



14 JUIN  
2020

# POINTS DE VUE

## Ce que cache l'appellation «préparation mentale»

Par Yann Benard  
Coach Soyez P.R.O. module 6  
[yannbena@free.fr](mailto:yannbena@free.fr)

## Où il est question d'habitudes

Le mental. Tout le monde semble unanime : il est indispensable de le maîtriser pour pouvoir être performant. Mais finalement quel aspect concret le joueur va pouvoir travailler pour améliorer cette qualité ? Oui le joueur a besoin d'être bon mentalement (concentré, calme, etc...), mais quels sont les mécanismes qui vont amener le joueur à faire progresser ce «muscle» ?

Chaque fois que nous apprenons quelque chose de nouveau, nos circuits neuronaux se modifient dans notre cerveau. Ceci signifie également que nous avons des habitudes ancrées au plus profond de nous. Ainsi, les joueurs peuvent répéter toujours les mêmes schémas face à une situation type. Parce que notre cerveau et finalement tout l'ensemble de notre être a des habitudes : nous vivons la plupart du temps le même discours interne, la même émotion qui vont avoir une incidence directe sur notre perception et sur la biomécanique : le point est important/j'ai peur de rater/mon épaule se crispe/je perds mon rythme/je ne fais pas le bon choix, etc...

Alors comment le joueur va-t-il pouvoir changer ce mécanisme profond et faire évoluer ses circuits neuronaux ? Dans la pédagogie soyez P.R.O. nous pensons que c'est d'abord en développant la connaissance de soi. Le joueur doit prendre conscience de ses comportements, de ses croyances et de ses fonctionnements émotionnels, corporels, mentaux pour se connaître avec une grande précision. Puis, une fois qu'il aura identifié ce qu'il veut faire évoluer, il va pouvoir «ancrer et muscler » de nouvelles habitudes.

## 1. La connaissance de soi

### Connaître son ADN, son style :

Qui suis-je en tant que personne et donc en tant que joueur ? Qu'est-ce que je défends quand je joue? Quelles sont mes valeurs, mes convictions profondes? Le joueur va apprendre à répondre à ces questions et a beaucoup d'autres. Ce n'est pas un travail simple, surtout quand on va dans la précision...qu'on y met du sens.

Rafaël Nadal joue toujours de la même manière : il a son style. Quel que soit le match, quel que soit le joueur en face, il «assomme» ses adversaires, il les asphyxie. Même s'il peut y avoir des variations à l'intérieur de ça, son style de jeu ne change pas. Et sa manière de jouer est en harmonie avec sa personnalité, ses valeurs et ce qu'il représente.

*Est-ce que vous pensez que les joueurs jouent toujours comme ils aimeraient jouer ?*

### Pour qui je joue ? D'où vient ma motivation ? Quels sont mes rêves ?

Yannick Noah disait « *la question fondamentale pour un joueur de tennis est de savoir pourquoi il joue? Nadal, Federer, Djokovic ont répondu à ces questions. C'est pour ça qu'ils sont si forts* » Le joueur doit donc d'abord savoir pourquoi il joue, quel est son rêve, son ambition. Novak Djokovic annonçait clairement dès l'âge de 6 ans qu'il voulait devenir numéro 1 mondial. Attention: les croyances limitantes peuvent empêcher le joueur d'être ambitieux..



C'est donc un travail profond d'introspection qui va permettre au joueur d'être au clair. Est-ce que suis en train de suivre le rêve de mes parents ? Le mien ? Dans quelle mesure mes peurs, les autres m'influencent-ils ?

Et de cette analyse va être associée une autre réflexion: pour quoi est-ce que je joue? Pour être reconnu? Pour prouver quelque chose? Il n'y a pas de bonne réponse, juste l'idée de comprendre ce qui me motive pour m'aider à prendre conscience de ce qui se passe en moi. Car toutes ces envies, ces rêves vont provoquer des attentes et donc des émotions...

*Et vous, comment réagiriez-vous si un jeune de 10 ans vous dit qu'il a l'ambition de devenir numéro 1 mondial?*

### **Identifier les émotions et les attentes que je suis en train de vivre :**

Avoir un but créé une attente. Le joueur s'accroche à ce qu'il veut obtenir et peut avoir peur de ne pas réussir. Et là les émotions arrivent et vont avoir un impact direct sur son rythme, sa perception et son fonctionnement biomécanique... Dans la continuité du travail de conscience sur ses ambitions, il va falloir que le joueur observe ses émotions et comprenne pourquoi elles arrivent. Savoir les identifier, les reconnaître, les sentir dans son corps, les verbaliser, permettra de comprendre le message qu'elles véhiculent. Le joueur ne peut pas gérer ses émotions s'il n'est pas capable d'en prendre conscience avec précision...

*Est-ce que les joueurs autour de vous sont capables de mettre des mots sur ce qu'ils ressentent dans leur corps ?*

### **Apprendre à connaître son corps, son fonctionnement, son rythme :**

Après la connaissance de l'esprit, celle du corps: est-ce que le joueur est capable de sentir ses orteils quand il joue ? Est-ce que son épaule est relâchée? Comment est sa respiration sur balle courte? Est-il capable d'entendre son cœur battre entre deux points ? Le joueur a besoin de connaître son corps pour être efficace car c'est ce qui va lui permettre de s'adapter et de s'ajuster. La compétition va le bousculer en permanence et son corps va réagir et se mettre en tension... Le joueur doit donc connaître chacune des parties de son corps avec précision et être capable de ressentir. L'expérimentation à l'entraînement va lui permettre de faire des allers-retours entre ce qu'il met en place et l'incidence sur son jeu.

Il doit également apprendre à devenir conscient de son fonctionnement et de ses rythmes. Comment articuler les moments de repos, de travail? Qu'est-ce qui lui convient le mieux pour s'échauffer? Quel besoin en terme de sommeil ou encore concernant son alimentation? Le joueur doit se connaître au maximum pour découvrir ce qui va être efficace pour lui. Chaque joueur est différent et chacun doit trouver son fonctionnement.

Benoit Paire explique «qu'il ne peut pas s'entraîner comme le fait Rafael Nadal, il a besoin de faire des pauses...». Paire a trouvé son équilibre qui lui permet d'être suffisamment performant (en tout cas pour avoir le niveau de performance qui correspond à son ambition).

*Et vous, sur une échelle de 0 à 10, quel est le niveau de tension de vos épaules, là maintenant?*



## **Je fais un travail de réflexion, je développe mes connaissances:**

C'est donc un travail profond d'introspection qui va permettre au joueur d'être au clair. Est-ce que suis en train de suivre le rêve de mes parents ? Le mien ? Dans quelle mesure mes peurs, les autres m'influencent-ils ?

Outre la connaissance de lui-même, le joueur progresse aussi en ayant une réflexion approfondie sur le jeu et les leviers de la performance. Le travail de réflexion, seul, avec un coach, à plusieurs, va permettre de progresser.

Par exemple, au tennis on parle souvent de concentration. Mais le joueur est-il capable de «définir ce qu'est la concentration» ? Ce travail de réflexion philosophique permet d'avoir un prolongement concret sur le terrain. Par exemple: «Je suis concentré quand mon attention est focalisée sur quelque chose de précis» permet à l'entraînement de tester différentes pistes de focalisation sensorielle.

*Et vous, quelle serait votre définition de la concentration ?*

## **2. L'acquisition de nouveaux schémas neuronaux**

En travaillant sur lui, le joueur va comprendre par lui-même ce qu'il veut modifier.

### **TRAVAIL AVEC LA RAQUETTE**

#### **Le travail avec répétition mais avec conscience**

Tout simplement le joueur va répéter sa nouvelle manière de fonctionner pour que tout son être puisse l'intégrer.

Si le joueur a pris conscience que son poignet se crispe avant la frappe, au départ jouer avec le poignet relâché ne va pas être facile; et il va falloir répéter la séquence pour que les circuits neuronaux intègrent cette nouvelle manière d'agir. Tout en restant en conscience de son poignet...Car les attentes peuvent venir «perturber» le système. Le joueur veut réussir son coup, ne pas rater et son poignet risque de se crisper à nouveau. Ou encore son poignet peut être relâché mais la crispation se déplace sur l'épaule. C'est donc répéter mais en restant centré sur soi en conscience.

#### **Le travail dans différentes situations**

Si je répète les séquences seulement dans la même situation (par exemple je fais des gammes dans la diagonale), je ne suis pas en train de reproduire la réalité du jeu. Il va donc falloir varier au maximum les situations et les exercices pour que le joueur arrive à rester conscient du relâchement de son poignet tout en vivant des situation très différentes...Et qu'il soit capable ensuite en match de s'adapter.

#### **Répéter oui mais en respectant les temps de pause du jeu**

Au tennis, nous jouons 20% du temps. Les 80% restants sont des temps de pause, de transition. Si je répète des coups pendant 1h sans m'arrêter je ne vais pas être en train de travailler le même sport qu'en compétition. Il va falloir intégrer ces temps de transition dans mon entraînement



## Le travail à blanc

Le joueur peut répéter les gestes à blanc. Yeux ouverts, yeux fermés...Enlever «la contrainte» de la balle va permettre d'aller pleinement dans ses sensations en étant focalisé que sur elles. Sans que les pensées liés à la perception ou à la réussite ne viennent «perturber» la concentration. Ainsi le joueur va pouvoir pleinement rentrer dans son corps et affiner ses ressentis.

## Le travail au ralenti

Pour maîtriser un geste le joueur doit être capable de l'exécuter au ralenti. C'est ainsi qu'il pourra aller le mieux dans la précision et le ressenti. Une fois bien en place il sera plus facile pour lui de jouer vite.

## Travailler ces temps de transition entre les points

Grâce à la connaissance de soi le joueur aura pris conscience de tout ce qu'il vit et de ce qui se passe dans ces phases entre les points. Le joueur va donc pouvoir travailler ces 80%. Par exemple si le joueur prend conscience qu'il est train d'être traversé par des émotions après la perte d'un point, il va pouvoir mettre en place des techniques de respiration...

## Utiliser le P.R.O. du Soyez P.R.O.

P comme poser.

Une fois que le joueur s'est rendu compte qu'il avait besoin d'être plus calme pour être performant, il va pouvoir «ancrer» du calme à l'intérieur de lui. Dans la pédagogie soyez P.R.O. le P signifie Poser (un principe qui vient de la sophrologie. Savoir se poser les pieds dans le sol pour amener plus de calme).

Le joueur peut ainsi apprendre à se poser à la manière d'un chat entre ses frappes pour trouver plus de calme.

R comme respirer.

Parce que pour être efficace, j'ai besoin que ma respiration soit en place. Et malgré les apparences savoir vraiment bien respirer avec le ventre n'est pas si simple. Et encore moins quand le joueur doit le faire en compétition. Le joueur va donc d'abord apprendre à respirer hors du terrain (respiration ventrale..) puis sur le terrain.

O comme observer.

Parce que le joueur doit toujours s'observer pour rester conscient de ce qu'il le traverse.

*Et vous, comment faites-vous pour aider les joueurs à ancrer de nouvelles habitudes ?*

## TRAVAIL SANS RAQUETTE

### Les entretiens

Grâce à la qualité d'écoute et de relance de l'entraîneur, le joueur va pouvoir clarifier ce qu'il veut faire et préciser tout ce qu'il ressent et tout ce qu'il sait. Car souvent le joueur a les réponses mais les choses ne sont pas encore très claires au fond de lui.

### Une pédagogie participative

Les neurosciences nous apprennent aujourd'hui que la manière la plus efficace pour un joueur de progresser et d'acquérir de nouvelles compétences, c'est de partir de l'envie du joueur. En partant de là, la qualité d'apprentissage est décuplée. Et grâce à la qualité d'écoute du coach, le joueur va pouvoir trouver par lui-même ce qu'il a vraiment envie de faire.

Carlos Moya, entraîneur de Rafaël Nadal : «J'aime dialoguer et échanger énormément avec lui, j'essaie d'être le plus possible à son écoute »



## La visualisation

Cette pratique est essentielle dans la performance. Les skieurs visualisent leur descente avant de se lancer. Novak Djokovic utilise également énormément cette technique. Ceci va être une manière d'entraîner mon cerveau et mon corps. Novak Djokovic dit: « *Je ne fixe pas de limites. Je pense que les limites ne sont que des illusions de l'égo ou de l'esprit* ». La visualisation peut permettre au joueur de dépasser ses croyances limitantes pour construire de nouveaux repères et se sentir capable...

## Le travail de conscience

En utilisant des exercices de méditation, de sophrologie, de yoga, d'hypnose, le joueur va également pouvoir ancrer de nouvelles habitudes. Gérer ses pensées, sa respiration, ancrer du calme à l'intérieur de lui et programmer de nouveaux circuits neuronaux...

Novak Djokovic : « *Je me suis mis à la méditation et au yoga pour essayer de calmer mon esprit* ».

A travers ces pratiques, le joueur va pouvoir développer de nouvelles habitudes...Mais ces exercices n'auront de sens que s'ils sont d'abord accompagnés d'une prise de conscience et de sens.

## La curiosité, les lectures, les échanges

C'est aussi simplement à travers des rencontres, des discussions, des lectures que le joueur va pouvoir aiguiser ses connaissances et là aussi ancrer de nouvelles habitudes.

*Et pour vous, quels types d'exercices complémentaires au tennis peuvent faire progresser le mental des joueurs?*

Le travail ne s'arrête jamais. Car le joueur va en permanence observer, expérimenter, acquérir. Puis il va de nouveau ajuster, car les découvertes et ce qui marche un jour n'est pas forcément vrai le lendemain... la connaissance de soi ne prend jamais fin. C'est pourquoi une notion essentielle va permettre au joueur de toujours progresser: la curiosité.

Envie d'en savoir plus ?

Facebook @methodesoyezpro  
soyezpro.com  
hello@soyezpro.com

Soyez P.R.O. est une communauté de coachs spécialistes de la préparation mentale. Issu du monde du tennis, notre mouvement s'est élargi à tous les sports, au monde de l'entreprise et aux performances artistiques.

