



LA RELATION SPORTIF ET COACH/PREPARATEUR MENTAL

LA PERFORMANCE APPARTIENT AU SPORTIF



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 15

OCTOBRE 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 retenu 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.

Je vous propose donc ce mois de partager un article paru dans "larepubliquedespyrenees.fr" d'Isabelle Inchauspé, psy du kayakiste Tony Estanguet...

Isabelle Inchauspé

Isabelle Inchauspé est Docteur en psychologie, psychologue " dans le sport " au CREPS (Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive) de Toulouse depuis 1995. Elle suit les sportifs quels que soient leurs disciplines et leurs niveaux de pratique. Depuis 1998 elle travaille avec Tony Estanguet.

Isabelle Inchauspé a également prodigué ses conseils à d'autres sportifs de très haut niveau en canoë-kayak, tennis, golf, etc.

Garder de la distance

Pour Isabelle Inchauspé, la distance est une vertu cardinale.

Pas question de chouchouter le champion, de jouer la corde de la fausse complicité pour mieux déceler ce qui le travaille, là, entre ses deux oreilles.

"J'ai besoin de fixer ce cadre pour être efficace.

Une relation peut être agréable mais il faut que ça reste évident : quand l'athlète gagne, c'est grâce à lui, et s'il perd, c'est sa faute."

Cette ligne de conduite est d'autant plus facile à tenir que, de son propre aveu, "je ne pompe rien à la technique sportive. Pour être honnête, ça m'emmerde.

Moi, ce qui m'intéresse, c'est l'être humain. Ce qu'il est, comment il le vit, ses contraintes.

Le reste, je ne veux pas le savoir. "

Tony Estanguet

Jusqu'ici, Isabelle Inchauspé a tenu bon.

Jamais la psy n'a viré groupie. Pas même avec Tony Estanguet, le champion qui a le plus brillé sur la scène internationale depuis qu'elle travaille avec les sportifs.

"Je n'ai pas d'affect pour lui, je travaille avec lui.

Il ne m'a pas invitée à son mariage, je ne suis pas la marraine de ses gosses. On se respecte mais Tony, c'est pas mon pote."

Clair comme de l'eau vive, ce mode de fonctionnement s'est mis en place dès 1998, quand le Palois est venu la trouver. "Il travaillait dans la perspective des JO de Sydney, il avait décidé avec son coach qu'une approche mentale pourrait l'aider.

Il voulait trouver des réponses à certaines questions, établir des modes de pensée pour avoir l'assurance d'être très fort et, ainsi, pouvoir donner le meilleur. " Le but, en résumé : "être fort dans sa tête pour être fort partout".

Heureusement, dixit la psychologue, Tony Estanguet avait un avantage de taille :

"Il a toujours été excellent et constant dans son approche, même s'il l'a exprimé différemment en prenant de l'âge.

Avec lui, 98 % du travail était fait. Notre collaboration, c'était pour les 2 % restants, ceux qui pouvaient le faire gagner."

Isabelle Inchauspé pourrait s'enorgueillir du résultat. Trois médailles d'or sont arrivées dont la dernière, à Londres, a installé le Béarnais au Panthéon.

"Ça voudrait dire que ses résultats, c'est grâce à moi. Je n'ai aucun souci pour dire que c'est faux. C'est sa vie, pas la mienne.

Si tu te mets à penser autrement, tu perds toute objectivité, tu te perds tout court. Et puis à ce niveau d'excellence, le mental ne compensera jamais une défaillance ou une erreur stratégique." La distance, toujours.

Préparateur mental et Gourou...

Ce faisant, Isabelle Inchauspé fait aussi tomber l'image du "gourou" qui vient souvent à l'esprit lorsqu'on parle de psychologie dans le sport.

"Il y a de tout dans le milieu de la préparation mentale. Sans doute parce que c'est moins concret que du travail purement physique. Heureusement, on repère vite ceux qui ne sont que de passage."

A côté, les "vraies" relations s'inscrivent dans la durée. "C'est comme du travail foncier, si tu te lances là-dedans tu prends le temps qu'il faut.

Avant ton échéance et après, aussi, pour prendre du recul sur ta propre performance et continuer d'avancer, au-delà du sport."

Ce travail, avec Estanguet, a commencé dès son sacre londonien, "autour d'une bière au Club France.

Comme la conversation ne s'arrêtait pas, il est revenu me voir au calme, à Toulouse.

Ce sont toujours de bons moments d'échange, plus profonds. On parle de la vie plus que du résultat.

Avec Tony, on s'était dit que s'il réussissait il serait le roi du pétrole et que dans le cas contraire, il s'en prendrait plein la gueule.

Maintenant pour lui, je ne me fais pas de souci. C'est un beau mec, intelligent, charismatique, il aime le côté public et a atteint un bon niveau de crédibilité.

S'il se débrouille bien..."

Et dans le Tir, un sport essentiellement mental ...?

Cet article me permet de rebondir sur l'importance du rôle de chaque acteur dans la construction de la performance.

Quelle que soit la composition du staff qui accompagne l'athlète et quelle que soit son effectif (préparateur physique, technique, matériel, mental, coach ...) personne ne doit oublier que la performance appartient à celui qui la réalise, c'est-à-dire **le sportif**.

On peut bien sûr considérer qu'un sportif n'aurait jamais atteint une performance sans l'accompagnement de son staff, c'est certainement souvent vrai mais c'est bien le rôle qui est dévolu au staff, et en l'occurrence au coach ou préparateur mental :

Créer les conditions de la performance.

Mais les conditions peuvent être réunies sans que la performance soit là et c'est donc bien le sportif qui la réalise et à qui elle appartient.

Ces principes sont importants pour le staff et notamment pour le préparateur mental qui ne doit pas se considérer comme le maître d'œuvre ou l'artisan de la performance, ce n'est pas lui l'acteur

et le sportif son outil, c'est lui l'accompagnateur et **le sportif l'Acteur**

Ces principes sont tout autant importants dans leur compréhension et dans leur acceptation par le sportif qui ne doit pas se reposer sur son préparateur mental ou sur son coach, il reste l'acteur et ne doit pas se déresponsabiliser du résultat en rejetant sa contre-performance sur son coach.

Que son coach/préparateur mental ne lui apporte pas ce dont il a besoin est une chose qu'il doit gérer, mais que son coach soit responsable de sa non performance n'est pas acceptable comme mode de pensée.

Ceci est d'autant plus important pour le tireur que, contrairement à ce qu'indique Isabelle Inchauspé concernant Tony Estanguet « **Avec lui, 98 % du travail était fait. Notre collaboration, c'était pour les 2 % restants, ceux qui pouvaient le faire gagner** », dans le tir de haut niveau 98 % est du domaine du mental et 2% est du domaine technique car quand la technique ne se met pas en place, ce n'est pas que le tireur ne la possède pas mais c'est que ses émotions et ses pensées ne lui permettent pas de l'utiliser.

Le rôle du coach/préparateur mental est donc très important mais pas au point de lui transférer la propriété de la performance et sa capacité de la réaliser.

Cela n'empêche pas bien sûr le sportif d'être reconnaissant et respectueux du travail réalisé par son coach et de l'apprécier à sa juste valeur... mais jamais il ne doit oublier :

Le coach crée les conditions de la performance et le tireur réalise la performance.... Aujourd'hui peut-être... ou alors demain !