

UNE SITUATION DIFFICILE

Première partie de l'histoire

« Sur l'eau, assis sur ma planche, la manche vient de se terminer. Je suis fou de rage, déçu, effondré. Les conditions étaient pourtant bonnes pour moi (3,4BF), mon temps favori ! Mon objectif de finir dans les cinq premiers n'est pas atteint, je finis 22ème !!! c'est la catastrophe, une deuxième manche comme celle-ci et c'est mal parti pour le championnat. Mes options n'étaient pas bonnes, je ne suis pas allé du bon côté du plan d'eau, en plus je fais un refus de tribord et je dois réparer : " c'était la mort ! ! " Tiens voilà le numéro 763 qui vient pour me parler du refus de tribord... » ...STOP...

Questions

- Dans quel état vous semble être le sportif à l'issue de cette course ?
- A quel état d'esprit général ce texte vous fait-il penser ?
- L'état d'esprit du coureur vous paraît-il positif ? négatif ?

Analyses

Notre objectif maintenant est d'exploiter le modèle exposé ci-dessus pour interpréter l'état d'esprit, le mental de notre coureur entre les deux manches.

Cette première partie traduit l'état d'esprit de notre athlète. Si nous analysons les termes qu'il emploie dans son discours, nous pouvons noter quelques mots clés : il est « fou de rage », il est « déçu », « c'est la catastrophe », nous sommes sur le plan de l'Emotionnel.

Le coureur est aussi en difficulté sur le plan physique, de l'Energie, il est « effondré ».

D'autre part le coureur nous dit « mon objectif n'est pas atteint », de ce point de vue il traite les éléments liés à la Concentration, il se positionne maintenant dans l'analyse de la manche, le raisonnement, et le traitement de l'infor-

mation. Il est négatif sur sa performance, « mes options n'étaient pas bonnes », malgré des conditions de navigation qu'il apprécie, « mon temps favori », et la vision de son résultat futur n'est pas encourageante : « c'est mal parti pour le championnat ». Il n'est plus « dedans » !

Nous pouvons placer ces différents « mots » dans les cadres du schéma 2, en fonction de leur liaison avec les trois dimensions qui représentent notre « mental » : Concentration, Emotionnel et Energie. En parallèle, nous pouvons faire apparaître aussi le sentiment qui se dégage de ces mots : le coureur est en perte de confiance !

Enfin, nous pouvons noter que la pensée du coureur se situe sur différentes échelles de temps, que rien ne va dans le présent, que ça ne va pas s'arranger dans le futur et que dans le passé (la 1ère manche) il a tout raté ! :

- il est dans l'instant quand il nous dit « je suis effondré »,
- il est dans le passé quand il fait l'analyse – très négative - de la manche et qu'il nous parle de son refus de tribord et de ses mauvais choix tactiques, et enfin,
- il est dans l'avenir quand il nous dit : « c'est mal parti pour le championnat ».

En conclusion, notre coureur est déstabilisé, principalement sur le plan Emotionnel, il utilise des mots très forts (« fou de rage », « déçu », « catastrophe »), mais aussi du côté de son Energie (« effondré ») et dans une moindre mesure dans la dimension Concentration. En effet, son analyse de la manche est très superficielle. En conséquence, notre cercle « d'équilibre », représenté en rouge dans le schéma 2 se déplace vers le bas, entre Emotionnel et Energie. Il serait centré si tout allait bien. Mais, si le coureur nous avait dit « j'étais déconcentré », « je n'ai pas vu tel nuage », « je ne l'ai pas vu virer » etc ..., nous aurions placé notre cercle plutôt du côté de la Concentration.

GERER UNE FAUTE !

Dans la fin de la première partie de notre histoire, le régatier cite le cas d'un refus de tribord : « c'était la mort ! Tiens voilà le numéro 763 qui vient me parler du refus de tribord ! ».

Cette situation est extrêmement déstabilisante pour notre coureur, car au lieu de se placer dans l'avenir et dans la préparation de la prochaine manche : que dois-je faire, que projeter comme stratégie ? ... , il est plongé de nouveau dans le souvenir de cette mauvaise régata et du refus de tribord. C'est une situation que nous rencontrons régulièrement en compétition, comme Gilles, et à haut-niveau cette démarche peut être une tactique de déstabilisation ! Dans ce cas, il ne faut surtout pas rentrer dans le jeu de la discussion, il faut désamorcer : « OK, on en reparle après la manche ! ».

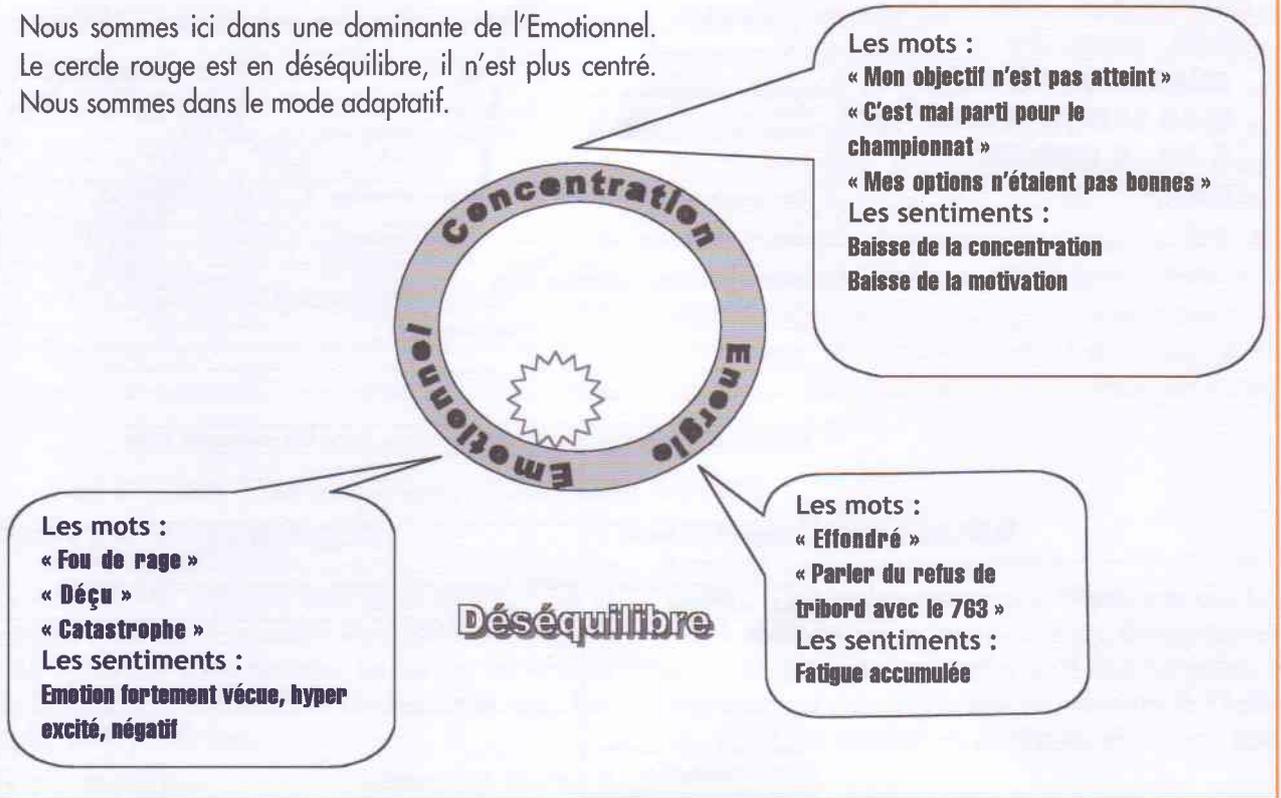
Pour mettre en valeur cette situation, je vous propose de méditer sur une pensée philosophique chinoise, extraite du Tao :

« Quand nous avons la solution à un problème, rien ne sert d'y penser. Et quand nous n'avons pas la solution à un problème, y penser ne change rien ».

Dans le cas de notre refus de tribord il ne faut pas revenir sur l'incident, ne pas placer votre pensée dans le passé, car si votre adversaire réclame il va déposer une instruction contre vous, donc rien ne sert d'y penser maintenant : vous n'aurez pas les éléments pour traiter ce problème !

Schéma 2 : Analyse du premier texte

Nous sommes ici dans une dominante de l'Emotionnel.
Le cercle rouge est en déséquilibre, il n'est plus centré.
Nous sommes dans le mode adaptatif.



POUR CONCLURE

Gilles Monier vous livre maintenant une des fiches de travail qu'il utilise avec les coureurs pour les aider à mieux appréhender leur comportement lors d'un événement particulier (schéma 3, p. 6). Cette fiche est une porte d'entrée dans une démarche de préparation mentale car elle permettra au coureur d'évoquer une situation vécue et permettre de commencer une réflexion avec le préparateur mental ou l'entraîneur.

Cette fiche est importante dans la démarche de préparation mentale car elle nous rappelle que cette démarche doit être organisée à partir de situations vécues directement par l'athlète. C'est une démarche personnelle, qui ne doit pas être théorique. C'est un

accompagnement régulier qui permettra de développer ses propres compétences « mentales », dans le but d'améliorer les performances.

Dans le prochain « Cahiers de Régates » (n°74), nous vous proposerons la deuxième partie de ce sujet. Nous verrons de quelle manière le coureur va réorienter son état d'esprit et gérer son mental, pour « attaquer » la deuxième manche au mieux de sa forme et gagner

**Interview de Gilles Monier,
effectué par Christian Gout,
schémas réalisés par Gilles Monier "**

SCH MA 3 :

carte n°61 : fiche vocation

**" mieux appr hender
mon comportement lors
d un v nement
particulier "**

Echelle de valeur négative ou positive de la compétition

Très Négative	Négative	Sensible	Moyenne	Satisfaisante	Positive	Très Positive
---------------	----------	----------	---------	---------------	----------	---------------

Décrire sommairement la situation

Date Compétition concernée

Phase de la compétition (ex : avant, préparation, récupération, finish, etc..)

Contexte général (ex : enjeux, public, partenaire, adversaire..)

contexte individuel (ex, état de forme, sollicitation..)

Identifier un ou deux « moments clé » de la compétition

.....

.....

.....

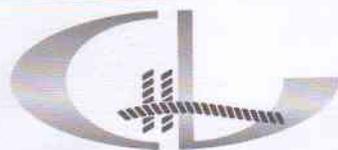
Echelle de stress ou de pression perçue dans les moments clés

Très faible	Faible	Sensible	Moyenne	Importante	Forte	Très forte
-------------	--------	----------	---------	------------	-------	------------

Identifier vos agissements

Evoquer ce moment clé et identifier : Ce que j'ai fait, regardé, pensées, sensations corporelles, sentiments....

Concentration Prise d'info externe interne focus	
Emotion Gestion activation Gestion de mon engagement Sentiments du moment	
Energie Potentiel Relâchement disponibilité	



LANCELIN

CORDERIE HENRI LANCELIN S.A.

100 ANS DE RECHERCHE ET D'INNOVATION

- Depuis 4 générations la Corderie Henri Lancelin est fabricant de cordages en France, et c'est dans le respect des traditions, tout en alliant les techniques les plus modernes, qu'elle fabrique aujourd'hui ses produits. Les cordages que nous produisons, issus des recherches technologiques de pointe, sont à la fois destinés à la plaisance comme à l'industrie. Des produits spécifiques avec des technologies exclusives sont développés pour chaque skipper lors des compétitions nationales ou internationales. Sur toutes les mers du globe, la corderie Lancelin partage donc avec les coureurs la même passion de la voile en leur apportant cet avantage technologique faisant toute la différence.
- Pour la sortie du nouveau **Figaro Bénéteau**, nous avons conçu, avec la participation des skippers et des gréeurs, un kit compétition, composé des tous derniers produits de notre nouvelle gamme 2003 déjà éprouvée sur les trimarans et monocoques 60' lors des grands prix ou lors des courses transocéaniques. Destiné exclusivement au Figaro, ce kit compétition est entièrement composé de matériaux high-tech autorisés par le règlement.

• Renseignements et liste des distributeurs au 02.43.05.13.86 ou par mail lancelin@lancelin.com