

Dimension psychologique de la course au large



Gilles Monier
École Nationale de Voile
et des sports nautiques

« C'est vraiment la tête qui joue avant les muscles »

R.Jourdain à propos du Vendée Globe

« La préparation psychologique
tout le monde en fait, tous les jours... »

Psychologue du sport M.Lêveque, 1984



« C'est ça aussi la dimension du solitaire...c'est toute la dimension psychologique, de l'être humain qui doit savoir lutter contre ses (ces) démons » J.P.Dick



Quotidien

Bruit 120 Db

Instabilité/vibrations

Humidité

Chocs

Mal de mer

Le froid

La progression, le résultat...



Prise de décisions

Tactiques / Manœuvres

Évènements de course

- Le départ
- Zones Navigations à risques



Les situations d'urgences

- Les changements voiles pas anticipés
- La casse
- Les blessures
- .../...



Stress du navigateur on relève...

Fréquence cardiaque 212 au réveil

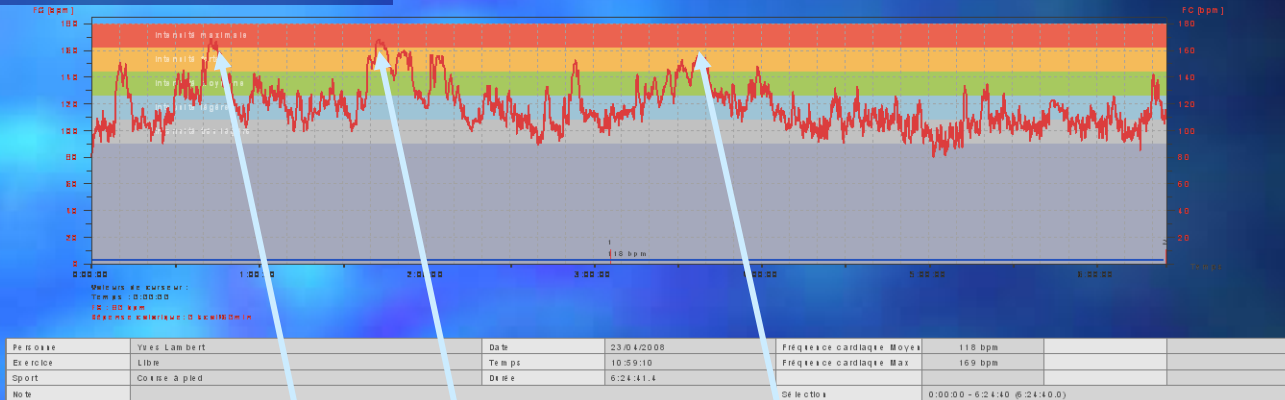
Sécrétion d'adrénaline Prise de conscience du danger

Cortisone Défense de l'organisme

Endorphines Limitent sensations douloureuses

Taux sanguin Globule Blanc Efforts physiques à répétitions

FC (relevés Y.Lambert,2008)



Le stress en compétition accélère le cœur entre 80 et 90% de la FC Max théorique

Aide aux skippeurs...



Préparation à la performance

- Gérer sa récupération
- Gérer son attention et sa concentration
- Gérer son stress et son engagement

Aide au projet

- Gérer son projet et son engagement
- Améliorer sa communication
- Optimiser sa collaboration avec l'équipe/équipage

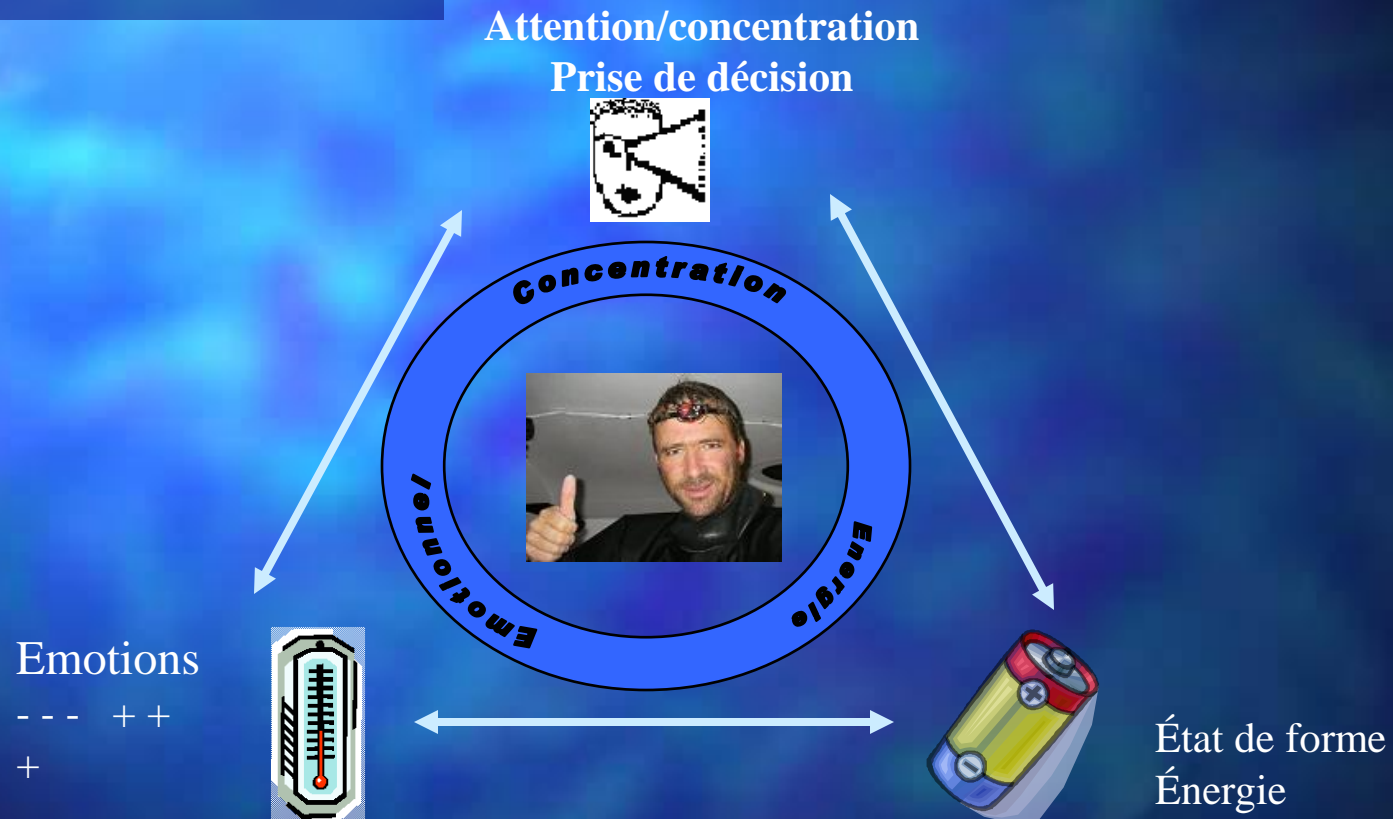
4 exemples de préparation du navigateur...

- Comprendre effets du stress → Comportements efficaces
- Savoir mesurer la prise de risque → État de forme / Actions
- Réduire les incertitudes → Préparation/ Navigation
- Aide à la prise de décision → Méthodologie / Routines...

ex n°1

Connaître les effets sur le comportements

Le stress: mobilisateur et positifs ?



« C'est stupide de ne pas se donner des limites » J. Beyou

ex n°2

État de forme du skippeur

Permet au skippeur d'évaluer son état de fraîcheur afin soit de :

- déterminer des priorités dans l'organisation à bord.
- la communiquer de la façon la plus objective à l'équipe à terre.

	État de fraîcheur	Mettre en œuvre en priorité
1	Frais et dispos	
2	Normalt. reposée	
3	Fatigue normale	
4	Coup de barre	
5	Décalquée	

« *Le stress c'est la non capacité à gérer le futur* »

J.P.Dick

ex n°3
Simulation répétition mentale



Répétition à partir de Scénarios types

Mémo/ routines

Actions...

Effets rechercher...

Mémo/ routines

Actions...

Effets rechercher...

ex n°3 suite

Sur la bannette

*Bien installé+Étirements
+ position sommeil*

.../....

Être bien installé

Optimiser ma récupération par des étirements spécifiques (configuration : bateau, l'allure, physique perso)

Préparer son réveil

« *Routines efficace* »

Ex IMAGERIE : je me lève
> regardes les instruments > sort la tête pour voir si tout est « clean » > organise les actions à entreprendre

Penser aux actions à entreprendre au réveil pour se libérer ensuite l'esprit (imagerie) et que le réveil soit préprogrammé

Fatigue, stress, manque de lucidité >>>> Aide à la prise de décision

« mettre les bonnes actions à entreprendre au dessus du panier »

I : important

i : importance moindre

U : urgent

u : importance moindre

ex n°4

UI 1	Ui 2
uI 2	ui 3

An aerial photograph of a boat's wake on a vast, deep blue ocean. The wake is a long, narrow trail of white foam and churning water, extending from the bottom center towards the upper left. The horizon is a straight line in the distance under a pale, overcast sky. The text "Bon vent..." is centered in the upper half of the image.

Bon vent...