



MF SOLUTIONS



Maxime CHATAIGNIER, OLY

Préparateur Mental – Expert auprès de la Fédération Française d'Equitation

DU Coaching et Performance Mentale – Université de Bourgogne

Ex-membre de la Brigade des sapeurs-pompiers de Paris

Ex-membre de l'équipe de France Olympique de Short-track

3 participations aux Jeux Olympiques
Champion d'Europe, champion du Monde et n°1 mondial



Franck LARREY, LHEP™

Préparateur Mental (Expert Méthode Target, Sophrologue)

Coach et consultant Elément Humain

DU Coaching et Performance Mentale – UFR Staps Dijon

Ex-Entraîneur de handball professionnel (Diplôme d'Etat)

Ancien militaire de carrière (Ecole de Maîtrance, Porte-avions FOCH, service de la justice militaire,...)

Comment faire face au confinement ?

Les difficultés que nous traversons avec la crise du COVID 19 sont pour beaucoup d'athlètes synonymes d'un arrêt brutal de l'activité. Sauf dans de rares exceptions, les sportifs de haut niveau n'ayant plus accès aux infrastructures se voient obligés de transformer leur préparation.

Entraînements et compétitions ont été rayés du quotidien pour faire place à un confinement inédit. Le manque de contrôle et notre incapacité d'agir face à cette situation la rend pour beaucoup anxiogène.

Le présent s'en est retrouvé complètement chamboulé mais le futur n'est également pas en reste puisque bon nombre de compétitions ont été reportées, si ce n'est annulées avec l'impact qu'on imagine sur l'énergie et la motivation. Ceci est dû à l'incapacité de se projeter dans une stratégie d'objectif précise stimulante au quotidien.

Le caractère soudain de l'annonce du confinement a fortement limité les capacités d'adaptation et rendu encore plus brutal l'arrêt de l'activité. Dans ce contexte inédit, nous pouvons faire le parallèle avec les différentes phases qu'un sportif blessé peut traverser.

En effet l'annonce du confinement peut s'apparenter à une blessure mettant à l'écart du terrain tout en isolant le sportif à son domicile. Le parallèle avec une période de blessure est tout trouvé !

- Arrêt brutal de l'activité
- Réorganisation et modification des objectifs
- Isolement social

Toutefois, 2 points spécifiques doivent être pris en compte. Premièrement, quand cela sera possible le sportif pourra reprendre son activité sans période de réathlétisation ou rééducation. Deuxièmement, la presque totalité des pays étant touchés tous les athlètes se retrouvent dans la même situation.

Par exemple, le report d'un an des Jeux Olympiques de Tokyo aura également permis de se mettre à l'abri d'un désavantage vis-à-vis de certains pays ayant fait le choix de confiner leurs athlètes dans des centres d'entraînements pour ne pas impacter leur préparation faisant fi des risques sanitaires que cela entraînerait. On peut également imaginer qu'une date de sortie de confinement, aléatoire selon les pays, aurait pu créer des désavantages pour la préparation finale.

Sur les bases de notre programme de gestion de la blessure chez le sportif créé en 2017, nous pensons opportun de regarder cette situation selon les différentes phases que l'athlète va traverser entre l'arrêt et la reprise de l'activité et quelle posture il devra adopter à chaque phase pour surmonter cette épreuve.

1 : le deuil, l'acceptation

Lorsque l'accident ou l'annonce du confinement survient et vient mettre un coup d'arrêt brutal à la dynamique du sportif, c'est un véritable séisme auquel il va devoir faire face.

Le quotidien se voit complètement réorganisé et se vide brutalement d'activité. Juste après la blessure et parfois même dans les cas nécessitant une hospitalisation, la priorité sera d'abord donnée au retour à un état émotionnel stable.

Passer le choc de l'arrêt de l'activité et des repercussions sur les objectifs, c'est un deuil et une acceptation de la nouvelle distribution des cartes qui vont devoir être fait. Cela permettra d'envisager un nouveau projet ou une nouvelle version du projet initial.

Les calendriers des compétitions n'étant (sauf pour les Jeux Olympiques) pas encore revus à l'heure actuelle, le premier choix à faire sera entre un maintien de l'intensité pour conserver une dynamique et pouvoir répondre présent quand les compétitions reprendront ou bien de faire de cette période de confinement une période d'avantage centrée sur soi, le bien-être ou la récupération.



MF SOLUTIONS

Suite...

Dans les différentes pratiques que nous accompagnons, nous constatons des démarches propres à chaque discipline. En effet, difficile de mettre sur le même plan tous les sportifs.

Par exemple, un cavalier professionnel possédant sa structure et pour qui l'annulation des concours et le travail inhérent à l'activité de son entreprise vont être chamboulés, mais pourra lui toujours pratiquer et s'entraîner au quotidien.

Ou encore, un pilote automobile n'ayant toute l'année que très peu de temps réservé à l'entraînement pur en condition réelle et déjà bien familiarisé avec l'utilisation de simulateurs s'adaptera plus facilement à cette période de confinement. Cela peut être également pour lui, une opportunité de travailler sur ses capacités mentales et plus particulièrement les habiletés cognitives.

Attention car chaque démarche est unique, chaque double projet comprend ses spécificités et il n'y a pas une réponse unique par discipline. C'est l'ensemble de l'écosystème de l'athlète qui doit être pris en compte pour évaluer l'impact du confinement.

C'est pourquoi, un sportif pouvant s'entraîner de façon qualitative à son domicile, mais devant s'occuper de ses enfants en bas âge ne se verra pas forcément beaucoup mieux loti que le cycliste réduit au home trainer pendant deux mois.

Peu importe le choix opéré par le sportif en fonction de ses conditions matérielles pour entretenir ses compétences. Cette situation n'étant pas choisie, elle ne doit pas être perçue comme culpabilisante.

Cette démarche va permettre d'ouvrir la voie à une adaptation salvatrice, d'accepter la situation et entrevoir l'opportunité offerte de se consacrer à des projets ou activités délaissées en temps normal.

2 : la rupture avec la routine quotidien

C'est parfois jusqu'à 50 heures par semaine qui disparaissent du quotidien du sportif de haut niveau. L'objectif est alors de réorganiser son quotidien.

Le premier conseil relevant plus du bon sens que de la préparation sportive est de garder un rythme régulier en respectant des heures de levé, de repas et de couché.

Nul besoin de garder le même rythme qu'en période normale. La durée de sommeil par exemple peut être augmentée si l'emploi du temps le permet. L'organisation de ce dernier permettra également d'instaurer un nouveau cadre avec des rendez-vous régulier à heure fixe.

L'aspect communication, marketing est également impacté pour de nombreux athlètes.

Là où il y a quelques années la communication et le marketing sportif ne concernaient qu'une petite partie des athlètes, on constate aujourd'hui que la communication, notamment à travers les réseaux sociaux, n'est plus réservée qu'aux leaders de leur discipline. L'aspect riche en actualité, du quotidien d'un athlète de haut niveau, va lui aussi se retrouver impacté par un confinement aussi banal qu'identique à celui du voisin.

Une grande créativité associée à plus de temps disponible permettra d'adapter sa communication pour entretenir le lien et alimenter les communautés de followers.

3 : la protection et l'entretien de ses capacités

L'objectif de cette 3ème étape va être d'entretenir ses aptitudes afin de préserver les différents axes qui étaient en cours de développement ou de renforcement lors de l'annonce du confinement.

Pour cela, le carnet d'entraînement va être d'une aide précieuse. Le lire régulièrement permettra de rester connecté avec sa préparation.

L'utilisation du modèle de performance permettra également de définir les leviers à maintenir en fonction de leur coefficient d'importance, tout en consacrant le temps libre à développer les axes délaissés en temps normal.



MF SOLUTIONS

Suite...

Les outils modernes de communication bien connus des télétravailleurs peuvent se révéler d'excellents moyens d'entretenir la dynamique d'un groupe, par exemple pour un coach en animant des séances de physique à distance.

Toujours issu de notre programme de gestion de la blessure, nous savons aujourd'hui que l'imagerie mentale est un formidable outil pour conserver ses sensations, entretenir ses capacités psychomotrices et même limiter la fonte musculaire.

L'entraîneur et le préparateur mental peuvent élaborer un programme d'entraînement hebdomadaire composé d'une séance par jour à base d'exercices connus et maîtrisés, calquée sur les séances normales du groupe d'entraînement et qui sera réalisée en visualisation mentale.

4 : retrouver ses performances

Une période de reprise devra être envisagée pour limiter la pression et l'impatience de l'athlète à retrouver au plus vite un quotidien rassurant avec son niveau de performance normal. Lors de celle-ci, les objectifs de séance devront être adaptés pour favoriser le retour du plaisir, de la confiance et du lien social.

Cette méthode va permettre à l'athlète qui est dans une phase potentielle de doute et qui a naturellement peur de ne pas retrouver son niveau immédiatement de se centrer sur plus de sérénité, de confiance et de bien-être.

Les séances de visualisation (répétitions mentales) chaque jour après l'entraînement, permettront d'ancrer rapidement le retour des bonnes sensations.

Enfin, les séances de projection mentale sur le travail à venir permettront d'anticiper et préparer les contenus en fonction des progrès réalisés.

Peu à peu, les performances vont évoluer et le retour à une situation optimale permettra de se projeter vers de nouveaux objectifs.

En conclusion,

Durant cette période exceptionnelle, l'important est bien de respecter les règles sanitaires de base, pour limiter l'impact sur notre quotidien, notre santé et celle de nos proches, mais également sur nos performances à venir.

Pour ne pas subir cette situation, c'est notre capacité d'adaptation et notre aptitude à réinventer le quotidien qui nous permettent de laisser apparaître des opportunités. Se concentrer sur les actions à mener, et non sur notre impuissance face à la situation, permet de rester dans une dynamique positive et constructive.

MF Solutions - Toulouse / Avignon

SIRET 831 405 436 00013—RCS AVIGNON

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93840404384

du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur

contact@mfsolutions-coaching.com