



# PSYCHE - MODE D'EMPLOI

## Méthodes à disposition

Comme tous les athlètes de haut niveau, le tireur sportif doit être soutenu par une préparation psychologique contribuant à l'amélioration de la performance, tout en facilitant une récupération adéquate après l'effort.

Il en va de même dans le sport dit populaire, où trop souvent l'entraînement psychologique demeure notoirement insuffisant.

Diverses méthodes d'entraînement se sont révélées être des compléments efficaces aux méthodes traditionnelles, se fondant presque exclusivement sur la maîtrise technique et la préparation physique. Or, il est aujourd'hui largement démontré que la préparation mentale du sportif permet de renforcer les autres composantes de sa performance sportive, tel que l'apprentissage du geste, augmentant ainsi considérablement ses chances de succès.

Les méthodes d'entraînement psychologiques peuvent ainsi être classées en deux groupes distincts, selon tableau A ci-dessous.

## Primauté d'une mixité dans l'approche psychologique

Dans le sport de haut niveau, la recherche de formes optimales d'entraînement s'oriente aujourd'hui vers une série de combinaisons entre les différents modes d'entraînement existant. L'une de ces méthodes consiste à associer autosuggestion et entraînement mental.

En effet, ce type d'exercice permet d'obtenir un bien meilleure processus d'apprentissage idéomoteur, grâce à une amélioration de la conductibilité du système nerveux.

Ainsi, la mixité des méthodes utilisées, associant discours interne positif, visualisation mentale et relaxation sont bien entendu indispensables. De telles techniques, mixtes, permettent d'obtenir d'excellents résultats, fondés sur des processus éprouvés.

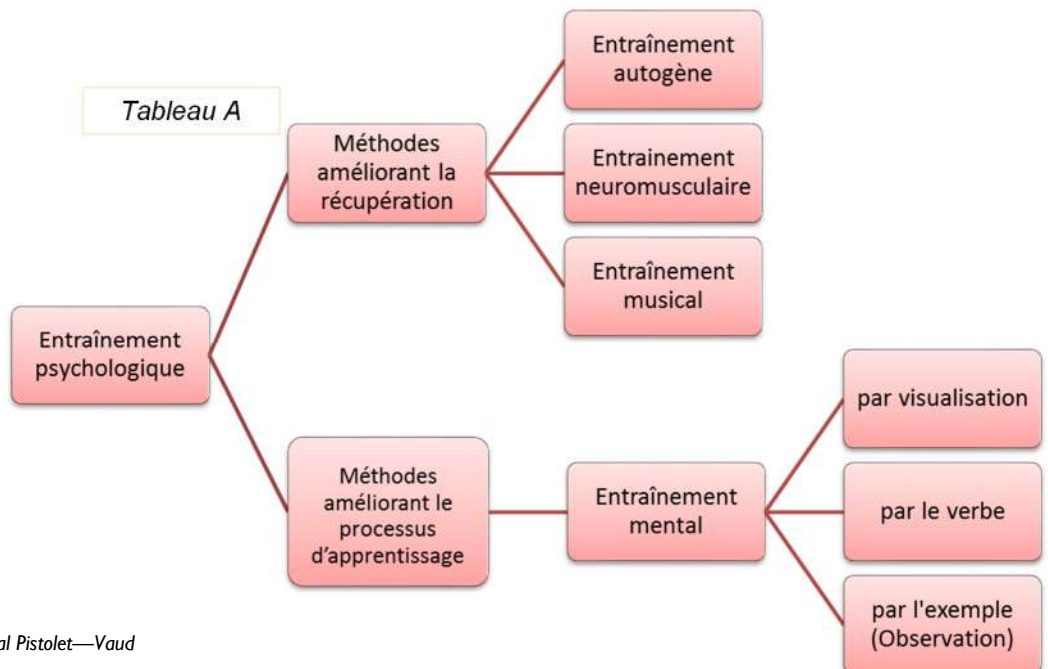
Mais si l'entraînement psychologique le plus performant peut être obtenu par le biais de combinaisons entre entraînement verbal, mental et entraînement par observation, seule une alternance entre entraînement pratique et mental permet d'augmenter la performance, l'action motrice étant, pour le tireur, le seul moyen d'en apprécier tous les mécanismes actifs, avec les sensations associées.

Dans ce contexte, la planification de l'entraînement nécessite de tenir compte de l'ordre d'action le plus efficace, qui s'établit comme suit : **Entraînement verbal, entraînement par observation puis l'entraînement mental, le tout s'appuyant sur des exercices pratiques.**

*Le tableau ci-après résume bien les principales formes d'entraînement psychorégulateur et psychomoteur, les plus fréquemment utilisées, avec leurs effets. Nous limiterons notre approche aux méthodes améliorant le processus d'apprentissage du mouvement, le lecteur pouvant obtenir des informations plus complètes sur des méthodes simples améliorant la récupération, dans d'autres supports traitant plus spécifiquement de la relaxation.*



Formes d'entraînement favorisant l'apprentissage du geste :





# A. METHODES PSYCHOLOGIQUES AMELIORANT L'APPRENTISSAGE DU GESTE

## L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

L'entraînement mental (EM) est l'apprentissage ou le perfectionnement de l'exécution d'un mouvement, au moyen de sa représentation psychique intense, sans exécution concrète dudit mouvement. La simulation du mouvement est réalisée par la visualisation mentale, accompagnée de sensations kinesthésiques appropriées.

Dans le sport de haut niveau, la recherche des formes d'entraînement optimales s'est orientée aujourd'hui vers une série de combinaisons entre différents modèles d'entraînement. L'une des méthodes remportant le plus de succès est l'entraînement par autosuggestion et l'entraînement mental. Il est ainsi généralement admis que, dans cette association, en phase de relaxation, le processus d'apprentissage idéomoteur peut subir une amélioration particulièrement favorable. En effet, la réceptivité et la conductibilité du système nerveux central est favorisée par ce type d'entraînement.

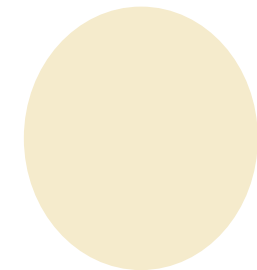
Les recherches cliniques, effectuées récemment, tendent à confirmer qu'une alternance entre l'entraînement pratique et mental est de nature à influencer positivement la performance sportive. Bien entendu, l'entraînement pratique demeure indispensable, ne serait-ce que pour en apprécier les mécanismes kinesthésiques, dans le cadre du déroulement de l'action motrice. Car seule l'expérience vécue activement, au moyen de toutes les composantes de l'habileté motrice sportive permet une mise au point parfaite du mouvement.

L'application correcte de l'entraînement mental part du principe que l'athlète se représente clairement le mouvement relatif à la tâche à réaliser (exemple : Le Processus du lâcher du coup).

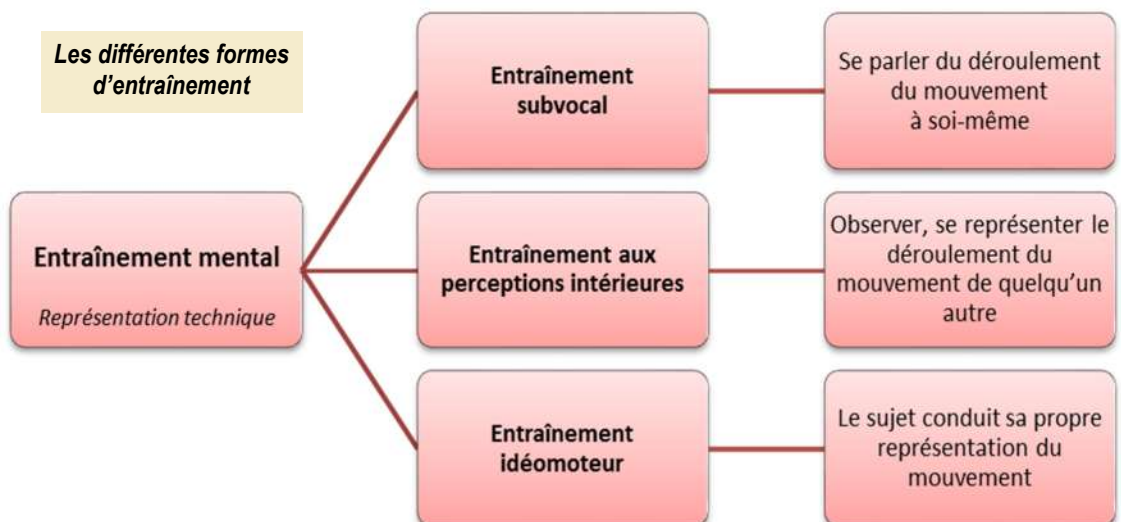
Plus la représentation du mouvement est détaillée et précise et plus efficace sera l'entraînement.

## Facteurs influençant l'efficacité

- **Le rythme :** La visualisation doit, en principe, correspondre à la vitesse de l'entraînement réel, sauf dans les cas où une analyse très pointue du mouvement est nécessaire. Dans ces circonstances particulières, le mouvement sera alors examiné à la loupe, disséqué au ralenti, pour en mieux en appréhender tous les détails.
- **L'âge:** L'efficacité de l'EM augmente avec l'âge et les expériences très favorables, réalisées avec cette méthode d'entraînement ont permis de renforcer l'entraînement pratique, avec une grande efficacité, à partir de la 13ème année. Il semble par ailleurs que les jeunes sportifs soient très enclin à utiliser ce type d'entraînement et qu'ils l'utilisent plus fréquemment que les sujets plus avancés.
- **L'intelligence :** Les capacités d'entraînement mental sont en corrélation avec l'intelligence du sujet, même si il faut en principe un niveau moyen pour appréhender un mouvement puis le produire mentalement. Le sportif de haut niveau doit ainsi posséder non seulement une bonne capacité physique mais une intelligence suffisante pour lui permettre de bien visualiser et de gérer complètement toutes les tactiques mises en place.



**L'expérience motrice**  
*Les expériences réalisées au sujet de l'amélioration des capacités motrices par l'EM ont démontré que pour les tireurs avancés et de haut niveau, cette méthode est aussi efficace que l'entraînement pratique. Par contre, l'entraînement pratique demeure plus important chez le tireur débutant, en phase d'acquisition.*





## A. METHODES PSYCHOLOGIQUES AMELIORANT L'APPRENTISSAGE DU GESTE

### Avantages & inconvénients

Atouts	Limites
<ul style="list-style-type: none"><li>– Abrège le temps d'apprentissage et permet de mieux assimiler la matière technique</li><li>– Augmente la stabilité et habileté motrice</li><li>– Augmente la précision et la vitesse de l'exécution</li><li>– Permet des exécutions répétées, avec une économie sensible d'énergie et d'effort</li><li>– Favorise la correction d'un mouvement mal enseigné, la répétition mentale du mouvement favorisant la programmation d'un nouveau geste.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– L'EM produit ses meilleurs résultats dans les disciplines sportives très techniques. Le sport de tir répond à cette exigence.</li><li>– L'utilisation de l'EM implique une expérience motrice et la connaissance du geste technique. L'âge minimum requis ne devrait pas être inférieur à 11 ans.</li><li>– L'emploi trop fréquent de l'EM peut provoquer la création de mouvements parasites, lors de l'exécution pratique. Il convient donc d'alterner l'EM et mise en pratique du geste.</li></ul>

### Application particulière

L'EM peut être utilisé comme stimulation, dans les situations d'avant-départ et de compétition.

Ainsi, si le tireur se sent fortement soumis à une tension, avant le début de son match, il devra effectuer, mentalement, et avant le lâcher son 1<sup>er</sup> coup, l'enchaînement moteur de son processus de déclenchement.

Ceci contribuera à l'aider à focaliser son attention sur sa séquence de tir et facilitera, par la suite, la bonne exécution technique de son geste.





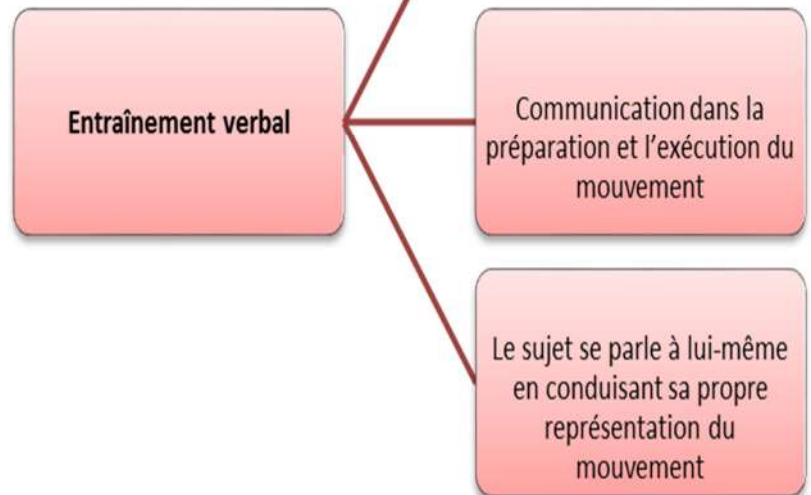
## B. FORMES DERIVEES DE L'ENTRAINEMENT MENTAL

### L'entraînement verbal

L'entraînement verbal (EV) est une autre forme d'entraînement mental n'utilisant pas l'exécution pratique. C'est une répétition systématique de l'information verbale tout au long du déroulement de l'apprentissage des capacités sensori-motrices.

#### Spécificités de ce type d'entraînement

- Il convient de tenir compte des capacités de verbalisation du sportif ainsi que de sa capacité d'expression, pour être sûr d'un échange maximal d'information.
- Le choix des informations verbales et des déplacements physiques impliqués doit être parfaitement adapté au niveau de complexité du mouvement. Ainsi pas plus de 6 déplacements physiques pour un adulte chevronné, 2 déplacements maximum pour un junior de 10 ans.
- Les répétitions verbales doivent accompagner le déroulement du mouvement pour mieux en faciliter l'exécution.
- Progressivement, le mode de verbalisation peut être modifié pour aboutir à une forme « d'impulsion verbale intérieure », qui se rapprochera progressivement d'une consigne de monologue intérieur.



#### Méthodes utilisées

- Explication verbale par l'entraîneur du mouvement à reproduire (exposé du concept, développement du contenu)
- L'entraîneur présente en détail les points les plus importants du mouvement et les élèves tentent de « sentir ce mouvement ».
- Répétition des paroles exactes de l'entraîneur par les sportifs
- Visualisation, par l'élève, de l'action motrice par la pensée, en se parlant à lui-même
- Exécution pratique et feedback correctifs.

*Le moniteur joue un rôle actif durant l'entraînement verbal.*





## B. FORMES DERIVEES DE L'ENTRAINEMENT MENTAL

### L'entraînement par observation

L'entraînement par l'observation (EO) se fonde sur l'observation répétée d'exercices, effectué par d'autres personnes, méthode apportant ainsi un soutien indispensable dans l'apprentissage du processus moteur.

En sport de tir, la visualisation répétée de films et vidéos, voir des démonstrations gestuelles par l'entraîneur accélèrent la mise en place de schémas-modèles des coordinations motrices.

En raison de la relation étroite existant entre l'exécution réelle du mouvement et sa représentation idéologique, un des objectifs de l'entraînement doit être de parvenir à une alternance optimale entre l'entraînement pratique et l'entraînement mental, au moyen de la visualisation.

Ce type d'entraînement apporte un soutien exceptionnel au processus d'apprentissage moteur. Chez le tireur débutant, cet outil conduit à un début de représentation du mouvement, alors que chez le tireur plus expérimenté, cela conduit à un renforcement de la qualité de précision et facilite d'automatisation du geste technique.

### Application

Du point de vue de l'apprentissage, l'efficacité de l'EO provient de ce que la simple observation d'un mouvement conduit à l'association d'un stimulus déclenchant, à son tour, des réactions motrices similaires.

Une innervation de la musculature impliquée dans l'observation correspond au rythme de l'effort de la personne observée. L'activation de l'EO se révèle ainsi plus forte encore que l'EM, d'où l'intérêt d'appliquer cette méthode d'entraînement en association avec la visualisation.

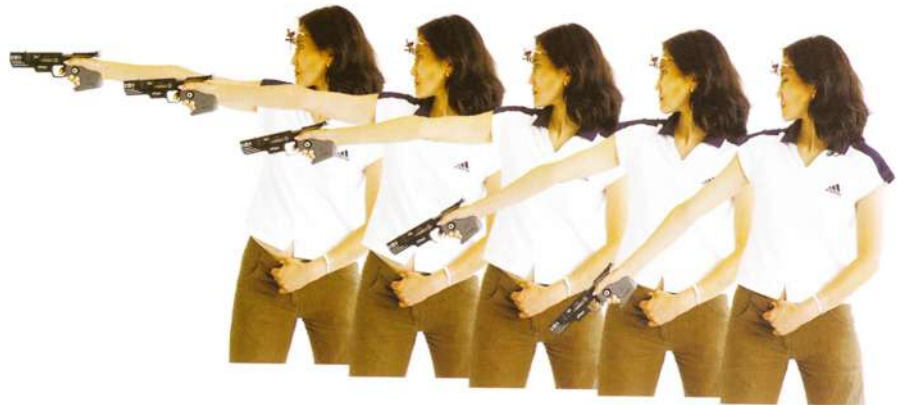
*Observez le mouvement des yeux*



### Méthodologie

- La démonstration doit être adaptée au niveau d'exécution requis.
- La démonstration devra être répétée plusieurs fois, pour faciliter la mémorisation des détails et bien les ancrer dans la mémoire visuelle du sportif.
- L'EO reste tributaire, dans son efficacité, de l'apport simultané d'une information verbale complexe (EV) et de l'utilisation de matériel audiovisuels (vidéos par exemple)
- La pratique semble cependant démontrer que l'utilisation de photos peut se révéler souvent plus efficace que des vidéos passées en boucle, car le sportif a davantage le loisir de se concentrer sur l'image fixe, bénéficiant d'autant de temps de réflexion pour mieux se familiariser avec l'action proposée.

*Décomposition du mouvement lors de l'attaque en cible*



- Bien entendu, chaque démonstration devra être précédée d'une information verbale de manière à ce que l'élève puisse en tirer directement profit, par une perception chargée de sens.



## C. TACTIQUES & STRATEGIES MENTALES

### Planification de la formation mentale

L'athlète accompli, comme l'est d'ailleurs le tireur sportif, sait par expérience que c'est avant tout la motivation et la persévérance qui conduisent au succès.

En ce sens, l'entraînement, qu'il soit physique, technique, tactique ou mental doit n'avoir qu'un seul but : L'amélioration de la performance sportive.

La maîtrise du geste technique, implique, au préalable, un apprentissage rigoureux, pendant lequel les mouvements moteurs complexes seront inlassablement répétés.

Ceci revient à parler du rôle primordial de l'entraînement pratique, lequel doit conduire à planifier l'apprentissage du geste.

Dans ce contexte, et en matière de tir sportif, la fixation de tactiques et de stratégies mentales conduiront à renforcer notablement la capacité d'apprentissage de l'athlète et en lui conférant un objectif à atteindre. Or, qui dit objectif, sous-entend assurément un effort structuré pour y arriver.

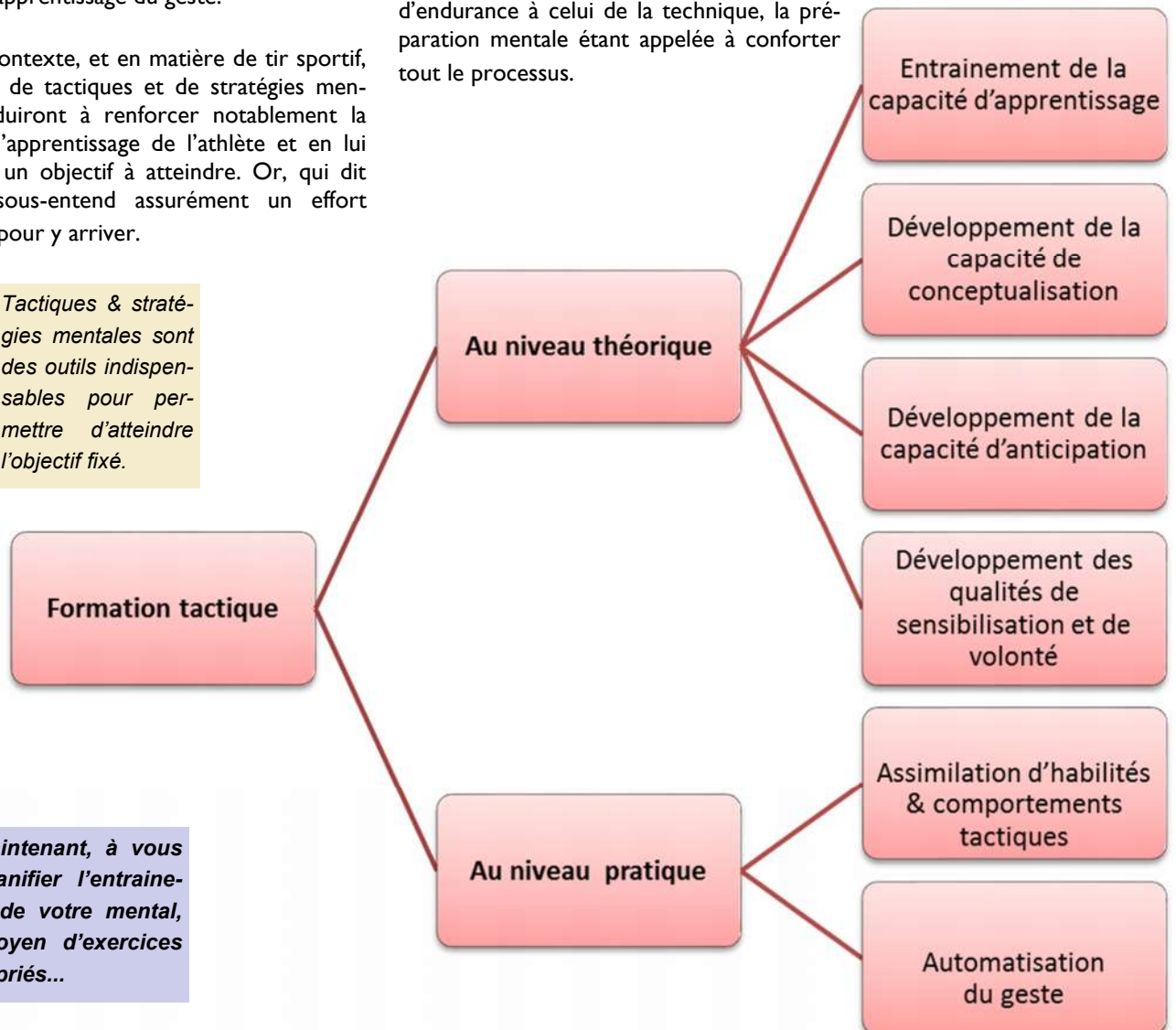
La coordination des phases de la séquence de tir nécessite, chez le débutant, un apprentissage rigoureux, conduisant à la mémorisation de chaque étape, sous forme de paliers, qui seront ensuite visualisés mentalement, avec la plus grande précision.

Par ailleurs, l'athlète devra compléter son entraînement mental, en y associant ses sensations spatio-temporelles, qui le guideront, lorsqu'il aura à reconstituer ensuite le déroulement de sa séquence de tir.

Les multiples formes d'apprentissage feront l'objet d'exercices pratiques, dans le cadre d'une planification annuelle complète, laquelle devra associer à la fois l'entraînement d'endurance à celui de la technique, la préparation mentale étant appelée à conforter tout le processus.

*Tactiques & stratégies mentales sont des outils indispensables pour permettre d'atteindre l'objectif fixé.*

*Et maintenant, à vous de planifier l'entraînement de votre mental, au moyen d'exercices appropriés...*





# NECESSITE D'UN ENTRAINEMENT MENTAL PLANIFIE

## Créer les conditions-cadres favorables

Les aptitudes psychiques et physiques du sportif doivent être développées dans la même mesure pour être prêts le jour de la compétition. Nombreux sont les sportifs à ne plus compter les heures passées dans les salles de sport ou de musculation pour améliorer l'endurance, la force ou encore la mobilité.

En revanche, ce qu'ils négligent trop souvent, c'est l'importance d'un autre type d'entraînement tout aussi déterminant dans la quête de performances et qui cible les composantes psychiques. Car personne ne naît mentalement fort: le mental aussi se travaille!

L'apprentissage du geste est facilité par la connexion des cellules nerveuses qui se mettent à travailler ensemble de manière continue. Plus la répétition est fréquente et plus la mise en réseau sera performante. Or, si le cerveau apprend de manière implicite, il est par conséquent primordial de planifier sciemment ses entraînements

Si le tireur ressent des émotions positives, les zones du cerveau significatives pour les contenus d'apprentissage seront activées. Cela signifie que l'apprentissage est facilité si le sportif (et l'entraîneur) parviennent à créer les dispositions favorables au bon déroulement de ce processus.

S'il ressent des émotions négatives, ce sont celles gérant les réactions de stress et de peur qui seront activées. Dans ce dernier cas, les conditions ne seront pas propices à un apprentissage stable.

Le sportif qui désire optimiser sa stabilité émotionnelle et sa force mentale doit choisir entre différentes méthodes, à sa disposition. La visualisation, mentale, le monologue intérieur et la régulation de la respiration sont les trois méthodes servant de fondement à l'entraînement mental.

**Le lecteur trouvera, sur ce site, des fiches techniques traitant plus spécifiquement de ces techniques mentales particulières.**

*Le tableau ci-dessous, nous donne des indications très utiles sur ce qu'il convient d'améliorer et au moyen de quels outils de technique mentale le réaliser au mieux, étant entendu que des variations sont également possible parmi ces méthodes.*

Que dois-je améliorer ?	Comment ?		
	3 techniques fondamentales		
	Visualisation	Discours intérieur	Respiration
• Motivation	X	X	
• Confiance en soi	X	X	
• Se concentrer			X
• Percevoir et traiter	X		X
• Canaliser la psyché	X	X	X
• Maîtriser la volonté		X	
• Anticiper	X		
• Communiquer		X	
• Tactique et stratégie	X		



La plupart des méthodes d'entraînement psychologique sont des combinaisons des trois techniques fondamentales que sont la visualisation, le monologue intérieur et la régulation de la respiration.