite beaucoup d'informations, je suis déterminé, j'ai envie de coopérer, je suis sûr de moi, je suis en colère, je suis chaleureux...

V La stratégie d'influence

Il s'agit de mettre partenaire ou adversaire dans un état mental approprié au but recherché.

C'est une manipulation des états mentaux de l'autre. On peut donc l'installer dans un état mental positif et favorable à soi (disponibilité, écoute, coopération), soit dans un état mental négatif qui le diminue et le déstabilise (angoisse, confusion, doute, trac, stress, peur, colère).

On parvient à créer ces états mentaux par la négociation, pour les états positifs et par la confrontation pour les états négatifs. Dans ce dernier cas cela se décline par le contact visuel (faire baisser les yeux), par l'attitude corporelle, Par la pénétration dans l'espace intime de l'autre, par des moyens verbaux (annonce de performances, infériorisation verbale, confusion).

Exemple: Faire des jeux de rôle axés principalement sur les stratégies de confrontation.

VI La stratégie relationnelle

L'ouverture, la disponibilité, l'écoute, la coopération vont permettre à l'athlète de créer une relation centrée sur autrui car il ne peut réussir seul et a besoin des autres. Ici il n'apprend plus de lui, mais il apprend des autres, en se modélisant sur eux. Il va donc combler ses lacunes en se modélisant sur d'autres qui ont ce qu'il veut posséder. Ainsi une relation de pouvoir (maître/élève, manager/managé, champion/challenger) devient une relation d'apprentissage. A l'intérieur de la stratégie de relation peut s'inscrire une stratégie de communication, particulièrement dans les sports collectifs. Le but est de poursuivre un but commun et de renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion. Le but est de poursuivre un but commun et de renforcer l'esprit d'équipe et la cohésion. En développant les complémentarités, en installant la sécurité dans le groupe et en renforçant le sentiment d'appartenance. La stratégie relationnelle est l'outil majeur de l'entraîneur.

Exemple: Constatez chez les membres de l'équipe, les écarts entre les comportements attendus et ceux réalisés (des faits)
Donnez du feedback aux athlètes, sans attendre, pour les amener à prendre conscience de la divergence entre l'attente et la réalisation.

VII. La stratégie META

Elle permet à l'athlète de s'observer en action. Il capte en lui et dans son environnement les signes qui lui permettent d'optimiser sa performance, sans intervention de son entourage, par un auto-feedback permanent. Cette technique peut s'acquérir soit en se regardant dans un miroir imaginaire, soit en utilisant la vidéo. Cette visualisation dissociée peut devenir une seconde nature. L'athlète peut également s'y entraîner en coachant d'autres athlètes. Se parler dans l'action peut améliorer la performance. Par cette stratégie, on peut aussi se mettre dans la peau de son adversaire.

Exemple: Regardez régulièrement vos vidéos sur le terrain et opérez des modifications de votre comportement grâce à ce feedback direct. Puis privez vous de l'assistance vidéo et trouvez votre feedback dans un e vidéo mentale. Apportez les corrections et réinvestissez vous dans l'action.

VIII. Organisation des stratégies

Toutes les stratégies de préparation mentale sont importantes. Toutefois, elles s'utilisent dans un contexte précis: la visualisation, la stratégie d'objectifs, l'influence et la stratégie relationnelle avant l'action; le switch et la stratégie méta, pendant l'action; la gestion des situations et la stratégie relationnelle, après l'action.

Elles ont en outre des liens d'antériorité entre elles, sauf la visualisation et la stratégie relationnelle.

Ainsi, la stratégie d'objectifs nécessite la maîtrise de la visualisation (visualiser ses objectifs) et de la gestion des situations (expérience des échecs et des succès); la gestion des situations nécessite la visualisation (revoir les situations vécues); le switch nécessite de maîtriser visualisation et gestion des situations; la stratégie d'influence nécessite la maîtrise de la gestion des situations et du switch; enfin la stratégie méta nécessite la maîtrise de la visualisation et de la gestion de situation.

Conclusion

Réussir est à la portée de la majorité d'entre nous. Pour cela, il faut apprendre, par une préparation mentale, à anticiper ses actions, à apprendre des autres, des situations et dans la situation, enfin à gérer ses états mentaux et ceux des autres.

Bibliographie

Guide du training mental: Guy MISSOUM Edition RETZ

Les stratégies mentales de la réussite: Guy MISSOUM Edition RETZ

L'art de réussir: Guy MISSOUM et Jean Luc MINARD Edition d'organisation

LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Toutes les méthodes de relaxation s'appuient sur au moins 2 principes communs:

- l'importance de la respiration
- la modification de l'état de contraction musculaire agit rétroactivement sur la tension psychique et sur les troubles qui en résultent.

L'état de contraction musculaire s'accompagne d'une tension psychologique intérieure et inversement le relâchement musculaire s'accompagne d'une détente psychique.

Les méthodes de relaxation s'inspirent soit:

- d'une démarche analytique avec un point de départ périphérique comme la RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON.
- d'une démarche globale avec un point de départ cérébral comme le TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ.

A/ LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON.

Cette méthode est essentiellement basée sur la perception mentale de sensations contrastées. L'alternance volontaire des contractions et des décontractions musculaires développe et affine le sens kinesthésique, permet de repérer, ressentir et reconnaître l'élévation de la tension lorsqu'elle se produit et de la contrôler si nécessaire.

Trop d'anxiété	→	manque de lucidité mauvais traitement de l'information désorganisation de l'activité confusion	→	relaxation
Anxiété optimum	→	lucidité motivation	→	état mental optimal
Trop peu d'anxiété	→	démotivation	→	Activation tonique ancrage de ressources Echauffement dynamique

L'efficacité de cette méthode dépend de sa proximité par rapport à l'action, elle doit réguler l'anxiété tout en préservant le "tonus" et la motivation.

B/ LE TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ

C'est une méthode passive de relaxation proche de l'auto-hypnose. Essentiellement basée sur des inductions ou auto induction de lourdeur et de chaleur, elle déconnecte efficacement l'organisme du monde extérieur et conduit progressivement le sujet vers un état de détente musculaire et un état modifié de conscience de plus en plus profond.

CONCLUSION SUR LES TECHNIQUES DE RELAXATION (objectifs)

- prendre conscience et affiner ses sensations
- faciliter la récupération physique et nerveuse
- contrôler les réactions physiologiques
- contrôler l'anxiété et maîtriser l'émotivité
- améliorer le contrôle du stress
- améliorer les capacités d'attention et de concentration
- améliorer la confiance en soi
- contrôler les pensées négatives
- optimiser et accélérer les apprentissages techniques et tactiques

Les techniques de relaxation peuvent se pratiquer en groupe, à deux ou seul.

LA SOPHROLOGIE

Qu'est ce que la sophrologie ? Etymologiquement, en grec ancien "sophren-logos" signifie "science de l'esprit harmonieux" ou "étude de l'harmonie de la conscience". Curieux objet d'étude scientifique que l'harmonie de la conscience, concept qui manque à coup sûr de la plus élémentaire rigueur. La confusion est entretenue si on examine les objectifs:

- l'étude de la conscience humaine
- la défense d'une philosophie humaniste et transcendante
- la pratique d'une discipline existentielle fondée sur des méthodes d'entraînement de la personnalité

Si la sophrologie n'existe pas en tant qu'entité autonome, si ses fondements scientifiques ne sont pas solidement établis, si on ne peut disposer d'une synthèse cohérente. Quel sort réserver à la sophrologie ?

La première spécificité tient à la nature des états mentaux qu'elle génère: elle s'intéresse aux états modifiés de conscience: entre l'état de veille et l'état de sommeil à un niveau de profondeur appelé SUBLIMINAL.

La seconde spécificité est de faire usage des méthodes de relaxation.

La troisième contribution importante sert à placer le sujet en état d'activité physique et mentale d'hyper vigilance.

LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

EXERCICE

Choisissez un endroit calme et confortable où la température soit agréable et allongez-vous sur le dos. Soignez le confort de votre position allongée en installant votre corps sur une surface bien plane revêtue de moquette ou d'un mince tapis caoutchouté. Prenez conscience de votre position puis...

1. Portez **votre attention sur le bras droit** que vous contractez intensément en serrant le poing. Lorsque vous faites cesser la contraction, prenez conscience de la sensation qui s'installe alors, appréciez les nuances.

Faites ainsi plusieurs fois l'exercice, et à chaque nouvelle contraction, diminuez son intensité tout en amplifiant le relâchement qui suit. Ainsi vous développez votre capacité à identifier des sensations contrastées de tension et de relâchement de plus en plus fines, de plus en plus discrètes. Lors de la dernière répétition, lorsque le bras est relâché, effacez toute tension inutile et restez sur votre sensation de détente. Puis passez au bras gauche en conservant la sensation du relâchement dans le bras droit.

2. **Même chose avec les jambes**, jambe droite, puis jambe gauche en conservant la sensation de détente dans les bras.

3. **Même chose avec la nuque** en conservant la sensation de détente dans les bras et les jambes.

4. **Même chose avec les épaules et le dos**, en conservant la sensation de détente dans les bras, les jambes et la nuque. Pour contracter les épaules, tirez-les vers les oreilles, puis relâchez.

5. **Même chose avec le ventre**, en conservant les sensations de détente.

6. **Même chose avec le corps tout entier**, entièrement détendu.

Le principe fondamental de la technique Jacobson est donc de prendre alternativement conscience de la tension puis du relâchement dans les différentes zones de votre corps. La prise de conscience de la tension peut être localisée dans les endroits les plus variés du corps. En effet, cette tension est visible sur le visage, front plissé, mâchoires serrées, et irradié au cou et aux épaules. Parfois elle n'est pas visible,

elle est perçue dans les lèvres lorsque vous les arrondissez, dans les joues lorsque vous découvrez vos dents, dans la gorge, et la poitrine lorsque vous parlez d'une voix forte. Mais lorsque vous parlez d'une voix moins forte, vous sentez que cette tension diminue. Alors exercez cette prise de conscience dans les zones les plus variées de votre corps. Explorez-le, réalisez votre *check up tonique* et appliquez le principe du *contraste*. Relâchez - vous après la contraction. Implantez en vous ce nouveau savoir - faire et soyez à l'écoute de vos sensations. Découvrez la richesse du clavier de vos sensations. Le contraste devient dorénavant pour vous un moyen extrêmement puissant qui, partant de la contraction, conduit à la détente. Après avoir travaillé sur le contraste contraction/relâchement dans chacun des exercices précédents, installez directement la détente sans passer par la phase de contraction préalable et répétez plusieurs fois ce dernier exercice. Vous avez appris à identifier la sensation de détente. Vous vous êtes familiarisé avec elle, alors installez-la directement sans artifice. Tous ces exercices, après avoir été effectués couché, peuvent être effectués assis, puis debout, l'objectif étant alors de réduire la tension des muscles actifs dans le maintien de la position assise ou debout au minimum nécessaire et de relâcher complètement ceux qui ne sont pas du tout impliqués dans le maintien de la position. Lorsque le contrôle mental de votre activité musculaire est, grâce à ces exercices, définitivement acquis, transférez alors cette acquisition dans votre vie quotidienne, professionnelle et personnelle pour optimiser vos performances. ■

LE TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ EXERCICES



Dans un endroit calme, à l'abri des excès des stimulations sonores, visuelles, tactiques et thermiques (25°), prenez une position confortable, allongée ou bien assise, c'est à dire en cocher de fiacre, les pieds bien à plat sur le sol et les avant-

bras reposant doucement sur les cuisses, tête penchée vers l'avant nuque souple. Installez-vous confortablement dans votre position et approfondissez le relâchement et la détente. Puis yeux se ferment lentement et vous branchez sur une respiration calme et tranquille.

Votre respiration est calme et tranquille, vous démarrez alors les autosuggestions répétées intérieurement,

mentalement, trois fois de suite votre rythme. "Je suis calme... tranquille... ". Vous vous placez dans une parfaite disposition mentale pour poursuivre les autosuggestions: "Mon bras droit...est lourd..." Et vous ressentez intérieurement cette lourdeur.

"Mon bras gauche...est lourd..." Et vous ressentez intérieurement cette lourdeur.

"Ma jambe droite...est lourde..." Et vous ressentez intérieurement cette lourdeur.

"Mes jambes...sont lourdes..." Et vous ressentez intérieurement cette lourdeur.

Laissez maintenant cette sensation de lourdeur se répandre dans tout votre corps, le cou, la nuque, les épaules, le dos...et restez dans cette sensation de lourdeur quelques instants. Vous êtes lourd, tout votre corps est lourd.

Maintenant, vous allez vous préparer à la reprise en respirant plus amplement, en inspirant et en expirant davantage d'air. Serrez vos poings puis desserrez-les. Etirez vos jambes puis détendez-les. Etirez tout votre corps. Faites des grimaces avec votre visage tout en conservant les yeux fermés. Et quand vous le souhaitez,



vos
vous



à
et
ainsi

ouvrez lentement les yeux et reprenez contact avec la réalité, à votre rythme.

Une fois que cet exercice de base est complètement maîtrisé après l'avoir pratiqué quotidiennement pendant une quinzaine de jours, vous pouvez passer au second exercice. Le début de cet exercice est rigoureusement identique au précédent (local, confort personnel, respiration), puis vous démarrez vos autosuggestions répétées intérieurement, trois fois de suite à un rythme lent. " Je suis calme...et tranquille...".

Puis: " Mon bras droit...est chaud..." Et vous ressentez cette chaleur puis, "Ma jambe droite ...et chaude..."

Et vous ressentez cette chaleur puis, " Ma jambe gauche...est chaude..." Et vous ressentez cette chaleur puis " Mes jambes ...sont chaudes..." Et vous ressentez cette chaleur dans les jambes.

Laissez maintenant cette sensation de chaleur diffuser à l'ensemble de votre corps , le cou, la nuque, les épaules, le dos, etc. Restez installé dans cette sensation de chaleur quelques minutes. C'est agréable. La reprise est vigoureusement identique à celle de l'exercice précédent.

La maîtrise de ces deux exercices vous permet dorénavant de créer un état de relaxation profond en suivant strictement le cheminement indiqué. Mais elle vous permet également à partir de la simple induction mentale suivante effectuée en dialogue interne: Je suis calme... et tranquille, de provoquer les mêmes effets que ceux produits par les techniques complètes.

En effet, pendant l'entraînement répété de ces deux exercices, vous avez créé inconsciemment un conditionnement c'est à dire installé une solide association entre cette formule mentale "Jesuis calme et tranquille" et un profond de détente. Avec cet entraînement préalable indispensable, vous êtes donc à présent capable en tous lieux et en toutes circonstances et lorsque vous le jugerez nécessaire, en cas de stress extrême, de créer par l'intermédiaire de cette simple formule, "Jesuis calme...et tranquille...", un état de détente utile.

Une fois que ce second exercice est maîtrisé, après l'avoir pratiqué quotidiennement pendant une quinzaine de jours, vous pouvez passer à une troisième série d'exercices complémentaires.

Le début de ces nouveaux exercices reste absolument identique aux précédents. Ces nouveaux exercices commencent tout d'abord par les mêmes auto-inductions, répétées intérieurement trois fois de suite à votre rythme. "Je suis calme...et tranquillement..." puis, "Tout mon corps... est lourd...et chaud..." Du fait de

l'entraînement qui a précédé lors des deux premiers exercices, cette dernière induction provoquera à elle seule toutes les manifestations physiologiques et psychologiques de lourdeur et de chaleur provoquées par la pratique complète de ces deux exercices fondamentaux.

A partir de là, vous ajoutez à chaque nouvel exercice une suggestion supplémentaire en maintenant la précédente de façon à parvenir à la fin de ces exercices au module d'entraînement complet.

Voici la première de ces autosuggestions complémentaires: "Mon cœur ...bat calme...et tranquille..." ce qui approfondit l'état de calme intense dans lequel vous êtes déjà plongé.

Lorsque cette dernière suggestion se fait au cours d'un training totalement intégré, vous la conservez dans l'exercice et ajoutez la suivante. Pour la suivante, vous avez le choix entre: "Ca respire en moi..." ou "Je suis toute respiration...".

Un fois cette nouvelle suggestion intégrée, vous la conservez et ajoutez la suivante: "Mon plexus solaire... est inondé de chaleur..." Laissez cette sensation de chaleur se propager dans tout votre corps et restez installé dans cette sensation. *"Et je laisse cette sensation de chaleur se répandre dans tout mon corps et en particulier dans une zone de mon corps où j'ai envie que cette sensation s'installe, les mains par exemple ou tout autre région de mon corps."*

Associées aux inductions de chaleur, les inductions de lourdeur accroissent les effets bénéfiques de détente décrits précédemment.

Une fois intégrée cette nouvelle suggestion, "mon plexus solaire.. est inondé de chaleur", vous êtes tout prêt de la maîtrise finale de la méthode. Il vous suffit d'ajouter à toutes celles qui précèdent, la dernière autosuggestion: " Mon front ...est frais..".

Dorénavant, vous maîtrisez la technique. ■



"Cette technique d'auto-hypnose, qui prend aussi en compte la méthode d'autosuggestion d'Emile Coué, vise à provoquer une déconnexion générale de l'organisme."

LA SOPHROLOGIE

EXERCICES

Nous avons dans la technique de relaxation du training autogène de Schultz l'usage d'un tel signe - signal. Il s'agissait de l'induction: "Je suis calme et tranquille." Une fois que l'état de relaxation est installé, et selon le temps dont on dispose et en fonction du sport pratiqué, on peut se livrer à une série plus ou moins longue d'exercices de son choix. La série complète comprend 10 exercices, le choix est donc conseillé.

Ces exercices, inspirés du yoga, seront toujours pratiqués selon la même architecture.

a. Exercice d'activation au départ.

b. Phase de récupération au cours de laquelle on prend conscience de ses sensations et on laisse au corps le temps de s'installer dans des sensations positives (K+) après l'effort intense effectué. Lorsque les sensations positives sont là, on passe à la troisième phase, la phase de visualisation (V+). Ainsi, V+ se trouve associé à K+.

c. Phase de visualisation de la compétition pour finir. A chaque exercice, une séquence de la compétition est visualisée. Durant les premiers exercices, le sujet se voit de l'extérieur (VMD), ensuite il vit l'action associée à ses sensations (VMA). A l'issue de la technique, le sujet a visualisé par séquences successives tout le scénario de sa compétition, du début jusqu'à la fin.

Voici la batterie complète des 10 exercices:

1^{er} exercice

Vider l'air au maximum en comptant mentalement sur l'expiration. Quand on ne peut plus expirer, inspirer complètement en utilisant la respiration à trois étages: thoraciques, diaphragmatiques puis abdominale.

Rétention de l'air et mouvements lents de la tête, comme pour dire "non" puis, expiration, récupération.

Quand les bonnes sensations sont installées, la visualisation peut démarrer.

Si l'exercice est guidé, le "trainer" peut demander au sujet un signe, signe discret d'un doigt de la main pour manifester qu'il est prêt pour la séquence de

visualisation, car il est installé dans ses bonnes sensations.

Dans la première séquence de visualisation, il se voit de l'extérieur et d'en haut, sur le lieu de la compétition, et voit en détail tous les éléments de l'environnement. Cette séquence est accompagnée d'auto suggestions positives, le sujet se délivre un certain nombre de messages positifs sur son Etat de forme, ses progrès techniques, etc.

2^{ème} exercice

Respiration rapide par le ventre (respiration nasale)

Récupération.

VMD et autosuggestions positives (scénario, suite).

3^{ème} exercice

Rotation lente de tout le corps à gauche, puis à droite

Récupération.

VMD et autosuggestions positives (scénario, suite).

4^{ème} exercice

Stimulation thyroïdienne: tendre énergiquement les muscles du cou, sans serrer les dents.

Récupération.

VMD et autosuggestions positives (scénario, suite).

5^{ème} exercice

Expiration lente et très profonde puis inspiration lente, complète et rétention. Exercice de pompage consistant en une oscillation rapide des bras tendus, de haut en bas, le geste commençant au niveau des épaules.

Récupération

VMD et autosuggestions positives (scénario, suite).

6^{ème} exercice

Expiration puis inspiration totale, rétention. Tendre le bras droit ou gauche à l'horizontale et effectuer des moulinets très rapides.

Récupération.

VMA (à présent, vous êtes dans l'action et le scénario se poursuit).

7^{ème} exercice

Expiration puis inspiration totale, rétention, puis sauts de polichinelle sur place.

Récupération.

VMA (scénario, suite).

8^{ème} exercice

Expiration puis inspiration lente, rétention. Contraction musculaire intense de tout le corps puis le tendre vers l'arrière. Expiration.

Récupération

VMA (scénario, suite).

9^{ème} exercice

Expiration, inspiration, rétention. Placer les bras fléchis au-dessus de la tête comme s'ils supportaient une charge lourde. Fléchir bras et jambes et lancer la charge fictive le plus loin possible devant.

Récupération

VMA (scénario, suite).

10^{ème} exercice

Expiration, inspiration, rétention. Tronc penché en avant et rotation du tronc dans un sens puis dans l'autre.

Récupération

VMA (scénario, suite et fin).

Après le dernier exercice, avant d'effectuer la reprise, demander au sujet de repasser en VMD pour visualiser tout ce qu'il va faire jusqu'au moment du départ de la compétition, puis lui demander de visualiser le départ de la compétition.

Enfin, effectuer la reprise.

Cette technique de mise en tension psychologique et mentale peut être aussi utilisée collectivement, par une équipe, dans un vestiaire par exemple, au cours des 15 dernières minutes qui précèdent le match.

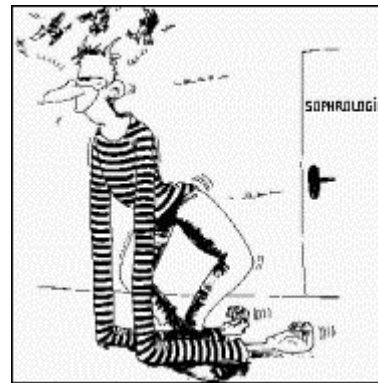
1. Démarre assis:

- sophronisation de base,
- exercice de contraction de tout le corps,
- récupération

2. Puis debout:

- exercice de pompage des épaules et des bras,
- récupération,
- exercice de lancer d'une charge fictive,
- récupération,
- exercice du punching ball,
- récupération

3. Reprise.■



LA SOPHROLOGIE

C'est l'apprentissage et la pratique de méthodes conduisant à un esprit harmonieux dans un corps équilibré pour devenir :

**RESPONSABLE,
AUTONOME,
AUTHENTIQUE.**

Elle agit sur la conscience, en tant que force intégrant et gérant tous les aspects de l'Homme (corps, affectif, pensées...), et qui s'exprime dans et par le corps.

SEUIL LACTIQUE ET NOUVEAUX TESTS DE TERRAIN

Jean MERCIER GUYON

(Centre Médico Sportif - Médecin du CROS Rhône Alpes)

SEUIL LACTIQUE et NOUVEAUX TESTS DE TERRAIN

« Pour un athlète donné, dans une activité donnée, la détermination en situation de la zone de puissance, de vitesse et de cadence gestuelle caractérisées par un équilibre métabolique entre le processus de production et d'élimination de lactates dans l'espace circulatoire, est le problème essentiel de l'évaluation et du suivi de l'aptitude physique individuelle.

En effet, bien que le lactate ne soit pas excessivement toxique en tant que tel, son accumulation prouve le déséquilibre métabolique local (dans le muscle) ou général (dans la circulation) qui conduit à l'accumulation des radicaux libres et de protons dont la structure, fortement ionisée, est à l'origine d'une déformation, voire d'une destruction de différentes structures moléculaires sensibles, telles que les protéines et les protéines enzymes qui régulent les transferts et les transformations énergétiques.

La connaissance de cette zone de transition aéro-anaérobie, associée à celle du maximum aérobie, est donc la seule susceptible de conduire à une planification objective et scientifique individualisée de l'entraînement. »

J.P. ECLACHE

Autrement dit, il importe de déterminer la zone de transition aéro-anaérobie.

- Zone de puissance (ou de vitesse ou de fréquence cardiaque) où l'exercice peut être poursuivi jusqu'à épuisement des ressources énergétiques.
- Zone dont on peut penser (sans preuve établie d'ailleurs) qu'elle est le plus apte à favoriser une amélioration du rendement mécanique et énergétique du corps humain.

Tout le problème réside dans le fait qu'il n'y a pas un seuil lactique parfait, précis, mesurable, mais des seuils lactiques.

Ceci permet de comprendre les querelles des physiologistes, des entraîneurs, les contre performances malgré des entraînements que l'on pensait scientifiquement parfaits.

Il conviendra donc, impérativement, de définir le seuil lactique arbitrairement retenu :

- Seuil d'hyperventilation.
- Lactate 4 millimoles.
- Quotient respiratoire égal à 1.
- $\dot{V}_E \text{ CO}_2$ Max.
- Ft. Max
- $\dot{V}_E = \dot{V}_O_2$

L'équilibre lactate se situe approximativement à 80 % de \dot{V}_O_2 Max.

Approximativement, il faut bien le retenir, ce qui permet de comprendre que tous les protocoles de cardio-fréquence-mètres sont nécessairement imprécis parce que non scientifiquement mesurés.

LES TESTS EXISTANTS

- Test de Cooper } * distance parcouru en 6, 9 ou 12 mn
* temps effectué sur 2 400 m.

- C.A.T. Test de Chanon et Stephan (Control Aerobic Training Test)
(1 500, 2 000, 3 000 m.)

- Paliers atteints Leger et Boucher
 Leger Lambert
 Leger et Coll
 Brue

MESURE DE LA TRANSITION AERO - ANAEROBIE SUR LE TERRAIN

- Epreuve à vitesse ciblée... Dosage Lactate (La 1) à 20 mn après 5 mn d'état stable.
- Puis nouvelle épreuve à la même vitesse et nouveau dosage (La2)

La comparaison La 1 - La 2 permet une appréciation de la dérive « lactique » et donc une correction du seuil mesuré en laboratoire si besoin.

- En situation naturelle,
- Avec une gestuelle parfaite,
- Avec le matériel habituel,
- Sans les contraintes et les erreurs de laboratoire.

LES FILIERES D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU

Marie GAGNEUR (Référent départemental Athlétisme)
Alain MORAND (Référent départemental Volley Ball)

Accession Haut niveau Sports Individuels

Par qui ?

Les filières au sport de haut niveau

La commission nationale du sport de haut niveau a souhaité que la politique fédérale de détection, d'accèsion et de préparation au sport de haut niveau soit, connue de tous et reconnue officiellement comme filière d'accès au sport de haut niveau. C'est pourquoi ces filières sont validées en CNSHN.

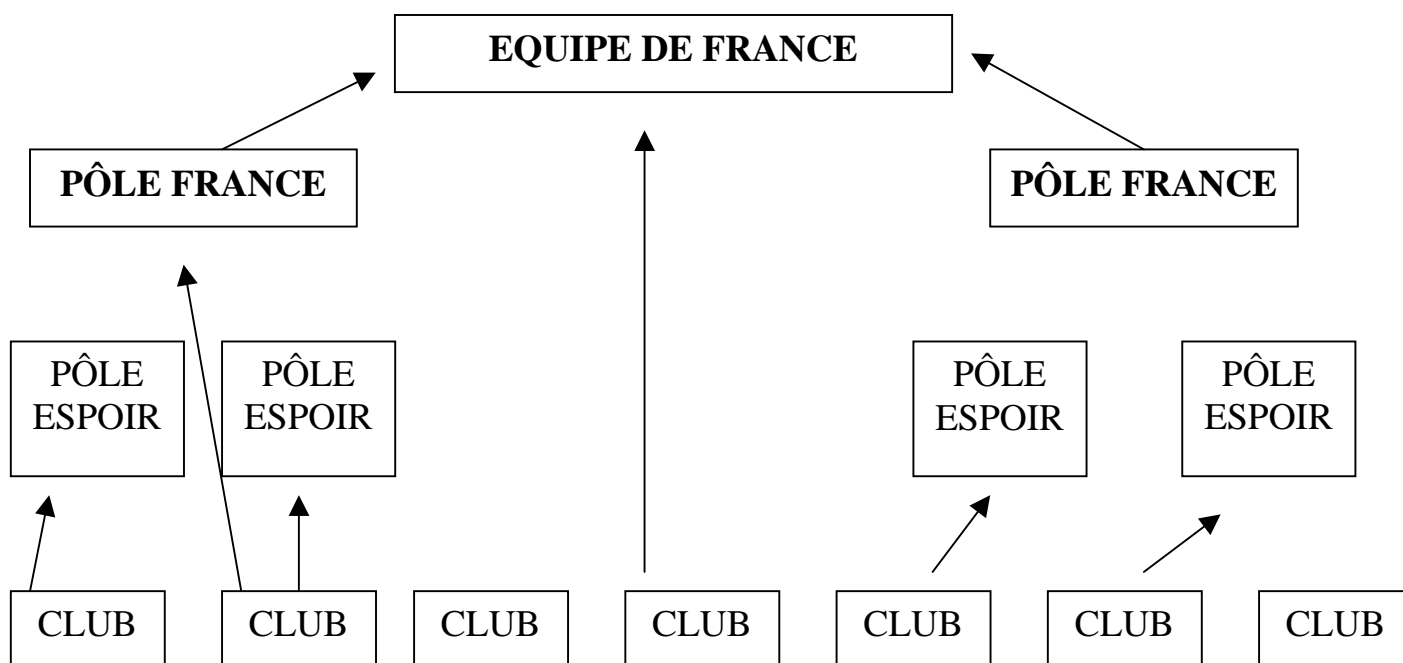
Pour qui et pourquoi ?

Les filières d'accès au haut niveau sont destinées aux sportifs classés sportifs de haut niveau ainsi que ceux qui, étant reconnus comme ayant un potentiel sont à ce titre inscrits sur les listes des espoirs. Ces filières sont donc conçues pour permettre à ces deux catégories de sportifs de bénéficier en même temps de très bonnes conditions de réussite sportive ainsi que des meilleures conditions pour poursuivre avec succès une formation ou une insertion professionnelle.

En me basant sur les disciplines individuelles: athlétisme, gymnastique, ski de fond, et tennis, j'ai essayé (avec beaucoup de mal) à faire une synthèse des différentes politiques sportives des fédérations françaises nommées. Même s'il existe une base commune à ces filières qui sont les filières POLES, l'accèsion à ces structures sont différentes dans chacune des spécialités proposées.

Le haut niveau via les pôles

Athlétisme	10 pôles France	29 pôles Espoirs
Gymnastique	10 pôles France	16 pôles Espoirs
Ski de fond	1 pôle France	8 pôles Espoirs
Tennis	6 pôles France	11 pôles Espoirs.



Comment entrer dans un pôle ?

Parallèlement à ces structures, il existe des listes d'athlète de haut niveau édité par le ministère jeunesse et sport qui donne le billet d'entrée à ces filières.

Liste France Jeune: Sélections différentes suivant les sports

Liste espoir et partenaires d'entraînement: Sélections différentes suivants les sports.

Liste élite et Senior: Sélections différentes suivants les sports

Liste reconversion: avoir été classé élite pendant au moins 4 ans et avoir un projet de reconversion reconnu par la Direction technique et approuvée par le ministère jeunesse et sport.

La différence entre les disciplines s'effectue essentiellement sur l'accession à ces pôles et sur les moyens de détections.

En tennis, la détection des jeunes joueurs et joueuses, présentant un fort potentiel se fait lors des différents rassemblements départementaux et régionaux ainsi que la visite annuelle du directeur technique national dans chacune des régions de France accompagné des entraîneurs nationaux.

Ce système de détection est complété par la compétition: interligue des 10 ans et stages nationaux d'évaluation réalisée pour les futurs candidats (12/14 ans) désirant intégrer les pôles.

Pour les 10/16 ans rassemblements régionaux et nationaux ainsi que la participation aux compétitions nationales.

Il existe également deux programmes:

- **le programme Avenir Club;** créer au sein du centre d'entraînement un groupe de 2 à 3 jeunes de 8, 9, 10 ans et mettre en place à leur intention une organisation spécifique d'entraînement et de compétitions.

- **le programme Avenir National:** est constitué 36 groupes Avenir Régionaux. Chaque ligue possède son groupe Avenir régional composé de 4 à 12 joueurs de 10 à 12 ans pour les filles et de 11 à 13 ans pour les garçons. Ce programme sert à développer la pyramide de base de haut niveau et la préparation des jeunes en pôles France.

En gymnastique, il existe deux niveaux de détection l'une à l'initiative du comité départemental avec 3 actions et l'autre de la région.

Département:

Les Centres de Perfectionnement Sportif qui regroupe les meilleurs poussins poussines (7/8 ans 3 fois par an sur 1 journée)

Le Centre Départemental ponctuel qui regroupe les meilleurs gymnastes détectés lors des CPS 1 fois tous les 15 jours.

Le Centre Départemental Permanent qui regroupe les meilleurs gymnastes détectés lors des entraînements du centre ponctuel.

Entraînements quotidiens 12h par semaine avec des horaires aménagés (CE2 à CM2).

Région:

Centre Régional d'entraînement et de formation qui a pour but d'entraîner des gymnastes ayant un bon potentiel physique et psychologique mais ne souhaitant pas intégrer tout au moins à court terme les structures nationales.

En ski de fond.

La force du ski de fond est de rallier la pratique sportive avec le scolaire ainsi les jeunes skieurs qui sont scolarisés entre la 6^{ème} et la 3^{ème} peuvent accéder aux **Sections Sportives Scolaires de Collège**. Il s'agit là de jeunes skieurs qui sont des bons ou des très bons éléments des Clubs ou des Districts, et éventuellement en Equipe de Comité.

L'aménagement des rythmes de vie au sein de l'école permet l'entraînement physique, la pratique du ski et la compétition, sans nuire aux études. Selon leur niveau sportif, les meilleurs de ces jeunes intégreront, selon leur orientation scolaire, **une structure d'appui scolaire de la F.F.S., d'un Pôle Espoirs, ou une Section Sportive Scolaire**, au sein de collèges et lycées.

En athlétisme

En 1994, la F.F.A., c'est rendu compte qu'un tiers des athlètes inscrits sur les listes ministérielles, s'entraînaient dans un pôle, en 2001 il comptabilise 60% alors que dans les autres disciplines la moyenne est de 70% à 80%. Depuis 2001, une politique de développement des pôles se met en place.

Néanmoins, il n'existe pas encore de lien entre les clubs et les pôles.

Ce lien nous l'avons vu, précédemment, est indispensable pour remplir les pôles espoir ou France.

Bibliographie

La quasi-totalité de mes informations sont trouvée sur Internet, comme je l'ai précisé, ceci est de la théorie en pratique je vous laisse le soin d'en discuter avec les référents de ces disciplines.

Ski de fond: Caroline LEVET

Gymnastique: Jean Luc BERTHAUD

Tennis: Frédéric BOUVIER

Athlétisme: Marie GAGNEUR.

LES FILIERES D'ACCESSION AU HAUT NIVEAU SPORTS COLLECTIFS

INTRODUCTION : Chaque Fédération ayant son propre mode de fonctionnement, par rapport à la notion du haut niveau, il nous est difficile de présenter un schéma unique sur les filières d'accès au haut niveau.

Nous tenterons cependant :

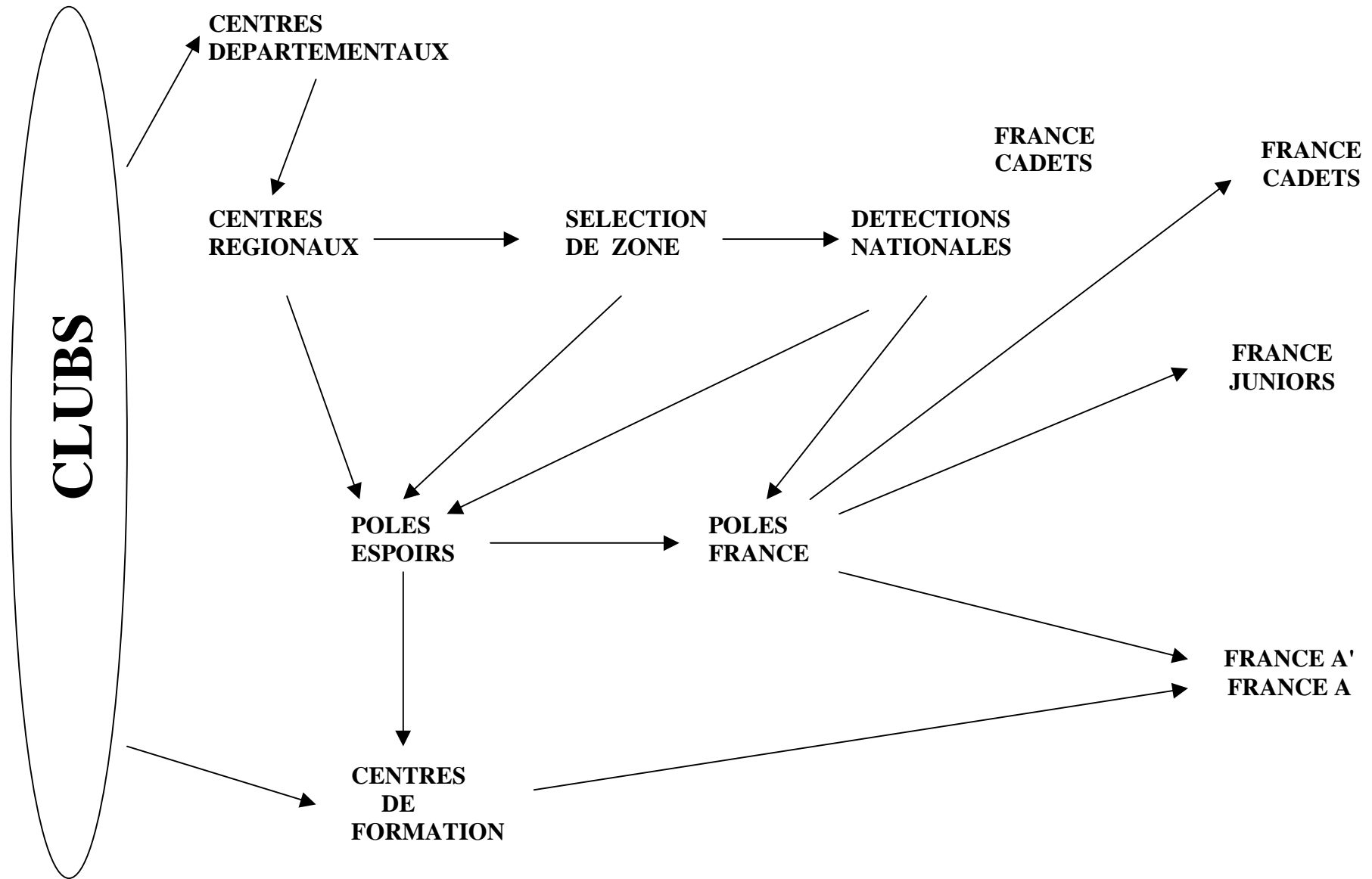
- ↪ de vous présenter sous forme d'organigramme les tendances les plus utilisées par les différentes Fédérations des sports collectifs.
- ↪ de vous informer par le détail sur les filières d'accès au haut niveau de chaque Fédération.

PREAMBULE : La Commission Nationale du Sport de Haut Niveau (C.N.S.H.N.) valide la politique de détection, d'accession et de préparation au sport de haut niveau de chaque Fédération sous le vocable « Filière du haut niveau ».

En tenant compte chacune de leurs spécificités, les Fédérations mettent en place une succession de structures d'accueil conçues pour permettre aux sportifs repérés comme ayant du potentiel, de bénéficier des meilleures conditions d'entraînement, d'un accompagnement scolaire et médical ou d'un programme de formation et d'insertion professionnelle.

Ce sont les filières d'accès au haut niveau.

PRINCIPES GENERAUX



LES CENTRES DEPARTEMENTAUX

Les Centres Départementaux sont des structures non permanentes qui accueillent les jeunes sur des stages organisés le plus souvent pendant les vacances scolaires.

OBJECTIFS:

- ▶ Préformation du joueur détecté en club
- ▶ Préparer les Sélections Départementales pour des compétitions
- ▶ Détection des jeunes à profit haut niveau
- ▶ Préparer les jeunes joueurs à intégrer le Centre Régional de Formation

CATEGORIES —————▶ De 12 à 15 ans suivant les fédérations

ENCADREMENT —————▶ Equipe Technique Départementale sous la responsabilité d'un cadre fédéral

ORGANISATION —————▶ De 10 à 20 jours de stage suivant les fédérations

LES CENTRES REGIONAUX

Les Centres Régionaux de Formation sont le prolongement des Centres Départementaux et précèdent l'entrée dans les structures permanentes d'entraînement que sont les Pôles

OBJECTIFS:

- ▶ Formation individuelle du joueur et perfectionnement
- ▶ Constitution d'une Sélection Régionale engagée en compétitions de Zone et Nationale
- ▶ Information sur le milieu associatif, l'animation, le rôle des dirigeants et sur l'arbitrage
- ▶ Apprendre à s'entraîner
- ▶ Travailler les fondamentaux technico-tactiques et se préparer physiquement à une pratique soutenue
- ▶ Acquérir une culture sportive
- ▶ Organisation du suivi des jeunes, en particulier ceux à profil haut niveau
- ▶ Proposer les joueurs à potentiel à la détection nationale

CATEGORIES —————▶ De 14 à 18 ans suivant les fédérations

ENCADREMENT —————▶ Equipe Technique Régionale sous la responsabilité d'un cadre fédéral

ORGANISATION —————> De 20 à 30 jours de stage suivant les fédérations

LES PÔLES ESPOIRS

Les Pôles Espoirs sont des structures permanentes d'entraînement qui accueillent les jeunes issus des centres Régionaux et de la Détection Nationale.

OBJECTIFS:

- > Former et perfectionner les joueurs au travers d'un entraînement quotidien voire biquotidien.
- > Sélectionner les meilleurs pour les collectifs France Cadets et juniors, et l'accession au Pôle France .
- > Accéder aux Centres de Formations des clubs pro pour les joueurs qui n'intègrent pas le Pôle France

CATEGORIES —————> De 14 à 18 ans suivant les fédérations

ENCADREMENT —————> Cadre Régional et assistant permanent pour la partie technique, plus un médecin (suivi médical) et un coordonnateur (suivi scolaire)

ORGANISATION —————> 10 à 17 heures d'entraînement par semaine.

LES PÔLES FRANCE

Les Pôles France sont des structures permanentes d'entraînement qui accueillent les jeunes issus des Pôles Espoirs.

OBJECTIFS:

- > Assurer aux joueurs une formation leur permettant d'évoluer, à terme, dans les clubs PRO
- > Constituer l'ossature des Equipes de France Jeunes
- > Se prépare pour l'élite, le renouvellement des équipes de France A.

CATEGORIES —————> De 16 à 20 ans suivant les fédérations

ENCADREMENT —————> Cadre National et assistant permanent pour la partie technique, plus un médecin (suivi médical) et un coordonnateur (suivi scolaire)

ORGANISATION —————> 15 à 20 heures d'entraînement par semaine.

QUELQUES CHIFFRES

	RUGBY	VOLLEY	HANDBALL
Nombre de licenciés	290 276	101 873	
Collectif France Jeunes	90	54	60
Collectif France Seniors	100	72	96

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter:

Football: Laurent PAPIILLON

Rugby: Philippe MARGUIN

Volley Ball: Alain MORAND

Handball: Benoît LARUE

Basket Ball: Hélène CATELAIN

INFORMER ET COMMUNIQUER

Laurent PAPILLON
(Réfèrent Départemental de football)

COMMENT INFORMER ET COMMUNIQUER !!!

Introduction

IL paraît très difficile d'émettre un message clair et concis.

La communication est en fait un problème de RECEPTION.

L'information, même parfaitement valable, peut passer inaperçue, être influencée par des habitudes, ou déformée par une perception subjective.

COMPOSANTES DE LA COMMUNICATION

7% —————> sens des mots

38% —————> Intonation: tonalité dans laquelle on prononce ces mots (coloration affective)

55% —————> Communication gestuelle (non verbale): gestes, postures de placements qui accompagnent la communication verbale.

N.B.: Proportion discours clair et concis, précis: —————> Restent 7% des infos

Dans l'expression orale, nous sommes VUS
ENTENDUS
Puis éventuellement COMPRIS

L'attitude gestuelle est donc significative.

Dans la réception des messages, il est important de rappeler que les individus sont classés dans plusieurs familles:

- auditifs: où parler suffit pour comprendre puis réaliser
- visuels: où la démonstration doit être ajoutée à l'animation pour réaliser l'action.

Pour chaque cas, le problème est en réalité plus complexe, car les jeunes peuvent faire partie d'une ou de deux familles. Il faut donc tenir compte de tous les paramètres qui entourent les étapes du développement de l'enfant

Pour que le message soit compris:

- ➡ Avant d'échanger, il faut COMPRENDRE (de quoi on parle)
- ➡ Avant de comprendre, il faut ECOUTER (les autres)
- ➡ Avant d'écouter, il faut OBSERVER
- ➡ Avant d'observer, il faut SE PREPARER A LA DIFFERENCE (d'autres opinions), s'habituer à voire autre chose (perception = ouverte), se taire et accepter les arguments des autres.

La communication du groupe est en fait complètement **influencée par l'affectivité**.

COMMUNICATION ET ENTRAINEMENT

Pédagogie et prise d'information

Importance de la démonstration

Conseiller et non parler.

COMMUNICATION ET COMPETITION

Causerie d'avant match

Consignes pendant le match

Bilan après match

Comportement sur le bord de la touche (voir annexe)

Exemple: Aimé JACQUET autour de la Coupe du Monde 98

Références: "Ma vie pour une étoile" "Les yeux dans les bleus"

CONCLUSION

Cet exposé est destiné à se remettre en cause dans notre gestion quotidienne des entraînements et matches, sur ce que l'on dit, et sur ce que l'on fait faire.

Pour faciliter, l'apprentissage, ou le perfectionnement, il est indispensable de se mettre à la place de l'athlète pour se rendre compte de la pertinence des situations proposées.

ANNEXES

Les 10 Commandements de l'éducateur

LE COMPORTEMENT DE L'ENTRAINEUR: 10 points

1. ETRE EXEMPLAIRE
2. ESSAYER DE GARDER LE CONTRÔLE DE SOI EN TOUTES CIRCONSTANCES
3. AVOIR UNE ATTITUDE DYNAMIQUE ET VOLONTAIRE
4. FAIRE PREUVE DE SERIEUX ET DE CONSTANCE
5. FAIRE PREUVE DE MESURE DANS SES ATTITUDES ET SES PAROLES
6. PRENDRE DU REcul PAR RAPPORT AU PRESENT
7. ETRE RELLEMENT DISPONIBLE
8. PENSER POSITIF
9. MONTRER DE L'ASSURANCE
10. AVOIR UNE LIGNE DE CONDUITE ET S'Y TENIR. ETRE HONNETE

LES ATTITUDES A EVITER

1. CRIER EN PERMANENCE
2. VOULOIR LES ENTRAENER ET LES FAIRE JOUER COMME DES SENIORS
3. RESTER TROP LONGTEMPS SUR LE MEME EXERCICE
4. CRITIQUER LE JOUEUR DEVANT LE GROUPE
5. PRESENTATIONS TROP LONGUES. INTERRUPTIONS DE S2ANCE TROP FREQUENTES
6. SEANCES INADAPTEES A L'AGE
7. SEANCES ROUTINIERS
8. ACCEPTER UNE DEGRADATION PROGRESSIVE DES PRINCIPES
9. LAISSER L'ECART SE CREUSER DANS LES JEUX
10. OUBLIER LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES.

LES DIX COMMANDEMENTS DE L'ENTRAINEUR DE JEUNES

1. AIMER LES JEUNES
2. BIEN LES CONNAITRE
3. SERVIR DE REPERE
4. ETRE EXIGEANT ...ET TOLERANT
5. ETRE A L'ECOUTE
6. FAVORISER UNE REELLE COMMUNICATION AVEC TOUS LES JOUEURS
7. ETRE EN PHASE (CONNIVENCE, COMPLICITE)
8. DEFINIR UN ESPACE DE LIBERTE
9. DONNER CONFIANCE ET RASSURER, NE PAS ETRE ESCLAVE DU RESULTAT
10. "PLUS DES ENFANTS, PAS ENCORE DES ADULTES"



PRINCIPES PEDAGOGIQUES RELATIFS A LA FORMATION

AGE	ASPECTS MORPHOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES	ASPECTS PSYCHOLOGIQUES	PRINCIPES PEDAGOGIQUES
8 - 12 ans	<p>Passage de la petite enfance Fragilité relative Coordination Souplesse Vivacité Agilité, adresse</p>	<p>Dépendance affective Age de la découverte Importance du modèle Motivation incertaine Fluctuation de l'intérêt</p>	<p>Age d'or des acquisitions motrices Jeu en priorité Plaisir Apprendre en s'amusant Varier les exercices Début du jeu à 11 Intérêt pour la technique Travail de la coordination</p>
- DE 13 ANS	<p>Grande enfance Début de la croissance Amélioration des grandes fonctions Amélioration de la coordination Endurance Vitesse</p>	<p>Début de la pensée logique Capacité d'analyse critique apparaît Sens profond de la justice Camaraderie Ouverture d'esprit Curiosité importante Envie de progresser Besoin de sécurisation affective</p>	<p>Travail de la souplesse Endurance Attention à ne pas trop forcer Formes jouées Travail techniques prioritaire Notions simples et progressives au plan tactique Occupation de l'espace Placements Déplacements Intérêt pour la nouveauté</p>
- DE 15 ANS	<p>Adolescence Modifications corporelles importantes Difficultés au niveau du schéma corporel Vitesse Travail foncier Début du travail de la force Résistance spécifique</p>	<p>Période critique Période de crise pour certains Recherche d'originalité Attitudes conflictuelles Attitude passionnelle Manque de nuances Passage plus marqué à la pensée abstraite Confusion intellectuelle Souci des grandes valeurs Générosité Période de bande</p>	<p>Travail plus accentué des grandes fonctions Travail technique extrêmement important Définir et faire respecter des principes de travail et de fonctionnement extrêmement précis Acquisition de principes tactiques + élaborés Responsabilités dans le jeu Etre à l'écoute Rigueur et tolérance</p>
- DE 17 ANS	<p>Fin de l'adolescence Stature d'adulte pour certains Force (vitesse et puissance) Résistance</p>	<p>Investissement plus important Age du choix définitif Période de relative stabilité Capacité de réflexion améliorée Sentiment d'autonomie à développer Sens des valeurs Capacité d'investissement</p>	<p>Entraînabilité maximale Accomplissement de son potentiel Période "de vérité" Travail généralisé Offrir une autorité puissante mais compréhensive Intransigeance sur les principes essentiels Pédagogie du contrat Respect du collectif</p>
17 - 19 ANS	<p>Période de stabilisation sur le plan de la maturation Grande capacité de travail Force musculaire importante</p>	<p>Evolution vers le statut de jeune adulte Orientations scolaires plus marquées Plus grande cohérence du jugement Amélioration du sens critique Sens du collectif</p>	<p>Intérêt pour un travail plus sophistiqué et plus précis Variabilité des schémas tactiques Renforcer le respect des principes Travailler progressivement par rapport aux normes des adultes Affinement sur le plan technique</p>