

Module Diagnostic de performance Psyche

Intégration et application dans l'entraînement quotidien

Athlétisme : entraîneur B, Macolin 09 et 10 août 2022

Lic. phil. Roland Harders
Stadthausstrasse 79
8400 Winterthur
roland.harders@gmx.ch

Traduction française : Robert Schaffer

En arrière-fond !

- Base en concours multiple / coureur de demi-fond (CS 1985 & 1986)
- TV Lyss / LC Zürich (entraîneur espoirs /saut, mise en œuvre «Projet LCZ 2000»)
- Team leader / Coach Swiss Athletics (entre autres Juniors EM / WM)
- Formateur / expert cours d'entraîneurs Macolin
- instituteur / entraîneur diplômé sport de pointe Swiss Olympic / Assistant Uni Bern et ETH Zürich sciences du sport
- Étude psychologie pédagogique / sciences des médias/ pédagogie générale et historique
- École professionnelle Winterthur BBW
- Père de deux fils adultes



Thèmes (Choix)

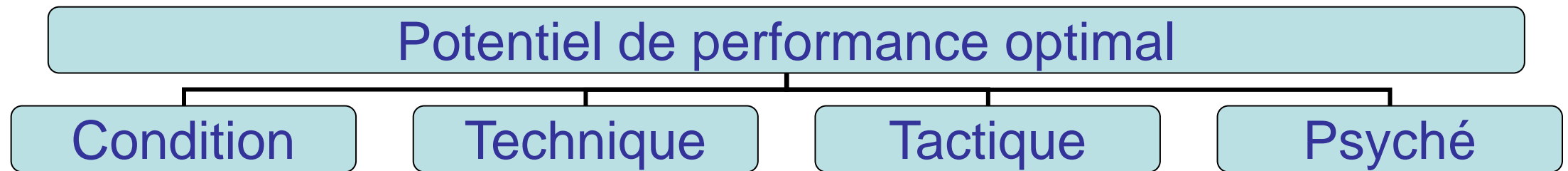
- Globalité : approche constructiviste resp. systémique
- Attribution (exemples de cas), problématique gain – perte
- Gestion de la pression (exemple avec Dorothea Wierer)
- De la perte vers la victoire (exemple avec André Bucher)
- Détermination personnelle ou par autrui (exemple avec Angelica Moser)
- système personne & système situation
- Flow : conditions et effets
- Questions & recommandations pour l'entraînement
- Activation (par ex. musique)
- Stratégies d'auto-efficacité (exemple Werner Günthör, Bob Beamon, Mike Powell)

Termes - définitions

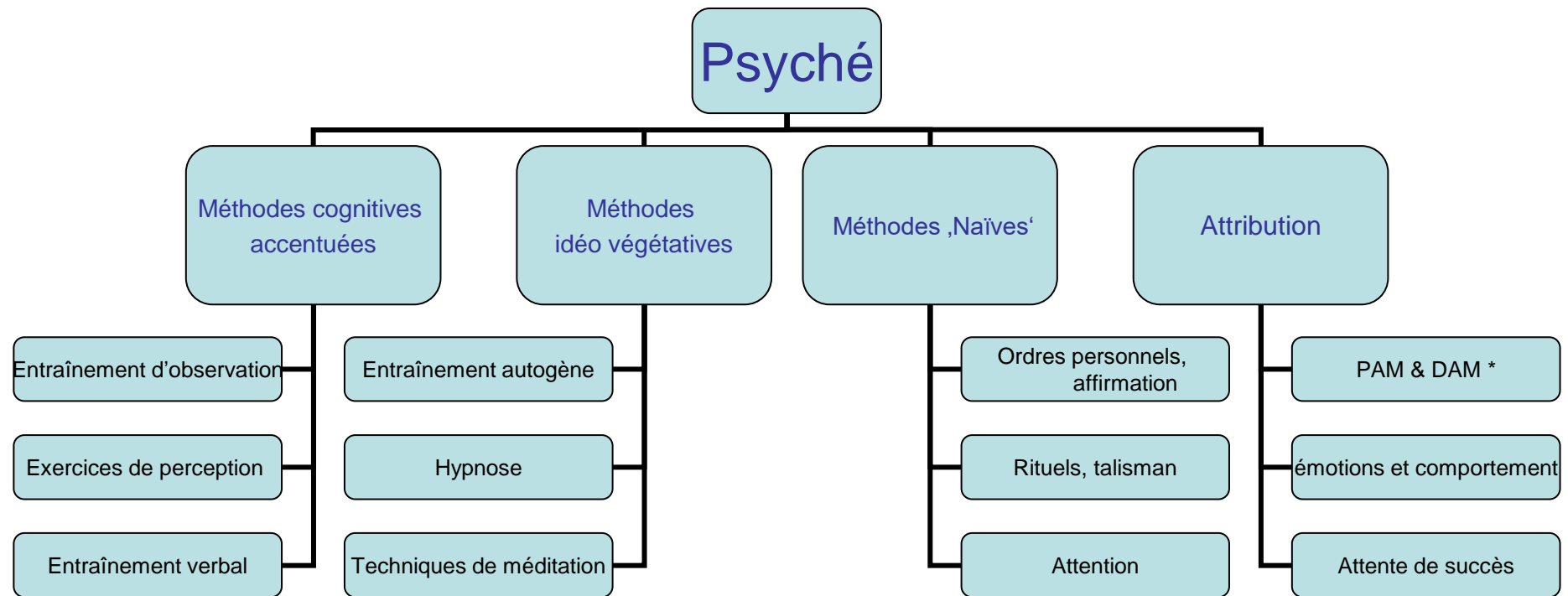
- **Psychologie** = processus psychiques, qui sont efficaces au niveau des actions et du comportement
- **Pédagogie** = éducation
 - ✓ Relation entraîneur / coach – athlète / , respectivement le groupe d'entraînement
 - ✓ Formation, éducation (valeurs)
 - ✓ Didactique (formation capacités / habiletés)
- **Entraînement mental** = concerne l'esprit, l'intellectuel, se réfère à la raison, se composant de pensées, réflexions
(selon Wahrig, Deutsches Wörterbuch, Bertelsmann)

Vue d'ensemble : (approche systémique)

Les performances de pointe sont le résultat d'un entraînement couronné de succès par la construction de ...



Vue d'ensemble : psychologie dans l'entraînement journalier



Vue d'ensemble : psychologie dans l'entraînement & la compétition



- Synchronisation entre :
- le vécu subjectif – La réalité objective
 - « pourquoi *est-ce que j'atteins* la performance » ?
 - « pourquoi est-ce que je *n'atteins pas* la performance » ?
 - Vue intérieure vs vue extérieure
 - Personne du système < > situation du système
- Art de la prise d'information et du traitement de l'information
- Les athlètes et « leur capacité de lecture » de l'environnement

Vue d'ensemble : psychologie dans l'entraînement et la compétition

- Synchronisation entre :
- Valeurs (négocier un ensemble de valeurs)
- Objectifs (planifier, agir & faire, apprendre)
- Personnes = acteurs (interactions sociales)
- Les processus d'entraînement efficaces sont :
Processus de compétences et processus cognitifs (effets et effets collatéraux)



Techniques : psychologie dans l'entraînement et la compétition

- Autosuggestion : **avec plein de confiance positive** vs douter en s'orientant vers les fautes
- Auto motivation : **récompenser, louer** vs punir, éviter
- Rationalisation (par ex. **relativiser**)
- Vigilance, attention et appréciation, estimation
- Stratégie de résolution de problèmes
(Stratégies d'auto-efficacité)

Championnats suisses 2022

Exemples de cas :

Une heptathlonienne franchit soudainement une excellente barre au saut en hauteur

L'entraîneur national se pose probablement des questions :

- S'est-il particulièrement beaucoup exercé resp. durement entraîné ?
- A-t-il eu de la chance ?
- S'est-il dopé ?

Championnats suisses 2022

- Selon la **cause** que l'entraîneur national aura retenue pour expliquer la performance, cela déterminera de manière significative le **comportement de motivation** resp. la psyché de l'athlète.
- Exemple de réaction : louange, humour, méfiance → déclenche des **émotions** différentes et influence son comportement.
- Attribution de causes (lat. Kausalattribution) = **élémentaire** pour notre vécu et notre comportement !

Attribution causale au top niveau



Roger Federer en réponse à la question, quelles étaient les raisons (causes) des trois victoires à Bâle, Paris et Londres, répond au commentateur Heinz Günthard le 27.11.2011 :

Attribution causale au top niveau

„J’avais besoin d’une pause et devais me retrouver. Il était important pour moi, ... (*petite pause*), dans ma tête, de trouver la raison, qu’est-ce que je fais faux et qu’est-ce que je peux mieux faire dans les situations importantes.

À l’aide de cela, j’ai trouvé dans l’équipe le temps d’en discuter. [...] J’avais tout simplement besoin d’un changement de rythme avec une pause de 10 jours, avant de reprendre ma reconstruction“.

Quelles sont les facteurs causals que vous reconnaissez dans les justifications de Federer ?

Modèle de l'attribution causale (selon Bernard Weiner & Fritz Heider) :

Domaine d'influence	Stabilité au cours du temps Contrôlabilité («Origin or pawn»)	
	Stable	Variable
interne	Capacité, talent	Effort
externe	Difficulté de la tâche	Chance, malchance, hasard

Déduction pour l'activité d'entraîneur

Postulat clé : l'entraîneur·e reconnaît que ...

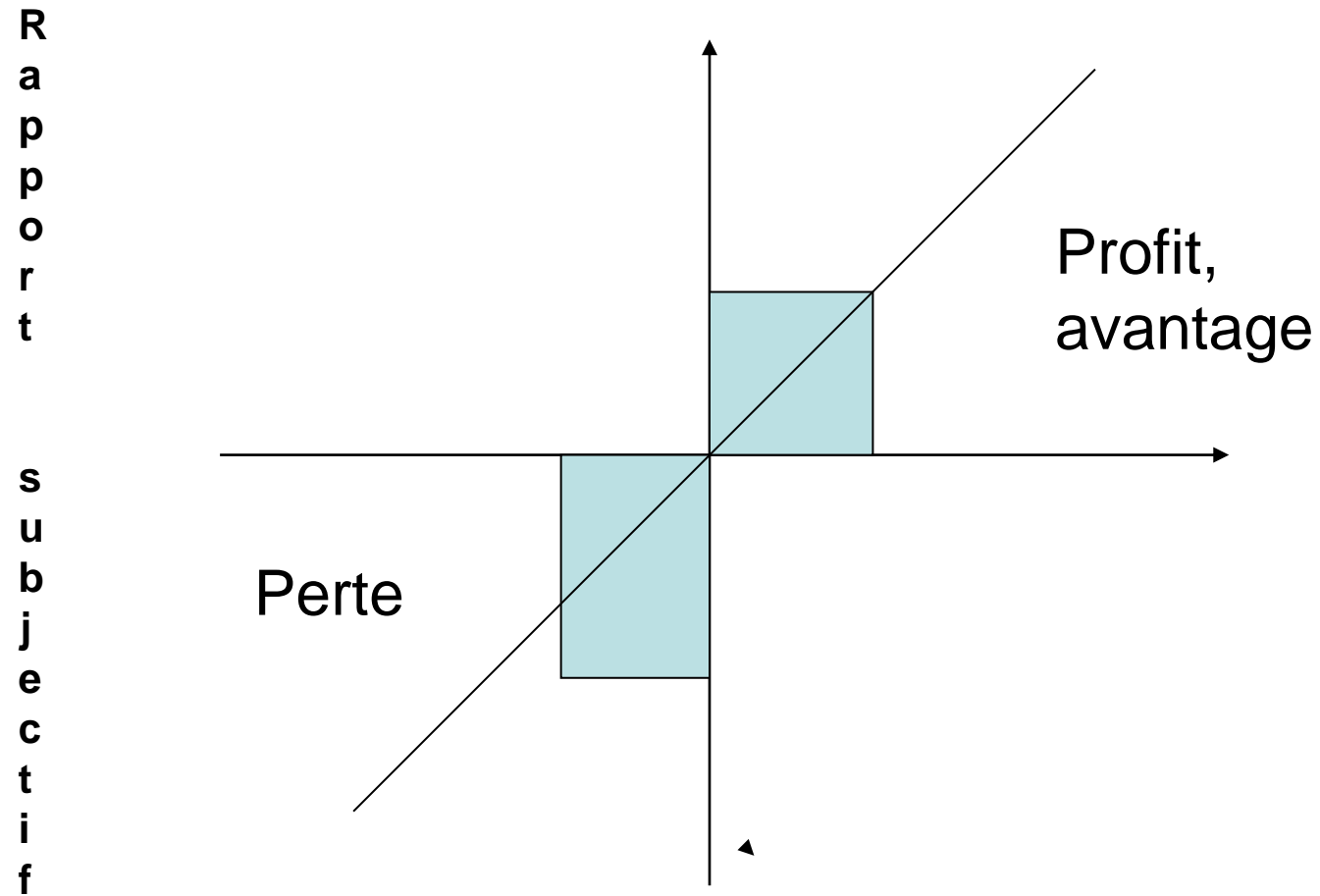
- **Les émotions** dirigent le comportement de l'athlète (par ex. fierté, gratitude, dette, honte, dépit, pitié, détresse, résignation)
- Les causes d'événements forment le sentiment resp. la compétence pour **la responsabilité personnelle.**
- Ils aident à réaliser des performances cognitives et ainsi à développer un **concept personnel positif.**

Facteurs causals et concept personnel

Les évaluations en retour sur le succès resp. l'échec sont dépendantes du **concept personnel** :

Auto-concept positif	Auto-concept négatif
<ul style="list-style-type: none">• Très haute confiance en soi• Confiance en son succès, peu craintif• Développement de l'autonomie• Motivation à la performance manifeste; succès : attribué à la capacité de faire et à l'effort, intrinsèquement motivé, forte indépendance, peu de contrôle extérieur• Capable de critique, essai de traitement positif• Est capable de supporter des réactions négatives et des sanctions	<ul style="list-style-type: none">• Peu de confiance en soi• Attente pessimiste de l'avenir• Peu d'effort d'autonomie• Orienté vers l'échec, découragement rapide; succès : attribué au hasard ou à une tâche facile, motivation extrinsèque, fort contrôle extérieur• résigné lors de critiques, comportement de défense en cas d'entraves• Peu de réserves vis à vis de situations de pression préjudiciables à l'estime de soi

Attribution de profit et de perte



Attribution de profit et de perte

- La dominance clairement reconnaissable de la peur de perte par rapport au profit lors de phases d'innovations.
- Beaucoup individus sont communément conservateurs et obstinés (les compétences conditionnelles anthropologiques et culturelles se basent sur les heuristiques).
- Exemple concret :
lors de problèmes et de faits identiques, un médecin dit que
 - a) ... il existe un taux de survie de 68% ou
 - b) ... un taux de 32% de mourir.



Comment le patient se décide-t-il ?

Attribution causale de profit et de perte

(Dédutions pour l'entraînement et la compétition)

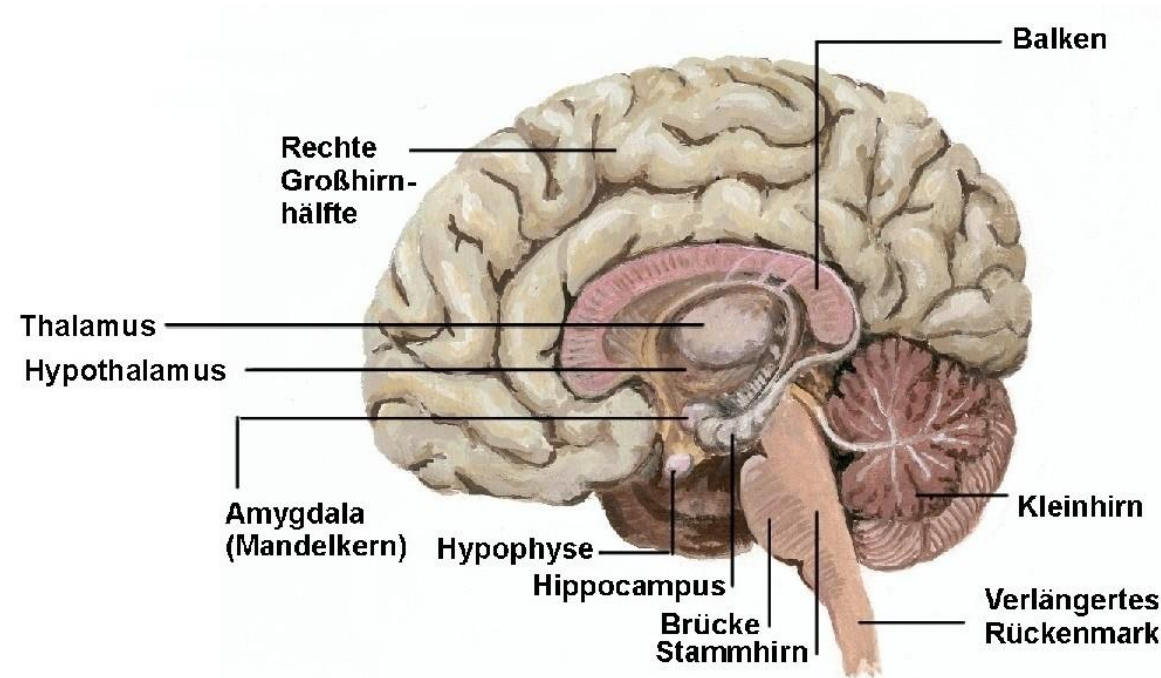
- Comment réagissent les athlètes lors de situation identique, de problème identique, de faits identiques ?

Faites part de votre pratique !

- Quel type d'athlète **réagit négativement** à la suite de la peur de perte, de perdre ?
- Quel type d'athlète **réagit positivement** suite à des perspectives de gain, de succès ?
- Comment se produit la **réaction émotionnelle** ?

Pourquoi beaucoup d'individus sont plutôt orientés perte plutôt que gain ?

- Les peurs de perte (par ex. situation), crainte (par ex. défaillance, dangers (par ex. blessure)
→ engendre l'activation de l'amygdale.



Causes de défaillance

- Une amygdale activée = un signal de survie – et un mécanisme de réaction de défense (liaison très rapide entre l'amygdale et le cerveau périphérique).
- Amygdale activée lors de danger :« alarme » !
 - adrénaline ou noradrénaline
 - états émotionnels : tristesse, colère ou agressions aussi bien que tachycardie, vertige ou nausée
- Considéré négativement **c'est un inhibiteur de la performance !**
 - messages de stress de l'amygdale vers le cerveau
= un autoroute à 6 voies
 - ressenti négatif ou de danger engendre blocage !
(cf. skills conditionnés culturellement)

Prise consciente des peurs en tant que chance / gain

- Le chemin du cerveau vers l'amygdale est comparable à un **chemin rural** !
- Si un athlète a fait des expériences négatives, cela joue à plein la situation identique du **transfert autoroute** à „6 voies“.
- Une pensée rationnelle et des discussions constructives peuvent atténuer le transfert de pensées négatives (attributions de situations resp. de causes) et stopper le débit hormonal (p.ex. Cortisol).
- Apprendre et s'entraîner sans peur est très efficace !

Peurs et joie contrôlent le système hormonal

- Maximisation des performances vs. limitation des performances
- L'entraîneur, l'entraîneuse peut manœuvrer les émotions:
 - Louange et reconnaissance
 - Communauté / soigner les liens sociaux
 - Serviabilité, cadeaux
 - Les tendresses mentales (sourire, à l'écoute, montrer de l'intérêt, taper sur l'épaule)
- Sérotonine (Joie et bonheur), Dopamine (Récompense)
- Ocytocine: sécurité, réduction du stress, favorise la confiance
- Insuline/ Glucagon (Équilibre : mental et énergétique)
- Mélatonine (Fitness le soir et le matin : Hiboux & Alouettes)

Exemples d'athlètes de pointe

Dorothea Wierer, Biathlète, Südtirol, 3.4.1990

2008: Jun. CE: rangs 17ème individuel,
26ème en Sprint et 5ème en relais

2015: CM: n'a raté la médaille en individuel qu'à 0,4 sec

2016 – CM et JO

2019: pas de médaille individuelle

2020: 2x l'or (individuel et poursuite)
2x l'argent (départ groupé et relais)



Gérer la pression



Gérer la pression

- L'expérience aide (échecs vs. succès, considération absolue vs. biographique, 10:1)
- La constance et la continuité comme base
- L'environnement (équipe, technicien, entraîneur) donne la sécurité
- Journée de compétition : « L'athlète pense toute la journée !
C'est un jeu psychologique ! »
(Auto-évaluation)
- « L'entraîneur donne des retours. » (Évaluation externe)
- « Cible »: 1er tir = atteint ! (stratégie claire)
- **Élaborer, construire** la confiance en soi

Exemples d'athlètes de pointe



André Bucher, 800 m, PB 1:42,55

« Le déroulement décevant de la finale du 800 m (bousculade, 5. rang) de Sydney (JO 2000) m'a motivé à travailler encore plus durement. Rétrospectivement j'ai ainsi fait l'expérience d'une véritable poussée, par laquelle j'ai finalement, l'année suivante, gagné le titre mondial à Edmonton. »

Vgl. YouTube «**Men's 800m Final - Sydney 2000 Olympic Games**», ca. 6 min

Exemples d'athlètes de pointe



- „Comme junior, je pensais devenir coureur de fond.“
(10 000 → 1500 → 800)
- Importance de la vision externe : l'entraîneur aide à découvrir **les forces** !
- „Tolérant aux fautes, mais obstiné“
(pas acharné, mais avec continuité !)
- Intégrer des unités mentales durant l'entraînement (par ex. visualisation)
(« pendant l'entraînement de force, pendant le footing).

Application d'instruments mentaux

- Renforcement „de la conscience“ de compétitions en compétitions et par de „bons entraînements“.
- Emmagasinier en images des émotions comme des sentiments de bonheur → orientation mentale.
- Les images sont disponibles rapidement et en tout temps !
- Accepter les limites de la variété des pensées
→ compétence de **l'action intuitive**.

Exemple d'athlète de haut niveau

Angelica Moser, 9.10.1997

- Or au European Youth Olympic Festival 2013
- Youth Olympic Champion 2014
- Championne d'Europe junior 2015
- Championne du monde junior 2016
- U23-Championne d'Europe 2017
- 4. rang CE en salle 2019
- U23-Championne d'Europe 2019
- European Indoor Championne 2021



Exemple d'athlète de haut niveau

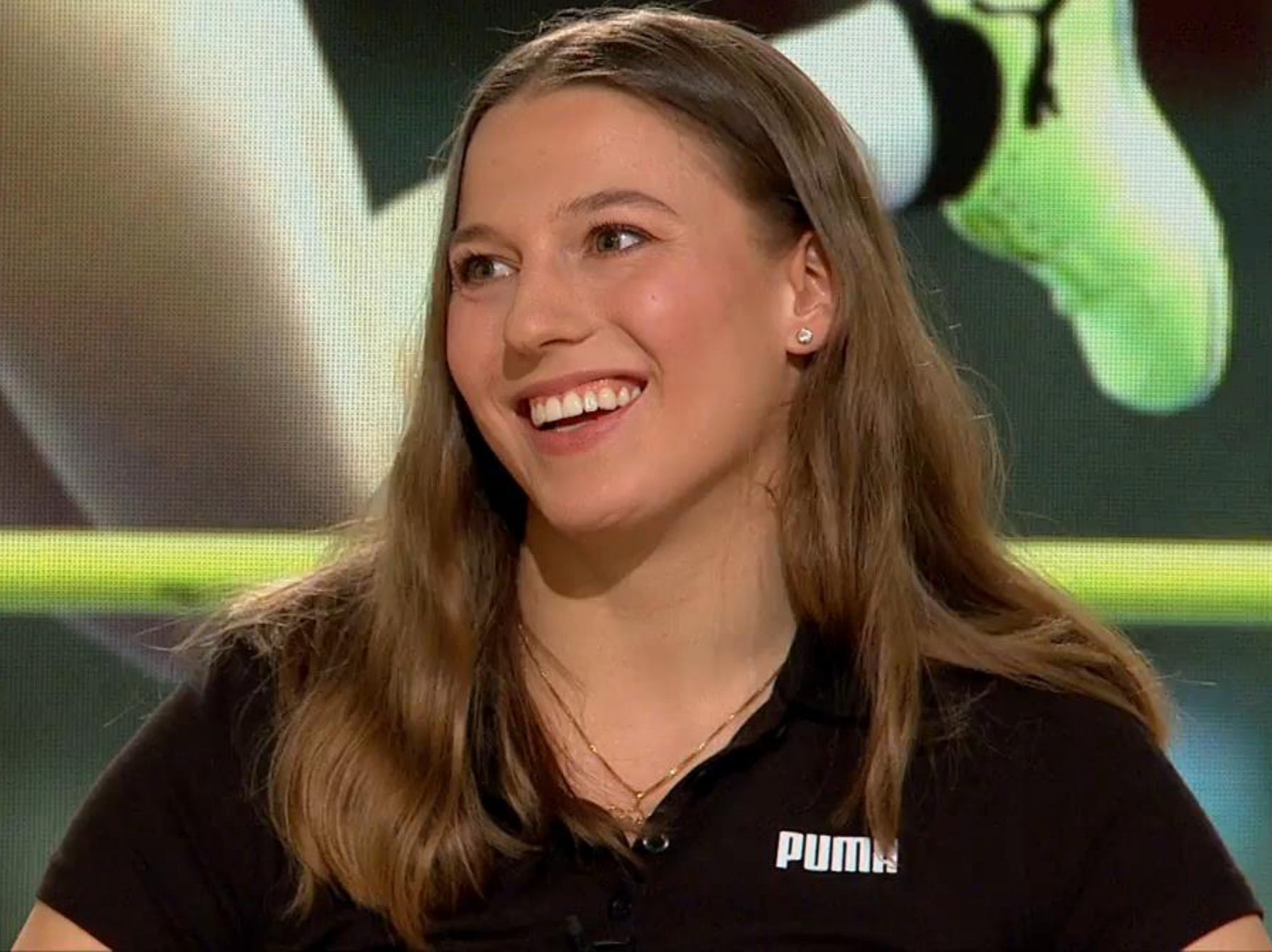




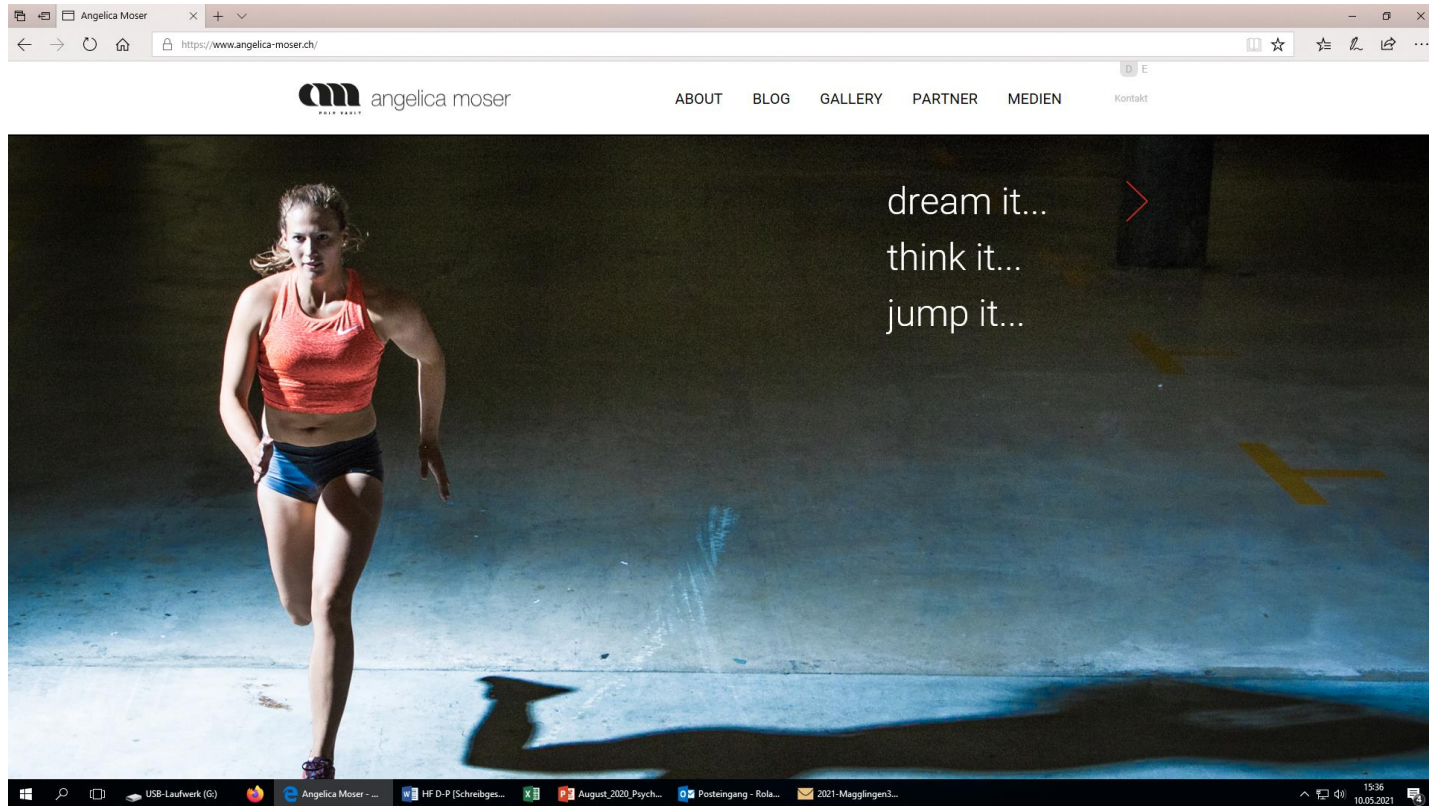
Key points : une formation de base solide et large

- **Formation complète** (groupe de gymnastique pour filles, gymnastique artistique, club de natation, Handball mixte)
- Permettre des expériences de mouvement polyvalentes
- Handicaps naturels pris comme « **Challenge** » (Sœur plus âgée, Situations de compétition avec des garçons, classe d'âge plus jeune)
- Caractère de la disposition mentale par la motivation intrinsèque





Vision – Stratégie – Réalisation



- Développement d'une vision (engagement en vue d'objectifs)
- « Je fais quelque chose parce que je le veux ! ». (Auto-efficacité, anticipation)
- Prendre du plaisir !
La joie de la compétition !



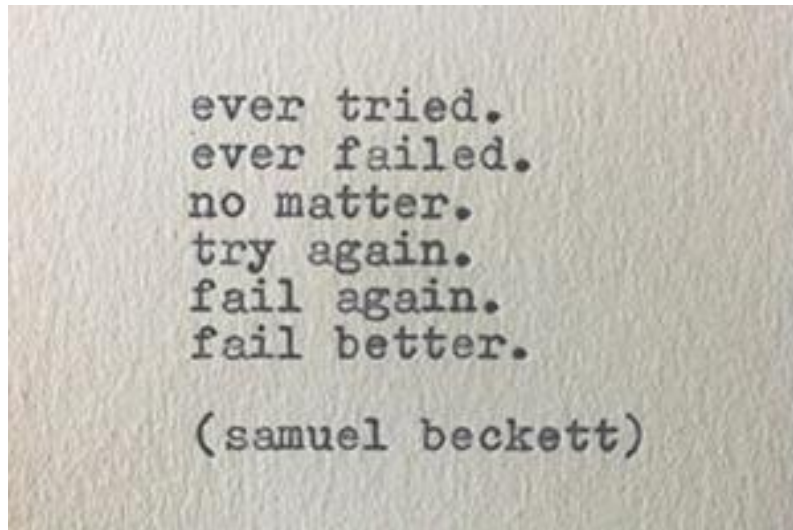
Mental tools

- Lésion musculaire → Temps restant = 1ère coopération avec l'entraîneur mental (mai 2021)
- Visualisation / Auto-affirmation
 - (par ex. «partir en mettant toute la pression !»)
- Pouvoir gérer les revers
- Réseau social, interactions, aides




Entraînement mental pour le succès : approches


- Apprendre à gérer les revers :
→ **Mindset de la rigidité vers le dynamique**



Entraînement mental réussi : approches

- « Coping » d'événements de stress
(**il existe deux types distincts de stress : le stress positif ou “eustress” et le stress négatif ou “distress”**)
- Le contrôle mental  Influencer le pilotage de la pensée et de l'état émotionnel
 - Prendre conscience des situations que nous vivons de manière décontractée
 - Trouver et prendre soin des **lieux de force**
 - Ancrage, focalisation

Entraînement mental réussi : procédure

- Situations provoquant peur et crainte peuvent être appréhendée de manière neuve et être recouvertes positivement :
 1. La discussion réactive cette situation
 2. L'athlète est prêt à la confrontation
 3. La situation devient un défi (« challenge »)
 4. L'ensemble de la situation est un gain pour le développement personnel
 5. Ce sont des connaissances pour le futur (= apprendre !)
- **Attention :**
Si aucune de ces conditions préalables n'est remplie, on atteint les limites d'un entraîneur ou d'un coach.
 on s'assurera l'aide d'un professionnel comme mesure

Conséquences (déductions)

1. **Conclusion :**

les situations de peur (par ex. course de haies) peuvent être à nouveau recouvertes avec des événements positifs !

2. **Conclusion :**

Les athlètes orientés vers le gain vont courir le risque, les athlètes orientés vers la perte vont s'attacher uniquement à des routines connues.

3. **Conclusion :**

Le conquérant vogue vers de nouvelles rives alors que l'ouvrier reste esclave de sa routine – et est déterminé par autrui.

Système Personne & système Situation

- Tenir compte de la différence entre système **personne** et système **situation / environnement** !
- Avant de savoir comment je vais agir pour des améliorations, je dois récolter des **faits**
(par ex. tests, ressources, attentes, objectifs et conditions cadres) !
- Analyse factuelle des caractéristiques
(**Analyse de l'état actuel**) !

Système personne

- Confiance en soi :
comment peut-on développer la confiance en soi ?

Thèse 1 :

Il n'y a rien de plus couronné de succès que le succès !

Thèse 2 :

La confiance en soi croît par l'interaction avec d'autres individus !

Thèse 3 :

La confiance en soi croît avant tout par soi-même !

Intégration dans l'entraînement

- Fêter les succès (par ex. aussi avec des rituels tranquilles) !
→ Mais : humilité vs. orgueil !
- Compliments / transmettre des louanges sur la performance resp. les progrès
- Objectifs = réalistes et exigeants
(Rendre possible les expériences de Flow) !
- Emmagasinier les images, qui engendrent la confiance en soi.
- Morceaux de musique qui font monter la confiance en soi.
- Pensées qui encouragent la confiance en soi et actions auto-actives (!)
(directives ; devises).

Confiance en soi : se fier à soi-même...

- Égocentrique : acquisition de la compétence chez les enfants
(= hautement efficace !!!)
→ processus naturel (cf. Rousseau, Montessori).
- Essai et erreur ; développement par les forces ;
effet du heureux hasard; effet extérieur et bonheur.
- Devrait-on entraîner exclusivement les forces ?
- Rythme des défis.
- Effet d'une balançoire à motivation.

Art et capacité

Adrian Marthaler, régisseur :



„ J’essaie toujours de sentir les forces et talents d’une actrice.
Un juste équilibre entre les exigences d’une pièce de théâtre
(situation) et les capacités de l’artiste (personne) apporte les
meilleurs résultats.“

(Discussion & observation durant une mise en scène dans le casino Theater de Winterthur,
novembre 2011)

Bien jouer, courir, sauter, lancer quand il s'agit de !
→ jouer ses „excellences“

- L'athlète a la sensation du contrôle de ses activités ;
pas d'évaluation lors de la compétition !
(comportement de l'entraîneur : un bon entraîneur devient superflus avec le temps) !
- Pas d'attribution sur le lieu de compétition !
- Concentration sur la tâche → pas de détournement par des pensées relevant de la psychologie sociale telle que :

„Que pensent les autres de moi ?“

„Comment cela va-t-il passer pour moi, si je fais ceci ou cela ?“

Flow : conditions

- Degré de difficulté adapté
- Au cas où vous travaillez sur quelque chose de **trop facile** vos pensées commencent à vagabonder
→ La concentration mentale se relâche.
- La tâche est par contre **trop difficile**,
→ les peurs et les frustrations s'installent
→ les options entre les capacités d'action personnelles et les possibilités d'action à disposition disparaissent.
- Pas d'efforts inutiles („ne pas forcer“)
ou vouloir à tout prix forcer.

Flow : conditions

- Prédiposition : l'investissement s'effectue (souvent) sous la forme d'une phase d'entraînement concentrée, dure.
- Activité d'un Léopold Mozart (conduire ; basics ; compétences) et l'expérience du Flow d'Amadeus.
- Être à la hauteur de la tâche → **Stimulant par l'activité en soi** et non par l'effet !
- Combinaison entre une activité précédente (efforts et exercices) et le fait de s'engager → établir les conditions cadre.

Flow : effets

- Euphorie (état d'extase et d'intemporalité) : l'activité a son but en soi (autotélique)
→ apprendre à se réjouir de l'activité immédiate.
- le système limbique (les émotions) et le système cortical (la conscience et l'intelligence) sont dans un même état d'harmonie (vibrent avec la même fréquence).
- Dans cet état on a la sensation d'obtenir quelque chose, sans vraiment penser ; la productivité atteint des niveaux que l'on n'avait pas imaginés.
- L'énergie d'activation est en équilibre !

Recommandations pour l'entraînement

- L'athlète est-il en équilibre , est-ce que sa capacité de réception est élevée et l'effet d'entraînement garanti ?
- Cela vaut la peine d'inclure des unités techniques exigeantes (perche, disque, etc.)
seulement si le niveau d'activation est suffisant et adapté !
- Un bon coach différencie entre les faits et les besoins individuels resp. les souhaits des athlètes !

Recommandations pour l'entraînement

- Les compétitions ont en partie lieu dans des dispositions sous-optimales.
- L'attention sur „ici et maintenant“ doit être exercée – également à l'entraînement → « maintenant il s'agit de ! »
- Athlètes excités et suractivés → appliquer des techniques de détente !
- Des athlètes endormis, paralysés → dans une condition aérobie convenable, échauffer avec de courtes phases anaérobies (vider les hormones de stress) !

Activation par la musique

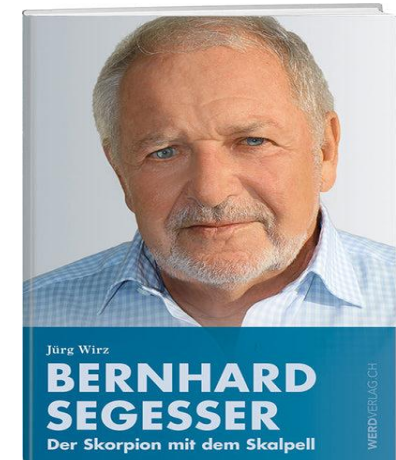
- La musique engendre et renforce les émotions (visualisation avec vidéo)
- Chance de rappeler l'émotion plus tard.
- „Majeur“ et „Mineur“ ou autrement dit, nous développons la capacité de savoir si une mélodie résonne de manière joyeuse ou triste, seulement à partir de l'âge de 6 ans (avant orientation selon le tempo, le rythme).
- La musique agit sur un niveau inconscient du système nerveux végétatif (contrôle la respiration, la digestion, le rythme cardiaque, la pression sanguine, etc.).

Activation par la musique

- En situation normale, notre cœur bat à 72 pulsations par minute (BPM).
- Des rythmes à vitesse moyenne (100 -120 BPM) entraînent notre cerveau à danser.
- À un rythme de 60 BPM, notre corps réagit avec du relâchement.
(L'explication qui a cours jusqu'à aujourd'hui, s'appuie sur la théorie que 60 BPM correspond à la fréquence cardiaque originelle de l'homme).

Activation par la musique

- Avec la musique on peut **prévoir** des scènes de film ou **selon le ressenti** → processus empathique.
- De même le rythme respiratoire, le métabolisme, le ressenti de la douleur et la consommation d'oxygène réagissent à des stimuli musicaux (système nerveux autonome).
- Cette force de la musique est déjà utilisée fréquemment dans la médecine moderne.
(exemple : Dr méd. Bernhard Segesser)



Stratégies d'auto-efficacité

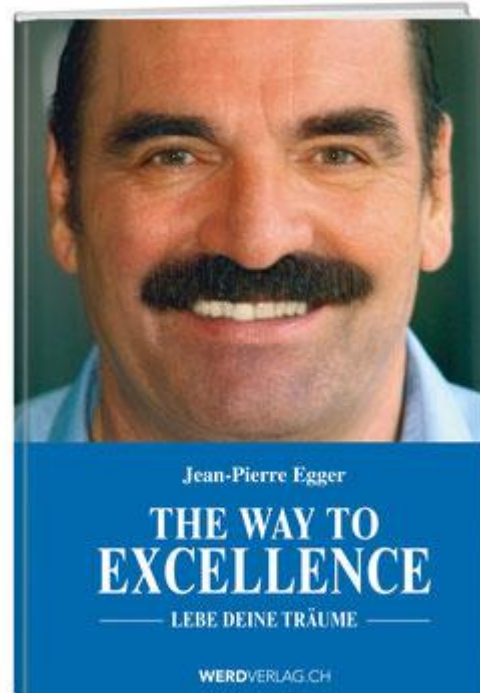


Werner Günthör, 4 fois champion du monde :

- Être honnête avec soi-même !
- En ce qui concerne le mental, il n'y a pas de contes de fées !
- Comme sportif de pointe „ça doit me secouer“ !
- Innovation : Musique (CM Stuttgart)

Stratégies d'auto-efficacité

- Au jour X, tout le monde a les mêmes conditions extérieures !
- Parlez ! Parlez ! (Son entraîneur était Jean-Pierre Egger, un communicateur hautement compétent !)
- Interactions sociales par vision intérieure (VI) et vision extérieure (VE)
savoir écouter



Stratégies d'auto-efficacité

- VE : l'athlète a besoin d'une confirmation, compliment → poussée de motivation
- VI : plus l'athlète est « mûr », plus il est précis ; Le réglage est très important (voir Federer) !
- La VE & la VI ne sont pas toujours identiques !
- Les limites de l'analyse vidéo :
l'image figée vs. le déroulement complet du mouvement
(l'œil de l'entraîneur a une grande importance) !

Stratégies d'auto-efficacité à l'entraînement

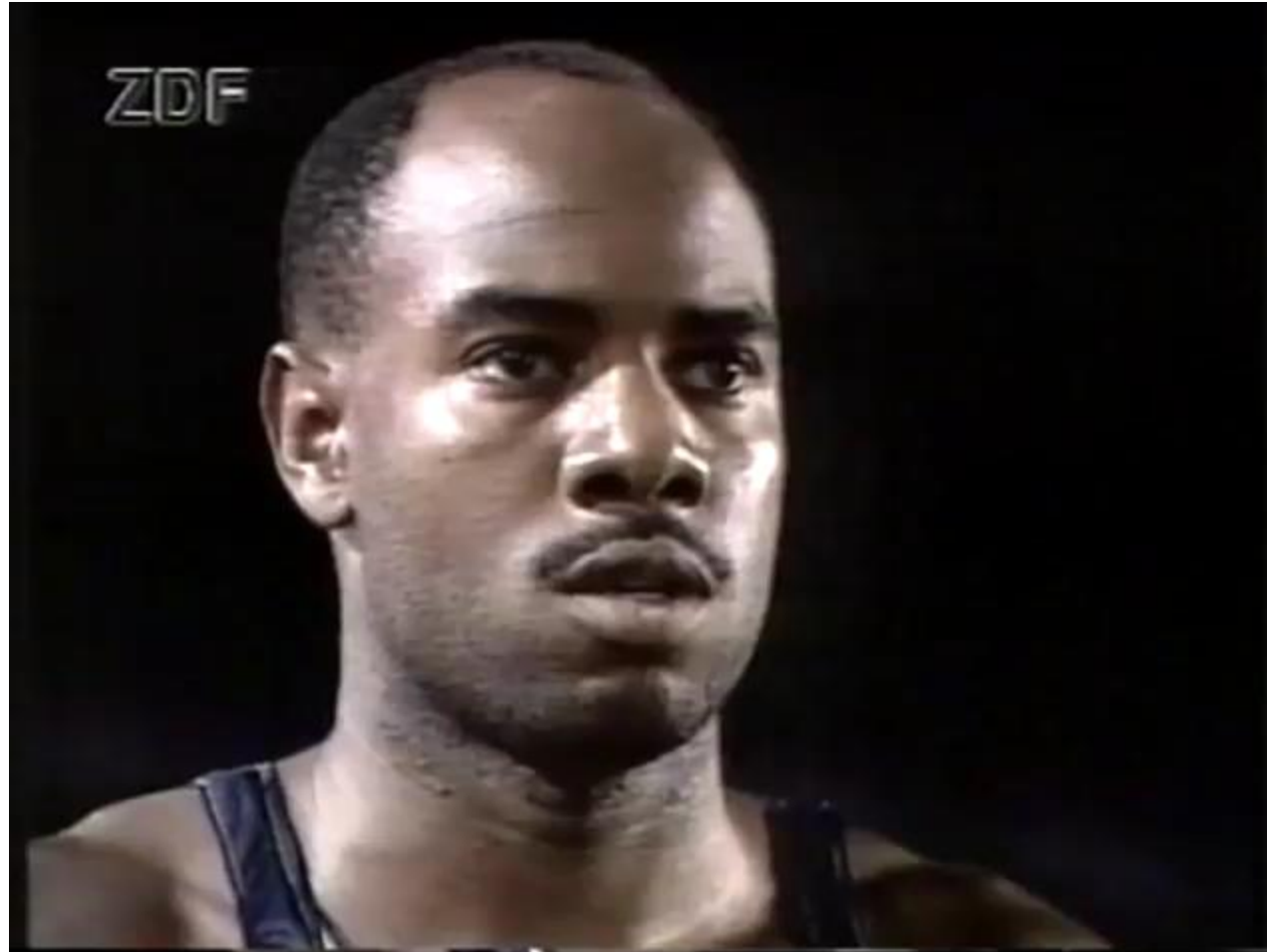
- Aujourd'hui tu ne dois rien boire durant l'entraînement !
→ Qu'est-ce que l'athlète fait avec ça... ?
- Aujourd'hui, 3 essais avec un espace de temps déterminé à l'avance ! (ici et maintenant!)
- Élaborer un „plan de bataille“ ! Quoi, Quand ...? (vgl. Federer vom 6.1.2017)



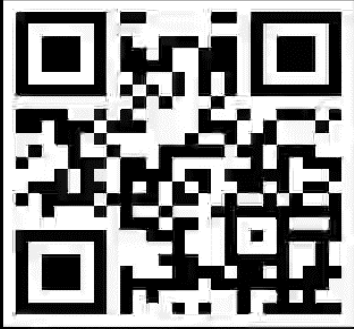
2017-01-06 22.40.58.mp4



Stratégies d'auto-efficacité en compétition



Stratégies d'auto-efficacité en compétition



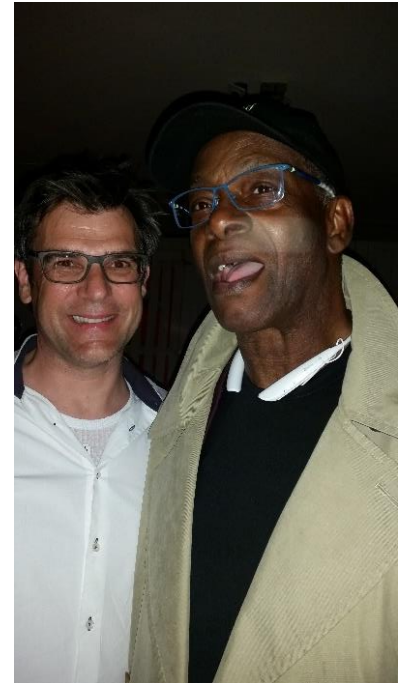
Stratégies d'auto-efficacité à l'entraînement et en compétition

- Être majoritairement positif
(cf. Attribution & autoroute de l'information dans le cerveau) !
 - Visualiser les déroulements durant les entraînements encore et encore
 - procéder par tâtonnements !
- Autoriser l'intuition !
 - État de performance idéal (EPI)
 - «My mind was clear and my body relaxed !»

Mike Powell, 8.95 m (Tokio, 1991)



Bob Beamon, 8.90 m (Mexico, 1968)



Merci beaucoup pour votre attention !

Avec votre intérêt

(lat. inter esse; être au milieu, participer à)
et votre attention

vous avez influencé positivement

l'autoroute des données intellectuelles
et renforcé le mental !

Cordiales félicitations !

Kevin Young, OS 1992, 400m Hü in 46.78 (WR)



