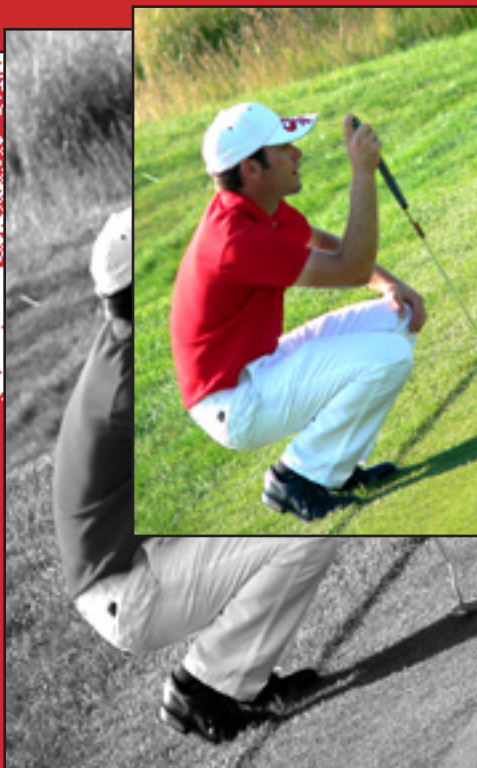


GÉRER LA CONCENTRATION

Tome 2



LES MEMENTOS DU CREPS DE MONTPELLIER

la dimension
psychologique
dans le sport

document
à l'intention
des sportifs,
des entraîneurs,
des parents ...

Collection
psychologie
physiologie
méthodologie

n°6

Juillet 2013

Edito



La concentration et l'attention sont des notions qui font partie de la vie des athlètes, quel que soit leur sport, à l'entraînement comme en compétition. Des processus déterminent le fait que les sportifs soient ou ne soient pas « concentrés », et, parfois, plus on veut l'être moins on l'est ! En effet, il ne suffit pas de dire : « Concentre-toi » pour améliorer sa concentration.

Les sportifs comme les entraîneurs se sont construits leurs propres représentations de ces notions et leurs propres outils d'optimisation de la concentration. Cependant, il est important de visiter les théories en s'appuyant sur des exemples pratiques afin d'aller plus loin dans la compréhension de ces processus.

Les rédacteurs de ce mémento, des entraîneurs et des psychologues, ont pour ambition de sensibiliser les lecteurs aux problématiques de la « concentration » et de leur donner des pistes de réflexion. Ce travail est organisé en deux tomes :

Le premier tome s'adresse aux entraîneurs et aux sportifs de tout niveau qui désirent, par une approche simple et concrète, « comprendre la concentration ».

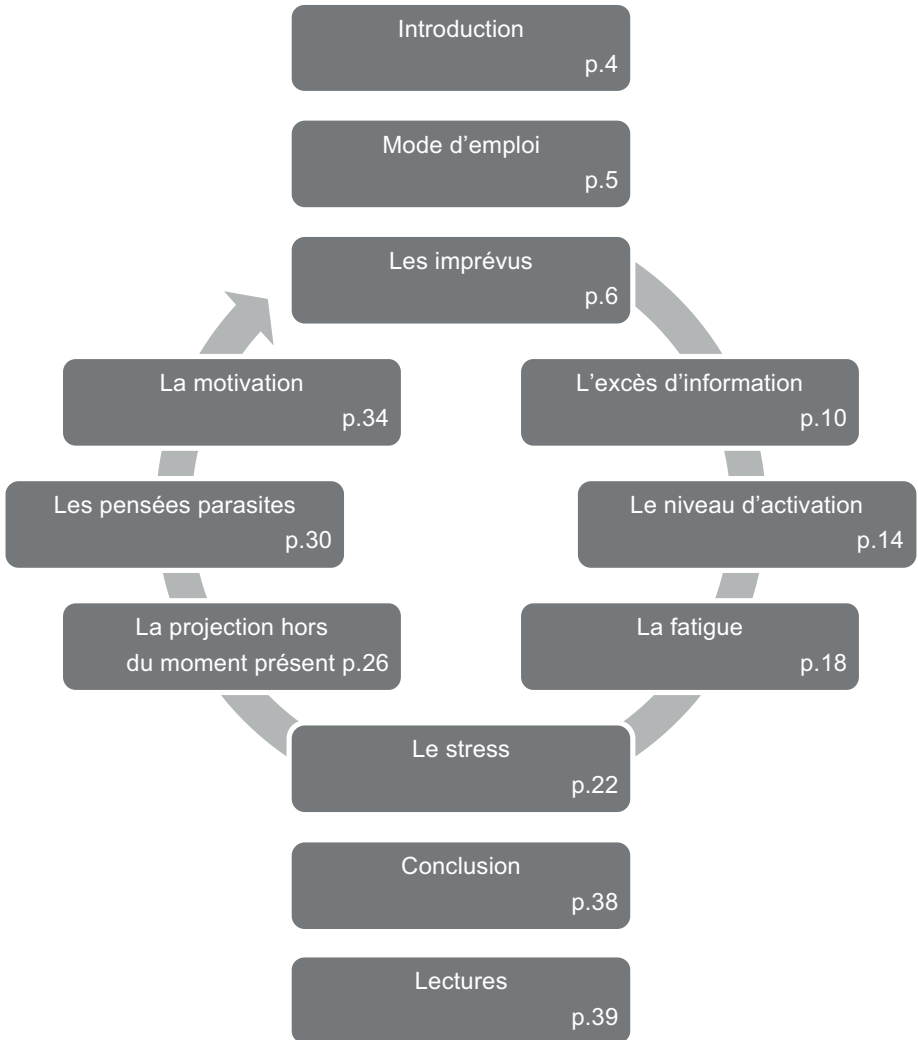
Le deuxième tome aborde plus précisément les moyens de « gérer la concentration » et est constitué de fiches techniques.

Pour ceux qui voudraient aller plus loin, des ouvrages sur ce sujet leur seront conseillés.

Comme pour les mémentos précédents, le développement du bien-être, du libre arbitre et de l'autonomie dans la pratique sportive a guidé les auteurs dans leur démarche.

Dans ce tome, nous aborderons les moyens de gérer la concentration. Huit fiches techniques exposeront, à l'aide d'exemples de terrain, des solutions possibles pour l'optimiser.

Sommaire



Introduction

Lors de notre précédent numéro, Comprendre la concentration, nous avons visité les aspects théoriques de la concentration et de l'attention :

De quoi s'agit-il ? Comment fonctionnent-elles ? Et quels sont les facteurs qui les influencent ? Nous avons pu constater que, d'une part, la concentration

s'altère facilement, sous l'effet de la fatigue, du stress, des imprévus... et que, d'autre part, elle est sensible à l'apprentissage : on peut améliorer ses propres capacités de focalisation et de maintien de l'attention à l'aide d'exercices appropriés. Peut-on occulter ce travail sur la concentration ?

Il est naturel d'intégrer le travail sur la concentration à l'entraînement de tout athlète puisque c'est un facteur important de la performance dans toutes les disciplines sportives.

Toutefois, il ne faut pas oublier que les troubles de l'attention peuvent être causés par des facteurs qui échappent à l'entraînement et à l'apprentissage : fatigue excessive, difficultés relationnelles entraîneur/athlète, troubles de la motivation... Par exemple, l'entraînement doit comporter une composante motivante pour favoriser, entre autres, la concentration, mais ce travail ne peut permettre la résolution d'un problème motivationnel.

Dans ce type de situations, seuls des professionnels de la médecine ou de la psychologie pourront trouver des solutions pour l'athlète.

Par ailleurs, il suffit parfois simplement d'aménager des temps de repos, voire des périodes de coupure, pour retrouver une concentration de qualité.

Dans ce nouveau numéro, nous allons explorer l'ensemble des facteurs qui influencent l'attention, qu'ils soient issus de l'environnement, comme les imprévus et les excès d'informations, dus à l'état interne, comme le niveau d'activation, la fatigue ou le stress, ou encore liés aux stratégies cognitives, comme la projection hors du moment présent, les pensées parasites et la motivation.



Mode d'emploi

Nous allons consacrer une fiche thématique par facteur. Pour chaque facteur, nous préciserons ses liens avec la concentration et la performance. Puis nous proposerons des exemples d'exercices, stratégies ou situations adaptés pour résoudre les problèmes courants rencontrés par les sportifs. Dans chaque fiche, des solutions seront proposées à la fois pour l'athlète et pour l'entraîneur.

FICHE N°1 LES IMPRÉVUS Facteur lié à l'environnement

Pour définir un imprévu, c'est un événement auquel on ne s'attend pas. Dans le cas de Fanny, par exemple (encadré ci-contre), il s'agit d'un bras de raquette qu'elle n'avait envisagé à aucun moment. On peut en trouver de multiples autres exemples dans le domaine sportif : une température qui chute brusquement, un manque soudain de visibilité ou une luminosité trop importante, le vent qui tourne, une présence perturbante dans les gradins, un bruit inhabituel, un sol glissant par endroits, un changement de matériel, etc.

Fanny dispute une rencontre de tennis de table contre un adversaire qui lui méprise la vie dure. Cependant, elle n'est pas du tout dans une mauvaise posture. Mais soudain, sur une balle courte, elle casse sa raquette contre la table. N'ayant pas pris la peine de préparer une seconde raquette, elle se voit contrainte de s'en faire prêter une par une voisine. À partir de cet instant, la qualité de son jeu baisse légèrement, elle accumule un certain nombre de fautes inhabituables, ce qui la conduit à des gestes d'imprévu de plus en plus fréquents, à une spirale de plus en plus négative, puis, complètement découragée, à la perte du match.

Interrogée après sa mauvaise prestation, elle déclare :
« Si seulement j'avais prévu que ça pouvait arriver, j'aurais préparé ma seconde raquette. En tout cas, à partir d'aujourd'hui, je vais réfléchir à des solutions dans mon entraînement pour anticiper un éventuel problème. »

Les imprévus peuvent alors entraîner des changements de comportements préjudiciables à la performance : pour Fanny, la perte de sensations dues au changement de raquette et les fautes qui en découlent l'empêchent finalement à sortir de son match.

Les imprévus, liés à l'environnement, perturbent les processus attentionnels et particulièrement la focalisation de l'attention : celle-ci se déconcentre des éléments pertinents de la situation et altère le traitement de l'information. Les conséquences de cette décentration sur la performance montrent bien tout l'intérêt pour le joueur et l'entraîneur de prendre en compte la gestion des imprévus dans la préparation sportive.

p 6 *Conte la concentration*

Les solutions pour l'athlète

Dans les semaines qui ont suivi sa défaite, Fanny a prévu après son entraînement de petites périodes au cours desquelles elle joue avec toute sorte de raquettes ou de matériels s'en approchant :

« Quelquefois, j'échange ma raquette contre celle d'une autre joueur, mais je peux utiliser également une raquette à plots ou avec un revêtement très usé. Il m'arrive aussi de jouer avec des petites planchettes en bois ou en PVC. Déjà, ça coupe l'entraînement et c'est amusant, mais en plus ça m'habitue à jouer avec des sensations différentes de celles de ma propre raquette. Mon entraîneur a vu ça et il me demande de le faire aussi par moments sur les matches à l'entraînement. »



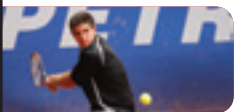
Les moments durant lesquels Fanny utilise un matériel différent du sien lui permettent bien sûr de jouer sur une palette de sensations différentes et de tenter de se familiariser avec ces variations. Cependant, au-delà de cet intérêt très ciblé, il y a un intérêt évident à en restreindre le transfert pour toute performance imprévue.

LES MEMENTOS DU CREPS DE MONTPELLIER - p 7

Les solutions pour l'entraîneur

Dans le cadre de l'entraînement des joueurs (6-11 ans) du groupe France sélection tennis de table, les entraîneurs introduisent régulièrement des situations inhabituelles. Ces situations sont destinées à développer chez les joueurs leurs capacités d'adaptation et de concentration dans des conditions peu ordinaires. Petit, l'un des entraîneurs, donne ainsi ses consignes au groupe lors d'une séance matinale :

« Toutes les trente-cinq minutes, nous couperons la séance prévue et vous jouerez durant une dizaine de minutes selon des règles différentes de celles que vous suivez en temps normal. Dans une première situation, vous utiliserez des balles plus ou tout rondes, dotées par endroits ; puis dans la seconde partie, nous échangerons une partie des lumières pour jouer avec moins d'éclairage. Enfin, à 11h45, vous ne pourrez toucher la balle qu'avec le coup droit. »



À l'image de l'entraîneur de Fanny qui recourait sur l'initiative de la joueuse, les cadres techniques, au travers de ces exercices particuliers, cherchent à favoriser l'apprentissage de la focalisation de l'attention des jeunes pongistes afin qu'ils apprennent à lutter efficacement en cas d'imprévu. L'ensemble de ces exercices sont transférables à d'autres types d'imprévus et dans d'autres disciplines : cela permet aux joueurs de contrôler leur focalisation quelle que soit la nature de l'imprévu, soit si d'autres facteurs interviennent. Toutefois, il importe de bien s'assurer qu'ils sont effectivement en cause car les solutions exercées à l'entraînement sont inefficaces pour remédier au dysfonctionnement de tout autre processus attentionnel.

p 8 *Conte la concentration*

Ce qu'il faut retenir

La concentration est mise à rude épreuve les jours de compétition. Les imprévus sont de véritables parasites en la matière et arrivent souvent à désorganiser les processus attentionnels pour aboutir à un résultat négatif ou à une contre-performance.

Le rôle de l'entraîneur n'est pas de limiter les imprévus. En revanche, il pourra chercher à intégrer dans sa préparation un certain nombre d'exercices visant à mettre les sportifs dans des situations inhabituelles, l'objectif étant de les préparer à réagir de manière positive, à s'adapter pour récupérer leur rôle conducteur, à ne pas laisser le discours interne dériver vers du négatif, etc.

En résumé, chercher à savoir réagir et s'adapter pour que l'objectif de l'athlète soit atteint.



FICHE N°1

LES IMPRÉVUS

Facteur lié à l'environnement

Par définition un imprévu est un événement auquel on ne s'attend pas. Dans le cas de Fanny, par exemple (encadré ci-contre), il s'agit d'un bris de raquette qu'elle n'avait envisagé à aucun moment. On peut en trouver de multiples autres

exemples dans le domaine sportif : une température qui chute brusquement, un manque soudain de visibilité ou une luminosité trop importante, le vent qui tombe, une présence perturbante dans les gradins, un bruit inhabituel, un sol glissant par endroits, un changement de matériel, etc.

Fanny dispute une rencontre de tennis de table contre une adversaire qui lui mène la vie dure. Cependant, elle n'est plus qu'à une demi-manche de la victoire. Mais soudain, sur une balle courte, elle casse sa raquette contre la table. N'ayant pas pris la peine de préparer une seconde raquette, elle se voit contrainte de s'en faire prêter une par une partenaire. À partir de cet instant, la qualité de son jeu baisse largement, elle accumule un certain nombre de fautes inhabituelles, ce qui la conduit à des gestes d'énervement de plus en plus fréquents, à une spirale de plus en plus négative, puis, complètement découragée, à la perte du match.

Interrogée après sa mauvaise prestation, elle déclare :

« Si seulement j'avais prévu que ça pouvait arriver, j'aurais préparé ma seconde raquette. En tout cas, à partir d'aujourd'hui, je vais réfléchir à des solutions dans mon entraînement pour anticiper un éventuel problème. »

Les imprévus peuvent alors entraîner des changements de comportements préjudiciables à la performance : pour Fanny, la perte de sensations due au changement de raquette et les fautes qui en découlent l'amènent finalement à sortir de son match.

Les imprévus, liés à l'environnement, perturbent les processus attentionnels et particulièrement la focalisation de l'attention : celle-ci se décentre des éléments pertinents de la situation et détériore le traitement de l'information. Les conséquences de cette détérioration sur la performance montrent bien tout l'intérêt pour le joueur et l'entraîneur de prendre en compte la gestion des imprévus dans la préparation sportive.

Les solutions pour l'athlète

Dans les semaines qui ont suivi sa défaite, Fanny a prévu après son entraînement de petites périodes au cours desquelles elle joue avec toute sorte de raquettes ou de matériels s'en approchant :

« Quelquefois j'échange ma raquette contre celle d'une autre joueuse, mais je peux utiliser également une raquette à picots ou avec un revêtement très usé. Il m'arrive aussi de jouer avec des petites planchettes en bois ou en PVC. Déjà, ça coupe l'entraînement et c'est amusant, mais en plus ça m'habitue à jouer avec des sensations différentes de celles de ma propre raquette. Mon entraîneur a vu ça et il me demande de le faire aussi par moments sur les matches à l'entraînement. »



Les moments durant lesquels Fanny utilise un matériel différent du sien lui permettent bien sûr de jouer sur une palette de sensations différentes et de tenter de se familiariser avec ces variations. Cependant, au-delà de cet intérêt très ciblé, il y a un intérêt évident à en rechercher le transfert pour toute perturbation imprévue.

Les solutions pour l'entraîneur

Dans le cadre de l'entraînement des joueurs (6-11 ans) du groupe France détection tennis de table, les entraîneurs introduisent régulièrement des situations inhabituelles. Ces situations sont destinées à développer chez les joueurs leurs capacités d'adaptation et de concentration dans des conditions peu ordinaires. Petr, l'un des entraîneurs, donne ainsi ses consignes au groupe lors d'une séance matinale :

« Toutes les trente-cinq minutes, nous couperons la séance prévue et vous jouerez durant une dizaine de minutes selon des règles différentes de celles que nous suivons en temps normal. Dans une première situation, vous utiliserez des balles plus du tout rondes, écrasées par endroits ; puis dans la seconde partie, nous éteindrions une partie des lumières pour jouer avec moins d'éclairage. Enfin, à 11h45, vous ne pourrez toucher la balle qu'avec le coup droit. »



À l'image de l'entraîneur de Fanny qui rebondit sur l'initiative de la joueuse, les cadres techniques, au travers de ces exercices particuliers, cherchent à favoriser l'apprentissage de la focalisation de l'attention des jeunes pongistes afin qu'ils apprennent à lutter

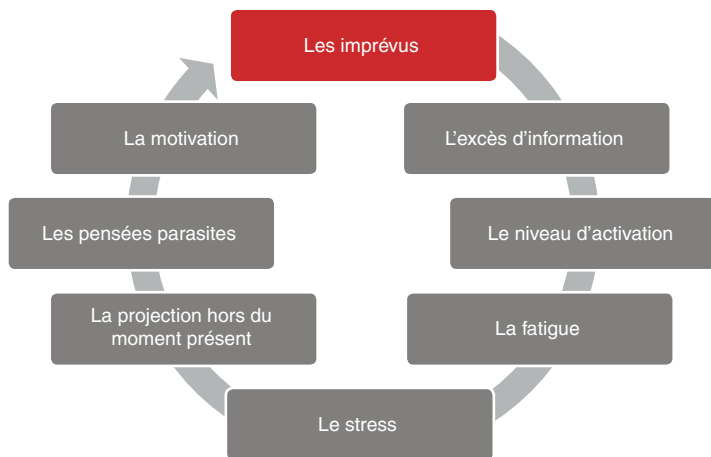
efficacement en cas d'imprévu. L'ensemble de ces exercices sont transférables à d'autres types d'imprévus et dans d'autres disciplines ; cela permet aux joueurs de contrôler leur focalisation quelle que soit la nature de l'imprévu, sauf si d'autres facteurs interviennent. Toutefois, il importe de bien s'assurer qu'elle soit effectivement en cause car les solutions avancées s'avèreraient sinon inefficaces pour remédier au dysfonctionnement de tout autre processus attentionnel.

Ce qu'il faut retenir

La concentration est mise à rude épreuve les jours de compétition. Les imprévus sont de véritables parasites en la matière et arrivent souvent à désorganiser les processus attentionnels pour aboutir à un résultat négatif ou à une contre-performance.

Le rôle de l'entraîneur n'est pas de limiter les imprévus. En revanche, il pourra chercher à intégrer dans sa préparation un certain nombre d'exercices visant à mettre les sportifs dans des situations inhabituelles, l'objectif étant de les préparer à réagir de manière positive, à s'adapter pour récupérer leur fil conducteur, à ne pas laisser le discours interne dériver vers du négatif, etc.

En résumé, chercher à savoir réagir et s'adapter pour que l'objectif de l'athlète soit atteint.



FICHE N°2

L'EXCÈS D'INFORMATIONS

Facteur lié à l'environnement

L'excès d'informations est monnaie courante au bord des stades et des tribunes. Mêlant l'intention de supporter et soutenir à celle de coacher, cette situation aboutit plus souvent à l'échec qu'à la réussite.

« Au stade de la demi-finale d'un championnat de karaté par équipe, je fais face à une situation où je sens que mon rôle de coach m'échappe totalement alors que l'enjeu est à son maximum.

Nous sommes à l'avant-dernier combat : l'athlète de mon équipe mène 3-1 à une minute de la fin. Ce combat, s'il est gagné, donne à l'équipe le billet d'accès à la finale. Devant les difficultés que lui pose son adversaire, l'athlète cherche un appui extérieur. Mais la pression monte dans l'environnement plus ou moins proche : parents, coéquipiers, supporters... Et tout le monde y va de sa petite consigne plus ou moins pertinente. Résultat, le sportif est perturbé, perd sa concentration et ne sait plus vraiment qui écouter dans cette immense cacophonie. Le combat se solde alors par une défaite 3-4 qui condamne le dernier combattant à une obligation de victoire pour faire passer l'équipe en finale. »

Il est acquis que la performance est le résultat immédiat de ce que produit le sportif le jour J. Mais elle s'appuie également sur la période qui précède l'événement, lors de ce temps de préparation où tout le monde (entraîneurs, parents, amis, supporters, etc.) s'investit à sa manière et à son niveau. Dès lors rien d'étonnant à ce que le jour de la compétition tout le monde y mette du sien pour que le « poulain » gagne.

L'enjeu aidant, tout le monde s'emballe, et il règne un climat d'effolement qui ne favorise pas la sérénité et la concentration. La cacophonie triomphe le plus souvent face à une discipline générale qui s'avérerait pourtant plus efficace dans ce genre de situation et qui permettrait une communication efficace entre le coach et le compétiteur. C'est pour cette raison que sportifs et entraîneurs doivent anticiper ces situations en amont de la compétition.

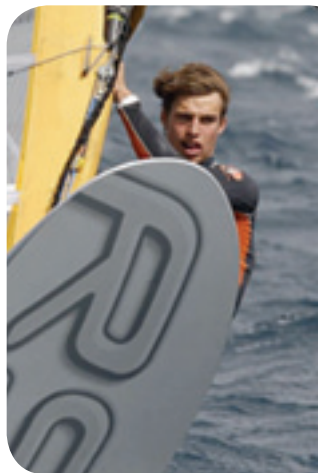
Les solutions pour l'athlète

« Je sors de ce combat vaincu et je mets l'équipe en danger. Mon adversaire n'a pas été bon, c'est moi qui ai été mauvais. À vouloir écouter tout le monde autour de moi, je n'ai écouté personne tellement il y avait d'infos qui m'arrivaient. J'ai perdu pied, je suis sorti de mon combat, je m'en veux. » Après ce combat, le match nul du dernier combattant n'a pas suffi à faire passer l'équipe en finale (défaite au décompte des points). Restait donc la petite finale pour la troisième place dans deux jours.

Après le débriefing avec mon entraîneur, j'ai compris que chacune des personnes de mon entourage devait rester à sa place, et moi le premier. En effet, ce qui touche au tapis me concerne directement ; mon coach est mon appui privilégié. Après ma défaite, j'ai senti qu'il m'en voulait, mais j'ai aussi entendu qu'il m'alignerait dans deux jours pour la troisième place. Les consignes : "Tu combats de la première à la dernière seconde avec la seule intention de t'imposer. Ta concentration est fixée sur ton adversaire et tu es à l'écoute d'une seule source de consignes : celle du coach."

Durant les deux jours intermédiaires, j'ai pu discuter avec l'ensemble des personnes présentes autour de moi et leur faire comprendre que leur présence était indispensable mais devait se limiter à me supporter : les consignes ne doivent pas venir des tribunes mais de la chaise.

Lors du match de la troisième place, je suis aligné en numéro 1, je gagne 5-2 et lance l'équipe vers une médaille de bronze. Le coach n'est intervenu qu'une seule fois, les supporters se sont limités à m'encourager en faisant beaucoup de bruit, tout le monde a fait la fête ensemble. »



Pour faire face à l'excès d'informations inhérent aux compétitions, le sportif peut faire une liste explicite des sources d'informations qu'il est pertinent de prendre en compte et sur lesquelles il peut orienter son attention en cours d'action.

Les solutions pour l'entraîneur

Lors de certaines séances d'entraînement, je place les athlètes dans des situations qui visent à développer leur capacité à fixer leur attention sur deux et seulement deux éléments incontournables lors d'une compétition : l'adversaire et les consignes du coach, et rien d'autre. Ce « rien d'autre » représente l'élément de base des exercices proposés dans lesquels le sportif est confronté à un excès d'informations. Voici un exemple :



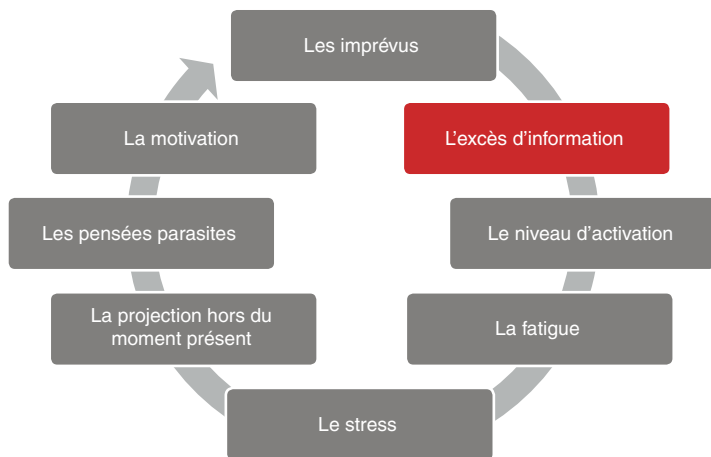
Le jeu des requins, ainsi dénommé car dans sa forme il faut s'imaginer un groupe de requins qui encerclent une proie. Dans le fond, ce prédateur représente danger, froideur et férocité. Face à cela, la proie doit rester calme et éveillée, et c'est dans ce contexte que

je place les athlètes. Une dizaine de sportifs (les requins) encerclent un sportif (la proie) placé en garde au centre, en respectant une distance de trois mètres environ. L'objectif des requins est de stresser, déstabiliser, déconcentrer la proie. Pour ce faire, ils la provoquent verbalement ou physiquement, et surtout ne restent jamais à la même place. La proie doit rester calme et lucide, ignorer les provocations et fixer son attention sur la position toujours changeante des requins pour mémoriser dans l'instant leur place et ainsi mieux anticiper leur future action. Pour cela elle est physiquement en mouvement permanent (appuis dynamiques) et mentalement éveillée au maximum (attention). Je me tiens à l'extérieur du cercle et je lance un signal, l'annonce du prénom d'un des requins. Celui-ci fonce en sprint sur la proie, qui doit le localiser instantanément et exécuter aussi rapidement et avec efficacité la consigne technique préalablement définie, puis se replacer et maintenir son attention. Cette notion de remplacement et de maintien de l'attention est indispensable à la survie de la proie car les attaques des requins se multiplient et s'accroissent comme en combat, et il faut faire face car un seul instant d'indisponibilité est synonyme de défaite et du classique « je me suis fait manger ». Par cet exercice, je fais prendre conscience aux athlètes que durant l'opposition seuls l'adversaire et le coach sont véritablement importants. Tout ce qui est autour peut nuire à la qualité et à l'efficacité exigées par la performance.

Ce qu'il faut retenir

Dans un environnement de compétition, la multitude des éléments qui le composent entraîne la diffusion d'un grand nombre d'informations. Celles-ci peuvent venir du public, des coéquipiers, des coaches, des adversaires, des arbitres... Cet excès d'informations influence la qualité de la concentration du sportif, provoquant des erreurs de perception ou de prise de décision, des actions imprécises, des temps de réaction plus longs... C'est pour cela qu'il est nécessaire de développer la capacité du sportif à gérer l'excès d'informations. L'objectif général est d'apprendre aux athlètes, dans un premier temps, à trier les différentes sources d'informations et, dans un deuxième temps, à focaliser sur les informations essentielles.

Ce travail doit se faire en amont des périodes de compétition. Afin d'apprendre à rester concentré malgré l'excès d'informations, l'entraîneur peut proposer des exercices où la quantité d'informations est volontairement excessive. De plus, il est possible d'impliquer les sportifs dans des situations compétitives à faibles enjeux (matches amicaux par exemple) pour permettre un entraînement à la focalisation en situation réelle. Ces situations leur permettent d'apprendre à focaliser leur attention sur les informations pertinentes et à créer des canaux de communication préférentiels adaptés (plutôt vers le coach que vers le public).



FICHE N°3

LE NIVEAU D'ACTIVATION

Facteur lié à l'état interne

Dans l'exemple ci-contre, le problème de Clémence n'est manifestement pas d'ordre physique puisqu'elle s'échauffe avant son match. Il se situe plutôt au niveau mental : son niveau d'activation¹ n'est pas assez élevé, son état interne ne

lui permet pas de focaliser son attention de façon optimale dès le début. Son état de vigilance est tellement bas que sa focalisation n'est ni précise, ni efficace. C'est un peu comme si elle rêvait.

Clémence est une joueuse de tennis de 16 ans qui a la particularité de très mal débiter ses matches. Il lui arrive souvent d'être menée 4-0 ou 5-0 en très peu de temps. Elle semble absente du match, peu combative, peu mobile, et produit un tennis de mauvaise qualité : mauvais choix tactiques, beaucoup de fautes directes... Puis, progressivement, elle « rentre » dans la partie et retrouve son tennis, parfois trop tard. Clémence avoue après les rencontres :

« Je ne comprends pas, pourtant je me suis échauffée physiquement, puis j'ai tapé la balle pendant une demi-heure avant le match, et je démarre toujours aussi mal. C'est comme si je n'étais pas là... Je n'arrive pas à me mettre dedans, à me concentrer sur le jeu ! »

Face à de telles situations, on peut se poser certaines questions :

- *Quels sont les mécanismes qui empêchent Clémence de rentrer dans le match ?*
- *Que faire pour qu'elle soit concentrée dès le premier point ?*

Un faible niveau d'activation se manifeste par divers comportements comme un regard dans le vague ou dispersé, un manque de réaction face au déroulement du jeu, beaucoup de fautes directes, un mauvais timing...

A contrario, si le niveau d'activation est trop élevé, l'athlète est dans un tel état d'excitation ou d'énervement qu'il ne peut focaliser son attention de façon optimale. Il doit faire redescendre son état de vigilance afin de se concentrer de façon efficace sur les éléments pertinents.

Cela signifie qu'il existe une zone d'activation qui permet au sportif de focaliser son attention rapidement et de façon efficace. L'entraîneur et l'athlète disposent de différents moyens pour atteindre cette zone.

¹ Le niveau d'activation désigne classiquement le degré d'activité de l'organisme, qui va du sommeil à la surexcitation, en passant par différents niveaux de veille. Le niveau d'activation influence l'efficacité des processus perceptifs, cognitifs et moteurs (Delignières, 2004).

Les solutions pour l'athlète

Pour l'athlète, il s'agit de trouver des exercices pour apprendre à gérer son niveau d'activation. Par exemple :

Pour un même problème, Florent, un jeune joueur de tennis, a décidé, après de nombreuses défaites dues à un départ catastrophique, de construire une routine d'avant-match. Les jours de compétition, lors de son échauffement physique, Florent écoute une musique qui lui plaît, toujours la même, et lorsqu'il commence à trotter, il détermine deux ou trois objectifs simples en fonction des points forts et faibles de son adversaire : « Utilise au maximum ton coup droit, fixe-le côté revers », se répète-t-il. Quand son entraîneur lui a demandé ce que cela lui apportait, il lui a répondu qu'il se sentait prêt dans sa tête à jouer le match dès la première balle.

Dans cet exemple, Florent a cherché une façon d'élever son niveau d'activation afin d'être concentré sur son match dès les premiers points. Il s'est créé une routine qui lui permet de focaliser son attention de façon efficace. Cette routine peut être enclenchée plus ou moins longtemps avant le début du match. C'est un processus qui permet au sportif d'élever petit à petit son niveau de vigilance pour arriver fin prêt lors de la compétition. Certains sportifs ont besoin de s'isoler, avec de la musique ou dans le silence. D'autres ont besoin de penser à leurs objectifs ou à leur plan de jeu. Certains le font durant leur échauffement physique, d'autres pendant qu'ils préparent leur sac et leur matériel... La routine est propre à chaque sportif et peut évoluer dans le temps. Pour autant certains éléments-clés resteront tout au long de sa carrière.



Il ne faut pas confondre routine de concentration et rituel magique. La routine de concentration est une stratégie qui prépare l'athlète à atteindre son niveau optimal de concentration. Ce n'est en aucun cas un rituel qui relève de la superstition comme le short « gagnant » ou les chaussettes « porte-bonheur ».

Les solutions pour l'entraîneur

L'entraîneur peut également proposer des remédiations, que ce soit, comme avec Florent, pour aider l'athlète à élever son niveau d'activation, ou pour le baisser, comme nous allons le voir avec Valérie :

Valérie, jeune véliplanchiste, s'énerve très facilement sur l'eau, au point de perdre tout contrôle de soi en compétition. Elle est consciente de cette situation et sait que cela peut nuire à sa performance. Au cours d'un entraînement, Cédric, son entraîneur, demande à un coureur de la gêner volontairement. Dès que Valérie se met en colère, Cédric intervient et fait avec elle un travail de respiration tout en continuant la navigation. Une fois le calme de Valérie retrouvé, Cédric demande au coureur de la provoquer à nouveau durant tout l'entraînement pour l'habituer à faire baisser son niveau d'activation.

Dans cet exemple, Valérie a tendance à élever son niveau d'activation à un point tel qu'elle ne peut plus se concentrer efficacement et qu'elle réalise de moins bonnes performances. Par un travail de respiration, son entraîneur lui apprend à faire baisser son niveau d'activation afin qu'elle puisse à nouveau focaliser son attention sur sa navigation. Le fait de répéter des situations sources d'énervement à l'entraînement permet de mettre en place une routine, ici de respiration, de se l'approprier et de pouvoir la reproduire en compétition.

Ce travail de respiration peut se coupler à un travail de visualisation pour retrouver un état de calme et refocaliser sa concentration sur les objectifs fixés.

L'élaboration d'une routine nécessite que le sportif prenne conscience de son niveau d'activation. Pour cela, l'entraîneur peut l'aider à verbaliser ses ressentis. L'utilisation de la vidéo peut faciliter cette prise de conscience.

RUGBY

Le Haka, chant dansé collectif qui entame les matches des équipes d'Océanie, est un exemple de routine qui permet, outre d'impressionner l'adversaire, de faire monter le niveau d'activation de l'ensemble de l'équipe pour un engagement physique total dès les premières minutes de jeu.

SKI

À l'opposé, les routines des slalomeurs, qui combinent souvent l'écoute d'une sélection musicale, la visualisation du parcours et l'esquisse manuelle de la trajectoire de course, permettent de garantir à la fois un certain relâchement physique dynamique et une concentration intense.

Ce qu'il faut retenir

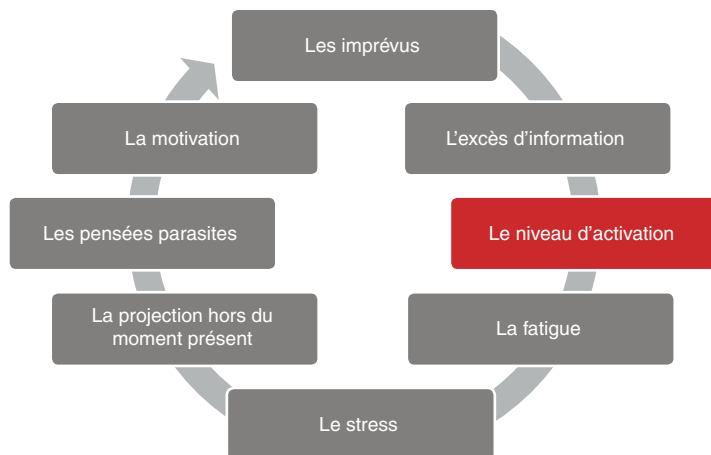
Le niveau d'activation est un élément qui influence le degré de focalisation de l'attention. Si ce niveau est trop haut ou trop bas, la concentration est perturbée. Il existe donc une zone optimale d'activation, propre à chacun, qui permet d'élever et de maintenir la concentration.

Un procédé comme la routine permet d'atteindre cette zone. Cette routine peut viser l'abaissement du niveau d'activation (techniques de relaxation) ou son élévation (techniques de psyching up).

Ces techniques peuvent associer plusieurs éléments :

- La définition d'objectifs
- Le dialogue interne
- La visualisation
- La respiration
- La détente musculaire
- L'activation physique
- La méditation
- La musique, le chant...

Ces outils ne doivent pas forcément être tous utilisés. Il appartient à l'athlète, avec l'aide de son entraîneur, de trouver les éléments les plus adaptés pour lui et de se les approprier. De plus, l'utilisation de ces outils doit respecter certains principes pour être efficace et être répétée toujours dans le même ordre afin de créer une habitude.



FICHE N°4

LA FATIGUE

Facteur lié à l'état interne

Comme l'illustre la situation de Ludovic en fin de match (encadré ci-contre), la fatigue est un facteur perturbateur de la concentration : les jambes lourdes, la douleur physique en sont en partie la cause. Par ailleurs, l'épuisement mental et la saturation psychologique occasionnent des effondrements rédhibitoires.

Ces désordres divers peuvent entraîner des effets négatifs sur la performance :

- difficultés à maintenir une haute motivation,
- dialogues internes perturbateurs,
- prises d'information aléatoires,
- prises de décision inadaptées,
- détérioration de la coordination...

Ludovic, meneur de jeu d'une équipe de basket, joue depuis le début du match. En l'absence du deuxième meneur, sorti sur blessure, le quatrième quart-temps s'annonce difficile pour Ludovic : il est fatigué physiquement et nerveusement tant son investissement depuis le début du match est total. Il est moins mobile, moins calme et moins lucide : ses choix tactiques sont moins judicieux et ses passes moins précises. Ludovic n'arrive pas à maintenir une concentration soutenue, en particulier sur ses prises d'information ; ainsi, ses prises de décision se dégradent, entraînant une fin de match catastrophique et la défaite de l'équipe.

Une des conséquences fréquentes de la fatigue est un déplacement de l'attention vers des facteurs s'éloignant des éléments constitutifs de la performance : sensation de douleur, attitude du public, comportement de l'arbitre, focalisation sur les dysfonctionnements. Les conséquences de la fatigue sont d'autant plus importantes que l'attention elle-même est une ressource limitée, particulièrement fatigable, qui se détériore dans le temps. Lors d'une situation sportive, l'efficacité de l'attention décline progressivement, entraînant de plus en plus des erreurs de perception et de contrôle du geste. Heureusement il est possible d'apprendre à gérer la fatigue pour limiter ses effets sur la performance.

Les solutions pour l'athlète

Lucie se retrouve au troisième set d'un match de tennis. C'est son quatrième match en deux jours. La fatigue se perçoit dans ses mouvements : lenteur au démarrage, jeu de jambes moins dynamique. Cette fatigue pourrait affecter ses choix de jeu et la rendre plus nerveuse, mais ce n'est pas le cas. Elle joue juste, applique son plan de jeu rigoureusement tout en tenant compte de son état physique. Elle montre un visage serein, prend son temps entre les points, reste jusqu'au dernier instant sur sa chaise aux changements de côté, à la grande surprise de son entraîneur Marco : « D'habitude elle se précipite, s'énerve facilement, perd de l'énergie bêtement ! Aujourd'hui, on dirait qu'elle profite du moindre temps mort pour récupérer et rester centrée sur sa tâche... »



À la fin du match, Lucie, lors du débriefing avec Marco, dira : « J'étais fatiguée dès le début du match, alors j'ai décidé de mieux gérer mon temps aux changements de côté, de ne pas me disperser en pensant à la fatigue ou aux courbatures, mais de profiter au maximum de ce temps de repos pour me régénérer et rester focalisée sur le jeu. D'habitude la minute trente de repos me paraît interminable. Mais aujourd'hui je me suis construit un rythme différent en trois temps : d'abord récupérer en buvant, puis analyser les deux jeux passés en m'essuyant, et enfin me recentrer sur ma tactique pour les deux jeux à venir. Ça m'a bien aidée à gagner. »

Les temps morts peuvent être une source d'agacement et de dispersion s'ils ne sont pas exploités intelligemment.

Pourtant, la gestion des temps morts est importante dans le maintien de la concentration, surtout lorsque la fatigue se fait sentir.

Des stratégies simples peuvent permettre de mieux gérer son énergie, de maintenir un degré de concentration élevé et donc d'être performant malgré la fatigue.

Les solutions pour l'entraîneur

Les remédiations possibles par l'entraîneur sont de plusieurs ordres. Elles peuvent concerner de nombreux champs : physiologique, technique, psychologique... L'entraîneur, en fonction des problématiques rencontrées par le sportif, peut mettre en place des situations spécifiques à l'entraînement qui diminueront les effets néfastes de la fatigue.

Par exemple en canoë-kayak une manche slalom dure entre une minute trente et deux minutes. L'effort est essentiellement lactique, et les trente dernières secondes sont très douloureuses physiquement. Aussi est-il très fréquent de voir, dans le dernier tiers du parcours, les prestations du pagayeur fortement diminuées par une perte de lucidité et de précision qui entraîne des erreurs basiques. Celles-ci sont souvent imputables à une baisse de la concentration que la fatigue physique et mentale exacerbe.

Les moyens pour remédier à ce phénomène résident d'abord dans l'amélioration de la préparation physique et de la résistance à la fatigue et à la douleur. L'entraîneur organise également des séances spécialement construites pour

faire évoluer le pagayeur dans l'état dans lequel il se trouvera physiquement mais aussi psychologiquement dans la dernière partie de la course : navigation en état de fatigue, séances composées de préfatigue avant chaque descente, récupération courte entre les séries, surcharges informationnelles volontaires...



D'autres types de séances vont avoir pour objectif d'entraîner le sportif à développer sa faculté à se concentrer sur les éléments pertinents et à maintenir celle-ci dans le temps malgré une forte pression mentale. C'est le cas des séances spécifiques dites « concentration » en slalom. Il s'agit d'ajouter des contrats de réussite par rapport au nombre de pénalités et à la précision des trajectoires, ce qui nécessite un niveau de concentration inhabituellement élevé. Ce travail va être répété lors d'une séance particulièrement longue. Dans ce type d'exercice, l'investissement du pagayeur doit être important car la charge mentale accumulée est supérieure à celle vécue en compétition.

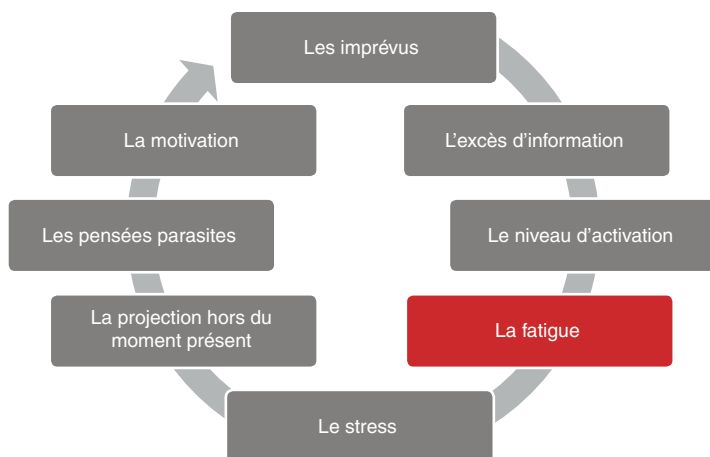
Ce qu'il faut retenir

La fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, est indissociable de la compétition sportive. Or un haut niveau de fatigue dégrade mécaniquement les processus attentionnels et donc altère la concentration. De plus, nos capacités de maintien de l'attention sont limitées et mises à rude épreuve lors des situations compétitives.

C'est pour cela que l'entraîneur intègre des séances d'entraînement qui visent à améliorer spécifiquement la concentration en jouant sur la fatigue physique ou attentionnelle.



Ainsi, certaines séances d'entraînement vont habituer le sportif à supporter des sollicitations physiologiques de plus en plus élevées tout en maintenant un traitement de l'information efficace. D'autres séances, à faibles contraintes physiologiques, ont pour objectif d'entraîner le sportif à se concentrer et à maintenir cette concentration dans le temps à l'aide d'exercices spécifiques en situation sportive. Ce type de séance peut être entrepris à l'entraînement quels que soient le niveau et l'âge du sportif.



FICHE N°5 LE STRESS

Facteur lié à l'état interne

Le stress² est une réaction naturelle qui résulte d'un déséquilibre perçu entre les exigences de la situation et ses capacités à y faire face. C'est un facteur lié

à l'état interne du sportif qui influence les processus attentionnels, notamment le processus de sélection des informations, et perturbe la concentration. Le stress se manifeste la plupart du temps lors d'un match à enjeux, d'une situation déterminante, de la visite d'un proche ou d'un sélectionneur... Le cas d'Aymeric en est une parfaite illustration et montre que tout peut se jouer sur une seule action.

Revenons au match : Aymeric joue à la perfection quand arrivent les deux points qui décideront du résultat final. À ce moment-là, il se met à stresser, son niveau d'activation s'élève dangereusement et perturbe sa concentration. Il regarde le score, prend moins son temps au service, perd sa perception de chaque détail lié au jeu, ce qui provoque des réponses inappropriées et des gestes moins précis. Moins audacieux, il cherche à assurer ses coups alors qu'il a gagné jusque-là en tentant des attaques difficiles. Résultat : l'enjeu lui fait perdre le match. Comment Aymeric aurait-il pu rester concentré dans cette situation ?

Aymeric, 14 ans, dispute avec deux coéquipiers la finale du championnat régional de tennis par équipe. Ce championnat constitue leur objectif majeur de l'année. Son match est décisif : s'il gagne son simple, son équipe sera championne ; s'il perd, tous leurs espoirs seront déçus.

Aymeric se retrouve au troisième set, il mène 5-3 et a deux balles de match. C'est un joueur qui pratique un tennis d'attaque et s'il mène dans ce set, c'est parce qu'il a exprimé son jeu offensif. Cependant, sur les deux balles de match qu'il obtient, il ne prend pas d'initiatives, il reste passif, ses coups ne sortent pas de sa raquette... Aymeric perd ce jeu et finit par perdre le match 7-5 au troisième set.

À la fin du match, il reconnaît : « Toute la première partie du match, j'ai réussi à imposer mon jeu, mais lors de mes deux balles de match, je me suis mis à jouer petit bras. J'ai ressenti à ce moment-là l'importance de marquer absolument ce point et je me suis tétanisé. Du coup, j'ai oublié mon plan de jeu. »

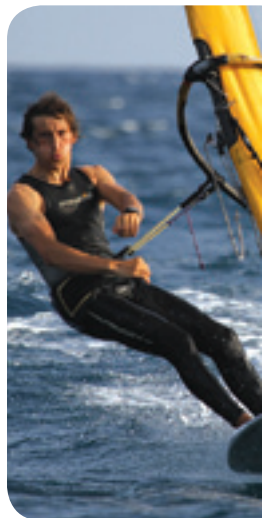
² Le stress est un trouble de l'adaptation qui survient lorsque la demande de l'environnement est évaluée comme dépassant ses propres ressources et mettant en danger son bien-être (Lazarus, 1966).

Les solutions pour l'athlète

Le stress entraîne le plus souvent des modifications observables des attitudes et du comportement. Ces manifestations sont une source de renseignements pour le sportif et pour l'entraîneur. Ces derniers peuvent alors mettre en place un travail spécifique destiné à réduire l'impact du stress sur les processus attentionnels. *Walter, le buteur habituel de l'équipe de rugby de Castelnau-les-Quatre-Tours, doit taper une pénalité pour le gain de la victoire. Pas facile : l'équipe est menée de deux points à une minute de la fin du match. Malgré tout, Walter reste imperturbable et déroule d'une manière très précise ses habitudes « pré-coup de pied ». La mise en place du ballon sur le tee, ses trois pas en arrière et décalés de placement, ses mains jointes visant le milieu des poteaux, son regard allant par deux fois du ballon à la cible puis restant centré sur le ballon juste avant le shoot font partie d'une routine maintes fois répétée. Walter s'élance, son geste est conforme à ce qu'il réalise à l'entraînement, le ballon passe entre les poteaux. Le match est gagné.*

Walter, à la différence d'Aymeric, est imperturbable : rien ne change, il reste fidèle à ses habitudes. Il utilise un à un ses repères avant de frapper ce coup de pied pour le match. Cette routine l'aide à percevoir chaque détail de la situation (trajectoire de la balle, distance des poteaux...) et provoque une réponse constante, quelle que soit la situation. Malgré l'enjeu et l'importance de ce coup de pied, Walter reproduit geste par geste ses actions pré-shoot répétées encore et encore à l'entraînement.

Au retour dans les vestiaires un coéquipier lui demande : « Ce coup de pied était décisif. Comment as-tu fait pour ne pas trembler ? Moi, j'aurais forcément dévié. » Walter explique : « Je suis resté sur ma routine habituelle, j'étais comme à l'entraînement, focalisé sur le ballon, les poteaux et moi ! »



Les routines sont un moyen de faire face aux situations stressantes. Elles enclenchent un programme qui permet au sportif de se couper du monde extérieur, de se maintenir dans sa bulle. Ces routines sont longuement travaillées par l'athlète, en autonomie et avec son entraîneur.

Les solutions pour l'entraîneur

Alex, entraîneur de slalom en canoë-kayak, organise, la semaine précédant une compétition importante, une séance d'entraînement qu'il appelle « la navigation sous pression ». Écoutons-le : « Nous travaillerons sur cinq tracés différents, sous forme de demi-finales et de finales pour chaque tracé. Comme vous êtes cinq kayaks de même niveau, les trois premiers pourront courir les finales. Les autres attendront. » Tous les payeurs veulent absolument courir les manches de finales même pendant un entraînement, ce qui fait monter la pression.

Ce qui arrive à Josselin et à Nicolas est révélateur car pour la seconde fois ils ne passent pas en finale. Ils se retrouvent à attendre sans rien faire et sont passablement énervés. Voici le commentaire de Josselin après la séance : « J'avais trop le stress et sur le troisième tracé, ça n'a pas manqué : j'étais tellement nerveux que j'ai raté une porte facile comme tout. Ah ça m'énerve ! J'ai mal géré ma concentration et je suis passé à côté sur tous les parcours ! » Ce à quoi Nicolas répond : « Moi aussi j'étais stressé au départ de la troisième demi-finale, mais j'ai réussi à me concentrer en me focalisant sur la figure difficile, et c'est passé. Du coup après, je suis passé à chaque fois. »

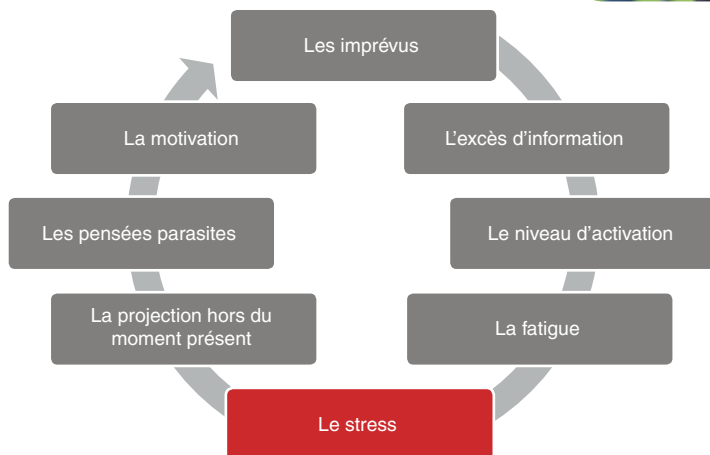


Alex entraîne ses sportifs à rester concentrés malgré le stress en utilisant des exercices qui génèrent de la pression à l'entraînement. Il permet à chacun de tester et d'optimiser ses modes de concentration en situation stressante. Les sportifs prennent ainsi conscience de l'importance de la focalisation de l'attention sur des

éléments techniques précis. Grâce à ce type d'exercices, Nicolas a réussi à se focaliser sur des actions précises à des points stratégiques du parcours : angle du bateau par rapport au rouleau, maintien de la gîte au moment de la percussion, implantation de la pale de la pagaie derrière la vague...

Ce qu'il faut retenir

Dans la pratique de compétition le sportif sera invariablement confronté à des moments décisifs susceptibles de générer du stress. Comme le montrent les exemples ci-dessus, le stress apparaît généralement lors des moments-clés où l'enjeu est décuplé. De telles situations provoquent chez l'athlète une modification de l'attention. Cette altération de ses ressources attentionnelles influe directement sur sa concentration, entraînant des conséquences sur la réalisation de la tâche. C'est pourquoi l'entraîneur et le sportif, quels que soient l'âge et le niveau de ce dernier, devraient organiser dans le cadre de l'entraînement des situations à enjeux proches de celles rencontrées en compétition. L'entraîneur devra identifier les moments-clés générant du stress liés aux caractéristiques de sa discipline (départ, balle de match, pénalité décisive...). Il mettra en place des exercices qui aideront les sportifs, dans ces moments stressants, à se concentrer davantage sur la tâche à réaliser que sur l'enjeu. Le sportif peut lui aussi améliorer la gestion de son stress en mettant en place dans ses entraînements des routines et de l'enjeu. Autant d'apprentissages qui l'aideront à rester imperturbable quelle que soit l'importance de la situation. Ces apprentissages aident l'athlète à canaliser sa concentration sur la tâche, propice à l'optimisation de la performance.



FICHE N°6

LA PROJECTION HORS DU MOMENT PRÉSENT

Facteur lié aux stratégies cognitives

Comme le vit Cédric à ses dépens dans l'exemple ci-contre, la projection hors du moment présent³ est souvent rédhibitoire en cours de compétition.

Ses bonnes performances en début de manche l'ont conduit à sortir de sa course en se projetant sur le résultat final. Cédric a quitté le « ici et maintenant » : il se voyait déjà sur le podium, il s'est alors relâché et a commis des fautes qu'il aurait pu éviter.

De telles pensées hors du moment présent peuvent ainsi déconcentrer le sportif et l'amener à faire des erreurs. Elles peuvent être de l'ordre de l'anticipation, comme pour Cédric, ou de l'ordre de la rumination : « Je viens de faire une

touche bête, j'aurais dû faire attention à mon retour de pagaie. » Par ailleurs, ces pensées peuvent être centrées sur un élément positif (difficulté bien maîtrisée, beau geste, victoire proche...) ou sur un élément négatif (mauvaise décision, erreur technique, défaite anticipée...).

La concentration est difficile à conserver tout au long de la compétition. Les anticipations ou les ruminations, spontanées et non maîtrisées, peuvent survenir très rapidement. Lorsque le sportif se projette ainsi hors du moment présent, ses processus attentionnels, notamment la focalisation et le maintien de l'attention, sont perturbés. Il est possible d'effectuer un travail spécifique à l'entraînement permettant de recentrer et de conserver l'attention sur l'action en cours.

Dans la zone d'arrivée d'un slalom, Cédric, kayakiste émérite, débarque après sa deuxième manche en se maudissant : « Ah, ça m'énerve, j'étais super jusqu'à la porte 16, j'avais bien négocié les principales difficultés du tracé et il ne restait que deux portes décalées hyper faciles, et là j'ai disjoncté : dans ma tête je me voyais déjà en train de passer la ligne d'arrivée avec une super perf. Ça n'a pas traîné : je n'anticipe pas assez la 17 et du coup je sors de la trajectoire prévue et je passe à côté de la 18, je suis obligé de faire un tour pour la passer, du coup je prends au moins quinze secondes dans la vue... Ça me rend fou. »

³ Les projections hors du moment présent (« J'ai au moins trois secondes d'avance, c'est gagné » ou « J'ai réussi à bien négocier la difficulté du parcours ») doivent être différenciées des pensées parasites (« Je suis sûr que le juge de porte va croire que j'ai touché avec ma pagaie alors que c'est juste une gerbe d'eau »).

Les solutions pour l'athlète

Pour le sportif, il s'agit de trouver des solutions qui vont lui permettre de rester dans le moment présent.

« Quand j'ai commencé à faire des courses à pied longues distances (marathon, cent kilomètres...), je ne savais pas gérer ma course et parfois j'avais beaucoup de mal à finir. Depuis, j'ai mis en place une stratégie spécifique pour préparer ces épreuves particulièrement longues et éprouvantes. Avant chaque course et en dehors des entraînements, je redécoupe mentalement le parcours en petites sections et je me fixe des objectifs précis pour chacune d'elles. Par exemple, après la bousculade du départ, mon premier objectif est de recaler mon rythme respiratoire et de faire descendre mon niveau d'activation. Pendant la course, j'applique à la lettre le découpage prévu. De cette façon, je reste focalisée sur ce que je suis en train de faire et ne me soucie pas encore du résultat final. » Cette athlète avait décelé un problème d'adaptation sur les grandes distances : elle avait du mal à maintenir sa concentration sur une durée d'effort particulièrement longue et avait tendance à sortir du moment présent en anticipant le résultat final. En effet, sur une course de cent kilomètres, il est essentiel de se décentrer de l'objectif final, l'arrivée six heures plus tard, pour rester présente à chaque moment de la course. Grâce aux objectifs intermédiaires qu'elle se fixe, elle maintient son attention focalisée sur le « ici et maintenant » tout au long des six heures de course. Une telle stratégie de recentration basée sur la fixation d'objectifs intermédiaires peut être tout aussi pertinente dans des épreuves extrêmement courtes au cours desquelles la moindre défaillance de la concentration est aussitôt sanctionnée sévèrement, comme dans le cas de Cédric en slalom. Celui-ci pourrait préparer ses futures compétitions en se fixant des objectifs plus précis, à réaliser toutes les deux ou trois secondes de course : non pas seulement une trajectoire globale mais aussi les implantations de pagaie, les placements par rapport à chaque fiche, rocher, repère...



Comme chez cette marathonienne, la mise en place préventive de stratégies de recentration peut permettre au sportif d'éviter les projections vers le futur (anticipations) ou sur le passé (ruminations) et de rester dans le présent. Ces stratégies doivent être expérimentées à l'entraînement et lors de compétitions afin de les rendre efficaces.

Les solutions pour l'entraîneur

L'entraîneur peut, bien sûr, proposer des situations qui conduisent les sportifs à éviter de sortir du moment présent.

Luigi, entraîneur de karaté, nous explique : « Lors de séances d'entraînement spécifiques, je mets en place des rounds de combat fractionnés par des arrêts aléatoires. À chaque arrêt, je demande aux athlètes de se remettre face à face. J'annonce alors un score, le temps restant et une pénalité pour l'un des deux. Par exemple un combat est lancé, je l'arrête. J'indique à Laurent qu'il perd 1-3 et qu'il reste quinze secondes. Laurent doit rester concentré, être à l'écoute de ce que j'annonce et surtout préparer tactiquement la nouvelle action. Le temps d'arrêt est de huit secondes environ. Je leur répète sans cesse : "Ce qui est fait est fait. C'est du passé, tu ne peux plus rien y faire. Tu oublies la dernière action et tu prépares vite la prochaine." »



Cet entraîneur propose des simulations de compétition très spécifiques afin d'ame-ner le karatéka à profiter des interruptions de combat pour se recentrer et se préparer à la séquence suivante. Ainsi, à l'annonce de chaque nouveau scénario de match, il lui faut analyser rapidement la situation nouvelle (score, pénalité, temps) pour choisir

la tactique appropriée (se mettre en contre, attaquer, tenter...). Ainsi, peu à peu, le karatéka prend l'habitude de ne pas analyser les actions passées mais de rester dans le présent et ainsi aborder au mieux l'action suivante du combat.

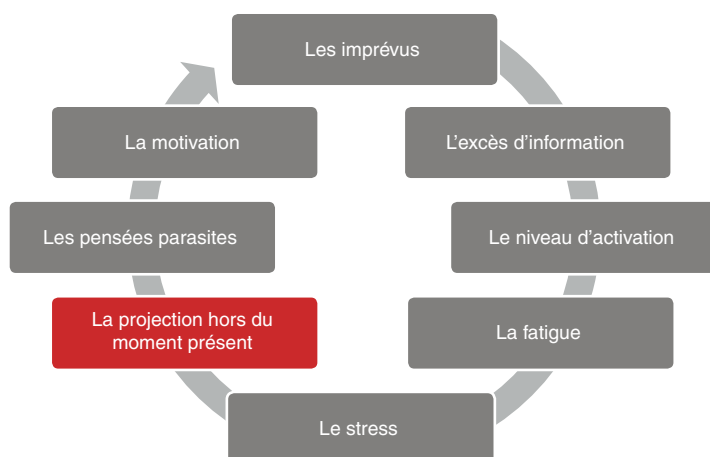
C'est en amont de la compétition, dans le cadre des entraînements, que ce travail est indispensable, et ce quels que soient le niveau ou l'âge du sportif. Bien sûr, ce travail sur la focalisation attentionnelle devra être entretenu tout au long de la compétition. C'est donc un effort permanent et continu que le compétiteur et son entraîneur devront produire jusqu'au terme de l'épreuve s'ils veulent optimiser leur recherche de performance.

Ce qu'il faut retenir

La projection hors du moment présent est un incident assez fréquent que rencontrent les sportifs en cours de compétition. La perte de concentration engendre souvent une sanction grave, voire rédhibitoire.

Les solutions passent par des dispositifs mis au point à l'entraînement permettant à l'athlète de ne pas analyser les actions passées ni de se projeter dans le futur, mais de rester dans le « ici et maintenant ».

L'entraîneur comme le sportif peuvent développer ces outils : feuille de route, routines modulables, multiples objectifs intermédiaires, stratégies mentales...



FICHE N°7

LES PENSÉES PARASITES

Facteur lié aux stratégies cognitives

On voit bien dans l'exemple ci-contre que la concentration de Sylvain est influencée par des **pensées parasites**⁴. Celles-ci naissent et se nourrissent du contexte même des compétitions sportives. Lorsque les pensées parasites s'infiltrent dans la tête des athlètes, elles dispersent leur concentration et les empêchent de se focaliser sur les éléments pertinents de l'action.

« Lors d'un tournoi international de karaté, juste avant le combat, Sylvain bloque sur une remarque de l'arbitre au sujet de sa tenue vestimentaire. Il débute la compétition avec cette certitude en tête : l'arbitre est contre lui. Durant le combat, il se focalise sur l'arbitrage, qui, selon lui, le désavantage, alors que ce n'est pas du tout le cas ; il se déconcentre, fait des commentaires, des gestes de contestation et oublie de combattre.

Le score n'étant pas en sa faveur, mon rôle de coach est de le recentrer sur le combat : "Oublie l'arbitre, il reste du temps, tu n'as que deux points de retard. Repars point par point." Ne trouvant pas le soutien attendu contre l'arbitre, Sylvain se bloque totalement et ne tient plus compte de mes consignes.

Bilan du combat : une lourde défaite, que Sylvain ne doit qu'à son manque de concentration. »

Ces pensées aboutissent très souvent à leur objectif et « savourent » leur victoire : une désorganisation du discours interne, la déstabilisation du sportif, la défaite, la contre-performance... Lors d'un combat de karaté, qui dure à peine trois minutes, cette déconcentration est souvent désastreuse, voire fatale, si l'adversaire la remarque et en tire profit.

En revanche, les chances de victoire sont augmentées à chaque fois que le sportif neutralise ces pensées parasites et les empêche de perturber sa concentration.

Ces pensées parasites peuvent être notamment déclenchées par :

- le jeu d'intimidation des adversaires ;
- des remarques, observations, décisions du corps arbitral ;
- un changement de programme de dernière minute (décalage de l'heure du combat, par exemple)...

⁴ Les pensées parasites (« Je ne peux pas gagner parce que l'arbitre m'en veut ») doivent être différenciées des projections hors du moment présent (« J'aurais dû l'attendre en contre plutôt qu'attaquer » ou « Ça y est, j'ai cinq points d'avance, c'est gagné, je suis en finale »).

Les solutions pour l'athlète

Lors d'un championnat du monde de karaté, le champion en titre se voit volé par un arbitrage qui sanctionne son comportement en ne validant pas certains de ses points : l'arbitre n'apprécie pas qu'il soit trop fougueux et qu'il amplifie systématiquement ses gestes de réussite. Il pourrait bloquer sur l'arbitre et sortir du combat. Au contraire, il analyse la situation et prend conscience qu'avec cet arbitre il doit modérer son comportement et ne pas « surjouer » son efficacité. Il fait donc le choix de se concentrer sur sa tâche : « Reste compétitif, laisse tomber l'arbitre, occupe-toi de ton adversaire, attends-le et sanctionne-le sur ses erreurs. »



Ce karatéka réussit ainsi à se concentrer sur sa qualité d'attaque, à prendre des décisions tactiques efficaces, à imposer un rythme intensif, sans jamais montrer de gestes d'énervement ou de désaccord avec l'arbitre. Il gagne son combat et quitte le tapis sans oublier de saluer l'arbitre.

Comment un entraîneur peut-il préparer les sportifs à gérer leurs pensées parasites, qui restent insidieuses même si elles sont connues et familières pour beaucoup de compétiteurs ?

Les solutions pour l'entraîneur

À l'entraînement, j'organise des exercices spécifiques pour habituer les athlètes à gérer les pensées parasites liées aux éléments extérieurs et à rester concentrés sur le combat.



Par exemple, je mets en place des combats arbitrés où je joue l'arbitre voleur : je ne valide pas certains points qui devraient l'être et donne parfois des points injustifiés à l'adversaire. Ces combats se font dans un contexte perturbateur, je place les deux combattants au centre du dojo, je demande au reste du groupe de se positionner autour d'eux et de jouer les rôles du public chaud et agressif, du coach contestataire, des coéquipiers... Cette situation doit déstabiliser les athlètes, infiltrer des pensées parasites dans leur tête, leur faire perdre leur concentration et ainsi produire un karaté médiocre qui les conduira à la défaite. L'objectif des combattants est de bien fixer leur concentration sur la tâche qu'ils doivent réaliser dans l'instant en développant un discours interne adapté. Ainsi ils augmentent leurs chances de réussite, de victoire, de performance.

Un tel exercice permet de pousser l'athlète à se concentrer sur son action propre et sur le combat sans se laisser parasiter par des pensées inadéquates.

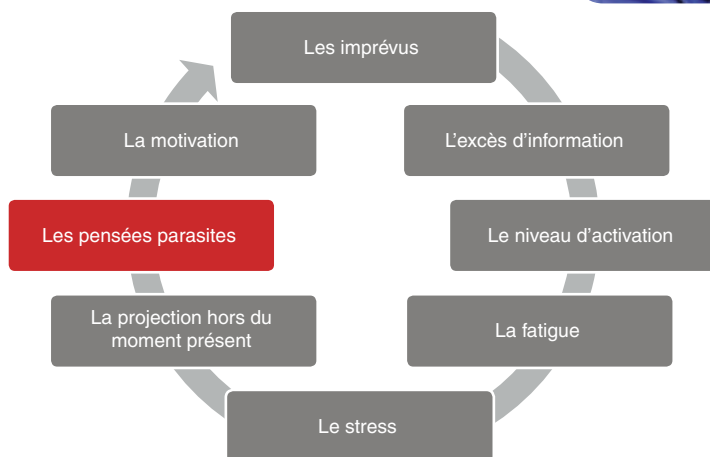
L'envahissement des pensées parasites peut être la manifestation observable de difficultés psychologiques sous-jacentes (stress, doutes, mal-être...). Dans ce cas-là, les exercices centrés sur l'optimisation du discours interne sont inopérants et déconseillés. L'orientation vers une prise en charge psychologique serait particulièrement appropriée.

Ce qu'il faut retenir

Les pensées parasites s'invitent à chaque compétition avec le seul objectif d'avoir une influence négative sur la concentration du compétiteur et donc sur la performance qu'il cherche à réaliser.

L'entraîneur doit mettre en place un travail spécifique pour intégrer très tôt une méthode qui permette à l'athlète d'appréhender et de contrôler ces pensées parasites pour faciliter sa focalisation attentionnelle. C'est en amont de la compétition, dans le cadre des entraînements, que ce travail est indispensable, et ce quels que soient le niveau ou l'âge du sportif. Bien sûr, ce travail sur la focalisation attentionnelle devra être entretenu tout au long de la compétition. C'est donc un effort permanent et continu que le compétiteur et son entraîneur devront produire jusqu'au terme de l'épreuve s'ils veulent optimiser leur recherche de performance.

En résumé, apprendre à rester focalisé sur la tâche permet de limiter directement l'influence des pensées parasites sur la performance.



FICHE N°8

LA MOTIVATION

Facteur lié aux stratégies cognitives

Les meilleurs pongistes cadets de la Ligue sont rassemblés pour un stage de sélection. Le troisième jour, Philippe, l'entraîneur, présente l'échauffement et insiste sur certaines consignes : « Je vous rappelle que l'investissement doit être au max pour tout le monde. Il reste encore deux jours et il va falloir rester concentrés jusqu'au bout ! Pour démarrer, on part sur un échauffement individuel que vous terminerez par du jeu à blanc et un travail des appuis avec lattes. Allez, c'est parti ! » Le groupe se met au travail sans que l'entraîneur relève le peu d'entrain de deux joueurs, Romain et Mickaël. En fin d'échauffement, Philippe et son adjoint reviennent sur les prestations de ces derniers :

- *C'est vraiment pas bon... ils mettent deux heures à démarrer, ils parlent tout le temps, le jeu à blanc c'est n'importe quoi, et là ils piétinent les lattes, on se demande pourquoi ils sont là !*
- *Ils m'ont paru plus intéressés par le stage de GR à côté que par ce qu'ils doivent faire. Toutes les deux minutes ils avaient la tête chez les gymnastes. Ils ne sont pas du tout concentrés alors que c'était une consigne importante.*
- *De toute manière, avec eux c'est souvent le cas : ils se relâchent à chaque fois qu'ils ne sont pas sur des situations de match. Ça me semble difficile de les garder s'ils ne sont pas plus motivés à l'entraînement.*

À la lecture de l'exemple ci-contre, on peut s'interroger sur la motivation des deux pongistes et voir comment elle influence leur concentration et leurs performances à l'entraînement. L'analyse des entraîneurs pointe le manque de concentration de Romain et de Mickaël lors de situations d'entraînement, problème qu'ils ne semblent pas rencontrer en situation de match. Leur motivation diffère-t-elle en fonction du contexte ? La motivation⁵ détermine l'intensité, la durée de l'engagement dans une tâche ou une activité, l'importance des obstacles surmontés et les efforts consentis pour s'investir dans sa pratique sportive. Le comportement de Romain et de Mickaël laisse penser qu'ils accordent peu d'importance au prestige d'une nouvelle sélection et qu'ils ne recherchent pas vraiment l'approbation des cadres (motivation extrinsèque). Ils ne montrent pas non plus leur satisfaction à décrocher une sélection, synonyme de travail abouti, ni qu'ils prennent du plaisir à simplement progresser dans leur pratique (motivation intrinsèque), en tout cas dans le contexte de ce stage. Pour Romain et Mickaël, le problème de motivation rencontré ne permet pas de gérer la demande des entraîneurs en ce qui concerne l'investissement et la concentration. Focalisés sur des éléments non pertinents (bavardages, gymnastes...), ils sont peu performants dans les séances (perte de temps, pas de dynamisme, inefficacité...). Pour prévenir de telles situations, le sportif et l'entraîneur peuvent favoriser une concentration de qualité en optimisant la gestion de la motivation, comme nous allons le voir dans les exemples ci-après.

⁵ Mémentos du CREPS : n° 2 – Comprendre la motivation et n° 3 – Gérer la motivation.

Les solutions pour l'athlète

Depuis quelques semaines, Greg ne se sent pas très motivé par l'entraînement. Il va au gymnase à reculons et s'ennuie à l'entraînement. Très vite ses pensées s'évalent : il pense à tout, sauf à ce qu'il fait. Il a l'impression que son niveau stagne. À l'issue de championnats de France où il a obtenu des résultats décevants, Greg est dépité : « J'ai été nul, je n'ai pas osé utiliser les schémas tactiques travaillés en phase de préparation. J'ai l'impression de ne pas avoir progressé depuis des mois. Il faut que je trouve une solution rapidement pour ne pas rater la prochaine compétition et ne pas être totalement dégoûté. »

Greg, de retour à l'entraînement, décide de regarder les vidéos de sa compétition. « Finalement j'ai pas mal avancé malgré ce que je pensais, mais je dois continuer à travailler sur certains points. À partir de maintenant, je vais visionner chaque mois des images de mes matches ou de mes entraînements. Indépendamment de mes résultats en compétition, je vais me fixer des points de progression, comme ça je pourrai les vérifier et constater mes progrès, que ce soit techniquement, tactiquement, physiquement ou mentalement. »

Pour remédier à son problème de motivation, Greg s'est fixé des objectifs de progression précis et réalisables qu'il prend soin de noter sur des fiches datées. En outre, il a mis en place un calendrier tout au long duquel il pourra s'évaluer grâce à des fiches et des pourcentages de réussite.

En quelques semaines, son attitude à l'entraînement a changé : il arrive souvent en avance pour relire ses fiches d'objectifs et pour s'échauffer. Surtout, il sent qu'il n'a plus de difficulté pour se concentrer sur ses exercices : il est à ce qu'il fait et prend plaisir à se voir progresser.



Pour favoriser une concentration de qualité, le sportif peut mettre en place des stratégies permettant de développer une motivation appropriée, en particulier à l'entraînement. Il peut par exemple définir des objectifs spécifiques, établir un échéancier de progression, vérifier ses progrès avec la vidéo ou avec des fiches de résultats.

Les solutions pour l'entraîneur



L'entraîneur, de son côté, doit aussi prendre en compte la question de la motivation pour favoriser la concentration de ses sportifs.

Par exemple, Stéphane, entraîneur d'une équipe de dériveur de niveau régional, organise tout au long de l'année des stages aux côtés des meilleures équipes étrangères et françaises. En effet, il a remarqué qu'en club et entre eux les coureurs relâchent plus facilement leur investissement. Lors du debriefing du dernier entraînement, Stéphane interroge Valérie :

– Aujourd'hui, je t'ai trouvée moins concentrée que lors du dernier stage. Qu'en penses-tu ?

– Oui, c'est vrai que j'étais moins dedans. Ça fait longtemps maintenant qu'on s'entraîne ici, et ça commence à me lasser. Du coup, je ne suis pas très motivée pour m'entraîner, j'ai du mal à rester concentrée et je préfère m'amuser avec les copains.

– Donc, tu préfères changer de temps en temps de lieux et de groupes ?

– Oui, j'aime bien me mesurer à d'autres adversaires, je suis plus motivée et ça me donne envie de faire du mieux possible. En plus, c'est toujours sympa de s'entraîner sur un autre site, ça change un peu.

Cet échange confirme l'idée que la routine de l'entraînement, l'habitude de naviguer dans les mêmes eaux avec les mêmes partenaires, semblent poser problème à Valérie. Afin de résoudre cet inconvénient, l'entraîneur peut inviter régulièrement d'autres sportifs ou changer de plan d'eau. La gestion du groupe d'entraînement, en variant les oppositions et les lieux de pratique, permet d'entretenir une motivation propre à garder une concentration efficace tout au long de la saison.

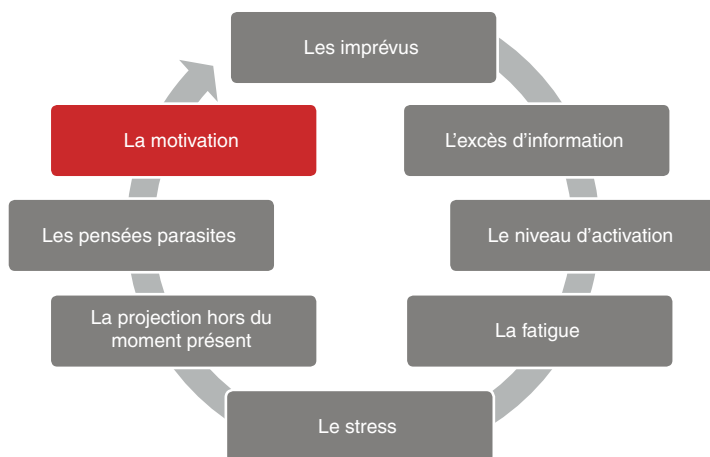
Il est à noter que ces solutions sont prises en commun avec la sportive et que Stéphane a pris soin d'identifier avec elle la source de son problème de concentration. On peut penser que si Philippe, l'entraîneur de Romain et Mickaël, avait davantage intégré cette question de la motivation, la concentration des deux joueurs aurait été bien meilleure.

Pour favoriser une motivation optimale, y compris à l'entraînement, et ainsi améliorer la concentration, l'entraîneur peut jouer sur différents facteurs : intégrer de la variabilité, aménager des situations ludiques, élaborer des objectifs et des contenus en commun avec les athlètes, favoriser la perception des progrès et l'autoévaluation...

Ce qu'il faut retenir

La motivation est l'un des facteurs qui influencent la concentration : il est difficile de se concentrer sur des tâches ennuyeuses, répétitives, fastidieuses... Or, l'entraînement et ses répétitions peuvent générer une forme de routine préjudiciable à la motivation du sportif et donc à sa concentration. En conséquence, au cours des saisons qui défilent, l'entraîneur et le sportif sont inévitablement confrontés au triangle pratique-motivation-concentration et doivent le traiter au mieux. Afin de favoriser une motivation optimale pour une concentration de qualité, il est possible de jouer sur différents tableaux :

- Développer la motivation intrinsèque en élaborant des objectifs en commun avec les athlètes, en favorisant la perception des progrès et l'autoévaluation ;
- Intégrer de la variabilité en diversifiant les lieux de pratique, en proposant des situations nouvelles et/ou inhabituelles, en changeant les habitudes et les partenaires d'entraînement ;
- Développer les sources de plaisir en aménageant des situations qui soient ludiques, qui génèrent des sensations, qui favorisent la réussite, qui permettent la confrontation aux autres et le dépassement de soi...



Conclusion

Comme nous l'avons vu dans ces deux tomes des Mémentos du CREPS (n° 5 et n° 6), la concentration est un facteur important de la performance dans toutes les disciplines sportives. Il est de fait indispensable que l'entraîneur comme l'athlète le prennent en compte et l'intègrent à l'entraînement comme en compétition. Ils ont la possibilité d'optimiser la concentration de différentes manières :

- En construisant des exercices spécifiques permettant d'entraîner directement l'attention, comme le jeu des requins (fiche 2 : l'excès d'informations) ;
- En intervenant sur les facteurs extérieurs qui l'influencent, comme un changement de matériel (fiche 1 : les imprévus) ;
- En élaborant des stratégies cognitives, comme le Haka des rugbymen (fiche 3 : le niveau d'activation).

Bien sûr, l'élaboration de ces solutions demande de la réflexion, de l'investissement et du temps. Pour être efficace, l'entraîneur doit aller au-delà des modèles établis et s'efforcer de comprendre ces processus difficilement observables. Toutefois, ce travail permet de résoudre les difficultés de concentration auxquels entraîneurs et athlètes sont inévitablement confrontés dans leur pratique. Ces efforts sont vite récompensés par une meilleure dynamique d'entraînement et l'amélioration des résultats en compétition.

Pour finir, il est important de créer des solutions adaptées aux spécificités de sa discipline, aux profils des sportifs, au contexte... Les exemples proposés dans ce mémento ne sont qu'une base que chacun pourra se réapproprier pour oser innover.

Dans le prochain numéro des mémentos du CREPS (n°7), nous aborderons la communication entraîneur-entraîné.



Lectures

Cox, R.H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : Éditions De Boeck.

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York : McGraw-Hill.

Mialet, J.P. (1999). *L'Attention*. Paris : Éditions PUF, Collection « Que sais-je ».

Thill, E. et Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Paris : Éditions Vigot.

Weinberg, R.S., et Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris : Éditions Vigot.



Les mémentos du CREPS de Montpellier ont pour objectifs de produire et de diffuser des connaissances, des savoir-faire et des savoir-être concernant les activités physiques et sportives à partir de travaux effectués avec la collaboration de spécialistes, d'entraîneurs et de sportifs.

Ces mémentos ont pour ambition de répondre, d'une manière simple et accessible, aux questions que les différents acteurs sportifs se posent.

Le **n° 6** de la collection « Psychologie », **Gérer la concentration**, a été réalisé sous la direction de **Pierre Salamé** (professeur au CREPS, C.T.P.S., responsable du pôle recherche et production, B.E.E.S. 3e degré canoë-kayak), avec la collaboration de :

Julie Jean

(psychologue, Atama Conseil),

Karine Noger

(psychologue, Institut de ressources en psychologie du sport – I.R.E.P.S.),

Sylvain Barbu

(entraîneur de tennis de table, B.E.E.S. 1er degré),

Fabien Cadet

(entraîneur de planche à voile, B.E.E.S. 2e degré),

Louis Lacoste

(entraîneur national de karaté, professeur de sport, responsable du pôle France de Montpellier, B.E.E.S. 2e degré),

Amandine Singla

(entraîneur de tennis, B.E.E.S. 2e degré).



CREPS de Montpellier

2, avenue Charles Flahault

34090 Montpellier

Tél. 04 34 88 30 00 - Fax : 04 67 52 37 51

email : cr034@jeunesse-sports.gouv.fr

www.creps-montpellier.org