



ENTRE PERFORMANCE, OBJECTIF et ENVIE.

L'IMPORTANCE DES OBJECTIFS

MARS 2014

Comme chaque mois, Mental-Objectif – perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Lors de la précédente news letter, la question était de savoir si la gestion par objectif est un facteur positif de performance ou un facteur limitatif à la performance ?

J'avais pris comme support un texte du pentathlète Jean-Maxence BERROU qui nous exposait sa vision sur :

La place et l'importance des objectifs dans la performance sportive de haut niveau.

En voici la suite....

De la nécessité des objectifs

On peut se demander s'il est nécessaire de se fixer des objectifs pour performer ? Certains réussissent à les atteindre dans des conditions difficiles mais à quel prix ? Est-ce viable ou durable ? Pire, lorsque le résultat n'est pas à la hauteur des attentes fixées, la chute peut s'avérer très rude. Finalement se fixer des objectifs ne constituent-ils pas une forme de limite ou frein à la performance sportive de haut niveau ? Comment l'entraîneur et l'athlète peuvent-ils faire pour qu'un objectif reste un moteur et non destructeur ? Comment concilier performance dans le sport de haut niveau et épanouissement de l'athlète

Les objectifs : Un travail en tandem pour donner du sens

La performance sportive est souvent le fruit d'une association fine entre l'athlète et son entraîneur. Il semble incontournable que le projet de performance soit partagé et commun. L'élaboration d'une stratégie commune autour d'objectifs partagés contribue à bien déterminer les rôles et impliquer chacun dans son action.



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 10

Le rôle de l'entraîneur est d'amener son sportif à performer mais aussi de l'aider à se construire dans sa vie. C'est au contraire l'équilibre des charges entre ces deux projets: sportif et extra-sportif qui permet de toujours donner à l'athlète l'opportunité de « souffler » : l'un est la soupape de décompression de l'autre.

Lors d'une année post-olympique, il est possible de mettre davantage la priorité sur la formation scolaire, universitaire ou professionnelle. Concrètement, la question du moment doit être abordée en amont par le tandem entraîneur/athlète pour qu'il puisse agir avec un maximum d'efficacité et surtout selon le bon « timing » pour en tirer tous les bénéfices.

Quand passer le concours du professorat de sport ? Le concours de gardien de la paix ? Que faire comme étude en attendant d'intégrer une école de commerce ?

A quel moment l'intégrer, lorsque le sportif est encore en activité, à l'issue de sa carrière ?

Autant de questions spécifiques pour chaque athlète. Me concernant et malgré certaines difficultés, c'est la double activité qui m'a permis et me permet aujourd'hui de trouver mon équilibre.

En cas de blessure, le sportif peut se « réfugier » dans ses études et éviter de se retrouver sans rien du tout sur une période donnée.

De plus, chaque étape du cursus de formation terminée ou une situation professionnelle acquise permet d'engranger un capital confiance que le sportif peut réinvestir lors de sa pratique.

Bons nombre de sportifs n'ont jamais été aussi performants qu'après avoir été « soulagés » du poids lié aux études ou bien après avoir obtenu une certaine stabilité professionnelle.

L'objectif sportif doit être en permanence au centre des priorités pour le binôme mais charge aussi à l'entraîneur de prendre en compte le contexte global de performance de l'athlète de manière à ne pas l'enfermer uniquement dans sa pratique.

Il est salubre d'avoir d'autres passions dans la vie d'un sportif de haut niveau. Avoir des passions en dehors du sport, permet à la fois de « s'aérer la tête » et permet d'apporter une valeur ajoutée à sa pratique sportive.

En effet, le sportif peut trouver des « ponts » entre une passion et sa pratique. Par exemple, la notion de rythme ou tempo en musique peut être utilisée en sport.

Les pentathlètes peuvent ainsi se servir de cela pour calibrer et répéter une gestuelle en tir, un athlète, pour cadencer une course d'élan.

L'entraîneur peut se servir d'une passion de l'athlète pour imaginer, illustrer « en escrime les jambes sont le cœur de l'orchestre et les préparations des notes ponctuelles », Sébastien Dos Santos, entraîneur de l'équipe américaine d'escrime d'épée entre 2009 et 2012.

Enfin avoir des objectifs autres que dans le sport permet de faciliter à dédramatiser ou relativiser une contre-performance.

Etre bien encadré par l'entraîneur et le staff, avoir une vision globale de la performance, permet au sportif de garder toujours le recul nécessaire dans beaucoup de situations (victoires ou défaites) mais aussi de rester toujours mobilisé sans s'user.

Donner des priorités

Plus on avance dans la carrière d'un athlète plus il sait ce dont il a besoin et connaît les priorités à donner pour devenir le meilleur. En effet, il sait identifier ses atouts et manques.

Le couple entraîneur / athlète définit alors pas un objectif mais des objectifs réalisables et motivants. Ils définissent également des objectifs dans un ou plusieurs domaines de performance et dans une ou plusieurs disciplines pour les sports pluridisciplinaires.

Ces objectifs sont des passages obligés, comme des « check point » : les étapes qui conduisent à la performance.

Le sportif détermine le sens qu'il veut donner à son projet ainsi que les priorités tout en étant en partenariat avec son entraîneur.

Par expérience, le sportif place ses priorités sur les moyens d'atteindre les objectifs tout en essayant de rester le plus détaché possible du résultat.

Autrement dit, donner la priorité aux stratégies permet donc au sportif de se centrer sur autre chose que la performance elle-même et de diminuer l'éventuelle pression qu'elle peut générer.

Par exemple, dans l'épreuve de combiné en pentathlon le but est d'atteindre les 5 cibles le plus vite possible.

Tout le jeu et l'enjeu est alors de ne pas confondre vitesse et précipitation sous la pression de la réussite ou de l'échec

après chaque coup tiré, mais aussi d'éviter de céder à la pression générée par la confrontation et les concurrents.

Si faire 5/5 sur la cible devient un objectif obsessionnel, il est certain que le pentathlète commet un bon nombre d'erreurs avec un geste irrégulier qui se stabilise en cible et des erreurs au départ du coup. En revanche, s'il arrive à garder l'objectif en tête tout en ayant la capacité de s'en extraire en mettant son attention sur une stratégie claire, il construit le chemin pour arriver à l'objectif et donc la performance.

Il est possible de mettre en place une image, un « rail » ou la gestuelle va s'arrêter dans la zone de tir, pour d'autres cela sera de cadencer la gestuelle de tir pour permettre la

reproduction du même geste dans n'importe quelles conditions.

Par conséquent, se focaliser sur les moyens et non sur la finalité contribuent à se distancier des objectifs.

En effet, le sportif immergé dans l'action ne se préoccupe du résultat.

Réguler et moduler les objectifs

Dans certains cas, la modulation voir la reformulation des objectifs semblent bien souvent indispensables. En effet les résultats réalisés au cours de la saison permettent d'effectuer des ajustements si nécessaire.

Par exemple, un pentathlète qui vise une médaille sur un championnat du monde mais qui n'a jamais fait un top 10 sur le circuit coupe du monde peut se mettre en difficulté par la recherche absolue de podium.

En revanche, c'est en cherchant ce top 10 qui est à sa portée, qu'il va peut-être accrocher le podium souhaité. Il est nécessaire d'avoir de l'ambition mais dans certaines situations ce type d'exigence conduit parfois à la « destruction » momentanée du potentiel sportif. Dans un autre contexte, suite à une qualification aux Jeux Olympiques, une phase de « décompression » voir de démotivation peut s'installer. Il est alors indispensable de se lancer dans de nouveaux « challenges » pour que l'athlète reste mobilisé et investi dans sa pratique.

De la même manière, la modulation des objectifs semble indispensable après une longue période de blessure. Lorsqu'un athlète est stoppé en pleine ascension, l'accompagnement de l'entraîneur et du staff est primordial.

Ne plus faire ce que l'on aime et être entouré de sportifs lorsqu'on ne peut pas pratiquer est insupportable, on se sent comme un « fantôme ».

Le projet extra sportif ou professionnel aide à garder la tête « hors de l'eau ». Lors de la reprise sportive, on peut se rappeler le sportif que l'on était, les objectifs que l'on avait mais il ne faut pas vivre dans la nostalgie ou dans les espoirs que l'on avait sinon on peut vite se « griller les ailes ».

Il est alors nécessaire de se repositionner et de recalibrer ses objectifs dans le contexte donné.

C'est difficile mais il faut essayer de repartir de ce point de départ et ne pas sauter les étapes en voulant absolument rattraper le retard ou en cherchant l'exploit. En revanche, il faut se souvenir d'où l'on vient, apprécier de pratiquer et revenir progressivement. C'est souvent en laissant parler le corps et sans le contraindre qu'il réagit et s'exprime pleinement. Il est fréquent que les sportifs ne soient jamais aussi bons qu'après leur retour de blessure.

Lors de témoignages, il est coutumier d'entendre parler de plaisir de pratiquer, être heureux d'être là et présent en compétition et pas de résultat. Néanmoins, on connaît tous très bien les engrenages du haut niveau et il est difficile de garder la tête froide lorsque le sportif se retrouve relancé dans une qualification pour des événements majeurs ou des Jeux Olympiques. Comme on l'a évoqué c'est au binôme et aux sportifs de donner les priorités qui permettent d'y arriver...

Commentaire

La régulation d'objectif est également nécessaire à l'issue d'une grande déception sportive ou lors d'une injustice. Certains chercheront à se « venger » (sentiment bien souvent partagé par de nombreux sportifs de haut niveau) et montrer à tout le monde leur valeur sportive en réalisant des résultats encore jamais effectués jusqu'à présent. L'entraîneur doit être dans ce cas très vigilant puisque cette démarche est à double tranchant. S'il réussit, c'est un véritable accomplissement, en revanche s'il n'y parvient pas c'est un nouveau coup d'arrêt. Comment se remettre

d'autant de déception, garder confiance en soi et rebondir ?

D'autres, vont davantage chercher à s'extraire de la performance, même si elle reste en point de mire, l'important étant de s'amuser avec le groupe d'entraînement, de prendre du plaisir, de vibrer dans l'effort, de libérer son geste, son corps pour le faire briller sans rien attendre de particulier.

Dans ces conditions, il est alors possible de relativiser le poids de la performance puisque le sportif est allé au bout de lui-même.

On a vu que la quête du résultat à tous prix, du « plus » dans tous les domaines, du « mieux » sont à la fois un moteur qui peut nous jouer des tours. Nous pouvons nous demander de ce fait, si l'objectif ultime ne serait pas de ne plus avoir d'objectif ?

Alors une démarche de préparation avec ou sans objectif ?

Pour moi la question ne se pose pas, l'objectif est un support indispensable, voir incontournable de la construction d'une saison sportive et de la préparation mentale.

Cette analyse de Jean Maxence Berrou correspond parfaitement à mes conceptions de la préparation et vous aurez probablement retrouvé dans ce texte de nombreux points d'accords avec les principes que je partage avec les tireurs :

- Le principe de plusieurs centres d'attraction dans la vie afin que le tir ne prenne pas une part trop importante dans la vie du tireur et permette ainsi de relativiser l'importance du tir,

- La pratique d'autres activités permettant de trouver des passerelles

développant chez le tireur des capacités d'adaptabilité et de créativité entre des activités différentes et le tir,

- le partage du projet de performance entre le sportif et son coach avec la définition d'objectifs et de priorités sur le moyen et long terme,

- L'analyse avec le coach de la saison en fonction des objectifs atteints ou non.

En ce qui nous concerne plus spécifiquement, en terme de préparation mentale et de déroulement du match, il convient de considérer la notion d'objectifs de saison et d'objectif de match.

L'objectif d'un match doit être avant tout comportemental car c'est le comportement qui a pour conséquence un résultat et le résultat qui permet d'atteindre ou non l'objectif.

Si l'objectif d'une saison est de tirer une finale et qu'à chaque compétition je ne pense qu'à cela, l'objectif aura un effet sclérosant.

Au contraire si cet objectif reste en toile de fond comme une envie et génère une motivation et que mon objectif du jour est de réaliser un comportement décidé, j'ai toutes les chances de performer car s'il est impossible de gérer une entrée en finale dans l'acte de tir (elle dépend déjà des autres aussi !), il est du rôle du tireur de gérer son comportement dans le match.

La gestion d'une saison par objectif est donc, à mon sens indispensable et constitue un support constructif dans la relation tireur/coach.