



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 4

SEPTEMBRE 2013

L'IMPORTANCE DE SE PREPARER A L'ACTION DE TIR... « AVANT DE SE JETER A L'EAU » !

LA PREPARATION DE L'ACTION

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 de la plongeuse internationale Audrey Labeau sur le plongeon. Les thèmes abordés, les routines, les évocations mentales, les croyances.... sont transversaux à beaucoup de sports.... dont le nôtre.

La préparation à l'action en plongeon

Il suffit d'observer des plongeurs pour s'apercevoir de la place importante des croyances, des rituels, des superstitions et routines pendant la phase de préparation à l'action que ce soit en

compétition ou à l'entraînement. Ce n'est pas uniquement le cas du plongeur, dans tous les sports, pratiqués à haut niveau et avec pour objectif la réalisation de performance, il n'est pas rare d'observer des gestes, des comportements identiques et répétés à certains moments particuliers. Nous allons montrer, à travers cet article, les raisons pour lesquelles la préparation à l'action est essentielle en plongeon puis nous identifierons les différents comportements observables et leurs objectifs.

En plongeon, la réussite ou non du saut se joue essentiellement au moment du départ, c'est-à-dire à l'instant où le plongeur quitte le tremplin ou la plateforme. Un départ un peu penché en avant ou en arrière peut complètement changer la finalité du plongeon c'est-à-dire la qualité de l'entrée à l'eau... La mise en action est déterminante pour réussir un saut et faire un trou à l'entrée dans l'eau (le plongeur fait un trou lorsqu'il arrive dans l'eau sans éclaboussure). La prise de risque est omniprésente, la difficulté et la complexité des sauts à réaliser nécessitent une concentration extrême à chaque passage.

Un pied mal placé, une main qui glisse sur la jambe, un changement de position de la tête au départ ou dans les airs peuvent complètement modifier le pattern de mouvement initial, le plongeur n'a alors plus aucun repère et l'impact à l'entrée dans l'eau n'est plus du tout maîtrisé. Cet impact non maîtrisé peut être très douloureux, notamment à 10 mètres où le plongeur arrive à une vitesse de 60km/h dans l'eau.

L'importance du départ, la prise de risque, les difficultés à réaliser, les instabilités propres à la discipline et les conséquences directes qu'elles engendrent font émerger l'essentialité de la préparation à l'action en plongeon. Le plongeur doit se mettre dans les meilleures conditions physiques, techniques et psychologiques possibles pour être efficace à l'instant même où il se met en position prêt à s'élancer. Les plongeurs ressentent le besoin de s'approprier des routines de préparation à l'action durant les entraînements et les compétitions. Ce sont des aides non négligeables pour se mettre en confiance, se rassurer, diminuer la notion d'incertitude, le stress et optimiser ses chances de réussir le plongeon.

L'observation des plongeurs permet de dégager différentes attitudes lors de la phase préparatoire à la réalisation d'un saut. Celles émanant des routines techniques, des évocations mentales des gestes et des rituels. Nous allons donc par la suite revenir sur chacune d'entre elles.

Les routines techniques préparant à l'action

Chaque plongeon peut être réalisé par étapes. On part d'un geste simple n'intégrant qu'une partie du plongeon final pour progressivement se rapprocher du plongeon à réaliser. On appelle cela la méthode analytique. Par exemple, avant la réalisation d'un double salto et demi arrière carpé à 10 mètres, le plongeur effectue des entrées à l'eau en arrière en position carpée, des plongeurs arrière en position carpée, des salto et demi arrière en position carpée et des doubles saltos arrière en position carpée à 5 mètres.

Le plongeur se prépare progressivement à l'action, en se mettant dans les meilleures conditions techniques possibles. La succession de ces étapes facilite la mémorisation des gestes qu'il vient d'exécuter, le plongeur se sent alors plus à l'aise, plus à même de reproduire ces gestes à 10 mètres et donc plus confiant.

Ce travail progressif permet également au plongeur de prendre conscience de son potentiel pour la réalisation du plongeon. Il prend des repères visuels, intègre les sensations kinesthésiques et proprioceptives.

L'objectif de ces routines techniques est donc de répéter et affiner les gestes techniques en commençant par des plongeurs plus simples et à moindre hauteur mais aussi à augmenter la confiance en soi et la motivation du plongeur.

Les évocations mentales du geste à réaliser

Elles interviennent tout le temps et sont souvent étroitement liées à ce qui a été fait juste avant. Un plongeur dure moins de 2 secondes, le plongeur doit alors centrer son attention sur seulement une ou deux consignes techniques déterminantes pour la réussite du plongeon complet.

Le plongeur peut visualiser et mimer ces plongeurs, il répète au sol les gestes qu'il doit effectuer en se représentant mentalement dans les airs en train de les réaliser. On appelle cela les répétitions à sec. Chaque geste qu'il exécute peut être accompagné d'une consigne donnée.

Les représentations mentales sont différentes selon les plongeurs, certains se voient, d'autres se sentent, entendent les consignes de l'entraîneur...

Répéter ainsi les plongeurs permet au plongeur d'augmenter son niveau de concentration et prendre confiance en lui quant aux gestes techniques qu'il va devoir réaliser.

Les croyances, les rituels

Tous les plongeurs ont des rituels, ils peuvent être d'ordre technique comme toujours faire les mêmes exercices, gammes de plongeurs, répétitions à sec. Mais ces rituels peuvent également n'avoir aucun lien direct avec l'action.

La peau de chamois que le plongeur utilise pour se sécher entre les tours fait très souvent partie des rituels. Une façon similaire à chaque passage de se sécher, de la plier, de la jeter à un endroit précis.

Ces croyances et rituels ont souvent une histoire et sont en rapport avec les expériences passées. Même si ils n'ont pas réellement de liens avec l'action à réaliser, ils permettent au plongeur de se rassurer, de se mettre dans ce qu'il ressent comme de bonnes conditions

pour pouvoir donner le meilleur de soi-même au moment de la mise en action. Les routines techniques, les évocations mentales des gestes à réaliser, les rituels sont un facteur important de réussite pour le plongeur. Ils lui permettent d'augmenter son niveau de concentration, sa motivation et sa confiance en soi. Chaque plongeur trouve sa propre préparation à l'action, celle qui lui permet de « se mettre dedans » et de donner le meilleur au moment de l'action.

Attention à ce que cette préparation à l'action ne devienne pas un automatisme qui perd son sens, elle doit évoluer au fil du temps et des avancées du plongeur. Ce dernier ne doit pas s'enfermer dans une préparation à l'action identique et rassurante qui serait alors plus une fin en soi que bénéfique pour la réussite du plongeur.

Et le tir dans tout cela ?

Cette analyse faite par une plongeuse de haut niveau trouve tout son sens également pour nous tireurs.

« L'importance du départ, la prise de risque, les difficultés à réaliser, les instabilités propres à la discipline et les conséquences directes qu'elles engendrent font émerger l'essentialité de la préparation à l'action en plongeon ».

Nous avons la même problématique : L'entrée en cible, la capacité à oser engager, les difficultés à coordonner...

« Chaque plongeur peut être réalisé par étapes. On part d'un geste simple... »

Vous reconnaîtrez ici mes concepts de l'entraînement !

Je vous engage à relire cet article en vous positionnant comme un tireur et non comme un plongeur, à vous représenter l'acte de tir et non celui du plongeur... et cet article prendra alors beaucoup de sens pour vous !