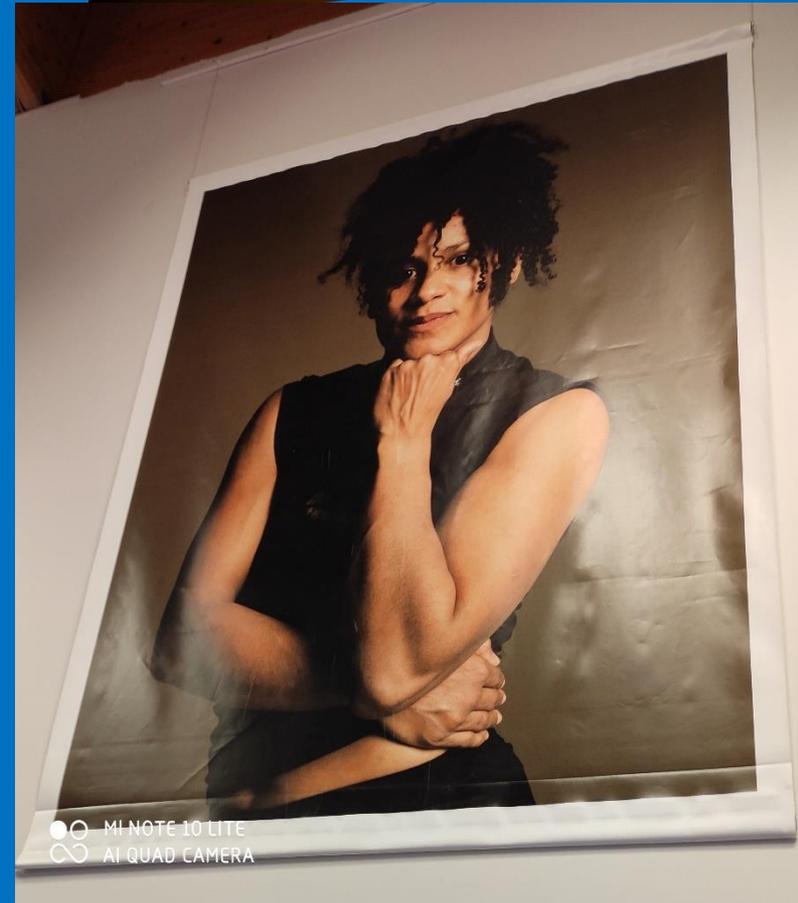


La préparation d'un.e athlète - Santoro Gérard -



Préparer un athlète à la compétition (haut-niveau)



- Choisir un sport de combat et pratiquer la lutte à haut niveau, est-ce que cela suppose d'avoir des dispositions mentales ou des prérequis ?
- L'engagement dans une activité de combat à haut niveau développe-t-il une forme d'agressivité ou de combativité en lien avec des capacités mentales ?

Capacités mentales



- Agressivité positive
- Agressivité canalisé
- Combativité

En tout cas, en théorie une capacité, ça doit se mesurer et ça doit se travailler ?

Aptitude à contenir quantité, volume de matière ou d'énergie, qui peut être contenu ou stocké dans un contenant.

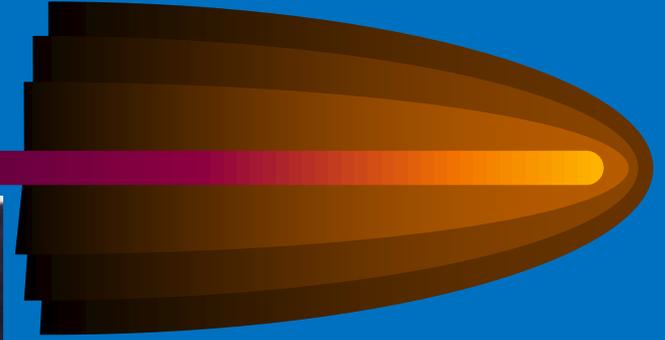
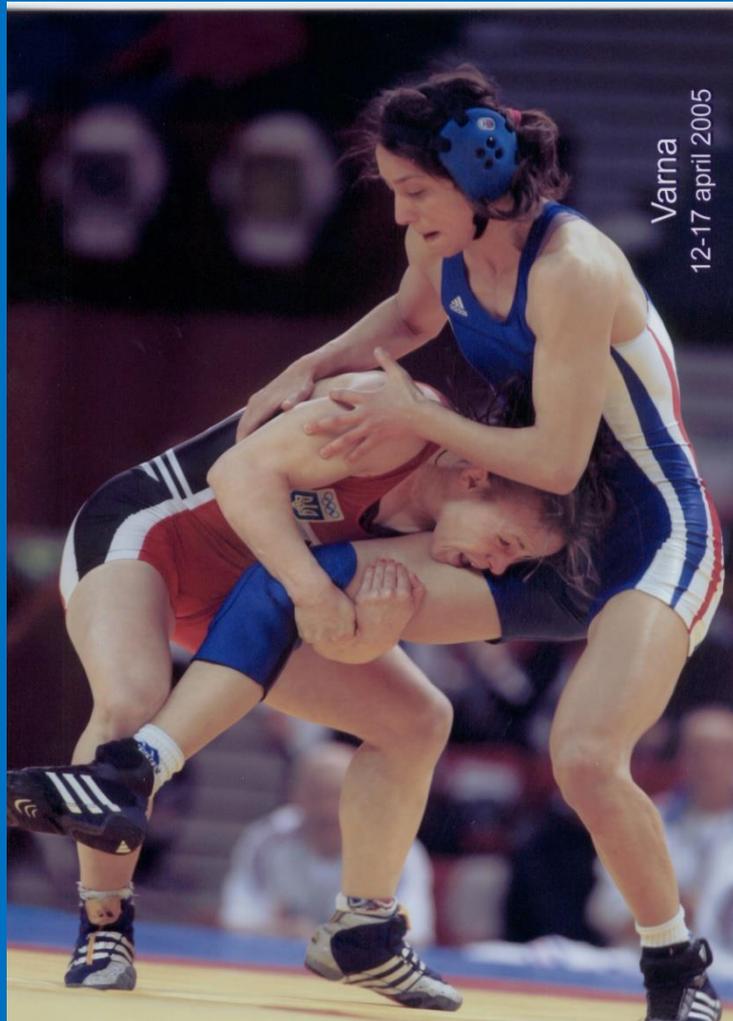
Combativité



Désigne la détermination d'un individu à se battre en vue de parvenir au but qu'il s'est fixé, quelles que soient les forces (extérieures ou intérieures) qui s'opposent à la réalisation de son projet.

La combativité est un mélange de conviction, d'engagement, de courage et de détermination dans un contexte bien précis.

Capacités mentales

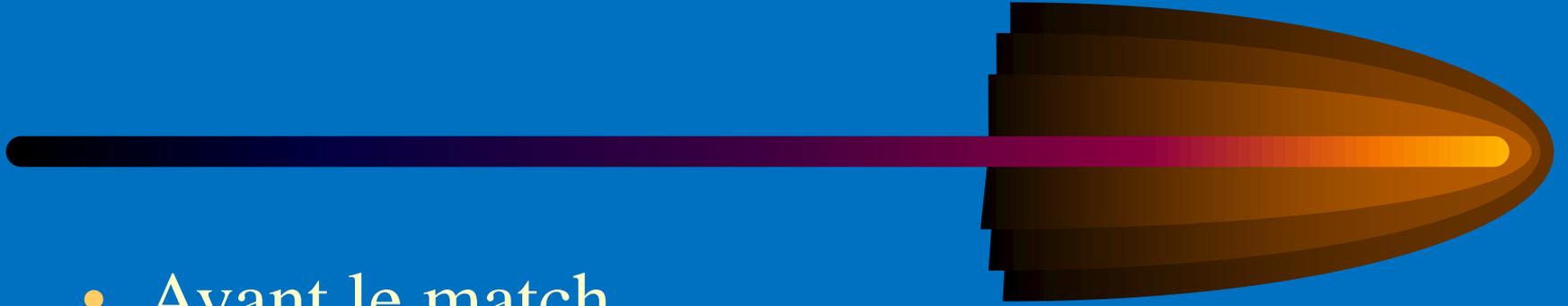


Les aptitudes mentales au service de la performance



- Activation/discours interne
- Motivation/fixation d'objectifs/cohesion équipe
- Confiance en soi/Routine-Rituel/Dialogue interne
- Attention/Concentration/Relâchement/Relaxation
- Gestion du stress/Respiration
- Gestion émotionnelle, gestion des émotions/état de flow

La compétition - 3 moments clefs



- Avant le match
- Pendant le combat
- Après le combat

Contexte Compétition

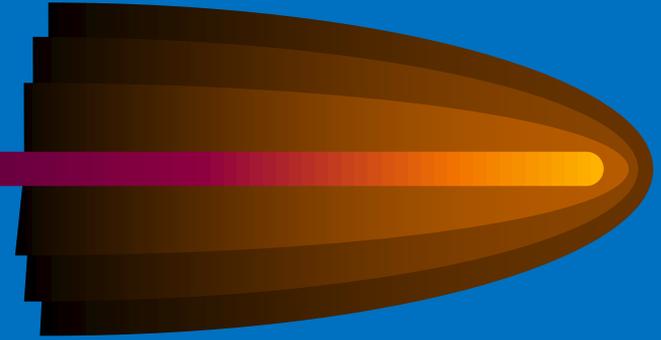
- PRESENCE
D'ADVERSAIRES
- LE RESULTAT COMPTE
ATTENTES/ENJEUX
- « UN SEUL » ESSAI
/INCERTITUDE



EMOTION



- SE CENTRER SUR
LE CONTROLABLE
- ACCEPTER
L'INCERTITUDE
- RESTER DANS LE
PRESENT

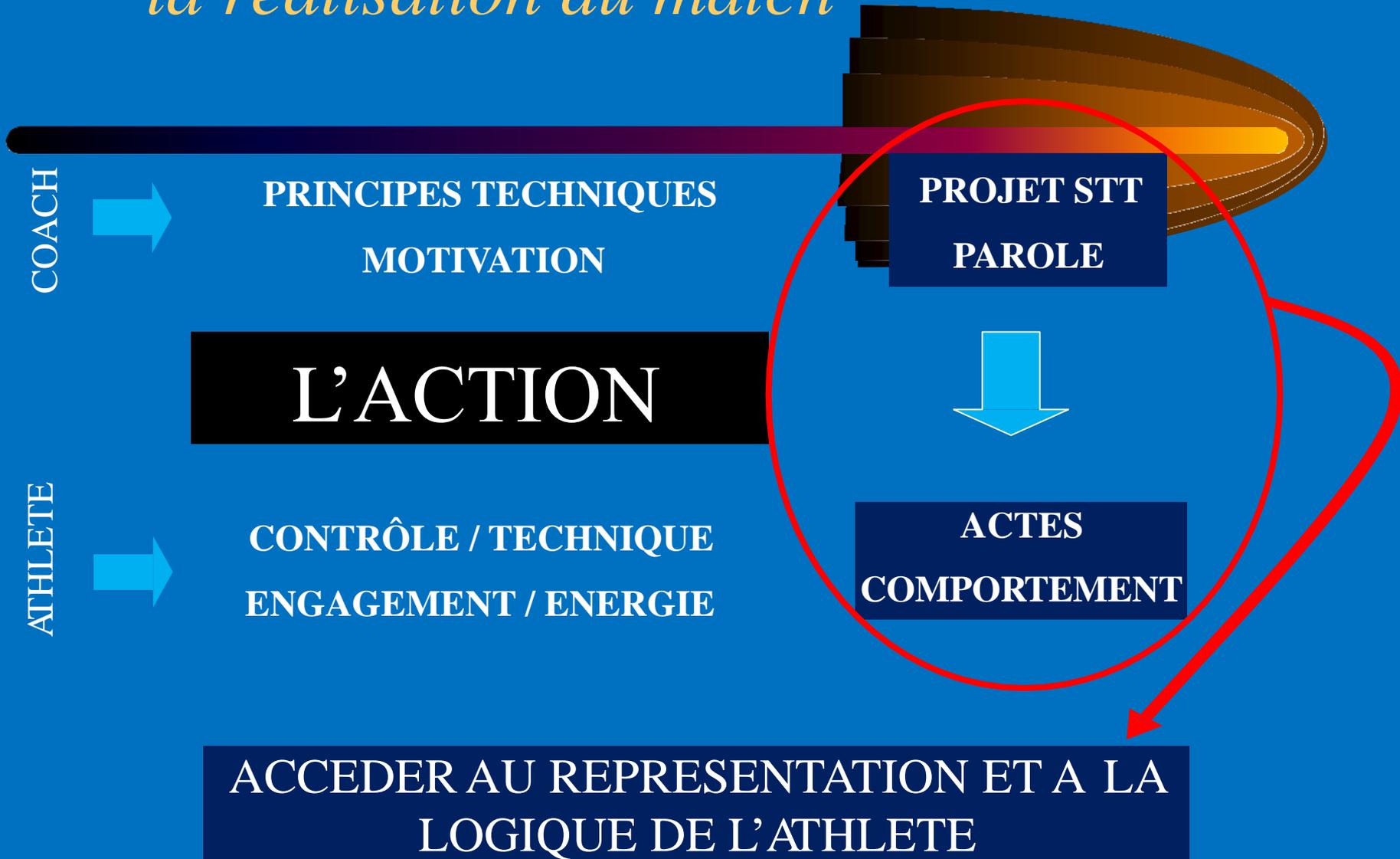


Préparer sa combativité - Aptitudes Mentales - Avant Match



- Confiance en soi /Routine /Discours interne/STT
- Gestion du stress avant match/
Respiration/Imagerie Mentale

Apport du coach et part de l'athlète à la réalisation du match



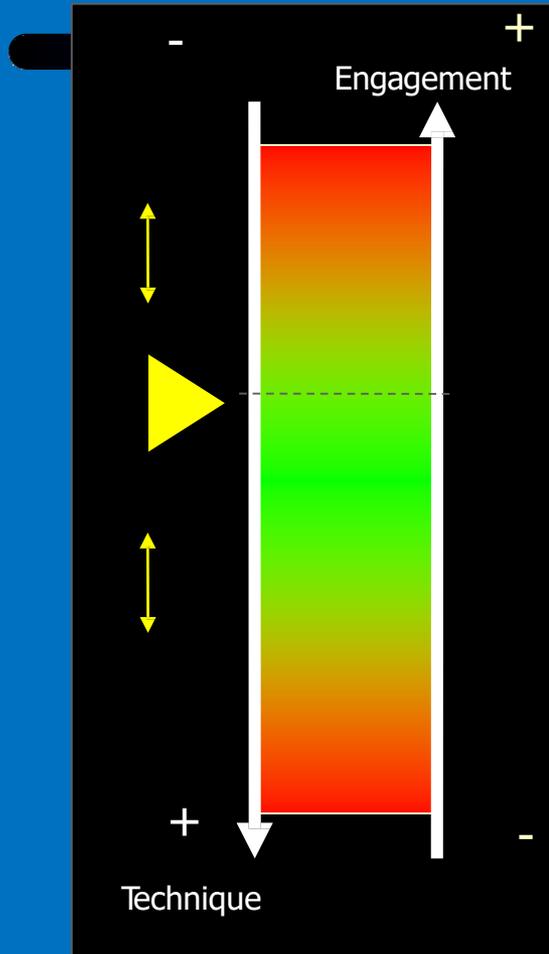
Combativité pendant le Match



- Concentration/attention
(Ici et maintenant)
- Discours ou dialogue
interne (STT/Sensation)
- Utilisation des temps
morts (relâchement
et bilan interne)



Choix-Conflit à gérer : Engagement/Technique



Choisir les bonnes options

- En fonction de son état (physique/technique/mental)
- En fonction des conditions (tirage au sort/stratégie/
- En fonction de ses sensations (in situ)
- En fonction de la nature de la compétition



Modèle de Flow

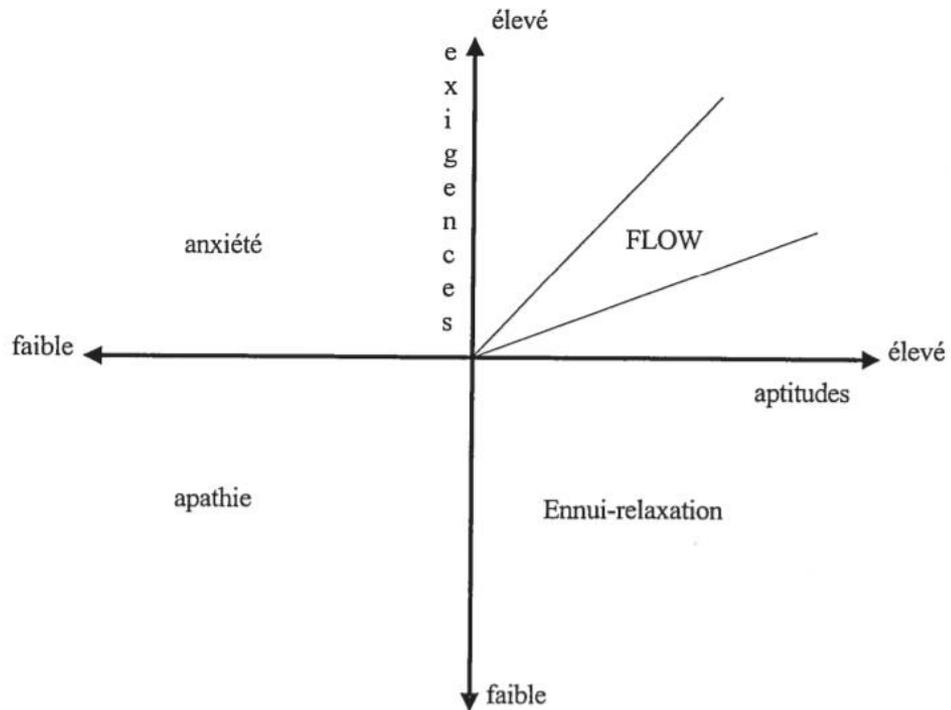


Figure 1.1: Le modèle de «flow» de Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi (1988)

Après le match, entre les combats :

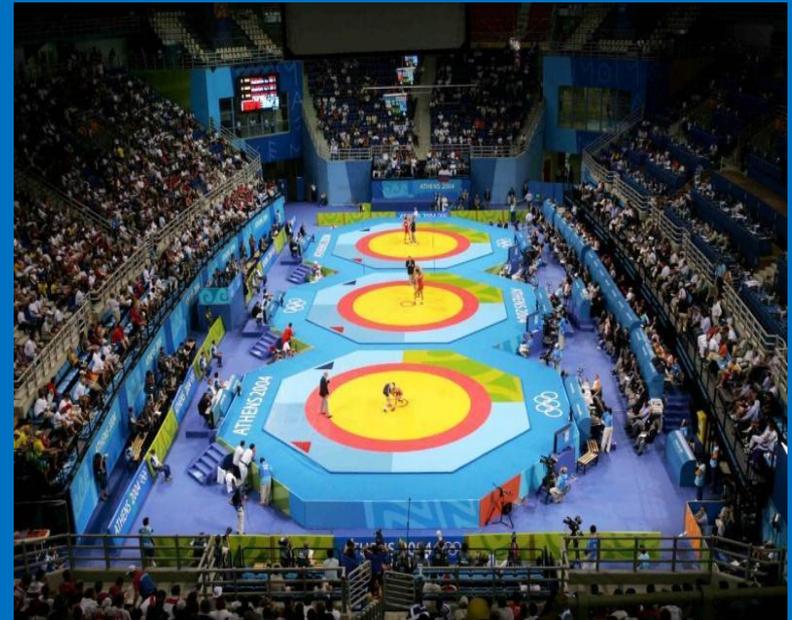
« Economiser son énergie »

- Emotions :
 - En cas de victoire : joie, euphorie
 - En cas de défaite : énervement, déception, déprime,
- Capacité à récupérer et à se remobiliser pour la suite (relaxation, méditation, protocole de recuperation...)

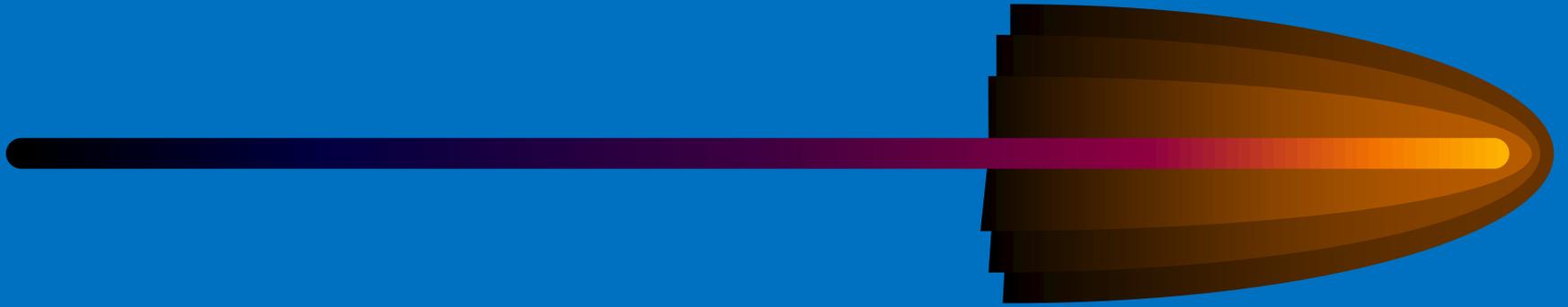
Débriefing post-match/

Analyse du combat/Analyse de la compétition

- Point de vue de l'athlète,
- Point de vue de l'entraîneur,
- Point de vue de la vidéo.
- Respecter un délai
- Transformer la continuité pour la finale
ou la remobilisation pour la petite finale
- Réorienter l'entraînement, la
programmation
- Rôle et réorientation de la leçon
individuelle (STT)



Exemple : Helen Maroulis



VE Project 2.wfp

Nous savons ce que nous sommes et nous ignorons ce que nous pourrions être. (W.Shakespeare)

Les éléments pertinents à prendre en compte/préparation à la compétition /aptitudes mentales



- **La notion de défi**
- **La capacité de travail**
- **Orientation sur l'objectif**
- **L'adaptation à un milieu inconfortable**
- **Les matchs disputés en compétition**
- **La capacité de prise de risque**
- **Récupération (relaxation/méditation/yoga)**
- **Relation entraîneur-entraîné**
- **L'environnement proche/athlète**

Exemples lutte libre



- Ilman MUKHTAROV, à la CDM individuelle 2020, fin de match intéressante, bonne défense, coup d'œil, lucidité, et bonne décision (à partir de 7min20)
https://youtu.be/abFDakN_NfA
- Vladimir KINCHEGASHVILI, Finale des mondes 2015.
La dernière minute est vraiment énorme - Défense, contre attaque, lucidité et prise de risque (à partir de 8min55).
<https://youtu.be/5HLYaGVk5x8>

Qu'est-ce qui peut altérer ces aptitudes mentales et cette combativité ?

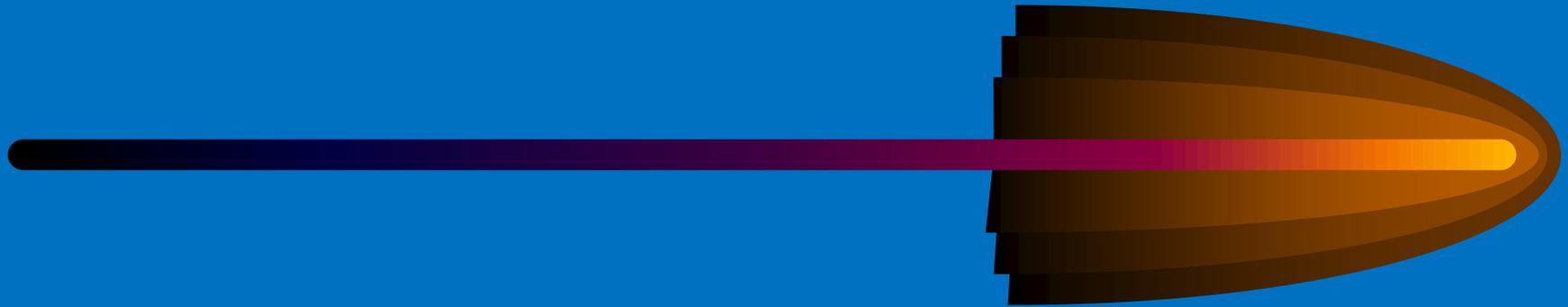
- **Le sentiment que l'objectif est trop élevé**
- **La relation ou le vecteur entraîneur/entraîné**
- **Le besoin d'alterner des phases de travail intense et de décompression**
- **La perte de poids**
- **L'habitude, la monotonie/entraînement**
- **Le stress**
- **L'objectif atteint - l'âge**

Le Groupe Féminin/Masculin



- **Une attention en compétition et à l'entraînement plus proche ou soutenue.**
- **Une présence physique plus importante de façon à les rassurer en compétition.**
- **Une stimulation verbale en compétition plus conséquente.**
- **Un schéma stratégique avant match très claire et précis.**

Références



- **D.Gould, R.Eklund, S.Jackson 1988** - Revue Sport psychologist, Luis Fernandez 1988- savoir gagner,
- **Weinberg et Gould 1995** - Foundations of sport and exercise psychology;
- **Hans-Selye 1925** - Concept de stress et syndrome général d'adaptation;
- **Aymeric Guillot 2003** - Règles et conditions de la pratique de l'imagerie mentale dans les activités physiques et sportives : Validation à l'aide de l'enregistrement d'indices neurovégétatifs périphériques;
- **Aymeric Guillot 2018** - Inter-relations entre la représentation mentale et les corrélats neurophysiologiques du mouvement;
- **Olivier Trudel 2005** - Les relations entre les facteurs mentaux en entraînement, l'expérimentation du flow en compétition et la performance sportive lors d'une phase préparatoire et compétitive d'un même cycle annuel.