

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Il peut arriver qu'un événement imprévu et « désagréable » viennent perturber voir « tuer » une manche dès le départ (refus de priorité ; chute d'autres concurrents sur la ligne, etc ...) ou avant la compétition (casse matérielle...). Le coureur peut alors se déconcentrer, s'éparpiller, perdre son énergie, hurler sur les fautifs (équipier ou adversaires ; arbitres) ; ou très vite se remobiliser pour attaquer une autre manche ...ou une manche autrement !

A QUOI CA SERT ?

Etre capable de se re-concentrer après un événement (imprévu ; défavorable ; favorable)

Rester le moins longtemps possible perturbé par l'événement imprévu ou désagréable

Limiter l'impact négatif des émotions (positives ou négatives)



COMMENT FAIRE ?

1 Repérer la modification de son état émotionnel ;

2 Déclencher un SWITCH c'est-à-dire, dérouler une procédure qui permette de se re concentrer ; cela peut prendre des formes différentes qui peuvent être enchainées

- Une respiration profonde qui permette d'intérioriser les sensations
- Un mot clé qui permet d'orienter son intention d'être à nouveau efficace dans la situation ex : « aller » « a fond »
- Une routine pour se remettre dans la concentration de navigation ex : réglages (vitesse) / plan d'eau / adversaires ;

Un entrainement à ces phases de re-concentration est nécessaire car il ne s'improvise pas. Par exemple imaginer un chek-list qui peut comprendre des axes de re-concentration vitesse ; observation du plan d'eau (vent, courant, effet de site, nuages...) et des concurrents (répartition sur le plan d'eau, positions...)

MISE EN PLACE : SITUATION

-partir après les autres en situation « délicate » : voile dans l'eau ; bateau dessalé (énervement provoqué)

-mettre en place et dérouler la (une) procédure : réglages (vitesse) ; plan d'eau ; adversaires.

ELEMENTS DE REFLEXION

Les routines de reconcentrations dépendent de 2 paramètres :

- le temps dont on dispose : de quelques secondes à plusieurs minutes (ex : en conduite sur un bord ou à un passage de marque)
- la disponibilité : être dans une action ou plutôt dans un temps morts (entre les manches)

Ces routines de reconcentrations peuvent faire appel à des procédures très personnelles dont on peut cependant retirer quelques grands principes :

- La respiration permettra un retour au calme et un retour sur soi
- Un discours interne adapté (sur la base d'un ou de plusieurs mots clés) permettra l'orientation de l'esprit sur une dynamique positive.
- Une check-list adaptée à la personne et à la configuration du moment permettra d'orienter ses comportements et ainsi de se remettre en phase avec la situation compétitive.

Il semble intéressant de s'entraîner à coupler les processus décrit ci-dessus.

ALLER PLUS LOIN

-« La concentration » Luis Fernandez ed Savoir Gagner 2004 93 pages

-« Entraînement mental des jeunes sportifs » G.Mastronardi-O.Piedfort ed Amphora 2001 128pages

-« livret de préparation mentale et CD audio » G. Monier, ENVSN, 2004

Gilles Monier
Franck Lecomte
Alain Chenebault