MODULE 2 - HABILETÉS PSYCHOLOGIQUES

« Mieux vaut regarder vers l'avenir et se préparer que de regarder en arrière et de regretter. » - Jackie Joyner-Kersee

La condition physique, les habiletés et la préparation déterminent en partie la performance, notamment le renforcement des habiletés athlétiques, de la maîtrise technique, des connaissances tactiques et des habiletés psychologiques. Ainsi, tout comme les entraîneurs élaborent des programmes d'entraînement physique particuliers et adaptés, ils peuvent également aborder l'approche de préparation mentale de manière structurée, uniforme et à long terme.

Les entraîneurs peuvent s'assurer que les habiletés psychologiques requises sont intégrées à l'entraînement de leurs athlètes, notamment en faisant découvrir à ces derniers des outils d'entraînement mental, comme la visualisation et le dialogue interne. Ces outils, ainsi que d'autres dont nous parlerons plus loin dans le présent manuel (p. ex., l'établissement d'objectifs, la pleine conscience, la relaxation, etc.), constituent les éléments fondamentaux permettant de perfectionner diverses habiletés psychologiques, par exemple la motivation, la confiance en soi, la gestion de l'excitation et du stress, ainsi que la résilience.



L'introduction d'un programme de renforcement des habiletés mentales dans le milieu sportif peut sembler une tâche intimidante. Cependant, il s'agit de quelque chose que la plupart des entraîneurs peuvent faire eux-mêmes! L'idée principale consiste à garder les choses simples et à présenter l'information par petites portions bien intégrées qui cadrent naturellement dans les autres composantes de votre plan. Vous n'avez pas besoin d'être un expert en performance mentale, mais il est important d'en connaître les principes fondamentaux.

Ainsi, le module suivant visera à familiariser les entraîneurs avec le concept d'un programme de préparation mentale et proposera deux outils mentaux fondamentaux qui pourront ensuite servir à perfectionner les habiletés psychologiques.



Développer la prise de conscience – Sensibiliser davantage aux trois phases du renforcement des habiletés mentales

Le processus de renforcement des habiletés mentales ressemble à celui de l'enseignement des habiletés physiques, techniques et tactiques de votre sport : vous commencez par établir les bases, puis vous vous efforcez de les mettre en pratique et de les appliquer dans des situations de compétition. Dans la plupart des cas, l'élaboration d'un programme de préparation mentale suit un processus en trois phases : l'éducation, l'acquisition et la mise en œuvre.



1. Phase d'éducation

- Il s'agit de la phase initiale au cours de laquelle les athlètes apprennent l'importance des habiletés mentales, la manière dont celles-ci influencent particulièrement la performance, ainsi que les avantages liés au renforcement de ces habiletés. Il s'agit également de la phase où les entraîneurs peuvent mieux connaître l'athlète pour que les plans d'entraînement puissent être quelque peu adaptés et propres à chaque personne.
- L'un des principaux objectifs de cette phase consiste à déterminer les renseignements qui doivent être assimilés (par l'athlète et l'entraîneur) et ce qui doit être enseigné (par l'entraîneur).
- Au cours de cette phase, il est important de souligner que ces habiletés peuvent s'acquérir et être perfectionnées au fil du temps (c'est-à-dire qu'elles ne sont pas innées et qu'elles ne suivent pas nécessairement une formule « universelle »).
- L'une des plus grandes erreurs commises à cette étape consiste à ne pas établir de bases solides en présumant que les athlètes comprennent et valorisent déjà le renforcement des habiletés mentales – et savent de quoi il s'agit!

Système des feux de circulation

- Feu vert = le sportif est ouvert et disposé à intégrer les habiletés mentales à son entraînement et à son développement. Passez à l'étape suivante : découvrez les forces et les faiblesses psychologiques de l'athlète et déterminez quels outils seraient les plus avantageuses à ce dernier.
- Feu jaune = le sportif est ouvert au renforcement des habiletés mentales, mais ne comprend peut-être pas pleinement les avantages qui y sont liés. Il s'y adonne parce qu'il « en a entendu du bien », mais pourrait encore avoir besoin d'en savoir davantage sur ses avantages. Avancez avec prudence, en posant des questions et en faisant le point au fur et à mesure.
- Feu rouge = l'athlète n'est pas ouvert au renforcement des habiletés mentales ou n'est pas prêt… pour l'instant. Il sera contre-productif de le forcer à acquérir ces habiletés. Quand vous intégrez le renforcement des habiletés mentales dans votre milieu sportif, proposez une solution de rechange aux athlètes « feu rouge » (p. ex. : « Nous allons passer les 30 prochaines secondes à imaginer l'habileté X. Vous pouvez cependant profiter de ce temps pour vous recentrer et vous détendre), tout en continuant à lui expliquer pourquoi ces habiletés pourraient lui être particulièrement avantageuses.

2. Phase d'acquisition

- Au cours de cette deuxième phase, l'athlète met à l'essai les habiletés mentales choisies. C'est grâce à cette pratique par essais et erreurs que les habiletés sont renforcées et acquises.
- Cette phase a comme objectif premier de familiariser l'athlète avec la manière et le moment d'utiliser des habiletés ou techniques mentales particulières. Il est également important que l'entraîneur reconnaisse quels outils et habiletés conviennent le mieux à chacun de ses athlètes. L'idée consiste à se sentir à l'aise avec l'ensemble particulier d'habiletés mentales qui composera son programme d'entraînement individuel.
- Au cours de cette phase, donnez des instructions claires et précises (c'est-à-dire, évitez les expressions comme « c'est le moment de visualiser », « entraînez-vous à rester positif » ou « détendez-vous et concentrez-vous », et utilisez plutôt « nous allons faire une répétition mentale de notre plan de course » ou « répétez votre affirmation cinq fois »).

- Definissez une intention et un objectif précis pour l'utlisation d une capacité mentale à ce moment la ou dans cotte situauton
- Proposez aux athlètes quelques options d'exercices d'habiletés mentales parmi lesquelles ils peuvent choisir (ou organisez une discussion au cours de laquelle ils déterminent quelle capacité ils choisiront d'essayer dans cette situation... et pourquoi).
- Passez en revue les étapes de la technique choisie en collaboration avec l'athlète.
- Faites un bilan de l'utilisation de la technique mentale. Dans la mesure du possible, essayez de créer un système de mesure ou d'évaluation objectif permettant de suivre l'efficacité de la technique et de consigner la détermination de son objectif. Un exemple de format de journal est fourni ci-dessous.

Situation	Capacité mentale	Objectif	Efficacité	Commentaires

3. Phase de mise en œuvre

- Au cours de cette dernière phase, l'athlète devrait avoir l'impression que l'utilisation des habiletés mentales est automatique et naturelle. Ces habiletés devraient être si bien maîtrisées qu'elles s'intègrent sans heurts dans les situations de compétition. L'entraîneur connaît également bien les habiletés que ses athlètes utiliseront à des situations et moments précis, et peut en discuter facilement avec eux.
- Un élément clé de cette phase consiste à s'entraîner à utiliser les habiletés mentales désignées dans des situations de performance (dont les répétitions générales, les simulations, les entraînements, les parties d'exhibition, etc.).
- Au cours de cette phase, l'utilisation des habiletés mentales est surveillée et discutée pour en évaluer l'efficacité. Les modifications et les révisions nécessaires sont apportées pour améliorer le plan de renforcement des habiletés mentales de l'athlète, et des notes et détails importants sont inclus avant la tenue des rencontres, des compétitions, des tournois et des événements.
- L'un des aspects les plus importants de cette phase consiste à reconnaître que les besoins des athlètes varient d'une personne à l'autre, mais aussi qu'ils évolueront au fil de la saison. Le fait d'être prêt à modifier les besoins changeants d'un athlète, et à s'y adapter, sera essentiel à la mise en œuvre d'un programme d'entraînement mental efficace.
    - Passez en revue le plan d'entraînement mental avec l'athlète avant la tenue de

l'événement. Laissez ce dernier diriger la discussion autant que possible et comblez les lacunes éventuelles à l'aide de questions orientées plutôt que d'énoncés déclaratifs.

Développer les habiletés – Renforcer les habiletés grâce à l'imagerie mentale

L'imagerie mentale est l'un des éléments fondamentaux des programmes de préparation mentale; elle consiste à utiliser une combinaison de sens (à savoir la vue, l'odorat, le goût, le toucher et l'ouïe) pour créer ou recréer une expérience dans son esprit. L'imagerie peut également inclure les émotions associées à l'expérience créée. En résumé, il s'agit d'utiliser des éléments d'information pour se faire une image significative que l'on peut visualiser dans son esprit n'importe où et n'importe quand.

Bien que de nombreuses recherches confirment la relation positive entre l'imagerie mentale et la performance, les avantages de son utilisation ne sont pas automatiques. En effet, de nombreux facteurs influencent l'efficacité de la visualisation. Les principaux facteurs à prendre en compte sont regroupés dans ce qu'on appelle le modèle PETTLEP de l'imagerie mentale.

- **P pour *Physical* (nature physique)** : entraînez-vous à utiliser votre imagerie mentale dans un état similaire à celui dans lequel vous serez au moment de la performance (calme – p. ex., viser une cible de tir à l'arc; neutre – p. ex., passer en revue mon plan d'avant-course; énergique – p. ex., décoller avec puissance du saut de cheval). N'hésitez pas à intégrer des mouvements physiques à votre imagerie (p. ex., bouger vos mains pour simuler la façon dont vous bloquerez un ballon de volleyball au filet) ou à tenir un équipement en rapport avec la scène que vous imaginez (p. ex., porter votre gant et y lancer doucement une balle de softball).
- **E pour *Environment* (environnement)** : imaginez l'espace physique dans lequel vous allez évoluer. Rendez ces images aussi détaillées, vivantes et réalistes que possible (p. ex., visualisez vos adversaires dans leurs couleurs de chandail; trouvez des vidéos ou des photos du site du tournoi, intégrez les distractions et les bruits courants que vous pourriez entendre ou imaginez les sensations physiologiques que vous ressentiriez à ce moment-là).
- **T pour *Task* (tâche)** : trouvez les repères et les aspects de votre performance sur lesquels vous allez vous concentrer (p. ex., la mécanique d'une capacité qui n'est pas encore automatisée; les repères auditifs de vos entraîneurs et coéquipiers; vos sensations corporelles internes et vos pensées personnelles; les changements

tactiques et l'adaptation à vos adversaires).

- **T pour *Timing* (moment approprié)** : imaginez-vous en train d'effectuer des actions en temps réel. Évitez de ralentir ou d'accélérer le déroulement des événements dans votre imagerie (p. ex., imaginez les 24 secondes complètes de votre sprint de 200 m).
- **L pour *Learning* (apprentissage)** : vos images devraient évoluer à mesure que vos compétences techniques, tactiques ou physiques progressent (p. ex., passer de votre formation habituelle 4-3-3 à une formation 3-4-2-1 avec votre équipe de soccer). Il est préférable de commencer par des images simples et de grande qualité, puis de passer à des images mentales plus longues et plus complexes (tout en conservant une grande qualité).
- **E pour *Emotion* (émotion)** : vos images doivent vous sembler significatives et personnalisées. Intégrez des touches personnelles comme les émotions que vous ressentirez en entendant la foule se manifester, des détails comme la sensation de vos bas porte-bonheur à vos pieds ou le sentiment de réconfort et de familiarité que vous éprouvez quand vous sentez l'odeur du chlore dans l'air. N'oubliez pas d'inclure dans votre scénario d'imagerie à la fois la situation (p. ex., voir un coéquipier porteur du ballon se faire plaquer avant de marquer l'essai décisif) et la réaction (p. ex., courir immédiatement vers lui et former un ruck pour conserver la possession du ballon).
- **P pour *Perspective* (perspective)** : entraînez-vous à utiliser l'imagerie mentale à la première personne (à savoir que vous voyez de vos propres yeux) et à la troisième personne (à savoir, ce qu'un spectateur pourrait voir ou ce qu'une caméra pourrait filmer). Comprenez qu'aucune de ces perspectives n'est meilleure que l'autre, mais essayez de vous sentir à l'aise en utilisant les deux et en passant de l'une à l'autre.

La conscience sensorielle est l'un des éléments fondamentaux de l'imagerie. Commencez simplement par des exercices d'imagerie généraux axés sur les cinq sens (p. ex., l'exercice de coupe d'un citron tiré du module multisport Habiletés mentales de base du PNCE), puis passez progressivement à des exercices d'imagerie plus particuliers au sport.

Quand vous intégrez l'imagerie dans un programme de préparation mentale, gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un outil polyvalent. Réfléchissez donc à ses différents objectifs et faites preuve de discernement quand vous intégrez cette habileté psychologique dans la préparation mentale d'un athlète ou d'une équipe. Les cinq utilisations les plus courantes de l'imagerie dans le sport sont détaillées ci-dessous.

1. **Apprentissage et maîtrise des habiletés :** l'imagerie mentale peut servir à répéter des habiletés simples et bien maîtrisées (p. ex., un coup de roulé au golf, un lancer franc, une projection sur une seule jambe) ou à s'imaginer en train d'exécuter une habileté que l'on n'a jamais effectuée auparavant (p. ex., un triple retour en arrière ou un Twist 3240°).

- Prévoyez du temps immédiatement après avoir reçu des instructions, observé un exemple ou exécuté avec succès une technique pour utiliser ce type d'imagerie
- Répétez mentalement les habiletés après l'entraînement pour revoir les techniques clés sur lesquelles vous avez travaillé ce jour-là.

2. **Stratégie d'apprentissage et de maîtrise** : l'imagerie mentale peut servir à répéter les aspects stratégiques d'un sport (p. ex., des coureurs planifiant comment franchir des sections difficiles du parcours), à imaginer l'exécution réussie d'un jeu précis ou à maintenir l'engagement des athlètes quand ils attendent leur tour lors d'un exercice ou sur le banc.

- Utilisez l'imagerie mentale en conjonction avec les tableaux tactiques, l'analyse vidéo et les simulations.
- Imaginez comment réagir à un certain style de jeu ou utilisez-le pour rester dans le rythme d'un match.
- Créez et élaborez des scénarios en équipe pour pallier le manque de temps d'entraînement ou d'installations.

3. **Atteinte d'un objectif** : l'imagerie peut aider à établir des objectifs et à s'efforcer de les atteindre. Commencez par ce que vous aimeriez accomplir (p. ex., voir votre nom figurer sur la liste des joueurs de l'équipe nationale). Ensuite, imaginez-vous en train de franchir les étapes nécessaires pour atteindre votre objectif.

- Prenez le temps de visualiser des images motivantes ou de revoir les « moments forts ».
- Avant l'entraînement, invitez les athlètes à visualiser leurs objectifs, les étapes à franchir et leur réussite.
- Après l'entraînement, encouragez les athlètes à planifier leurs objectifs futurs et la manière de les atteindre.

4. **Maîtrise des sensations physiologiques** : l'imagerie peut servir à réguler les

émotions et l'excitation en vous permettant de remémorer des états physiologiques (p. ex., calme, présence, excitation, colère ou espoir) liés à vos meilleures et à vos pires performances. Elle peut également éliminer les distractions (p. ex., détourner son attention de la foule bruyante pour la diriger vers une émotion positive).

- Accordez aux athlètes un moment de « bilan », de « calme » ou de « dynamisation », ainsi que la liberté et l'autonomie d'exercer cette habileté quand ils le souhaitent (c'est-à-dire s'entraîner à être dans le moment présent lors d'un moment crucial ou s'évader mentalement vers leur « endroit sécuritaire » quand ils se sentent submergés).
- Utilisez-là, si vous le souhaitez, lors d'un temps d'arrêt (en visualisant une image ensemble au début ou à la fin) pour mettre toute l'équipe sur la même longueur d'onde.

5. **Moyen de surmonter l'adversité** : l'imagerie mentale peut servir à gérer des situations potentiellement difficiles (p. ex., se retrouver dans le « bassin de la mort », des conditions météorologiques défavorables ou un arbitrage partial) et à renforcer la confiance – les athlètes disposent des outils et des atouts nécessaires pour faire face à ces situations stressantes.

- Recréez des situations défavorables ou négatives à l'entraînement (bruit, défaillance de l'équipement ou pression). Donnez aux athlètes le temps de visualiser des scénarios impossibles à simuler (arrivée en retard au site ou maladie de dernière minute) et discutez de la façon de gérer ces événements.
- •« Réessayez » mentalement une situation qui n'a pas été bien gérée (p. ex., rejeter la faute sur quelqu'un d'autre après une erreur). Entraînez-vous à faire des réactions constructives une habitude automatique.



Développer les habiletés – grâce au dialogue interne

Le dialogue interne est le deuxième élément fondamental d'un programme de préparation mentale. Il désigne l'ensemble des pensées, du dialogue interne ou des mots que nous nous adressons à nous-mêmes. Ces mots et expressions peuvent être prononcés à voix basse ou à voix haute; ce qui en fait un dialogue interne, c'est que nous

nous adressons à nous-mêmes. Bien que les mots ou les énoncés ne soient pas intrinsèquement positifs ou négatifs, c'est la valeur et la valence que nous leur attribuons qui confèrent toute sa puissance au dialogue interne.

Au cours de la phase d'éducation, il est important de prendre conscience de nos pensées habituelles. La première étape consiste à remarquer et à consigner certaines des pensées (dialogue interne) que les athlètes ont lors de moments clés de leur sport, tant à l'entraînement que lors des compétitions.

- Le fait de permettre à vos athlètes d'utiliser leur téléphone pendant les pauses à l'entraînement pour qu'ils puissent noter leurs pensées dans une application de notes (à voix haute ou par écrit) peut être un bon moyen d'y parvenir, car ils risquent d'oublier leurs pensées si aucun temps n'est réservé à cette activité (et le fait de noter publiquement les pensées de chacun pourrait ne pas donner lieu à des réponses sincères).
- Encouragez vos athlètes à noter non seulement leurs pensées ou leurs propos, mais aussi ce qu'ils remarquent de leur propre langage corporel et de leur posture quand ils expriment ou formulent leur dialogue interne.

Comme deuxième étape, vous pouvez demander aux athlètes de classer leurs pensées en trois catégories : « positives » (productives ou utiles), « neutres » (sans incidence sur la performance) et « négatives » (improductives ou inutiles). En distinguant les pensées qui améliorent leur performance de celles qui la freinent, vous pouvez aider vos athlètes à créer un programme de préparation mentale mieux adapté à leurs besoins.

- •Expliquez qu'une même pensée peut être positive, neutre ou négative, et que sa valence dépend parfois de la situation dans laquelle le dialogue interne est utilisé ou du ton sur lequel le message est communiqué.
- *Certains athlètes pourraient vouloir inclure le contexte de leur dialogue interne à côté de leurs pensées ou phrases.

Positif (productif ou utile)	**Neutre** (aucune incidence sur la performance)	**Négatif** (improductif ou inutile)
Ex. : « Tu vas y arriver! » (dit calmement, juste avant d'exécuter un exercice en solo à l'entraînement ou en compétition).	Ex. : « Il fait beau. » (énoncer des faits me vient naturellement, alors je le fais sans y penser).	Ex. : « Tu es censé gagner » (chaque fois qu'on affronte un adversaire « facile »).

Ex. : « Ce n'est pas grave, tu es bon. » (pour m'encourager – quand je commets une erreur que je sais comment corriger).	Ex. : « Ce n'est pas grave, tu es bon. » (quand je viens de terminer un temps de glace – je ne fais plus attention à rien à ce moment-là).	Ex. : « C'est bon, tu es bon. » (n'importe quoi de rassurant, en fait. Mentir ne fait qu'empirer les choses, parce que je ne crois pas ce que je dis ou ce que je pense).

Une fois qu'il y a conscience des schémas de pensée habituels, la phase d'acquisition peut être établie autour de l'entraînement sur les façons d'utiliser davantage de pensées positives (productives) automatiques que de pensées négatives (improductives). Il existe de nombreuses stratégies de dialogue interne qui peuvent être utilisées à cette fin. Voici quelques exemples simples pouvant être intégrés à l'entraînement quotidien :

- Affirmations **préventives** (« Je suis prêt », « J'ai ce qu'il faut » ou « Je peux y arriver ») : elles constituent un moyen utile pour les athlètes d'intégrer un dialogue interne plus positif à leur performance. Certaines équipes élaborent des affirmations collectives qui mettent l'accent sur une identité, une caractéristique ou un objectif commun au groupe (« C'est la défense qui permet de remporter la partie », « Rapide et fluide » ou « Vroum vroum, c'est parti! »). Le fait d'utiliser ces affirmations de manière préventive avant que d'autres pensées ne surgissent permet de réduire au minimum les pensées négatives.
- **Remplacement** : il consiste en des pensées concurrentes qui peuvent également être introduites quand une pensée négative surgit. Pour cette stratégie, les athlètes pensent à une pensée positive qu'ils peuvent utiliser pour remplacer leurs pensées négatives (« Tout le monde est tellement meilleur que toi » → « Continue, tu apprends et tu t'améliores »). La pensée de remplacement peut être n'importe quoi qui n'entrave pas la performance de l'athlète, mais elle doit être une affirmation à laquelle (1) il croit et (2) qui a la force de contrer la pensée négative automatique de l'athlète.
- **Recadrage** : notre dialogue interne est souvent plus négatif que les commentaires que nous adressons aux autres. Une technique consiste donc à se demander : « Que dirais-je à un coéquipier en ce moment? » ou « Comment un ami me parlerait-il dans cette situation? ». Le recadrage peut également se faire en modifiant le ton de notre dialogue interne (p. ex., passer d'un ton fort à un ton doux; d'un ton colérique à un ton apaisant; de motivant à instructif), la perspective du dialogue interne (p. ex., « J'ai raté mon coup » → « Jane a raté son coup ») ou son l'angle d'approche du dialogue interne (p. ex., « Je suis tellement anxieux » → « Je suis tellement énergique et enthousiaste »).

- **Recentrage** : bien souvent, notre dialogue interne est jugé improductif ou inutile parce qu'il détourne notre attention de ce qui est pertinent. La décomposition des pensées positives en mots-clés brefs, souvent étroitement liés à la bonne exécution d'une habileté (« Reviens en arrière », « Garde la tête sur les épaules » ou « Recycle »), peut aider un athlète à maintenir son attention là où il le souhaite.

Une fois que les stratégies potentielles de dialogue interne ont été présentées aux athlètes, la phase d'acquisition de la préparation mentale consiste moins pour les entraîneurs à réserver du temps pour répéter les techniques de dialogue interne qu'à rappeler à leurs athlètes d'essayer diverses stratégies et de déterminer celles qui leur conviennent le mieux.

Enfin, durant la phase de mise en œuvre, l'athlète devrait mettre en pratique son dialogue interne dans des situations imaginaires, à l'entraînement et en compétition.

- Encouragez les athlètes à continuer d'utiliser leur journal de dialogue interne, mais de façon plus restreinte (p. ex., quand ils vivent une situation imprévue et souhaitent s'y préparer à l'avenir).
- Le dialogue interne positif peut être intégré aux scénarios d'imagerie mentale des athlètes (p. ex., s'entraîner à remplacer les pensées improductives quand on s'imagine dans une situation de performance; répéter à quoi on souhaite que son discours interne ressemble quand on fait face à une adversité particulière).
- •Si vous remarquez qu'un athlète ne se comporte pas comme « d'habitude », discutez-en avec lui et, s'il est ouvert à cette idée, suggérez-lui des affirmations ou des consignes qu'il pourra se répéter à lui-même pendant sa performance.

Favoriser l'intégration grâce à des conseils et outils pour établir des pratiques optimales

1. Comment et quand puis-je intégrer des habiletés psychologiques dans ma préparation avant l'entraînement ou la compétition (dont l'activation, l'échauffement, le temps de déplacement vers l'installation, etc.) ?

2. Comment et quand puis-je intégrer des habiletés psychologiques dans mes

entraînements ou pendant les compétitions (dont les exercices, les répétitions, les jeux dirigés, etc.)

3. Comment et quand puis-je intégrer des habiletés psychologiques dans les moments « intermédiaires » de mes entraînements et de mes compétitions (dont les réunions préparatoires, les pauses pour s'hydrater, les temps d'arrêt, les transitions, etc.)

4. Comment et quand puis-je intégrer des habiletés psychologiques dans mon plan d'après-entraînement ou d'après-compétition (dont la récupération, les étirements, les comptes-rendus, les réflexions, les devoirs, etc.)?

5. **Adoptez la philosophie d'entraînement CAPS** : comment puis-je utiliser ces renseignements pour façonner ma communication, mon approche, ma préparation et ma structure ?

Conseils rapides

- La clé ultime de la réussite d'un programme de préparation mentale, c'est vous, l'entraîneur. Quand vous croyez en la valeur des habiletés mentales et que vous êtes prêt à les intégrer de façon régulière dans votre entraînement, les athlètes sont alors plus portés à « adhérer » au renforcement de ces habiletés eux aussi. Dans l'idéal,

vous devriez travailler à renforcer les habiletés mentales au fil du temps, de la même manière que vous le faites pour les composantes techniques, tactiques et physiques de votre sport.
- Il n'y a pas une seule bonne façon d'exercer la préparation mentale. Une programmation efficace repose sur ce qui fonctionne le mieux pour chaque personne (p. ex., un athlète peut « trouver le temps long » ou être « incapable de visualiser » des images dans son esprit, mais peut être capable de se concentrer facilement sur des repères auditifs et kinesthésiques; une personne peut trouver qu'un ton plus sévère dans son dialogue interne est motivant, tandis qu'une autre peut préférer un ton plus calme ou plus amical).
- Il a été démontré que le renforcement des habiletés mentales pendant seulement 10 minutes par jour (au total) a des effets positifs sur la performance et le mieux-être. L'intégration d'un renforcement de qualité, sous forme d'utilisation délibérée d'outils mentaux, donne de meilleurs résultats que l'intégration d'un volume plus intense ou d'une plus grande quantité d'exercices de habiletés mentales.
- Pour prendre l'habitude d'exercer chaque jour les habiletés mentales (en particulier si vous avez des débutants qui découvrent les programmes de préparation mentale), il est important de planifier, de suivre et de noter l'utilisation de ces habiletés. Il est utile de déterminer un moment de la journée où un outil précis sera utilisé dans un but particulier, jusqu'à ce que la personne ait intégré la préparation mentale dans sa routine.

Questions de réflexion

- Outre l'amélioration de la performance, quels sont certains des avantages d'intégrer le renforcement des habiletés mentales dans votre environnement sportif quotidien? Que pouvez-vous faire, en tant qu'entraîneur, pour vous assurer que vos athlètes tirent le meilleur parti de ces autres avantages?
- À quoi ressembleraient les trois phases d'un programme de préparation mentale (éducation, acquisition et exercice) dans votre contexte d'entraînement?

Conclusions personnelles et notes sur le module