

LA PRÉPARATION MENTALE, SUJET TABOU!

PSYCHO L'entraînement psychique permet aux sportifs de maximiser leurs performances. Peu Les explications de Romain Ducret, coach mental qui travaille notamment avec Johann Tschopp et

Oui, il est possible d'améliorer le niveau du sport suisse. Et le moyen est simple. En plus de faire transpirer nos athlètes, il faut leur proposer une gymnastique mentale, un véritable entraînement psychologique.

«Des études scientifiques le prouvent. Un sportif qui travaille son mental peut augmenter de 20 à 30% ses performances et gagne en bien-être», affirme Romain Ducret. Coach et formateur professionnel, ce passionné de sport – il a participé aux 13 éditions de la Patrouille des Glaciers, «donc je comprends ce qu'est la souffrance dans le

«EN TRAVAILLANT SON MENTAL, UN SPORTIF PEUT AMÉLIORER DE 20 À 30% SES PERFORMANCES»

Romain Ducret

sport) – collabore depuis vingt ans avec des athlètes suisses, toutes disciplines confondues (hockey, alpinisme, patinage artistique, cyclisme...).

Des années d'expérience et un constat qui s'impose: le sport helvétique est passablement lacunaire en matière de coaching mental. «En Suisse, cet aspect est très peu développé, à l'inverse des Etats-Unis, où il fait partie intégrante de la préparation des espoirs comme celle des champions. Ou même de la France. Par exemple, un ancien rugbyman m'a raconté qu'à 9 ans il avait déjà la possibilité dans son club de bénéficier d'un soutien psychologique... C'est un devoir des entraîneurs, respectivement des clubs et des fédérations sportives de proposer à leurs athlètes la possibilité d'effectuer un travail mental.»



Lui-même sportif, Romain Ducret travaille comme coach mental auprès de nombreux athlètes, toutes disciplines confondues. «En vingt ans d'expérience, jamais un sportif, même réticent au départ, n'a arrêté ce travail psychologique. Preuve qu'il est essentiel.» Christian Bonzon

Pourtant, un club suisse offrant ce type d'appui fait aujourd'hui encore figure d'exception. «Ici, on insiste beaucoup sur deux axes: l'entraînement physique et l'entraînement technique, poursuit le spécialiste en psychologie du sport. Or, pour que le cercle des performances soit complet, deux autres éléments sont essentiels. L'hygiène de vie et la préparation mentale.»

LE «PSYCHO» FAIT PEUR

Alors pourquoi cette dernière fait-elle aussi fréquemment défaut en Suisse? «C'est un pays cartésien où le coaching mental reste un sujet tabou car on touche à la tête, à l'esprit, avance Romain Du-

cret. Lorsqu'on évoque la psychologie du sport, le mot «psychologie» semble faire peur. D'ailleurs, parmi les sportifs qui entreprennent un entraînement psychique, rares sont ceux qui osent en parler. Il y a bien eu le footballeur Mauro Lustrinelli qui, en 2006, confiait à propos de son incroyable saison: «Je travaille depuis bientôt deux ans avec un coach mental. Nous évoquons toutes sortes de sujets. Il m'interroge pour voir mes réactions. Et il me donne des clés pour les attitudes à adopter et pour la gestion des émotions mentales.» Mais, généralement, le silence l'emporte.

«Entre cyclistes, on n'en discute pas trop. Ce n'est pas vraiment reconnu. Ça

reste une démarche très personnelle», confirme le coureur de Bouygues Telecom Johann Tschopp.

TABOU DIFFICILE À DÉPASSER

«Dans le milieu du hockey, remarque le Fribourgeois Cédric Botter, les joueurs ne prennent pas forcément conscience que travailler son mental peut aider une fois sur la glace. C'est peu répandu, voir un peu tabou.» Ces deux jeunes sportifs ont, eux, dépassé le tabou en faisant appel à Romain Ducret. Un coach mental pour que leur esprit soit aussi sain que leur corps. Et leurs performances décollées. ■

Gaëlle Cajoux

COMMENT AIDER UN ATHLÈTE À RENFORCER SON MENTAL?

«Le mental, c'est comme les muscles. Il doit se travailler de façon concrète, souligne le spécialiste en psychologie du sport Romain Ducret. Pour cela, il s'agit dans un premier temps de diagnostiquer les points forts et les points limitants (où il y a amélioration possible) du sportif, qui sont le plus souvent: le stress, le manque de confiance en soi – anxiété, la concentration – attention et la gestion des émotions. Le coach mental établit

ensuite une stratégie de préparation psychologique avec l'athlète, en déterminant l'/les objectif/s qui capture(nt) l'ensemble de ses ressources (ex: participer aux JO). «Il faut alors lui apprendre à s'autocontrôler par rapport à sa motivation et lui donner les outils pour la décupler.» Le travail du sportif porte beaucoup sur son dialogue interne. Par des exercices de répétition mentale, il va désactiver ses croyances limitantes («je n'y arriverai jamais») pour installer des

croyances dynamisantes (ex: Usain Bolt l'a dit et répété: «Je suis capable de courir le 100 m en moins de 9''60») et il l'a fait!). Et va parvenir à se mettre consciemment dans un état interne désiré (ex: comme un interrupteur pour la lumière, il lui suffira d'appuyer sur un bouton imaginaire pour que la combativité vienne). «Des études ont démontré que le fait d'imaginer un mouvement, par exemple, entraîne des conséquences végétatives de même ampleur que

celles qui accompagnent des mouvements réels (fréquence cardiaque, ventilation pulmonaire...), explique Romain Ducret. «Ce qui sous-tend cet entraînement mental est la notion de «flow». Le but pour le sportif est d'atteindre le plus souvent possible cet état de fluidité où, totalement immergé dans son activité et maître de lui, il se sent comme sur un nuage». Comme lorsque Roger Federer dit: «J'ai très bien joué, je réussissais tout ce que je voulais.»

d'athlètes, pourtant, acceptent d'en parler. Cédric Botter.



Sébastien Féval

JOHANN TSCHOPP CYCLISTE, 27 ANS

«Je manque de confiance en moi, j'ai tendance à sous-estimer mes capacités», confie le Valaisan. Ce problème lui cause même des troubles du sommeil avant les compétitions. Handicapé par ce blocage, il a décidé, l'année dernière, d'effectuer un travail psychologique. «Grâce à mon manager, David Chassot, je suis entré en contact avec Romain Ducret qui est désormais mon coach mental. Par des exercices de pensée positive, il m'apprend à évacuer le stress, à me focaliser sur mon objectif, explique le coureur de l'équipe Bouygues Telecom. Pour moi, c'est un travail essentiel, tout aussi important que l'entraînement physique.» «Dans le milieu du sport, on lésine sur la préparation psychique. Or, bien souvent, c'est ça, la force mentale, qui fait la différence, ajoute-t-il.

Personnellement, j'appelle Romain avant les courses pour discuter du moral, dire comment je me sens et il me donne des exercices spécifiques en vue de la compétition. Je l'appelle également si quelque chose se passe durant la course pour débriefer, comprendre ce qui m'est arrivé, pourquoi et comment y remédier. Le travail mental est vraiment le moyen que j'ai trouvé pour améliorer mes performances, de manière naturelle... Evidemment, c'est dans la durée qu'il porte ses fruits. Je sens déjà des effets bénéfiques, mais j'ai encore une grande marge de progression.»



Keystone/Jean-Christophe Bott

CÉDRIC BOTTER HOCKEYEUR, 24 ANS

«Cela fait sept ans que j'ai passé pro. Et au début, comme 90% des hockeyeurs, je pensais que je n'avais pas besoin de travailler mon mental, que j'étais assez fort dans ma tête», se souvient l'attaquant de Fribourg Gottéron. Pourtant il y a deux ans, il traverse une période de doute et change d'avis. «Je me suis dit, finalement, pourquoi pas essayer. Mon but étant de parvenir à évacuer le stress, l'anxiété pour ne plus avoir peur d'essayer, de tenter des choses. Et ainsi optimiser mon jeu offensif, donner le meilleur de moi-même.»



Keystone/Sandro Camparato

Avant le début de cette saison, avec Romain Ducret j'ai notamment travaillé pour arrêter les pensées négatives qui reviennent. Du genre: «Si je ne joue pas bien, il va se passer ça, etc.» Il faut les stopper direct et mettre quelque chose de positif dessus. Mais également se demander pourquoi elles viennent. Répondre à cette question permet souvent de résoudre le problème. Sinon, j'applique aussi des trucs pour atteindre un état de détente: des exercices de visualisation (où je me vois en train de marquer un but par exemple), de relaxation, de respiration et j'essaie de prendre du recul. Et en cas de période de soucis, j'utilise l'autosuggestion. Je me convaincs que je suis bon, en me répétant des phrases dynamisantes. Par exemple: «Ce soir, ce sera ma soirée. Je suis sûr que je vais marquer.»

Keystone/Gabi Mueller



Keystone/Swiss Post



La Poste suisse avait choisi, il y a deux ans, une photo de Wimbledon.

Keystone/AP/Bernat Armangué



Le timbre autrichien représentera le succès de Federer à Roland-Garros.

HONNEUR AUTRICHIEN

TENNIS La Poste autrichienne va honorer Roger Federer avec un timbre à son effigie.

DIVERS VIENNE

La Poste autrichienne va émettre un timbre en l'honneur du Suisse Roger Federer avec la mention «meilleur joueur de tennis du monde». La vignette, d'une valeur faciale de 65 centimes d'euro, reproduit une photo de Federer lors de sa finale victorieuse à Roland-Garros au printemps. Elle sera émise en février 2010 et tirée à 400 000 exemplaires. C'est Roger Federer en personne qui a choisi l'image

de ce timbre, qui sera présenté en février prochain à Zurich.

Actuel No 1 mondial après avoir déjà porté ce titre de 2004 à 2007, Federer compte à 28 ans 15 victoires dans des tournois du Grand Chelem et jouit «dès à présent d'un palmarès justifiant le titre de meilleur joueur de tennis de tous les temps», a souligné l'institut autrichien.

Rappelons que la Poste suisse a honoré le Bâlois de la même manière il y a deux ans déjà. ■

si-afp

PUB

LE MATIN CONCOURS

DÉCOUVREZ QUI EST CET ARTISTE?

Il sera présent au 20^e Montreux Festival du Rire du 8 au 13 décembre

Gagnez un des 5 pass pour le Montreux Festival du Rire

+ 1 INVITATION VIP AU COCKTAIL DU 12 DÉCEMBRE 2009

sms POUR PARTICIPER, TAPEZ: **LM RIRE + votre réponse** (Ex. LM RIRE LAURENTGERRA) au numéro 8000 (Fr. 1.50/SMS)

OU ENVOYEZ UNE CARTE POSTALE AVEC VOTRE RÉPONSE: NOM, PRÉNOM, ADRESSE ET NUMÉRO DE TÉLÉPHONE À: **Marketing Le Matin, concours «Rire», CP 1389, 1001 Lausanne.**

montreux festival du rire

Conditions de participation: délai de participation le mardi 29 septembre à minuit. Les collaborateurs d'EPSA, les sociétés partenaires ainsi que leurs familles ne sont pas autorisés à participer. Recours juridique exclu.