

# PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT MENTAL

Jean Fournier

UFRS STAPS Paris X - Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP

## Plan

- Exemples d'interventions
  - Judo
  - Plongeon
  - Tir à l'arc
- Compte rendu étude Gymnastique

### Entraînement mental en Judo

- Individuel sur demande (clubs & INSEP)
- Examen des besoins avec et sans entraîneur
- Entraînement mental spécifique (âge des athlètes)
- Evaluation des effets
  - psychologiques par entretien / OMSAT
  - technique et comportements par l'entraîneur

### Entraînement mental en Plongeon

- Groupe : habiletés de base et FB compétition
- Individuel : sur demande
  - questions spécifiques
  - planification compétition (routines)
- Évaluation des effets
  - psychologiques par entretien / OMSAT
  - technique par l'entraîneur
- Part du programme d'entraînement mental ?

### Entraînement mental en Tir à l'arc

- Suite à étude interactions Entraîneur-athlètes
- Groupe : entraînement habiletés de base
- Individuel : sur demande (spécifique)
- Évaluation des effets
  - psychologiques par entretien / OMSAT
  - technique par l'entraîneur

## Effets d'un programme d'entraînement mental sur la performance en gymnastique et sur des variables psychologiques.

### Buts

- Évaluer les effets d'un programme d'EM
  - sur la performance en compétition
  - sur des habiletés mentales

### Originalité : 10 études individuelles en sport de haut niveau

- Mesures répétées sur une saison (40 semaines)
  - Plusieurs habiletés mentales
  - Variables de performance (mouvements différents)
- Étude répétée sur 10 jeunes athlètes
  - Choix de la méthode

### Participants

- 10 gymnastes (femmes) de niveau national
- 25 H d'entraînement par sem, 6 jours/7
- M=12 ans (de 10 à 13)
- Même centre, 4 entraîneurs

### Programme d'entraînement mental première saison

- En groupe - 5 étapes - 1/2 H par semaine
  - 1. relaxation (8 semaines)
  - 2. dialogue interne (5 semaines)
  - 3. établissement de buts (3 semaines)
  - 4. concentration (4 semaines)
  - 5. visualisation (5 semaines)

### Programme 2ème saison

- Révision habiletés 1ère saison
- Plan de compétition
  - routine pré-compétitive
  - contrôle des distractions

### Variables Psychologiques

- OMSAT - 3 : Version Française pour jeunes athlètes. Durand-Bush, Salmela & Green-Demers (2001)

### Variables de Performance

- notes de départ 97/98 (difficulté)
- notes finales 97/98 (exécution)
- classement national 97/98

- scores finaux de 97 à 98 "Groupe" (8/10 participants) vs. Nation (n=11)

#### Protocole

- Avant l'intervention
  - Habiletés mentales : 4 OMSAT
  - Performance 97 : moyenne des scores de 5 compétitions
- 40 semaines d'intervention (25 sessions)
  - Habiletés mentales : 1 OMSAT, 1 semaine après chaque étape du programme d'EM
  - Performance 98 : moyennes des scores de 6 compétitions

#### Résultats

Variations des habiletés mentales  
 n/11 habiletés de l'OMSAT  
 Habiletés Mentales de l' OMSAT  
 Notes de départ  
 progrès 1997-1998  
 note finales  
 progrès en 1997-1998  
 Classement national  
 % age de progrès 1997-1998  
 notes finales

#### Résumé

- Méthode
  - L'inspection des graphiques est confortée par les analyses statistiques.
  - Les résultats de l'OMSAT correspondent aux commentaires des athlètes.

#### Résumé (2)

- Résultats
  - Augmentation de la relaxation, imagerie , concentration et contrôle des distractions.
  - Satisfaction des entraîneurs
  - Performances individuelles augmentent de 10% à 3 agrès pour 5/8 ath.
  - Performance augmente de 7 à 20 % pour le groupe EM
  - Performance augmente de 5% de plus que le groupe "nation" pour 3 agrès.

Plus d'information : [fournier@u-paris10.fr](mailto:fournier@u-paris10.fr)