



PHOTO GUILLAUME GRÉGOIRE

Maxime Châtaignier, préparateur mental

Aie confiance, crois en toi

Rencontre avec Maxime Châtaignier, préparateur mental dont la méthode, qui commence à la source, c'est-à-dire à l'entraînement, parfois (souvent !) main dans la main avec le coach, a fait ses preuves chez de nombreux sportifs de haut niveau, notamment des cavaliers, à commencer par sa compagne, Gwendolen Fer, membre de l'équipe de France de CCE.

Texte : Charlotte Guillemin. Photos : Laure Néron (sauf mention)

C'est dans le patinage de vitesse que Maxime Châtaignier a décidé de faire carrière. Un sport dans lequel les Coréens sont réputés imbattables. Des langues pas forcément très bienveillantes l'avaient d'ailleurs mis en garde : « Ça ne sert à rien de gaspiller tes efforts, tu ne les surpasseras jamais. » Faisant fi de ces avertissements, il s'est accroché, s'est entraîné, y a cru, corps et âme... Et ça a payé ! Il a fini sa carrière sportive avec trois titres de champion du monde, un de champion d'Europe, avec au passage des records à ce jour non battus. Il en a retiré, bien évidemment, une immense satisfaction, mais a également acquis avec cette expérience une profonde certitude : il n'y serait jamais arrivé sans un mental d'acier. Il a pour celui-ci lu de nombreux livres, et eu la chance de rencontrer notamment deux coaches fameux travaillant de concert, Makis Chamalidis et François Ducasse (décédé en 2014), qui lui ont transmis leur savoir, leurs valeurs, et lui ont permis d'acquiescer un mental de battant, de gagnant. Plus tard, Christian Target lui enseignera les indispensables d'un bon coach mental.

C'est ainsi que dans sa seconde carrière chez les pompiers de Paris — un rêve de gamin, et l'envie de faire quelque chose d'utile —, il a commencé, de façon spontanée, au gré des besoins de chacun, à accompagner les membres de sa brigade dans un parcours mental afin de les aider à surmonter leur stress, leurs peurs, leurs blocages (non, les pompiers ne sont pas des surhommes ni des super héros, ils sont comme nous !). Parallèlement à cela, il a mis un pied dans l'univers du cheval à travers son histoire d'amour avec la cavalière de CCE Gwendolen Fer (photo ci-

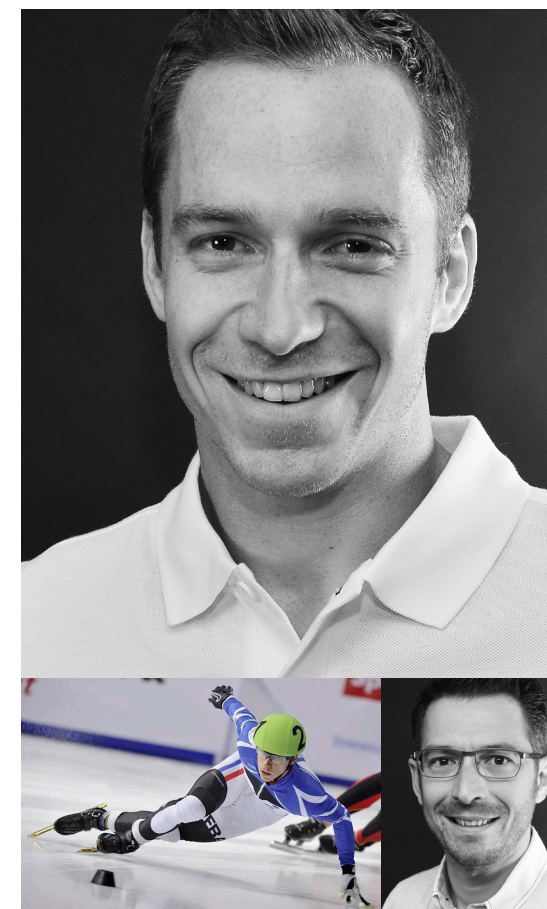
contre à gauche), membre de l'équipe de France. Et s'est mis à coacher des cavaliers, elle la première, qui, du jour au lendemain, a dû faire face à des difficultés avec son cheval de tête et a un peu perdu pied et confiance (cf. encadré). Ce faisant, il s'est rendu compte que,

malgré les résultats évidents de ces séances « spontanées », il pêchait dans les situations qu'il n'avait pas lui-même connues, vécues. Il a donc décidé de compléter ces acquis empiriques par des formations : diplôme universitaire de coaching et performance mentale à l'université de Dijon. Aujourd'hui, outre le programme de préparation mentale qui a été officialisé au sein de sa brigade de pompiers, il intervient dans des entreprises, donne des conférences sur la gestion du stress, et coache de nombreux cavaliers, tant des amateurs que des professionnels. Il s'est associé dans ce projet à Franck Larrey, initialement entraîneur de handball et sophrologue.

La méthode

La méthode de Maxime ne porte pas de nom, car elle ne se revendique pas d'un mouvement en particulier, elle est plutôt le résultat d'une « cuisine personnelle » élaborée à partir d'expériences vécues, de rencontres fondatrices et de savoirs acquis. L'objectif ? Permettre à n'importe qui d'être à 100 % de ses capacités, y compris en situation de stress et en protégeant ses compétences. Maxime aime à dire : « La performance mentale est partout et c'est dans toute notre vie que l'on va pouvoir retrouver le bien-être et la confiance en nous ; peu importe votre milieu et vos capacités. C'est d'abord l'élaboration de votre projet en ciblant le bon objectif et la mise en place d'un programme adapté, sur-mesure, pour le réaliser, qui vous permettront de vous réaliser. ».

La méthode se déroule en trois phases. • **Phase 1.** Il s'agit de commencer par une formation sur les mécanismes men-



Maxime Châtaignier, ancien patineur de vitesse de compétition, est un coach mental. Il s'est associé dans ce projet à Franck Larrey, sophrologue.

Définition d'un objectif

Cette définition a été élaborée d'après la méthode de Christian Target (cf. encadré Bibliographie). Elle est avant tout destinée aux coaches, mais son contenu peut être utilisé par un cavalier capable d'une bonne auto-analyse.

- Pour être de qualité, un objectif doit être S.M.A.R.T.**
 - Spécifique**: l'action doit être clairement établie.
 - Mesurable**: l'objectif doit être mesurable à différentes étapes du processus, par exemple avec des compétitions intermédiaires.
 - Accepté**: il doit être partagé de tous pour pouvoir suivre une direction commune.
 - Réaliste ou Réalisable**: il doit ne reposer que sur la motivation du sportif et en relation avec ses capacités car, en cas d'échec face à un objectif disproportionné, l'estime de soi peut être gravement détériorée.
 - Temporellement défini**: il doit être doté d'une notion d'échéance à court, moyen ou long terme et des points intermédiaires.

2. Les 9 critères de qualité de la définition d'un objectif clair et construit
Les 9 critères de qualité vont consister en un approfondissement du concept de S.M.A.R.T., toujours dans le but de faire naître une forte motivation, laquelle constitue le « carburant » qui propulsera le cavalier jusqu'à son objectif. Les 9 critères de qualité dans l'élaboration d'un objectif sont donc :

- Un objectif doit être **Particulier** à une raison d'être, à une passion ou une source de bien-être.
- Il doit être **Précis**, mesurable dans le temps.
- Il doit correspondre à mes **Possibilités**, être raisonnable.
- Il doit rester dans ma zone de **Plaisir** car cette notion est centrale dans une démarche d'engagement.
- Quels sont les moyens que je me donne pour développer mon **Potentiel** ?
- Quelle **Posture** est-ce que je choisis d'adopter dans mon projet ? Plutôt lièvre ou tortue ?
- Quelle est la **Programmation** des étapes de l'objectif ?
- Comme est-ce que j'organise ma **Planification** ?
- Est-ce que mon objectif est ma **Priorité** au quotidien ?

Si mon objectif ne remplit pas ces 9P de qualité, ma démarche risque d'être vide de sens et donc la motivation et la confiance sérieusement amenuisées dès le début.

taux pour connaître le stress*, mieux l'apprivoiser, trouver le juste équilibre entre la panique et la sous-pression, en faire son allié, un moteur. Comprendre ce qu'il se passe en situation de pression pour mieux analyser nos réactions et avoir un recul nécessaire à la performance. Ces connaissances vont nous permettre d'acquérir une autonomie et nous protégeront des nombreux pièges que peut tendre un stress non géré en agissant sur la concentration, l'énergie, la mémoire, le moral... Les exercices de gestion du stress vont permettre de revenir à un état émotionnel normal et de lutter contre les manifestations physiologiques comme les tensions, les palpitations, les tremblements ou une mauvaise coordination.

C'est là le bagage de connaissances incontournable pour mieux se connaître, comprendre nos propres problèmes et commencer à être à même de trouver les solutions adéquates.

• **Phase 2.** On entre véritablement dans le travail de coaching où, au cours d'une discussion, Maxime va mener son enquête pour comprendre quels sont nos blocages, leur origine et de là commencer à élaborer une solution sur-mesure. Ayant connu le plus haut niveau et expérimenté beaucoup de situations difficiles en tant que sportif, Maxime a cette capacité à cerner le problème qu'on lui présente souvent avant même que l'on ait fini à laborieusement mettre des mots sur nos émotions. Il témoigne : « C'est souvent bluffant, mais cela n'a rien de magique ! Ce sont mes années d'expérience, toutes les erreurs que j'ai pu commettre dans le cadre de ma préparation mentale personnelle qui me permettent aujourd'hui de comprendre parfaitement bien les difficultés des gens que j'accompagne puisque, pour beaucoup, je les ai moi-même traversées et dépassées dans mon chemin vers la victoire. »

• **Phase 3.** L'entraînement mental : à la manière d'un préparateur physique qui va développer nos capacités musculaires, Maxime va entraîner ses « élèves » grâce à des exercices spécifiques de développement des capacités mentales. La concentration, l'estime de soi, le relâchement, la motivation, la communication, les aptitudes techniques et bien sûr la confiance sont les grandes capacités que l'on va développer à travers ce travail. ■

Contacts page 128

*Définition du stress par l'OMS : ensemble des réactions que peut avoir une personne face à une situation remettant en cause son aptitude à l'affronter.



PHOTO THIERRY SEGARD

Parfois, le talent pur et d'excellents chevaux ne suffit plus, le mental a aussi une part primordiale dans la réussite.

L'avis de la pro

Gwendolen Fer, cavalière de CCE, coéquipière du champion olympique Karim Laghouag sous les couleurs Antarès-Horselot, gérante de l'écurie Gwendolen Fer (Haute-Garonne)

« Le plaisir avait disparu pour ne laisser place qu'à une angoisse terrible qui me faisait perdre mes moyens »

« Quand j'ai rencontré Maxime, je souffrais d'un gros manque de confiance en moi sur les concours auxquels je participais. Cela transformait mes week-ends en véritables parcours du combattant où le plaisir avait disparu pour ne laisser place qu'à une angoisse terrible qui me faisait perdre mes moyens. Très vite, j'ai pu prendre conscience, en travaillant avec Maxime, que beaucoup de mes émotions et mes sensations étaient en fait commandées par mon stress et que je m'étais donc petit à petit isolée dans mes angoisses. Quand j'ai compris que, si je me sentais fatiguée, ou pas au niveau, c'était en réalité mon stress qui se manifestait négativement, j'ai alors pu reprendre le contrôle de mes émotions et très vite mes résultats s'en sont ressentis. Et le plaisir est revenu ! Par la suite, Maxime m'a accompagnée pour développer mes capacités, m'armer toujours davantage pour être plus performante. Aujourd'hui, nous travaillons toujours pour entretenir et développer ma performance mentale mais également sur ma posture de coach afin que je puisse accompagner moi-même au mieux mes cavaliers à travers une communication et une approche adaptées à chacun en fonction de nombreux paramètres. C'est passionnant ! »

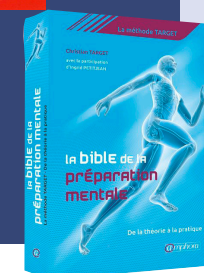
Les différents champs de concentration

Savoir se concentrer, c'est d'abord savoir quelle capacité on cherche à mobiliser. En effet, si je récite un texte par cœur, je vais devoir me concentrer pour restituer ce texte en mobilisant ma mémoire ; si je pilote sur un cross, je vais devoir également me concentrer pour être rapide, en sécurité, à l'écoute de mon cheval, voir loin, etc. Sur ma reprise de dressage, je serai à l'écoute de mon corps, des actions de jambes sur mon cheval, etc. Toutes ces situations ont en commun d'exiger une concentration extrême, mais force est de constater qu'il ne s'agit pas de la même façon de se concentrer et que les aptitudes dont on a besoin d'une situation à une autre diffèrent. On définit donc quatre champs de concentration différents :

- **Large interne** : analyser la situation, planifier la stratégie
- **Étroit interne** : préparer mentalement l'action pour protéger ses compétences
- **Large externe** : évaluer la situation, prendre du recul
- **Étroit externe** : agir, se concentrer sur l'action immédiate

Bibliographie

- *Champion dans la tête*, de François Ducasse et Makis Chamalidis
- *La bible de la préparation mentale*, de Christian Target et Ingrid Petitjean
- *Comprendre la réussite sportive : le mental des champions*, d'Hubert Ripoll
- *Le développement de la personne*, de Carl Rogers



À mon tour !

J'explique à Maxime ma problématique. Après des années de calvaire à me retrouver pétrifiée en parcours par une panique incommensurable, j'ai réussi à retrouver l'impatience, l'envie, le plaisir, l'excitation, notamment grâce à un extraordinaire travail d'hypnose avec l'équipe de Mental Sport (cf. C. P. n° 328). Je suis désormais presque « trop » cool, et, du coup, mes parcours (nous tournons actuellement en Amateur 2) sont plaisants mais assez médiocres, avec systématiquement 4 voire 8 points... Cependant, j'ai quand même la banane, comme si cela ne m'atteignait pas. Excès de confiance ? Fuite vers la légèreté par peur d'affronter le réel enjeu de la compétition ? Manque de concentration ? J'ai du mal à définir ce qui m'arrive. Mais ce que je sais, c'est que cela m'a parfaitement convenu durant quelques mois, le temps de retrouver confiance en mon *Chopin* qui était bien planté, mais que cela ne me satisfait plus du tout. J'explique tout cela à Maxime : je suis en harmonie avec mon cheval, nous sommes au top sur le plat, à l'entraînement, et au paddock, mais une fois en piste, on commence bien puis cela se dégrade peu à peu, comme si, au fond de moi, je n'y croyais pas vraiment, que je me déconnectais de plus en plus. Alors que je sais que ce que je veux plus que tout, c'est arriver à tourner — et à gagner ! — en Amateur Élite...

RÉPONSE DE MAXIME

« Ton profil est très intéressant : ton parcours, le travail que tu as déjà effectué, les épreuves que tu as surmontées... Tu bénéficies également d'une certaine éducation sportive. Ainsi, te concernant, on va tout de suite chercher à élucider des fonctionnements plus complexes que le simple petit stress de panique avec les jambes qui tremblent. Pour être performante, il faut accepter de sortir de ce confort pourtant durement acquis à un moment où c'était nécessaire, et donc envisager de supprimer un peu de plaisir pour te remobiliser et parvenir à sortir de cette zone de sous-pression, qui est en réalité une des manifestations du stress. Tu dois travailler sur ce que j'appelle l'anxiété positive afin de te servir de ce stress comme d'un élément mobilisateur. Alors seulement tu pourras pleinement travailler sur la concentration : car c'est le stress qui ne dit pas son nom qui te donne cette impression de déconnecter, tu n'es tout simplement pas concentrée, ou en tout cas pas assez. Petit à petit,

tu vas être à même de travailler cette concentration jusqu'à te retrouver dans une posture anticipatrice qui deviendra automatique, comme le motard qui sait que sa vie est perpétuellement en danger, qu'à chaque intersection on peut lui couper la route. Tu dis que tu as quand même la banane en sortie de piste : je te réponds que tu te contentes de trop peu.

Tu as, je pense, besoin d'un réel défi, de définir un objectif clair et construit. Si toutefois tu pars du principe que, comme ton cheval était planté encore tout récemment, finir un parcours sans paniquer constitue pour vous deux déjà une grande victoire, alors cette fois je te réponds que tu dois supprimer la pression en te disant que, pour le moment, vous vous reconstruisez et que donc ce n'est pas, à l'heure actuelle, la performance que vous venez chercher en compétition, mais simplement monter une marche en plus, prendre de la confiance et du plaisir en faisant bien les choses. Il s'agit plutôt là d'un objectif de maîtrise et non de victoire.

Tu dis que tu veux plus que tout arriver à un certain niveau : pour cela, tu dois savoir ce que tu es prête à faire, et que tu es en mesure d'accepter les désagréments, car il y en a. Pour résumer, une fois le puzzle reconstitué, il s'agira pour toi de passer de la routine/maîtrise à la performance/défi, mais sans brûler les étapes ! Tous ces outils vont devoir être compris et expérimentés dans une phase d'entraînement, cela va te permettre de prendre de la hauteur, de te contrôler mieux en comprenant ton fonctionnement, de savoir revenir dans la bonne direction pour être performante. »



PHOTO THIERRY SÉGARD