



A un mois des Jeux Olympiques....

LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT....

Comme chaque mois, Mental-Objectif-perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose de partager un commentaire de la triathlète Carole PEON qui revient sur sa participation olympique de Pékin en 2008 et donne son avis sur la façon d'aborder l'évènement....

Gérer l'ambiance olympique

Les « Jeux Olympiques » représentent un événement unique. L'atmosphère régnant autour de cette compétition qui regroupe tous les 4 ans les meilleurs sportifs du monde y est par conséquent unique également.

De ce fait, ce « contexte olympique » peut être le moteur d'une performance au-delà de toutes les attentes ou, à l'inverse, être à l'origine d'un échec. Tout dépend de « comment » la situation sera appréhendée par le sportif, pendant la période précompétitive. Quel impact aura sur lui « la vie » dans le village

olympique s'il y séjourne ? Quelle influence auront sur lui la présence des médias, des centaines de sportifs, autant d'éléments qui lui font prendre conscience de la grandeur de l'évènement pour lequel il a été lui-même sélectionné. Des éléments qu'il faudra maîtriser afin qu'ils soient bénéfiques à sa performance et non pas déstabilisant.

Conserver son objectif en tête

Ce qui me semble primordial, c'est d'abord de ne pas perdre de vue son objectif sportif et tout le travail que l'on a su et dû effectuer pour en arriver « Là ». Il faut également avoir identifié au préalable quelles sont les conditions favorables qui nous permettent de réaliser cet objectif, afin de ne pas s'en éloigner. En effet, il faudra être capable de rester focalisé et serein, ne pas se disperser, malgré toutes les attractions externes et nombreuses liées au phénomène J.O.

Gérer l'environnement extérieur

J'ai participé aux Jeux Olympiques de Pékin. Décalage horaire oblige, nous sommes arrivés sur place 12 jours avant la course. Le site du triathlon se trouvait à 45' du village olympique, à Changping. Logiquement il a été décidé de loger à proximité du lieu de compétition afin d'éviter toute fatigue supplémentaire



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 27

JUIN 2016

qui aurait été entraînée par les déplacements quotidiens, ou presque, pour se rendre sur le lieu de course. De plus nous avons pris « nos habitudes » depuis 3 années, dans l'hôtel situé à 500 mètres du départ de la course. Nous étions en terrain connu et loin de la majorité des autres nations qui avait prévu une arrivée de dernière minute et se préparait dans un endroit commun en Corée du sud. Cela impliquait en revanche d'être à l'écart de l'ambiance olympique. Notamment parce que les médias nationaux rediffusaient les exploits de ces athlètes plutôt que les « lives » des autres nations.

Gérer ses émotions et ses envies

En effet, malgré notre volonté de vouloir suivre les résultats des Français, il est vrai que nous avons été un peu frustrés parfois de ce manque d'information concernant les résultats des sportifs français. A part le relais du 4x100 Nage Libre, nous n'avons pratiquement rien pu suivre en direct. Je me rappelle avoir été boostée par ce « Live », mais également de me faire la réflexion que partager l'adrénaline et le stress des autres sportifs pouvait éventuellement être nerveusement épuisant et que cela restait bénéfique, à condition de le choisir et non le subir. Etant relativement loin des sites de compétition, chacun a fait le déplacement une fois pour aller voir une

compétition, mais la distance a permis de ne pas être trop tenté de se rendre à toutes les compétitions, ce qui aurait été un des pièges des JO : ne pas avoir de regret et profiter de l'ambiance au maximum...parfois au détriment du repos et donc de sa propre performance. Quoi qu'il en soit, au moment du départ de l'épreuve je me rappelle m'être sentie dans les meilleures conditions mentales possible. Ce qui signifie que les conditions d'avant course me correspondaient complètement au niveau psychologique, même s'il est vrai que je n'ai pas de moyen de comparaison.

La vie au village olympique

A l'issue de la course, nous avons quitté Changping, pour aller nous installer au village olympique et s'imprégner de l'ambiance. C'est à ce moment-là que j'ai compris que le choix fédéral de rester un peu à l'écart, était ce qui me correspondait. Le village olympique est un lieu impressionnant dans lequel j'ai eu plaisir à séjourner une fois la compétition terminée. En amont de celle-ci, rester en dehors de cette réalité ne m'a pas dérangée. En revanche, j'aurais aimé avoir accès à ma guise aux résultats des français afin de m'en servir pour accroître encore ma motivation. C'est le petit bémol de ne pas être au village et de ne pas avoir un accès direct aux médias, notamment à Pékin.

La préparation finale

Les sélections pour Londres ne sont pas encore effectuées, en revanche les jours d'avant course ont déjà été pensés. Je sais qu'en cas de qualification, j'arriverai 2 jours avant ma course et serai dans un hôtel tout près du lieu de course, comme mes confrères et consœurs de l'équipe de France de triathlon. Nous serons la seule nation à y loger. Les jeux Olympiques ayant lieu à quelques heures de la France, je préfère rester « dans mes quartiers » d'entraînement jusqu'au dernier moment, être focalisée sur mon objectif et suivre les résultats des français via les médias français ! L'idéal c'est de trouver le bon équilibre afin de n'avoir aucun regret.

Profiter pleinement de l'événement sans compromettre son propre objectif. Rester dans sa bulle et augmenter son capital confiance et motivationnel en ouvrant à l'envie ses portes sur l'extérieur, pour piocher çà et là des éléments qui nous permettront d'arriver sur la ligne de départ plus motivé et en forme que jamais

Tir : Le regard du coach

On comprend à la lecture de cet article combien la gestion de l'environnement final sur le plan mental est déterminante dans la performance.

Pour nous tireurs dont la performance est à 95% dépendante de notre état psychologique, la préparation finale revêt donc une importance extrême.

Des mois et des années de travail peuvent être réduits à néant si l'environnement n'est pas bien géré ou s'il atteint le tireur car les mauvaises pensées vont altérer son fonctionnement, sa confiance, sa capacité à oser appuyer sur la détente.

On parle ici des JO car ils approchent à grand pas et constituent un événement médiatique et donc particulier dans la carrière d'un sportif mais il convient pour tout tireur à son niveau (championnat régional, championnat de France) d'observer les mêmes précautions dans la préparation mentale de sa compétition :

Le tireur doit adopter en permanence une posture mentale visant à gérer son environnement et à s'y adapter sans vouloir absolument le changer car cela est souvent impossible : La chaleur, le bruit, la lumière, la configuration du stand, l'horaire de tir et des transports, la restauration, les proches, la presse..... Les facteurs constituant notre environnement sont multiples et agissent inévitablement sur notre psychisme et sur nos pensées.

L'attitude naturelle de l'être humain est de vouloir changer son environnement et de réagir à celui-ci, voire de se focaliser sur ce qui le dérange..... avec comme conséquence de perdre son

objectif comportemental de vue et de mettre sa concentration sur l'environnement plutôt que sur son comportement.....

Le tireur sportif doit donc apprendre au travers de sa préparation mentale à accepter l'environnement tel qu'il est, de s'y adapter et de ne pas réagir face à celui-ci..... vivre avec son environnement en restant concentré sur son objectif de comportement en match plutôt que de vouloir changer son environnement pour y trouver un confort d'habitude ou, encore pire, le prendre à témoin de son échec future..... une démarche bien connue en situation d'émotion.

Accepter son environnement, vivre avec ses pensées sans que celles-ci n'impactent votre comportement..... Pour les lecteurs assidus de mes news letters, cela renvoie à la pratique de la pleine conscience et de la maîtrise de soi....l'essence même de notre sport.

Je terminerai par une anecdote vécue en 2012.

Pour mes premiers JO en tant que coach à Londres auprès de Céline, nous avons été confrontés tous les deux à cette situation de gestion de l'environnement qui peut impacter profondément la performance.

La veille de la compétition, j'ai rejoint Céline au village olympique pour préparer l'entraînement officiel et je l'ai trouvée dans un état émotionnel et de tensions très fortes alors que tout allait bien jusque-là.

Que s'était-il passé ?

Elle avait tout simplement rencontré le matin dans l'ascenseur les deux pistoliers séniors qui allaient tirer leur match de pistolet libre et elle avait ressenti dans leur regard une sorte de terreur qui lui avait fait penser qu'elle allait vivre la même situation et ne saurait pas la gérer.

4 ans de préparation, une saison 2012 exceptionnelle et toute la confiance avait été balayée par un simple regard. Deux heures de discussion, un bon entraînement et le lendemain Céline réalisait son meilleur score de la saison (387/400) et remportait la première médaille française aux JO de Londres.