



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 3

LA GESTION DE LA CONTRE-PERFORMANCE

JUIN 2013

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 de notre 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 un texte du Kayakiste Boris NEVEU sur la gestion d'une contre-performance...

Comment se remobiliser, se remotiver...

Nous l'avons tous connu à un moment ou à un autre et nous avons tous dû y faire face dans notre carrière et apprendre à la gérer : « la contre-performance ».

Cette contre-performance peut être définie comme un échec, une défaite ou tout simplement lorsque les objectifs fixés n'ont pas été atteints.

C'est un passage douloureux et délicat à appréhender pour le sportif et l'entraîneur mais je considère que ce passage peut aussi s'avérer comme source de réussite future.

En effet, je il me semble que l'échec fait partie de la carrière d'un sportif de haut niveau, qu'il faut s'en servir, s'appuyer dessus pour aller plus loin, progresser encore et rebondir toujours plus haut.

La fameuse citation de Nietzsche prend alors tout son sens : « **ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort** ». Une contre-performance doit nous permettre d'être encore meilleur, c'est à dire qu'elle doit même servir de base pour la suite et repartir de plus belle.

Comme tant d'autres j'ai moi aussi connu de grosses déceptions sportives ; non sélection en équipe de France, 9^{ème} place aux championnats du Monde 2011...

Avec mon expérience, je vais donc tenter de définir les principaux éléments qui m'ont permis de me remobiliser et de me remotiver pour les échéances suivantes.

Je pense qu'il est tout d'abord important de signaler qu'il ne s'agit ici que de mon vécu et de mon ressenti et que chacun interprète différemment et réagit de

façons diverses à une contre-performance. De fait, chaque athlète aura besoin d'une réponse différente, totalement individuelle.

La première chose qui me paraît importante est tout d'abord de se laisser du temps pour revenir sur les causes de l'échec.

En kayak slalom, les grandes échéances sont généralement très espacées (sélections avril/championnats d'Europe juillet/ championnats du Monde septembre) ce qui nous permet de ne pas se précipiter et de ne pas prendre de décision à chaud dans le feu de l'action.

Prendre du temps est la garantie d'être plus au calme, sans énervement ou frustration de la compétition, d'avoir plus de recul et donc de se poser les bonnes questions.

Si la contre-performance est arrivée en fin de saison, c'est l'occasion pour moi de couper complètement pendant 3 ou 4 semaines, vacances, amis, familles ... C'est aussi un moyen efficace pour revenir par la suite avec encore plus d'envie et de motivation.

Ensuite, il faut se remettre en question, analyser ses erreurs et comprendre ce qui n'a pas fonctionné.

Pour cela je n'hésite pas à m'appuyer sur les différentes personnes qui ont un rôle dans ma préparation.

L'entraîneur bien sûr (rôle primordial), mais aussi partenaires d'entraînement, kinésithérapeutes ...

L'utilisation de la vidéo est ici un atout essentiel afin de revoir ce qui n'a pas marché, quelles ont été mes erreurs, est-ce un problème matériel, physique, technique....nous décortiquons tout en utilisant le double écran et le chronomètre.

Cela nous permet d'avoir un repère objectif et d'orienter notre remise en question. Ce bilan permet d'établir des repères objectifs, d'orienter notre remise en question, et m'apporte aussi énormément dans la remobilisation pour l'échéance future.

Des pistes de travail sont alors mises en avant, avec des objectifs ciblés ce qui est alors remotivant : on sait ce qui n'a pas été et on pense savoir ce qu'il faut améliorer.

Je pense qu'il faut ici faire attention à ne pas tout remettre en question, il y a forcément des choses qui ont été positives et il ne faut pas les occulter.

Il faut peut-être même les remettre en avant dans un second temps pour ne pas que la confiance en soi ne diminue trop.

Me concernant, je pense que la remise en question est le cœur du problème dans la gestion d'un échec.

C'est ici que la suite de la saison se joue, il faut savoir repérer ce qui n'a pas fonctionné, trouver des pistes de travail, redéfinir des objectifs précis à plus ou moins long terme.

Ces nouvelles bases me permettent de me remobiliser et me remotiver.

Enfin, je crois que pour ne jamais tomber de trop haut, il ne faut pas oublier que la contre-performance est toujours possible.

Même lorsque je me sens bien, que je suis en forme, que j'ai de bonnes sensations, j'ai toujours dans un coin de ma tête que l'échec peut venir.

Il ne s'agit absolument pas de chercher à l'anticiper mais juste d'y penser pour ne pas que la claque soit trop grosse...

Chaque échec est différent, l'impact n'est pas toujours le même, tout comme chaque athlète est unique ce qui implique une individualisation de la gestion de la contre-performance.

Dans tous les cas je crois qu'elle doit être considérée comme une alarme nous permettant un retour à la réalité faisant émerger des erreurs, alarme qui peut s'avérer bénéfique sur le long terme.

C'est en quelque sorte « reculer pour mieux sauter »...

Et le tir dans tout cela ?

Ce constat et cette analyse faits par un kayakiste de haut niveau trouve tout son sens également pour nous tireurs, quel que soit notre niveau.

La contre-performance, ou du moins l'insatisfaction de ne pas avoir réalisé le score attendu est le lot commun de notre sport.

C'est pour cela qu'il est important de se définir des objectifs pour chaque compétition et de juger par rapport à ceux-ci.

Je reviendrai en début de saison sur cette notion d'objectif de compétition que je distingue toujours des envies et des objectifs de travail d'une saison.

Ces objectifs doivent être comportementaux car nous ne pouvons avoir de maîtrise que sur notre comportement, le résultat (score) n'est que la conséquence de notre comportement et le classement (médaille, finale...) dépend aussi des autres.

On peut bien sûr aussi être déçu par son comportement sur une saison et il faut en tirer les enseignements en termes de préparation de la saison suivante, sans oublier que la performance ne se décide ni ne se programme... elle vient quand un certain nombre de facteurs sont réunis... ou ne vient pas !

Il faut savoir vivre le tir avec cela !