

# La Préparation Mentale du Sportif

Le haut niveau bénéficie de staffs sportifs et médicaux afin d'améliorer entraînements et résultats !

Dans ce cadre, la préparation mentale, trop méconnue, propose une méthodologie adaptée à l'athlète ou au groupe. Elle fait appel pour cela à des techniques (*relaxation, fixation d'objectifs, imagerie mentale...*) constituant un véritable dispositif.

## L'objectif ,

est de développer ses habilités mentales (*concentration et gestion du stress...*) par un diagnostic sur les points faibles et les points forts, et mettre en place un travail d'entraînement mental avec des méthodes adaptées à l'athlète, à l'équipe et au sport concernés.

Aux sportifs de tous niveaux ; on peut donner des conseils simples: mesurer son engagement dans sa pratique ; définir le degré de confiance que l'on s'accorde dans la réussite d'un projet ; fixer des objectifs (*améliorer ma précision, ma technique de plongeon...*) réalisables, mesurables, étalés et limités dans le temps.

Cela favorise la motivation du sportif et du groupe. Travailler la confiance en soi, dans le coach, dans ses coéquipiers. Cette question est fondamentale. Elle inclut la confiance qu'un athlète a en lui, mais aussi celle que lui renvoient entraîneur ou partenaires, véritables alliés dans la quête de progression. Un contexte positif favorise le « lâcher prise » qui facilite l'accès à la performance.

Le stress, l'anxiété face à la performance, la peur de perdre ou de mal faire, différent d'un sujet à l'autre. Il est donc impossible de donner une réponse globale.

Mais pratiquées régulièrement, les techniques psychocorporelles (*relaxation*) favorisent la récupération, l'induction au calme, la régulation des tensions, le plaisir... et le succès !

Marc-Antoine VERKRUSSE

Psychologue clinicien, diplômé en psychologie du sport

Centres médico-sportifs de La Porte du Hainaut

[www.sport-porteduhainaut.com](http://www.sport-porteduhainaut.com)

LOSC Lille Métropole Association

Novembre 2008