

Marylène PIA

Gérer la PRESSION en compétition

Vos solutions pour performer

Vos fiches pratiques tous sports



27, rue Saint-André des Arts - 75006 PARIS

introduction..... 11

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE..... 15

➤ Compétiteurs..... 15

➤ Entraîneurs..... 16

COMMENT ABORDER CE LIVRE..... 16

la pression..... 19

A La pression : parlons-en !..... 21

➤ Attention à l'accumulation..... 21

➤ Chacun réagit à sa façon : les 3 profils-stress..... 23

➤ Pour être performant : le niveau optimal d'activation..... 25

B Gérer la pression, pourquoi ?..... 28

➤ Pour préserver son énergie..... 28

➤ Pour maintenir une stabilité émotionnelle..... 28

➤ Pour rester concentré..... 28

➤ Pour rester confiant..... 29

C Gérer la pression, comment ?..... 30

➤ Notre réaction dépend de notre perception..... 30

➤ Agir à deux niveaux..... 31

le mental 33

A Nos pensées automatiques 35

- La pensée produit des résultats ! 35
- Évoluer vers une pensée plus positive 38
- Prendre du recul 38

B Nos certitudes 40

- Positives, « limitantes » ou négatives ? 40
- Héritées ou construites ? 41
- Ébranler ces « croyances » qui nous freinent 41

C Nos « déclencheurs » 42

- Repérer ses déclencheurs négatifs 42
- Repérer ses déclencheurs positifs 44

les fiches techniques	45
PRÉSENTATION	46
QUELQUES CONSEILS	47
UN SUPPORT POUR VOUS AIDER : LE CD	49
DEUX AUTRES SUPPORTS POSSIBLES	50
A Techniques respiratoires	52
1 • RESPIRATION VENTRALE	60
2 • RESPIRATION / ÉTIREMENT (A)	62
3 • RESPIRATION / ÉTIREMENT (B)	65
4 • CONTRACTION/DÉTENTE	67
5 • RESPIRATION SYNCHRONISÉE	70
6 • TROIS MOTS « RESSOURCES »	72
7 • RESPIRATION EN BOUCLE	74
B Techniques de relaxation	76
➤ Détente corporelle et mentale	76
8 • ÉTIREMENT/RELAXATION	79
9 • CONTRACTION/RELAXATION	83
C Visualisation	86
LA VISUALISATION : UNE FORCE DE CONVICTION	87
➤ Il y a deux façons de visualiser	87
VISUALISER POSITIF	88

➤ Pour visualiser, d'abord se détendre	88
➤ Acteur ou spectateur ?	89
10 • VISUALISATION / DÉTENTE	90
11 • VISUALISATION / CONFIANCE	92
D L'ancrage	94
L'ANCRAGE : UNE TECHNIQUE FACILE À UTILISER	94
➤ Créer un ancrage	94
12 • ANCRAGE « RESSOURCE »	95
13 • ANCRAGE « 4 RESSOURCES »	97
E Techniques complémentaires	100
14 • CONCENTRATION/RESPIRATION	100
15 • CONCENTRATION /COULEURS	102
16 • EXERCICE DES SONS	104
17 • AUTOMASSAGE / DÉTENTE	106
F Techniques pour bien dormir la veille d'une compétition	108
➤ Le sommeil pour récupérer	108
➤ La veille de la compétition : trouvez le sommeil facilement	109
18 • ENCHAÎNEMENT-SOMMEIL	110
Une « pause - récupération » dans la journée	112

les stratégies 113

UN OBJECTIF À SA MESURE 114

➤ Maintenant, observons cet objectif 115

AFFINONS ENCORE UN PEU 118

EN COMPÉTITION, FACE AUX SITUATIONS D'ENJEU 120

A avant la compétition 121

➤ Les jours qui précèdent le jour « j » 121

➤ Le matin de la compétition 126

➤ Les instants qui précèdent l'heure « h » 128

B pendant la compétition 130

➤ Les temps morts 130

C l'après compétition 137

➤ Tirer les leçons pour progresser 137

➤ Renforcer le positif I 137

➤ Peut-être reste-t-il quelques progrès à faire ? 138

mon programme	141
MON COMPORTEMENT	142
MES DÉCLENCHEURS	143
MES « RESSOURCES » EN SITUATION	145
MON PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 6 SEMAINES	146
PROGRAMME « EXPÉRIMENTATION » SEMAINES 1 À 3	146
SI VOUS PRÉFÉREZ FAIRE LA SÉLECTION VOUS-MÊME	147
PROGRAMME « ENTRAÎNEMENT » SEMAINES 4 À 6	148
MES FICHES « COMPÉTITION »	149
LES JOURS QUI PRÉCÈDENT LA COMPÉTITION	149
LE MATIN DE LA COMPÉTITION	150
LES INSTANTS QUI PRÉCÈDENT LA COMPÉTITION	151
LA COMPÉTITION - GESTION DES TEMPS MORTS	152
APRÈS LA COMPÉTITION	153
À PARTIR D'AUJOURD'HUI	154
conclusion	155
notes personnelles	157

Jour « J », le compétiteur est seul face à la performance à accomplir, seul face à la distance, seul face à l'enjeu. Il doit être solide, déterminé, positif, et surtout, il doit savoir gérer la pression.

« J'étais trop tendu, j'ai mal joué » ou encore : *« Trop d'enjeu, trop de pression, j'ai craqué! »*. Si certains compétiteurs sont performants en situation d'enjeu, d'autres perdent une partie de leurs moyens. Pourtant prêts sur le plan technico-tactique, au moment de concrétiser : c'est la contre-performance !

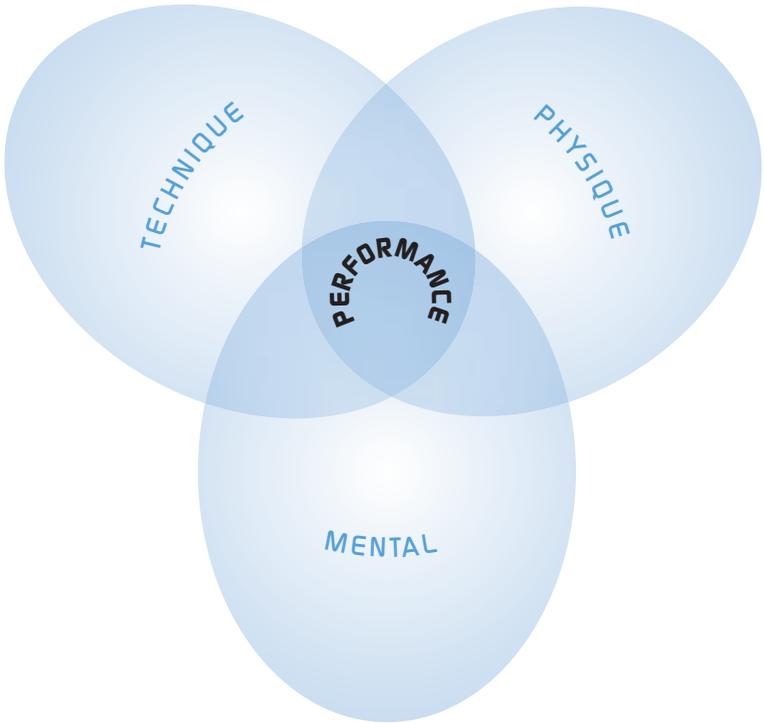
La performance est au croisement de la préparation technique, physique et mentale. Une bonne technique sans préparation physique ne tient pas la distance. Une bonne technique et un bon physique, sans mental, ne tiennent pas la route.

Quand un joueur de tennis joue « petit bras » sur un point décisif, ce n'est pas en augmentant l'entraînement technique, ni le renforcement musculaire que l'on résoudra le problème.

Quand un basketteur confirmé rate le panier sur un lancer franc, ce n'est pas en lui faisant aligner des paniers pendant des heures à l'entraînement qu'il réussira en match. Alors, comment agir ? Les pistes d'amélioration sont à chercher du côté du mental.

Plus spécifiquement, la question est : comment gérer la pression ? Une fois les réponses trouvées, mises en œuvre, le compétiteur pourra, alors, déployer tout son potentiel technique et créatif sur le terrain !

LA PERFORMANCE EST AU CROISEMENT DES PRÉPARATIONS TECHNIQUE, PHYSIQUE ET MENTALE.



Il y a des fondamentaux à travailler dans les préparations technique et physique.

Il en est de même pour la préparation mentale. Parmi ces fondamentaux, on trouve la concentration, la confiance, l'engagement, et surtout la capacité à savoir gérer la pression. Ce sera l'objet de ce livre.



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS DE CE LIVRE

➤ COMPÉTITEURS

Vous découvrirez :

1 • Des tests pour mieux vous connaître, des exercices pour repérer vos propres mécanismes de pensée, ceux qui vous portent et ceux qui vous freinent. Vous trouverez également des pistes pour développer vos ressources personnelles.

2 • Des fiches techniques pour gérer la pression :

- exercices respiratoires,
- visualisations,
- ancrages.

3 • Des programmes d'application en compétition.

Si vous expérimentez les exercices et techniques proposés, si vous les mettez en pratique sur le terrain, vous gagnerez en mieux-être et en performance.

Par ailleurs, ce que vous aurez acquis pour votre pratique sportive, vous en bénéficierez pour les autres espaces de votre vie. Si vous êtes étudiant, vous gèrerez mieux la pression d'un oral. Si vous êtes commercial, vous saurez maintenir un niveau optimal d'attention dans les négociations.

De même, le travail que vous aurez accompli sur vos représentations mentales dans le cadre du sport pourra être avantageusement réinvesti dans votre vie personnelle et sociale. Vous saurez prendre du recul ou aborder avec plus de confiance les situations de la vie.

➤ ENTRAÎNEURS

La plupart d'entre vous s'investissent dans l'approche mentale de la compétition : motivation, concentration, combativité, etc.

Cependant, la capacité à gérer la pression de l'enjeu est encore bien souvent laissée au soin des compétiteurs. Vous pourrez, avec ce livre, leur proposer des pistes, les aider à trouver leurs propres réponses et surtout, vous saurez leur donner un cadre pour les expérimenter.

COMMENT ABORDER CE LIVRE

Il y a trois grandes parties dans ce livre : l'approche mentale, les techniques et les stratégies.

→ **Pour l'approche mentale : ALLEZ À VOTRE RYTHME !**

Abordez cet aspect à votre rythme, l'essentiel est d'amorcer la réflexion, la dynamique de progression suivra.

→ **Pour la partie technique : EXPÉRIMENTEZ !**

Faites comme pour un livre de cuisine ou de bricolage. Lisez les descriptifs, découvrez les techniques, imaginez le résultat. Mais attention, comme pour une recette de cuisine, si vous voulez vraiment découvrir le goût, et accessoirement être nourri, il n'y a qu'une solution : mettre la main à la pâte ! Expérimentez !

→ **Pour la partie stratégies : TESTEZ !**

Pour les stratégies, c'est-à-dire, je fais : Quoi ? Quand ? Comment ? Sélectionnez et expérimentez les propositions qui vous semblent le plus adaptées à votre sport et à votre profil de compétiteur. Testez. Vous pourrez ensuite élaborer votre propre programme.

Les techniques et stratégies proposées sont accessibles à tous et efficaces sur le terrain. Je les enseigne depuis plus de 20 ans, dans le domaine du sport comme dans celui de l'entreprise. Certaines vous conviendront mieux que d'autres, ce sera à vous d'élaborer votre propre boîte à outils.

Ces icônes vous donneront des indications dans votre lecture.



Technique enregistrée sur le CD



À vous, expérimentez !



Important



Durée en minutes de l'exercice enregistré sur le CD

Pour aborder le sujet de la pression, peut-être serait-il intéressant de commencer par votre « autodiagnostic » ? Je vous propose le test suivant :

AVEZ-VOUS BESOIN D'APPRENDRE À GÉRER LA PRESSION ?



COCHEZ LA OU LES CASES QUI VOUS CONCERNENT

- Je m'inquiète souvent avant la compétition.
- Au tout début de la compétition, j'ai souvent des manifestations physiques de type : respiration courte, cœur qui bat trop vite ou jambes qui tremblent.
- Avant de commencer la compétition, j'ai le sentiment d'avoir déjà perdu une partie de mon énergie en émotions ou cogitations.
- Quand je rate bêtement une action, je m'énerve vraiment.
- Dès qu'il y a de l'enjeu, je perds une partie de mes moyens.
- J'ai tendance à précipiter mes actions.
- Je suis plutôt impulsif en compétition.
- Au moment de réaliser l'action décisive, il m'arrive de me déconcentrer.
- J'ai souvent des pensées parasites pendant la compétition.

Un seul de ces signes et il est déjà utile d'apprendre à se détendre.

A La pression : parlons-en !

La pression, c'est souvent le résultat de contraintes : obligation de résultat, objectif très haut,... Cette pression peut vous bloquer ou vous faire exploser, prendre un carton rouge ! La pression, c'est du stress négatif. « Je suis sous pression » revient, en quelque sorte, à dire : « Je suis stressé »!

Mais qu'est-ce que le stress ? C'est un mécanisme d'adaptation. Au départ, c'est une réponse physiologique positive. Le système nerveux entre en action, les glandes médullo-surrénales produisent de l'adrénaline. Notre corps est prêt pour réagir. Cette réaction mobilise nos ressources, optimise notre vigilance. Il s'agit là d'une réponse positive. Cependant cette réponse est quelquefois excessive et pénalisante : cœur qui bat trop vite, respiration courte, jambes qui tremblent...

➤ ATTENTION À L'ACCUMULATION

Lorsque l'organisme est soumis à trop de situations stressantes, c'est le système endocrinien qui prend la suite des opérations. Les glandes corticosurrénales sécrètent des corticoïdes ayant pour fonction de maintenir un état interne d'équilibre.

Il s'agit là encore d'une réponse d'adaptation. Seulement, si la sollicitation est trop importante, on observe :

- de la fatigue et un affaiblissement du système immunitaire ;
- l'apparition de comportements pouvant être pénalisants en compétition : manque de concentration, agressivité, etc.

Le niveau de stress est lié :

- 1 • À la durée et à l'intensité de l'agent stressant ; il est également dû à l'effet cumulatif, par exemple, une saison trop chargée : championnats, coupes et rencontres diverses.
- 2 • À la capacité d'adaptation de chacun.

AVEZ-VOUS ACTUELLEMENT DES SIGNES DE STRESS ?



EN VOICI QUELQUES-UNS

- △ Difficultés d'endormissement
- △ Sommeil agité ou interrompu
- △ Tensions musculaires
- △ Problèmes de mémoire
- △ Difficultés de concentration
- △ Inquiétudes qui s'avèrent souvent exagérées
- △ Irritabilité
- △ Agressivité
- △ Impatience

➤ CHACUN RÉAGIT À SA FAÇON : LES 3 PROFILS-STRESS

Nous ne réagissons pas tous de la même façon aux événements susceptibles d'être stressants. Il y a globalement trois profils de réaction au stress. Ils ont été nommés : A, B et C.

1 • Le profil A

Mathieu (rugby) :

« Si on me cherche on me trouve, je m'énerve vite sur le terrain ! »

Le profil A est dans l'action, plutôt extraverti dans l'expression de son stress. Il peut être impulsif, ce qui lui pose quelquefois des problèmes en compétition. En effet, plus un joueur est impulsif, plus il est susceptible de se faire manipuler, de se faire pousser à la faute. Il est important que ces compétiteurs, qui, par ailleurs, peuvent avoir un beau potentiel physique et technique, apprennent à gérer leurs émotions. C'est un travail qui doit se réaliser bien en amont du jour « J ».

2 • Le profil B

Julien (aviron) :

« On me dit que je suis le pilier rassurant de l'équipe ! »

Le profil B semble être tombé dans la marmite de la Zen Attitude tout petit. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il a réalisé un réel travail sur lui. Il sait relativiser, prendre de la distance. Il a globalement une bonne gestion des situations.

3 • Le profil C

Pascale (triathlon) :

« C'est toujours la même chose, avant l'épreuve, je ne peux pas m'empêcher de me faire des films négatifs ! »

Le profil C est plutôt prudent avec néanmoins une tendance à élaborer des scénarios négatifs et à les ruminer. À cause de cette attitude, il risque de s'inscrire, malgré lui, dans un processus d'échec. Cela, alors même que ses qualités physiques et techniques pourraient être en faveur de sa réussite.

On est rarement tout A, tout B ou tout C, on a le plus souvent une dominante. Cette typologie a pour but d'identifier dans les grandes lignes notre mode de réaction. Il s'agit juste d'un indicateur, l'être humain est évidemment bien plus complexe dans sa structure mentale et ses processus de pensée.

Néanmoins, selon que l'on est plutôt impulsif ou anxieux, nous verrons que les stratégies pour gérer la pression en situation d'enjeu sont différentes.

Un excès de stress est néfaste: tensions inutiles, mauvaise appréciation des situations, agressivité. La pression a vite fait de transformer une qualité en défaut : la concentration devient tension, la combativité devient agressivité.

Mais une activation insuffisante est tout aussi négative: perte de combativité, difficultés de concentration, manque de timing.

➤ POUR ÊTRE PERFORMANT : LE NIVEAU OPTIMAL D'ACTIVATION

Thomas (grimpeur) :

« Chaque fois que je suis sous pression, je fais une mauvaise lecture de la voie ».

Pour être performant, il est nécessaire d'avoir un certain niveau de stress : le Niveau Optimal d'Activation. Le terme stress ayant une connotation négative, celui d'activation lui est préféré. Ce degré d'activation est propre à chacun. Pour être performant, certains compétiteurs ont besoin de se sentir « boostés ». Ils ont besoin de challenge, d'enjeu pour réussir. D'autres, au contraire, ne s'expriment pleinement que s'il n'y a pas trop d'enjeu. Ils sont généralement meilleurs à l'entraînement qu'en compétition.

Le compétiteur doit donc connaître son niveau optimal d'activation. Le juste tonus physique et mental qui lui convient pour déployer tout son potentiel.

Prenons le physique. Le compétiteur peut contrôler s'il se trouve au bon niveau d'activation en observant :

- ses épaules : tendues ou relâchées ;
- sa respiration : haute et saccadée ou plutôt basse et régulière ;
- ses mâchoires : serrées ou détendues ;
- ses mains : crispées ou relâchées.

Le juste niveau d'activation se situe dans une fourchette qui peut aller de très relâché à un peu tendu.



LE NIVEAU D'ACTIVATION PEUT ÊTRE RÉGULÉ : AUGMENTÉ OU DIMINUÉ SELON LES BESOINS

stress

+

-

Si je suis trop tendu

▼ Techniques de détente



----- Niveau optimal d'activation ----- Performance

On fait descendre le curseur avec les techniques physiques et mentales de détente.

QUEL EST VOTRE NIVEAU OPTIMAL D'ACTIVATION ?

Quel est l'état physique et mental dans lequel vous vous sentez le mieux pour réussir ?

Soyez particulièrement attentif aux signes physiques, le jour « J », ils seront des indicateurs précieux.



SIGNES

△

△

△

△

△

△

△

△

△

△