

Cet article a été rédigé par la cavalière internationale Alizée Froment. Après avoir brillé en Grand Prix CSO avec la ponette Clyde de Mai, elle est aujourd'hui cavalière internationale de dressage.



PRÉPARATION MENTALE :

Comment être performant en compétition ?

La préparation mentale est, dans le monde équestre, bien souvent négligée voire montrée du doigt. Elle est pourtant extrêmement importante et permet d'améliorer nettement nos performances en compétition grâce à de simples petites phrases clés et une connaissance un peu plus approfondie de nous-même.

« La compétition commence lorsque nous commençons à y penser » (Philippe Leclair, préparateur mental).

C'est alors que l'on fabrique du stress négatif qui vient troubler notre concentration. C'est ce que l'on appelle la « phase de bascule » : mon corps est toujours là, mais ma tête, elle, est ailleurs.

Un sportif ne peut être au maximum de ses capacités que lorsqu'il a atteint l'Etat de Performance Intérieure (E.P.I). Chez certains, rares et chanceux, ce phénomène est naturel. Pour les autres, cela se travaille.

Il est important, par exemple, de maîtriser ses pensées. On a le droit de penser à la compétition seulement si c'est un choix conscient et que l'on ne laisse filtrer que des images positives. La moindre pensée négative viendrait fragiliser notre sérénité et, de fait, notre concentration.



Pensées positives = Emotions positives = Corps décontracté = Gestes justes

Pensées négatives = Emotions négatives = Corps contracté = Gestes faux

Plus on se rapproche de l'échéance (Jour J, Heure H, Instant T), plus on se doit de faire le vide mental, apprendre à gérer ses journées, afin de n'avoir plus qu'à se reposer, le moment voulu, sur ses acquis et sa technique de manière à ne pas dépenser d'énergie inutile.

100% ICI ET MAINTENANT. C'est la phrase clé de la préparation mentale.

Les interférences intérieures :

Elles peuvent être de deux sortes :

- 1) Nos pensées négatives dues à de mauvais souvenirs de compétitions passées, d'entraînements ratés ou de simples appréhensions personnelles.
- 2) Notre attention détournée : Mauvaise concentration, perturbation due à la pression du monde extérieur (regard des autres, attentes de gens qui vous entourent, etc ...)

Ce qu'il faut savoir c'est que, pour atteindre l'état d'E.P.I et donc être à 100% de ses capacités, il faut 0% d'interférence de quelle sorte qu'elle soit.

La Visualisation :

Très utilisée par Michel Robert, la visualisation est un moyen très simple de se concentrer sur l'échéance à venir.

Le cerveau ne faisant pas la différence entre une situation réelle et une situation imaginaire, il est extrêmement important de maîtriser, une fois encore, chacun de ses gestes lors de la visualisation de manière à réaliser le parcours ou la reprise parfaite. Dès lors qu'il y a une perturbation ou une « faute » lors de la visualisation, il convient de recommencer en se reconcentrant.

Il existe deux types de visualisation :

- La visualisation dissociée : Je me vois le faire.
- La visualisation associée : Je le fais, je le ressens.

Chacun choisit naturellement la visualisation qui lui convient le mieux.



Les phrases clés :

Voici quelques phrases clés qui m'ont été données par Mr Philippe LECLAIR, préparateur mental des cavaliers du Pôle Espoir, et dont je me sers désormais tout le temps lorsque je sens mon attention dériver :

« 100% Ici et maintenant » :

« Pour gagner la compétition extérieure, il faut avant tout gagner la compétition intérieure ».

« Apprendre à trouver du confort dans l'inconfort ».

« Une fois la compétition passée, il faut tout effacer, faire table rase, rouvrir une page blanche. »

« Le plus dur est d'apprendre à accepter le regard des autres mais dites-vous bien que si l'on vous regarde, c'est que vous en valez la peine ».

Rendez-vous sur les terrains !!!!!!!