

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE LA HAUTE PERFORMANCE



Michel LE HER
2004

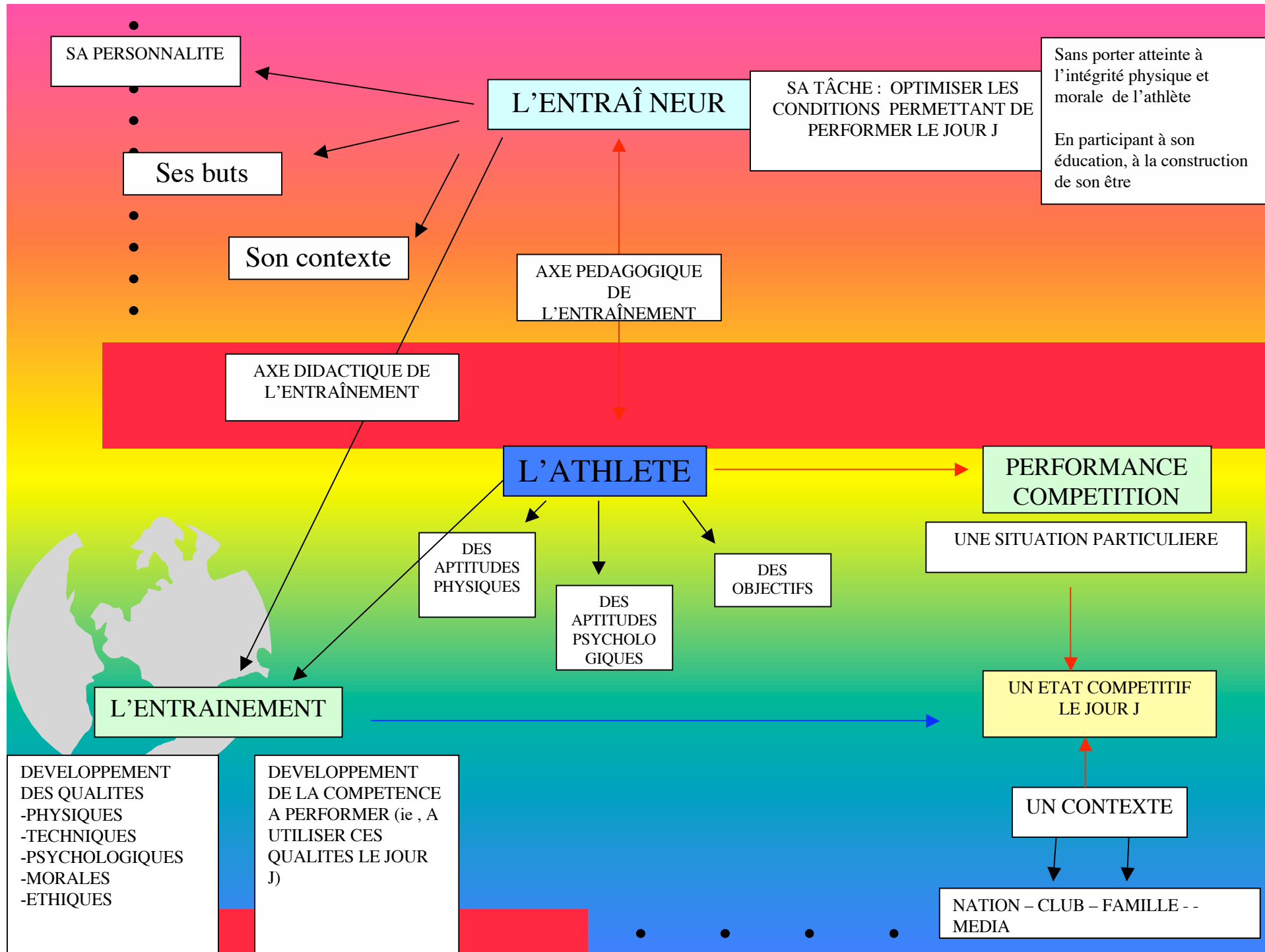
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

A) : LA PERFORMANCE SPORTIVE UN MODÈLE EXPLICATIF



-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

B) L'ÉTAT DE PERFORMANCE (THE ZONE)

« I think when you are playing well you're concentrating, you're in the zone. Someone could sound-off a horn in the middle of your swing and you would probably not hear it.

Bob Tway. Joueur de golf de l'année 86



-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-

L'état de performance

- **UN ÉTAT « NON ORDINAIRE »**
- **EXPÉRIMENTÉ DE TEMPS À AUTRE**
- **PRODUISANT LES PERFORMANCES OPTIMALES**
- **RECHERCHÉ PAR TOUS LES ATHLÈTES**

- **ZONE DE FONCTIONNEMENT OPTIMAL (RAVIZZA)**
- **ZONE DE PERFORMANCE SUPÉRIEURE (HANIN)**

- **SE DISTINGUE DE L'ÉTAT DE FLOW (CSIKSZENTMIHALYI, 1990)**
(POUR UNE DISCUSSION DE LA DIFFÉRENCE, VOIR NIDEFFER
(Getting into the optimal performance state. Doc Internet)

-
-
-

L'Etat de Grâce

- **tous les athlètes affirment avoir réussi leurs meilleures performances en état de grâce, proche de l'état de transe somnambulique.**
- **(concept de flow)**
- **Cet état se caractérise par :**

Didier Piter in Surf Session

Parlant du discours d'ouverture du championnat du monde par le directeur de l'épreuve :

« Ce qu'il disait sur Pipe me renvoyait vraiment À des sensations vécues et à toute la relation que l'on peut avoir avec la vague. Surtout quand il a parlé de l'état de grâce. ...Que la relation, Pouvait devenir un état de grâce. Je l'ai Vraiment senti. Cette espèce d'état de grâce où Tout marche, tout fonctionne, tu ne provoques rien et tout Se déroule devant toi »

-
-
-

1) Un sentiment de contrôle

- **L'athlète se sent responsable de tout ce qu'il réalise. Il a prise sur le monde, sur les autres. Il mène le jeu**

« Quand je joue mon meilleur golf, j'ai un contrôle sur toute chose... Vous contrôlez vos peurs, vous contrôlez votre impatience, votre niveau de confiance. Vous ne vous précipitez pas, vous trouvez le bon pas, le bon rythme. Vous n'avez pas peur du résultat quand vous êtes dans cet état. Dans le cas contraire, des pensées négatives pénètrent votre esprit, les habitudes de jeu de votre partenaire vous agacent, un spectateur peut vous troubler ou votre cadet vous énerve. »

Kelly Gibson, joueuse de la LPGA

-
-
-

2) Un fonctionnement automatique

- **Au moment de performer, il ne pense à rien, surtout pas à la manière de faire**

« As in Zen meditation, the ideal state of mind is to pay attention to nothing. But it is an extremely difficult task. »

For instance, if Mary Lou Retton (gymnaste) had to mentally process every bit of information necessary to execute that perfect-valting ten in 1984 Olympics, she would never have landed on a Weatties box.

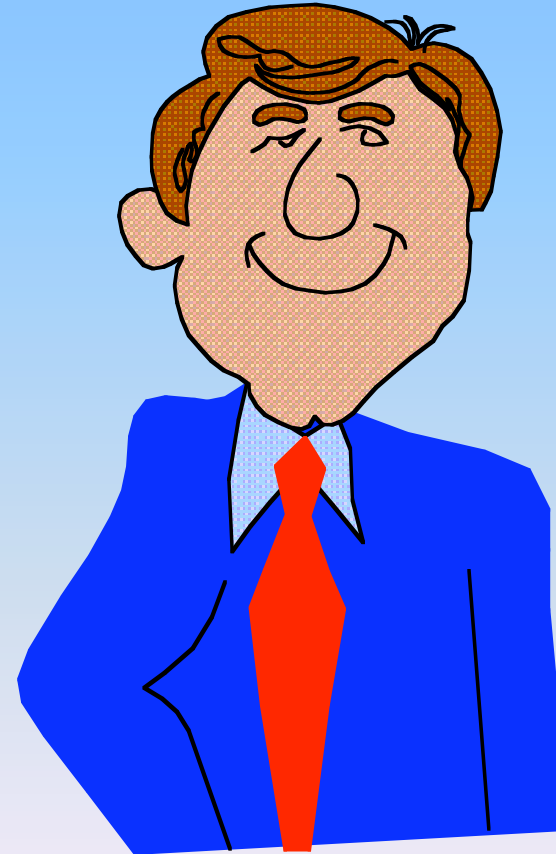
Instead, Mary Lou tied every bit of complex movement into a single anchor. That anchor was the word stick... that word triggered her unconscious mind, which automatically guided her body to achieved Olympic power and grace

Mcackenzie M (1990). Golf. The mind game

-
-
-

3) Un plaisir infini à être là

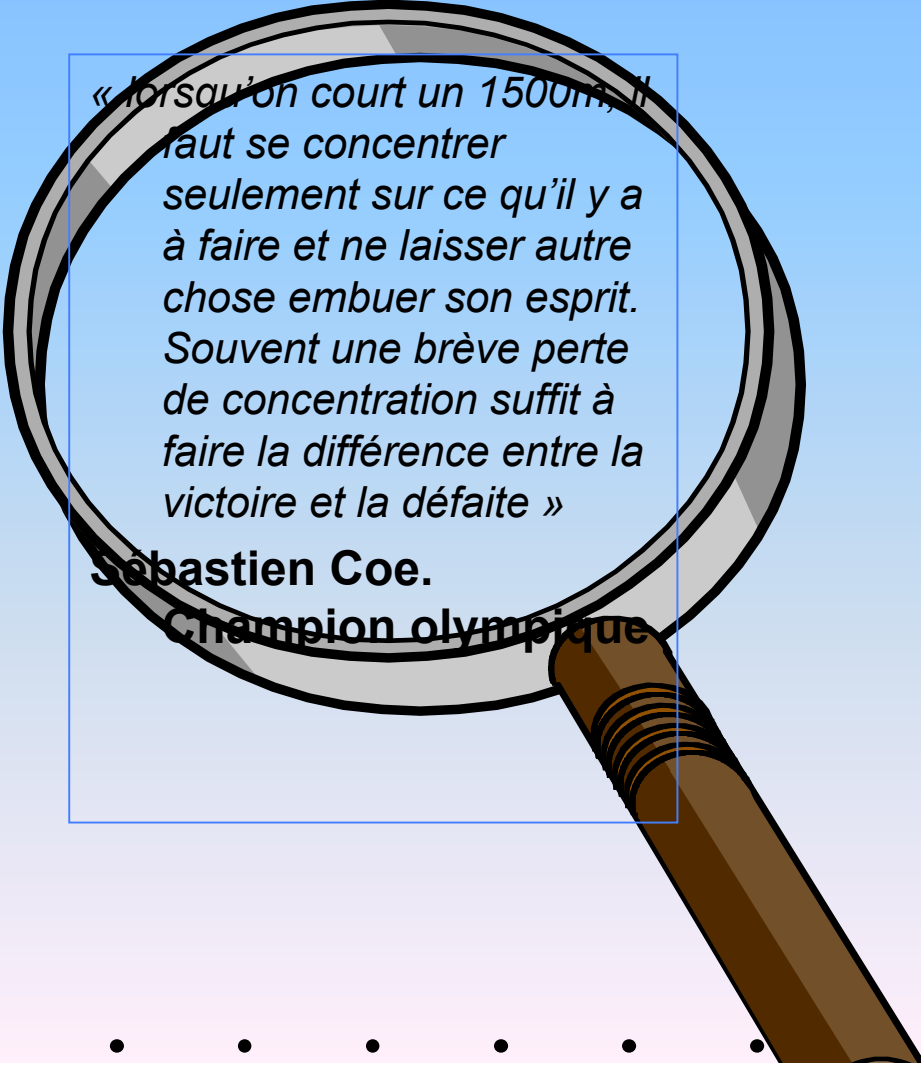
- **In surf session N°162**
- **Le journaliste : « tu es 6 fois champion du monde, dont 5 fois consécutivement. Tu es le plus jeune champion du monde de l'histoire. Que veux-tu prouver avec ce retour ?**
- **Kelly Slatter « Je crois que je veux avant tout me faire plaisir. A un moment donné je ne pensais qu'à gagner, pas à surfer. Aujourd'hui je crois que je peux prendre encore du plaisir et surtout continuer à faire progresser mon surf »**



-
-
-

4) Une attention centrée sur ce qu'il y a à faire

- **surtout pas :**
- **1) sur le résultat à venir**
- **2) sur les conséquences possibles**



« lorsqu'on court un 1500m, il faut se concentrer seulement sur ce qu'il y a à faire et ne laisser autre chose embuer son esprit. Souvent une brève perte de concentration suffit à faire la différence entre la victoire et la défaite »

Sébastien Coe.
Champion olympique

-
-
-

5) Une immersion dans le présent

- **Faire ce qu'il y a à faire**
- **ne voir que ce qu'il y a à voir**
- **n 'entendre que ce qu'il y a à entendre**

- **Plus de passé. Pas encore de futur**

« Fines athletes in every sport know the importance of trusting their mechanical skills. And they do it regardless of the results they achieved on their last attempt »

Bob Rotella (1995) Golf is the not a game of perfect

« on the course, I played on shot at a time, on hole at a time, on round at a time. I was so intended on the job at hand that to this day I cannot remember a single hole on that course

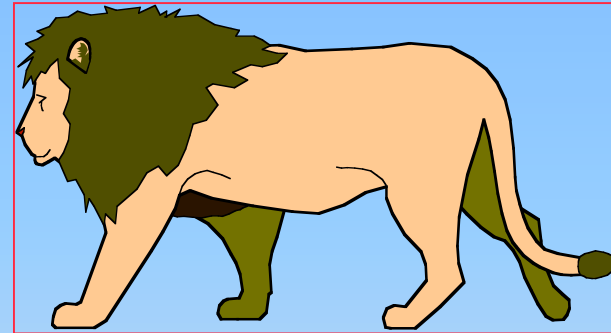
Amy Alcott (LPGA)

-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-

6) Une confiance totale

- **La croyance en la capacité de jouer à son niveau du moment, basée sur une analyse objective de ses forces et de ses faiblesses**



Comment expliques-tu ta réussite ?

« la confiance. La confiance est l'arme secrète du compétiteur que je suis. Quand tu es en pleine confiance, tu ne laisses rien filtrer que les pensées positives. Il me semble que les choses se mettent en place comme par magie et que tout s'enchaîne à la perfection »

Joel Parkinson in Surf session N°171

-
-
-

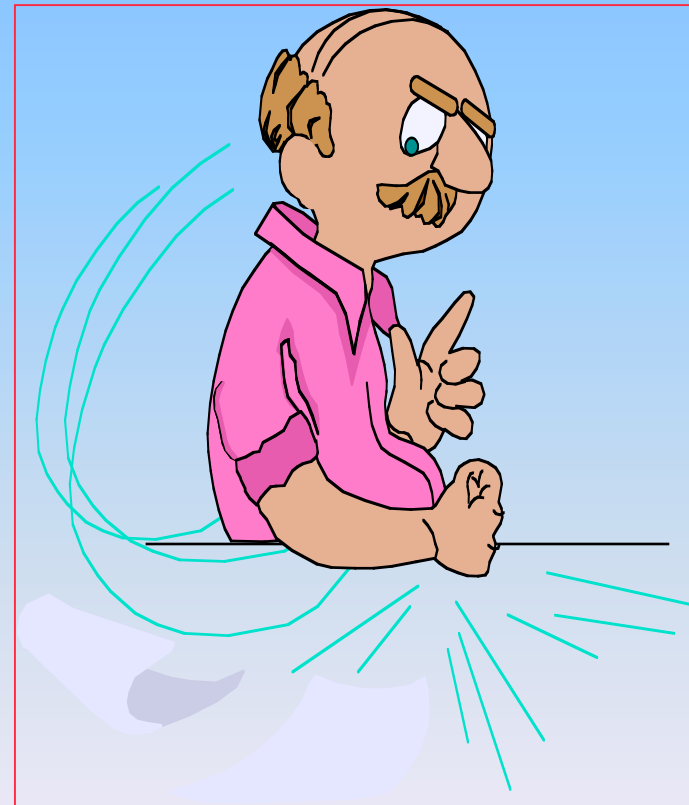
7) ABSENCE DE PEUR ET DES CONSÉQUENCES DU RÉSULTAT

- **Pas effrayé de perdre**
- **Pas effrayé de mal performer**
- **pas effrayé des mauvaises
conséquences éventuelles des choix
effectués**

-
-
-

8) Une tension optimale

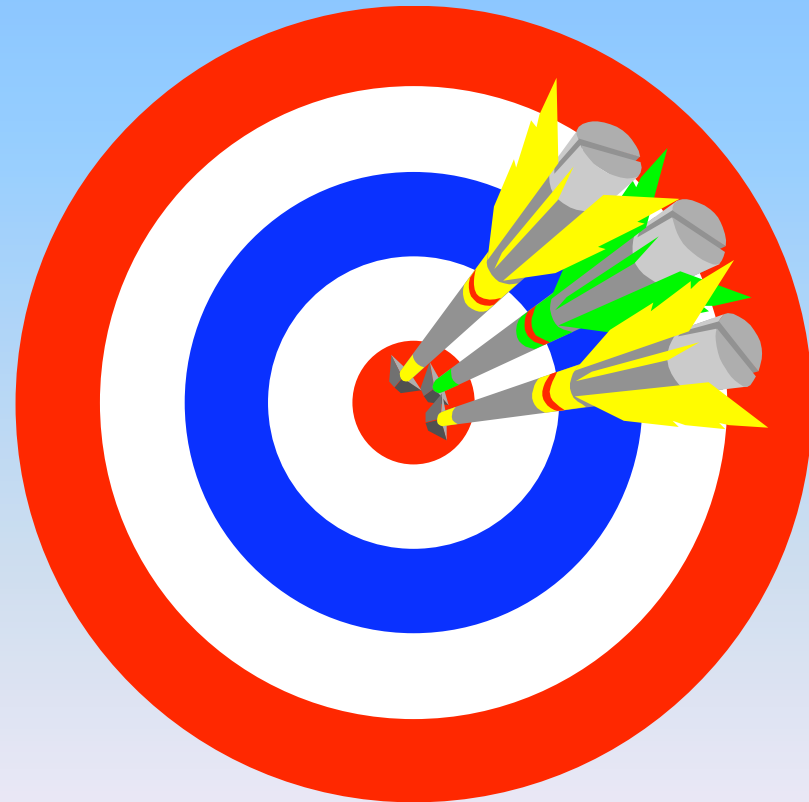
- **Importante dans les jours qui précèdent l'événement**
- **Qui se réduit au moment du départ (tout en restant au dessus d'un seuil)**



-
-
-

C) Les facteurs mentaux de l'excellence chez les sportifs de haut niveau

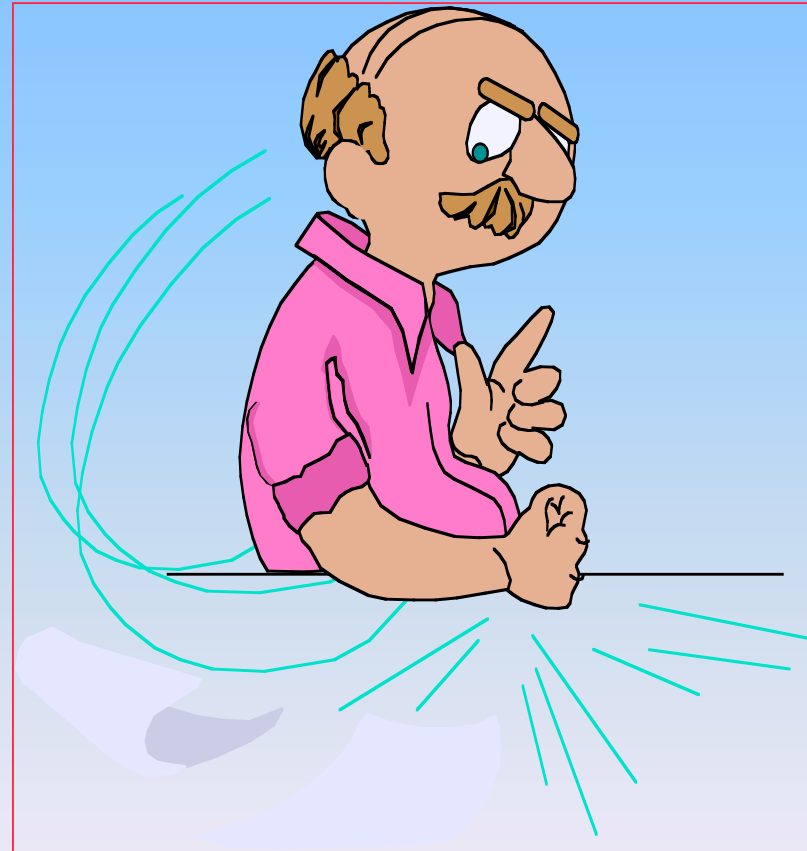
- **Ce que font les experts pour réussir**



-
-
-

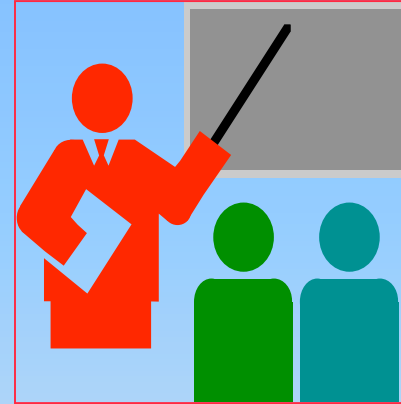
Un haut niveau d'engagement

- **Toute leur vie est organisée autour de leur sport.**
- **Ils ne vivent et ne pensent qu'à leur sport**



La fixation de buts

- **Tout ce qu'ils font est finalisé.**
- **Ils se fixent des**
 - **buts de carrière**
 - **des but de saison**
 - **des buts de compétition**
 - **des buts journaliers d'entraînement**
- **Ces buts sont réalistes**



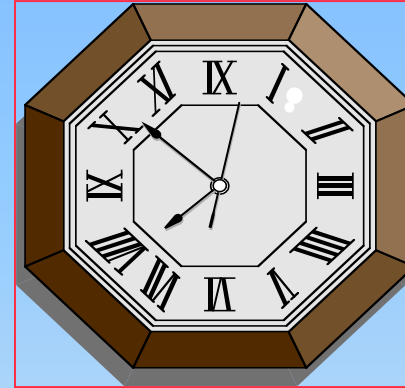
- *« une personne qui rêve peut réaliser de grandes choses. Une personne qui ne rêve pas, ou qui n'a pas confiance dans la réalisation de ses rêves s'est confinée à une vie de frustration et de médiocrité »*

Bob Rotella Golf is not a game of perfect

-
-
-

Des entraînements de qualité

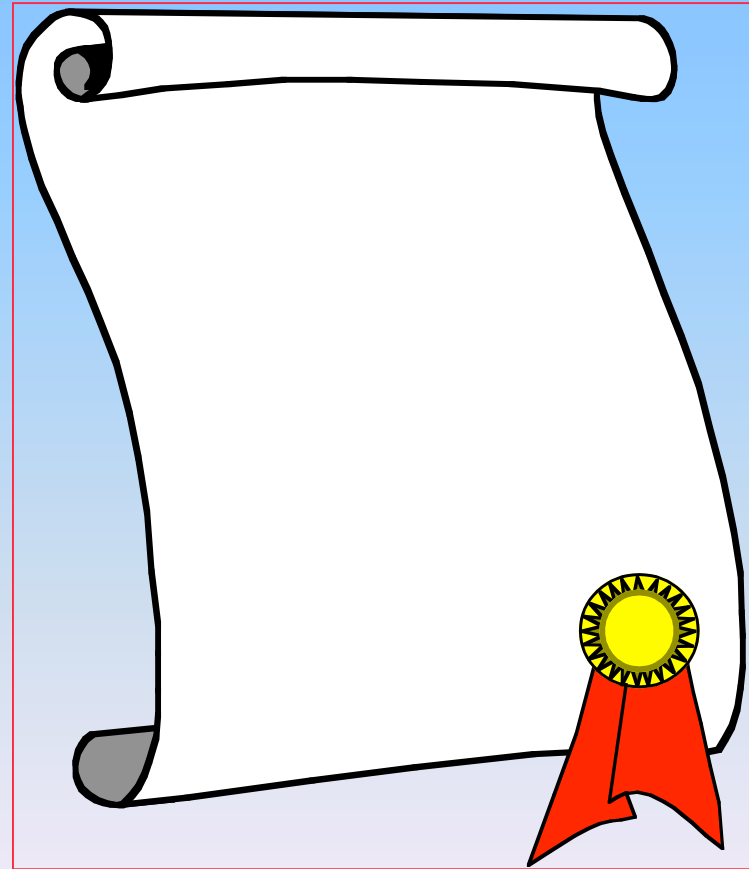
- **Pas d'entraînement sans objectif précis de travail (qualité)**
- **Quand ils performement bien ils le réduisent**



•
•
•

Une programmation des stratégies

- **Stratégies de compétition**
- **Stratégies de recharge (recovery)**
- **Emploi du temps exact avant le début de la compétition (depuis leur réveil)**



•
•
•

Une utilisation de la visualisation

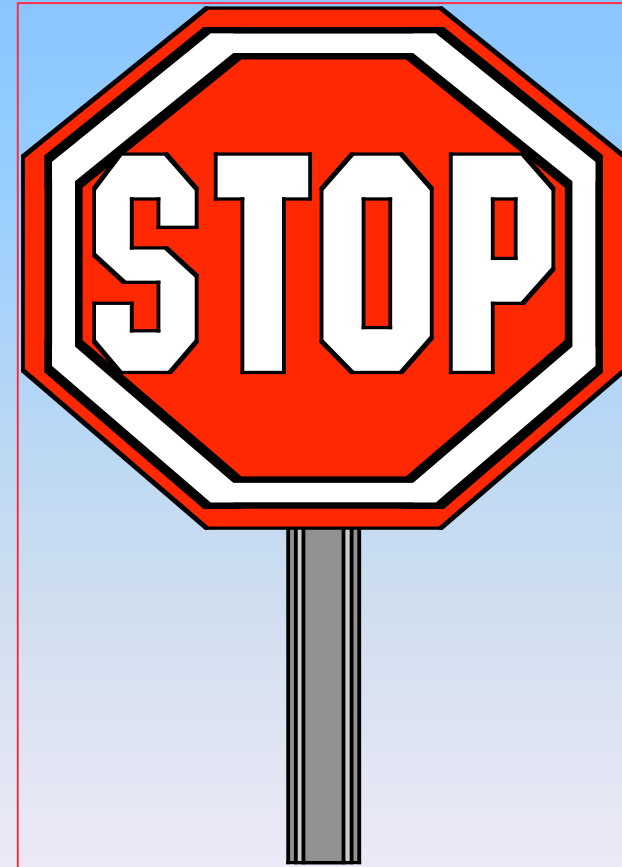
- **De la course ou du match**
- **Du geste à réaliser**
- **Du lieu de compétition**
- **De la récente victoire (énergie)**
- **etc..**



-
-
-

Des stratégies de concentration

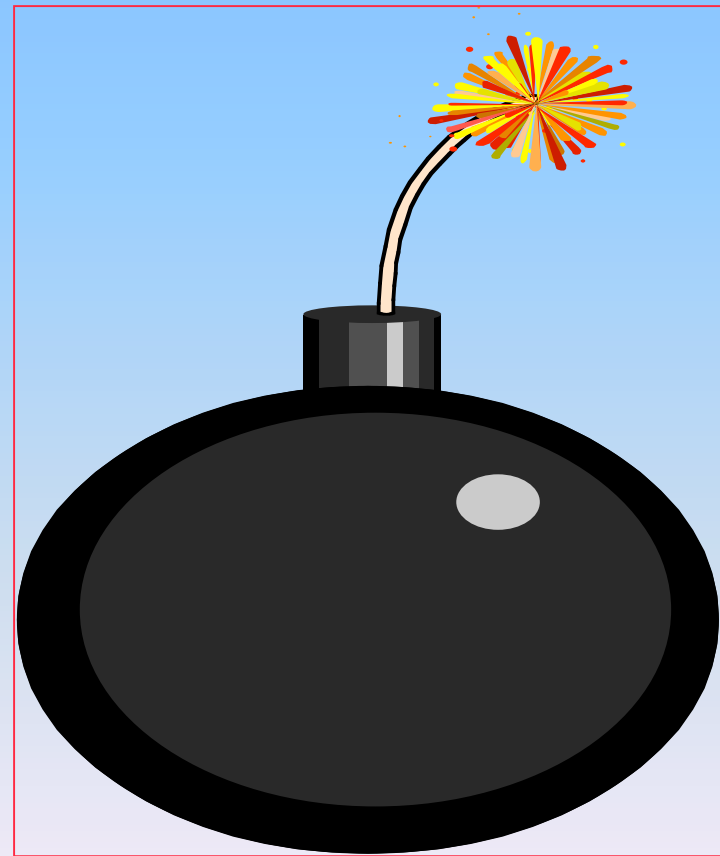
- **Pour le début de la compétition**
- **Pour se remettre dans la compétition**
- **(refocusing)**
- **En cas d'attente prolongée**
- **Entre les essais**



-
-
-

Une recherche de la pression

- **Loin d'être un handicap, la pression est un stimulant**
- **Un état énergétique optimum**



-
-
-

Une évaluation objective

- **Ils ne cherchent jamais d'excuses pour expliquer leurs échecs**
- **Ils savent pourquoi ils ont mal performé**

