

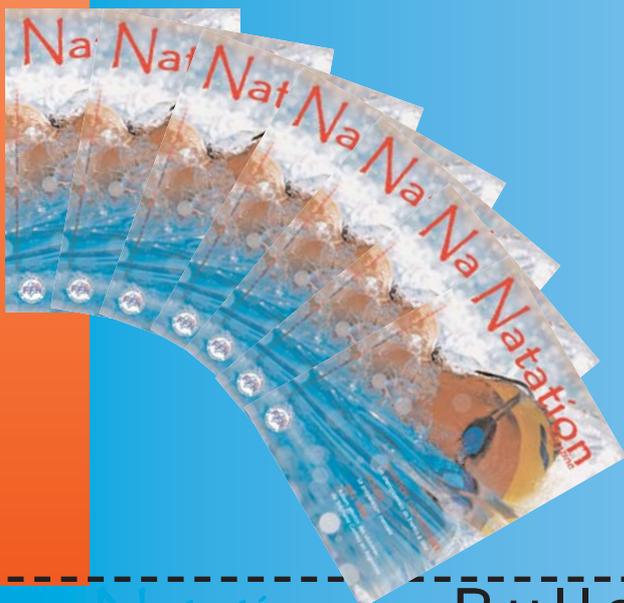
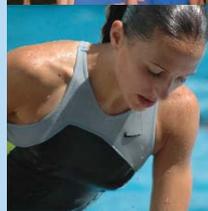


Natation magazine

Pour tout savoir de la natation

Abonnez-vous !

Un an pour seulement 30 €



Natation magazine c'est :

- ▶ 8 numéros par an pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)
- ▶ L'actu de toutes les disciplines de la FFN,
- ▶ Des rencontres, des interviews,
- ▶ Des dossiers, des reportages,
- ▶ Des photos, des analyses
- ▶ Des rendez-vous, des résultats, des rubriques, de l'humour...

Natation magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à: FFN - Département Horizons Natation, 148 av. Gambetta. 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement à *Natation Magazine* (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°:

Sa date d'expiration:

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire:

| | | |
|-----------|----------------------|----------------------------|
| Nom | <input type="text"/> | |
| Prénom | <input type="text"/> | Âge <input type="text"/> |
| Adresse | <input type="text"/> | |
| | <input type="text"/> | |
| Ville | <input type="text"/> | |
| CP | <input type="text"/> | Email <input type="text"/> |
| Date | <input type="text"/> | |
| Signature | <input type="text"/> | |

Internet

●●● la demi-finaliste des Jeux de Sydney a observé avec intérêt l'initiation à la préparation mentale proposée aux jeunes. "C'est bien d'intervenir tôt mais pas quand les sportifs sont trop jeunes, décrit Alain Vanger, également psychothérapeute libéral. Il faut les laisser s'amuser. On peut ensuite travailler sur la relaxation et faire réfléchir sur ce qui est important dans les performances." Aujourd'hui, les nouveaux entraîneurs sont de plus en plus confrontés au psychologique dans leur formation. À l'avenir, la préparation mentale entrera certainement dans les plans d'entraînement, au même titre que la préparation physique. "Cela prendra du temps, prédit Alain Vanger. Avant cela, il faudra que les athlètes expliquent qu'ils suivent une préparation psychologique et qu'ils sont tout simplement contents."

Julien Bels

(1) "Le mental dans tous ses états" et "Manuel de préparation mentale", éditions Chiron.



Dans le sport, les athlètes des États-Unis (comme ici Gary Hall en présence de Frédéric Bousquet et de Romain Barnier) servent souvent de référence en ce qui concerne le psychologique. La préparation mentale est bien implantée dans leur pays. Mais les Américains ont un deuxième avantage: leur culture qui valorise l'effort, l'individu et la compétition.

“Nous nous sommes montrés extrêmement prudents”

La compétition est une situation extrême. Hugues Duboscq, nageur semblant pourtant insensible au stress, n'y échappe pas. Il y a un peu plus d'un an, il commençait une préparation en vue des J.O. Gilles Binet, préparateur mental, responsable de formation continue et entraîneur de basket en N2, apporte son éclairage sur quelques points techniques.

“Hugues et moi avons entamé notre collaboration environ deux mois avant les championnats de France de Dunkerque. Dans cette compétition le résultat semblait évident, le chrono moins. Trois outils, sélectionnés parmi d'autres, ont alors été proposés à Hugues: la programmation mentale de la réussite, la préactivation mentale et l'analyse. Pour être efficace, il est fondamental que l'athlète assimile ces techniques. Imposées sans « digestion », elles peuvent conduire à une déstabilisation. Nous nous sommes donc montrés extrêmement prudents. La programmation mentale de la réussite permet de profiter de tous les moments séparant la compétition de l'instant présent et donc de préparer celle-ci au mieux. Elle autorise également son esprit (en y associant son corps par des ressentis d'émotion et de sensations) à imaginer la réalisation de son objectif. La question étant: comment puis-je atteindre cet objectif si mon esprit ne peut pas même le concevoir?

La préactivation mentale se fait, elle, au plus proche de la compétition. Pour imaginer mon propos, face au stress, elle consiste à ouvrir le répertoire de réponses d'adaptation et à sélectionner les fichiers

nécessaires à l'action.

L'analyse permet de récupérer physiquement et mentalement en tirant les leçons des situations vécues. Sans évoquer les autres vertus de l'analyse, cet outil est extrêmement intéressant dans le cadre de la natation. Il permet de récupérer et donc de se concentrer plus rapidement sur la course suivante. Pour finir, ma tâche de préparateur mental, n'étant pas technique, a consisté à ajouter une dimension émotionnelle et sensationnelle aux éléments techniques constituant un 100 m brasse. Nous avons procédé par « ancrages psychologiques ». Ce travail consiste à découper la course en morceaux bien distincts pour y associer un mot. Hugues avait, par exemple, une reprise de nage trop tardive. Il devait donc se concentrer sur le mot-clé « enchaîne ». Celui-ci rassemblait tous les éléments techniques, mais également les sensations et les émotions liées à cette réalisation. L'objectif général de ce travail consistait à donner un outil utile de concentration permettant d'associer les sensations et les émotions à la technicité de la nage et, par conséquent, d'amener l'athlète à être centré sur lui-même tout au long de la course.”