




LA PREPARATION MENTALE ET PSYCHOLOGIQUE EN HANDBALL

Cours de spécialité handball licence 3eme année

présenter par : Dr Mostepha Ali HASSANI



1/La préparation mentale et préparation psychologique

Le terme de préparation mentale qualifie l'ensemble des techniques existantes utilisées afin d'améliorer le niveau de performance d'un athlète de haut niveau (Driskell.J.E, Copper.C, Moran.A, 1994).

Alors que la préparation psychologique vise :

- Recherche une connaissance plus approfondie des sportifs,
- Propose un soutien psychologique,
- Dénouer si nécessaire des conflits interpersonnels et d'équipe
- Réadapter l'athlète blessé ou surentraîné, etc.




2/ Caractéristiques de la préparation

- Globale- multifactorielle
- Se réfère aux facteurs de contexte (proche de la tâche, entraîneur, spectateurs)
- Contingente (pas programmable, en fonction des aléas, des besoins, des évolutions)
- S'inscrit dans la durée de carrière sportive (blessure, arrêt, conflit)
- La PP c'est l'aspect affectif et relationnel, elle concerne toutes les composantes du psychisme
- Se détaché du projet sportif, de l'efficacité motrice qui passe au second plan, elle n'est plus prioritaire



3/ L'intérêt de la préparation mentale

- Augmenter le niveau de la performance
- Faciliter l'apprentissage technique d'un geste
- Réguler le niveau d'activation
- Faciliter la récupération physique et mentale
- Mieux gérer son stress
- Mieux se préparer à la compétition en améliorant le niveau de confiance en soi, de motivation et de combativité.



4/ Les habiletés mentales des sportifs de haut niveau

- Ils manifestent un niveau élevé de MOTIVATION
- Ils sont capables de gérer le STRESS en se mettant dans la ZONE. La référence à un idéal (flow, état idéal de performance), optimum, dépassement, excellence, maîtrise.
- Ils manifestent une CONFIANCE en soi élevée
- Ils s'engagent dans une PRÉPARATION MENTALE systématique.
- Ils maintiennent leur ATTENTION et CONCENTRATION en se mettant dans la BULLE. La concentration est une focalisation de l'attention
- Focalisation prolongée sur des stimuli adéquats, pertinents
- On arrive à se mettre dans la « Bulle » en éliminant images et pensées négatives (score, technique, échecs, adversaires...)



5/ La mise en œuvre de la préparation mentale

- ▶ Est-il utopique de vouloir mettre en œuvre une préparation mentale dans un club, ou dans une équipe, de niveau régional ou national ?
- ▶ L'exercice des habiletés mentales (comment entrer dans la Bulle, comment rester dans la Zone, comment accroître son niveau de confiance...) peut-il s'inscrire dans un plan général d'entraînement ?



5/ La mise en œuvre de la préparation mentale

- La préparation mentale vise le développement d'habiletés mentales de base, de performance et d'habiletés « facilitatrices » par le biais des techniques suivantes :
- la fixation de buts
- l'imagerie mentale
- la relaxation
- le contrôle de la pensée



5/ La mise en œuvre de la préparation mentale

5.1/ Les habiletés mentales de base sont :

- La motivation Les meilleurs joueurs sont motivés intrinsèquement et extrinsèquement (ils ne jouent pas pour l'image qu'ils veulent donner, ni pour des gratifications extérieures. Ce qui les intéresse c'est le plaisir de vaincre la difficulté ou de vaincre les autres, pour le seul plaisir de s'être prouvé sa valeur).
- La fixation d'objectif
- L'estime de soi (Il s'agit de renforcer la croyance de l'athlète dans sa propre valeur (beaucoup d'athlètes doutent d'eux-mêmes)
- La conscience de soi Il s'agit de faire prendre conscience à l'athlète de ses états psychologiques préférentiels, de ses états corporels,(technique).



5/ La mise en œuvre de la préparation mentale

5.2/ Les habiletés mentales de performance sont

- La confiance en soi, Il s'agit de fonder cette confiance sur des facteurs objectifs
- L'énergie psychique optimale. Chaque athlète doit connaître dans quel « état d'esprit » il réussit le mieux (excitation, calme total, etc.) et s'habituer à recréer cet état
- L'attention optimale Chaque sport nécessite un type d'attention particulier. Chaque sportif a un type préférentiel d'attention (Nideffer)

5.3 /Les habiletés facilitatrices

- Les habiletés relationnelles. Elles sont fondamentales quand on accède au haut niveau (presse, camarades d'entraînement)
- La gestion du style de vie et l'après la compétition.



6/ Les techniques psychiques

- La fixation de buts (buts de carrière, buts de saison, buts de tournois, buts d'entraînement).
- La planification des entraînements, des périodes précompétitives, des périodes post-compétitives.
- L'imagerie mentale. À l'entraînement, lors de la compétition pour se concentrer, se motiver et s'améliorer techniquement.
- La relaxation. Pour préparer l'utilisation des autres techniques et pour diminuer l'état de tension psychique par une diminution de la tension musculaire.
- Le contrôle de la pensée : Pour éviter les images et les pensées parasites, pour se concentrer, pour éviter les perturbations externes ou internes

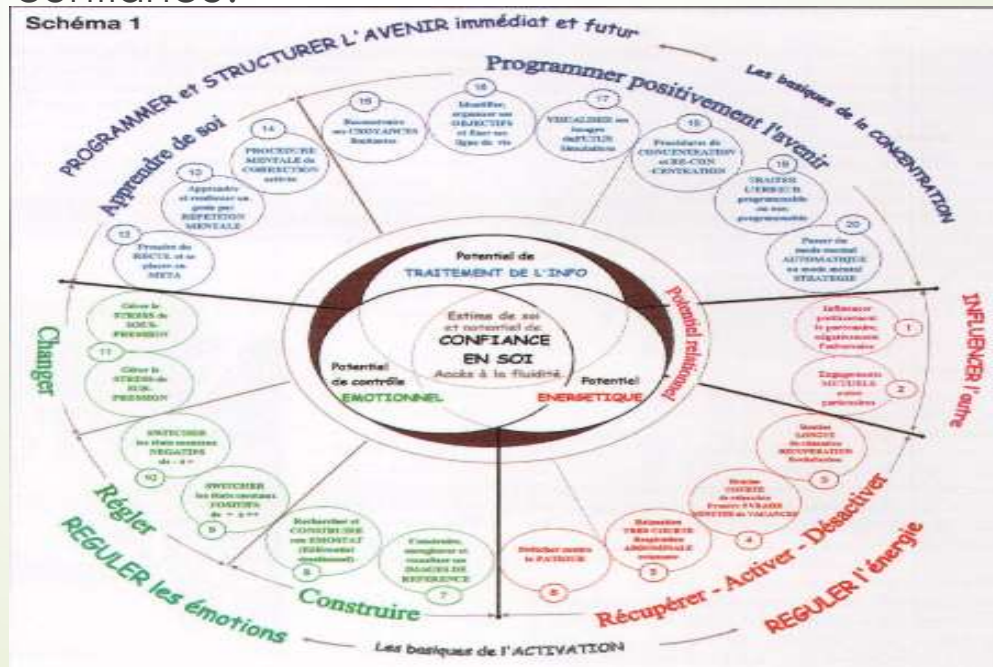


7/ Méthodes utilisées dans la préparation mentale

- Relaxation: Le Training Autogène de Schultz et la relaxation Progressive de Jacobson
- L'hypnose Ericksonienne
- La Sophrologie
- Technique méditation: le Yoga et le Zen
- Technique d'imagerie mentale et de répétition mentale
- Technique cognitivo-comportementale: la P.N.L.

8/ La mise en œuvre de la préparation mentale

- Le défi principal du préparateur mental c'est d'emmener l'ensemble, du staff et des athlètes, de la préparation de l'entraînement à la compétition en travaillant sur 5 paramètres : énergétique, émotionnel, cognitif, relationnel, confiance.





8/ La mise en œuvre de la préparation mentale

► **ENERGITIQUE** : réussir à canaliser ses énergies et rester détendu

Avoir des ambitions (long terme) : avoir un plan de carrière, de la culture handball et des références. Plus on a de connaissances, plus on est efficace rapidement.

Avoir et garder de la motivation (court et moyen terme) : se fixer des objectifs.

C'est le contrat avec les joueurs, où chacun peut mettre ses envies là où ils souhaitent progresser : dans les phases de jeu, l'aspect physique ou mental.

Etre capable de réguler son activité (présent) : respiration, gestion de l'effort, son discours interne.



8/ La mise en œuvre de la préparation mentale

► **EMOTIONNEL** : PNL (Préparation Neuro-Linguistique)

Le stress n'est pas émotionnel. Il faut prendre avant tout du plaisir dans l'activité en cours.

Créer un référentiel émotionnel : identifier les choses à faire, les ancrer, les stocker et les réactiver.

Avoir une imagerie mentale : être capable de se voir faire une action et en tirer les conclusions. C'est une ressource calme que l'on peut utiliser n'importe quand.

Switcher : passer d'une émotion négative à positive. Ce qui est passé ne peut plus être changé mais peut, et doit servir à s'améliorer.

La respiration et la relaxation.



8/ La mise en œuvre de la préparation mentale

- **COGNITIF** : l'attention et la concentration que l'on va avoir pendant l'activité

Attention, concentration et re-concentration : être capable d'avoir une vision centrale et périphérique de la situation.

Mon rôle et celui des autres qui sont très souvent liés.

Voir les différences d'attention entre tous.

L'imagerie et la mémoire: reconnaissance des situations? Sont-elles ancrées? Facilement réutilisables? Les filtres perceptifs : canaux VAKOG (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif), contrer les croyances limitantes



8/ La mise en œuvre de la préparation mentale

- ▶ **RELATIONNEL** : toutes les interactions au sein du groupe

Communication : émetteur / récepteur, dans quel cadre se fait la discussion ?

Cohésion : objectifs communs du groupe, projet partagé, définition des rôles pour améliorer la communication et la cohésion.

L'influence de chacune : il faut que cela soit positif pour mes partenaires et négatif pour mes adversaires.



8/ La mise en œuvre de la préparation mentale

- **CONFIANCE** : celle que l'on peut avoir en nous et vis-à-vis des autres
 - Estime de soi : son rôle, sa place, son image.
 - Dialogue interne : prendre conscience de son rôle, avoir un discours positif.
 - Imagerie de réussite : se voir réussir les choses que l'on entreprend.
 - Favoriser la réussite à l'entraînement : mettre en place des situations valorisantes.
 - Position gagnant/gagnant : aimer les défis, la pression, le speech positif.
 - Avant de mettre de la responsabilité sur le stress ou autre chose, il faut se poser toutes ces questions et essayer de faire en sorte que les joueurs le fassent également.

Ces 5 paramètres sont liés et on choisit simplement de travailler en utilisant l'une de ces portes d'entrée.

9/ L'accompagnement des entraîneurs

► 9.1/ La dimension mentale dans les équipes sportives

Un staff de plusieurs personnes entoure l'équipe et chacun a un rôle bien défini mais, c'est l'entraîneur qui est le préparateur mental. Il y a différents **types de communication**, et sur des durées différentes, le capitanat est vite donné, il y a beaucoup de cultures différentes avec des niveaux d'instruction éparses qui impactent la vie du groupe dont il faudra tenir compte.

► 9.2/ Les différents types de modèles de performance.

Il y a plusieurs facteurs importants.

Le joueur : il faut trouver une base de motivation et de confiance en soi ; la performance collective qui découle de l'état de chaque joueur ; l'intelligence émotionnelle ; la structure dans laquelle évoluent l'équipe et les joueurs ; la confiance mutuelle entre joueurs et celle entre les joueurs et l'entraîneur (elle peut soit galvaniser ou tuer le groupe).



9/ L'accompagnement des entraîneurs

- Il y a 2 climats à prendre en compte :
- Celui centré sur **l'égo** : le joueur se contente de son niveau ou de sa performance.
- Celui centré sur **la maîtrise** : le joueur se focalise plus sur la progression que sur le résultat collectif. Le climat est plus favorable au progrès.
- Il faut donner du sens et rendre les joueurs actifs de leur progression. Attention néanmoins au décalage entre le match et l'entraînement. Il ne faut pas dire de tenter à l'entraînement et fusiller en match. Il peut y avoir un sentiment d'insécurité.
- Il faut donner de la confiance au groupe et le préparer à la compétition. C'est l'entraîneur qui a les outils pour mettre ou non ses joueurs dans le match.
- L'importance du rôle du leadership. Quelle personne peut emmener le groupe vers le haut et surtout en lien avec la pratique ? Il faut motiver à la pratique sportive, par la pratique sportive

10/ La place de la préparation mentale chez les jeunes

Quels outils pour se préparer et s'évaluer ?

- La conception de la préparation mentale (ainsi que de l'entraînement) consiste essentiellement à être proche des joueurs en leur apportant systématiquement une réponse individuelle pour les mettre en confiance et leur permettre d'appliquer plus facilement les consignes demandées.
- La préparation mentale permet d'acquérir de l'autonomie. Entraîneur de jeunes qui peuvent devenir des joueurs confirmés, il cherche à développer l'autonomie et la régulation pour soi-même. Car, après la phase de formation, c'est le monde de la performance.
- On peut utiliser beaucoup d'outils informatiques et vidéos pour faire des retours avec les joueurs sur leurs performances et les aider à mieux se représenter dans ce qu'ils font. La proximité, l'accompagnement et les retours qu'on réalise avec les joueurs facilitent les échanges et les progrès.
- La préparation mentale se rapproche de la notion de pleine conscience = avoir conscience de ce que l'on vit et être concerné par ce moment à 100 %.



Conclusion

- ▶ La préparation Mentale ne sert pas seulement, contrairement aux idées reçues à régler des conflits, mais surtout à optimiser la performance.
- ▶ Elle se travaille et se met en place au même titre que la préparation Physique et fait partie intégrante de la planification.
- ▶ C'est en augmentant son potentiel Psychique que l'on tire au mieux profit de son entraînement sportif en compétition.
- ▶ L'acquisition des qualités mentales que nous avons préconisées est très individualisée.
- ▶ Il existe des joueurs qui atteignent leur maturité physique et la plénitude de leurs ressources mentales plus tardivement, il n'est pas rare de devoir attendre l'âge de vingt ans pour qu'ils acquièrent certaines de ces qualités... C'est pourquoi il faut se garder de jugements hâtifs sur le "potentiel" des jeunes et la prévision de leur éventuelle carrière de joueurs professionnels.



REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- **BASCHER.S** La place de la préparation mentale chez les jeunes
- **CONTE.R** La préparation mentale 6ème édition des échanges savoyards d'entraîneurs Saint-Alban-Leyse, les 18-19-20 août 2017, Approche handball FFHB n°166 page 50/51 2018.
- **DJAIT.R** L'accompagnement des entraîneurs 6ème édition des échanges savoyards d'entraîneurs Saint-Alban-Leyse, les 18-19-20 août 2017, Approche handball FFHB n°166 page 51 2018
- **MOUALLA.N** Psychologie du sport. La préparation psychologique et mentale. 3LFEP 2016/2017
- **TARGET.C** a propos de la préparation mentale revus EPS n°304 nov/dec 2003
- Quels outils pour se préparer et s'évaluer ? 6ème édition des échanges savoyards d'entraîneurs Saint-Alban-Leyse, les 18-19-20 août 2017 APPROCHE HANDBALL FFHB n°166 page 52 2018.

