

MISE EN PRATIQUE : Entraînement Mental pour le Trail Running

La première étape consiste à identifier les processus psychiques à améliorer. Pour cela, il est nécessaire d'analyser les exigences psychologiques de la discipline sportive et de déterminer les points forts et les points faibles du sportif. Une fois l'objectif défini, il est possible de commencer le travail en répondant aux questions suivantes, qui serviront de point de départ pour l'entraînement :

Motivation

- Comment définir mon objectif selon le modèle SMART ?
- Quelle est ma motivation pour atteindre cet objectif ? (Intrinsèque ou extrinsèque)
- Quels souvenirs ou expériences passées positives peuvent m'aider à rester motivé(e) ?
- Quelles musiques, mélodies, mots, phrases ou images peuvent augmenter ma motivation ?
- Ai-je besoin de fixer des objectifs intermédiaires ?

Confiance en soi

- Ai-je déjà vécu ou réussi ce genre d'objectif ?
- Quels sont les éléments encore inconnus ?
- Quelles sont les capacités requises pour atteindre cet objectif ?
- Quelles capacités dois-je améliorer pour y parvenir ?
- Suis-je capable de le faire ? Si non, que dois-je faire pour y arriver ?
- Quels exemples inspirants peuvent renforcer ma confiance en moi ?

Analyse des causes

- Lors de ma dernière compétition, quels ont été les aspects positifs ?
- Quels sont les aspects à améliorer ?
- Suis-je plutôt positif(ve) ou négatif(ve) dans mon auto-évaluation ?
- Quelles affirmations positives peuvent me reconforter ou me motiver ? (Rédiger une liste de 10 affirmations ou plus)
- Quel pronostic réaliste puis-je établir pour mes objectifs intermédiaires et finaux ?

Méthodes d'entraînement

De nombreuses méthodes d'entraînement psychologique reposent sur trois techniques fondamentales : la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration. Pour optimiser sa stabilité émotionnelle et sa force mentale, le sportif doit utiliser ces techniques en fonction de l'objectif, du type d'apprentissage, de la situation ou de l'étape de la saison. Avant de commencer, il est recommandé de se mettre dans un état détendu à l'aide d'exercices de respiration et de relaxation.

Concentration à travers la régulation de la respiration et la visualisation

- Retour au calme et recentrage grâce à une méditation personnalisée (fiche pratique)
- Réguler la respiration et visualiser les points importants de l'objectif
- Rédiger une liste de mots-clés pour favoriser la concentration
- Identifier les pensées ou éléments permettant de mieux se focaliser

Tactique et stratégie par la visualisation et la planification

- Quelle stratégie vais-je adopter ? (Calendrier, planification, objectifs intermédiaires, etc.)
- Quel est le règlement de l'événement ?
- Quel est le profil du parcours, les lieux de départ et d'arrivée ?
- Où se situent les ravitaillements et quels types de ravitaillement sont disponibles ?
- Quelles tactiques sont essentielles pour atteindre mon objectif ?
- Quels éléments vais-je améliorer et quand ? (Sur le plan physique et mental)

Canaliser la psyché avec la régulation de la respiration, la visualisation et le monologue intérieur

- Quel est mon niveau optimal d'activation ? Comment le reconnaître ?
- Quelles sont mes meilleures méthodes d'activation (respiration, visualisation, monologue) ?
- Quelles sont mes meilleures méthodes pour gérer le stress ?
- Établir une liste de musiques, mélodies, mots, phrases, images pour favoriser l'activation ou la détente.

Maîtriser la volonté par le monologue et la visualisation (pendant les entraînements physiques)

- Entraînement de la persévérance : Apprendre à mobiliser une énergie supplémentaire avec détermination. Trouver un mot ou une image rappelant une expérience réussie.
- "Yes I Can !" : Ancrer le souvenir d'un entraînement réussi par la visualisation ou le monologue intérieur.
- Visualiser le passage de la ligne d'arrivée et le succès.
- Préparer une liste de relations de cause à effet (si...alors...) à utiliser en monologue intérieur.
- Développer une stratégie pour surmonter la monotonie ou les situations de crise (ex : compter jusqu'à 100 plusieurs fois, résoudre des additions).

Anticiper par la visualisation

- Visualiser le parcours et ses difficultés (caractéristiques du terrain, orientation, profil, ravitaillements, etc.)
- Visualiser le dépassement d'un concurrent dans un passage difficile.
- Visualiser l'arrivée.

Perception et traitement par la visualisation et le monologue intérieur

- Visualiser et observer le mouvement idéal de la course, en montée ou en descente ; fixer les éléments importants avec des mots-clés simples à retenir.
- Visualiser de l'intérieur le mouvement des muscles pour une action spécifique.
- Visualiser le public, l'ambiance, l'environnement et reconnaître les émotions qui surgissent.

Communiquer

En Trail Running, la communication est souvent limitée, se manifestant principalement lors des dépassements ou en cas de danger imminent. Si le coach est présent, un mot-clé peut être utilisé pour signaler que tout est sous contrôle, qu'il y a un problème ou pour encourager. Après

la compétition ou l'événement, le feedback est crucial pour faire le point. Il est important d'être neutre, objectif et clair. Si l'émotion est trop forte, le feedback complet peut être reporté à un moment ultérieur. On peut entraîner la communication pendant les entraînements :

- Définir une liste de mots d'encouragement ou des mots pour améliorer le style de course (ex: "Bras" pour rappeler d'améliorer le mouvement des bras et garder le rythme).
- Préparer les points clés pour le feedback. Ceux-ci seront analysés et pris en compte pour le prochain objectif.

Conclusion

Ce chapitre se termine par une réflexion sur l'importance de l'entraînement physique et mental, qui nous fait évoluer et grandir. En sport, "Après l'arrivée, c'est avant le départ". Tout ce qui a été appris peut-être adapté et utilisé dans la vie quotidienne et professionnelle. L'objectif final est de s'améliorer, d'évoluer et peut-être d'atteindre le "Flow" ou "Runner's high".

Ce phénomène se caractérise par une sensation où tout fonctionne parfaitement, où tout semble facile. C'est une expérience de performance optimale, où l'effort, la concentration, les sensations et les mouvements sont en harmonie totale. Scientifiquement, cela est lié à la libération d'endorphines et d'endocannabinoïdes qui, en se liant à des récepteurs spécifiques dans le cerveau, peuvent procurer des sensations similaires à celles des substances psychotropes, donnant ainsi l'impression d'avoir des ailes.

Neuroathletic-Coaching



Le concept qui vous aidera à comprendre et à optimiser la relation entre votre esprit et votre corps pour maximiser vos performances athlétiques.

Le Neuro-Athletic Coaching est une approche innovante qui fusionne les principes de la neuropsychologie, de l'entraînement mental, et de la performance physique. Tout commence dans l'esprit, et le corps suit. Cette technique repose sur l'intégration de la suggestion, de l'autosuggestion, de l'autohypnose, ainsi que sur l'amélioration des mouvements et des performances physiques. En travaillant sur la connexion entre le cerveau et le corps, cette méthode permet d'améliorer la coordination, la concentration, la gestion du stress, et la confiance en soi, ce qui conduit à une performance optimale dans le sport et dans la vie quotidienne.

© FitSport Coaching 2024 – Veronique Durrer, 6064 Kerns



FitSport.ch / FitSport-Coaching.ch