

Agilité et mobilité mentale

PSYCHOLOGIE DU SPORT ET DE LA PERFORMANCE : ADAPTATION ET GESTION DU STRESS

Unil

UNIL | Université de Lausanne



PLAN DE LA PRÉSENTATION



La mobilité, source potentielle de stress



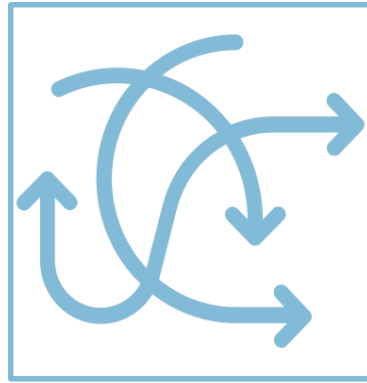
L'agilité mentale pour faire face à ce stress



Développer son agilité mentale : le préparation mentale



Réflexion commune : le mental training dans l'accompagnement de formation / carrière



LA MOBILITÉ, SOURCE POTENTIELLE DE STRESS

LA MOBILITÉ EN SPORT

EXEMPLE DE LA VOILE AUX JO

Inconnu

Solitude

Social

Enjeux



Individuel

Collectif

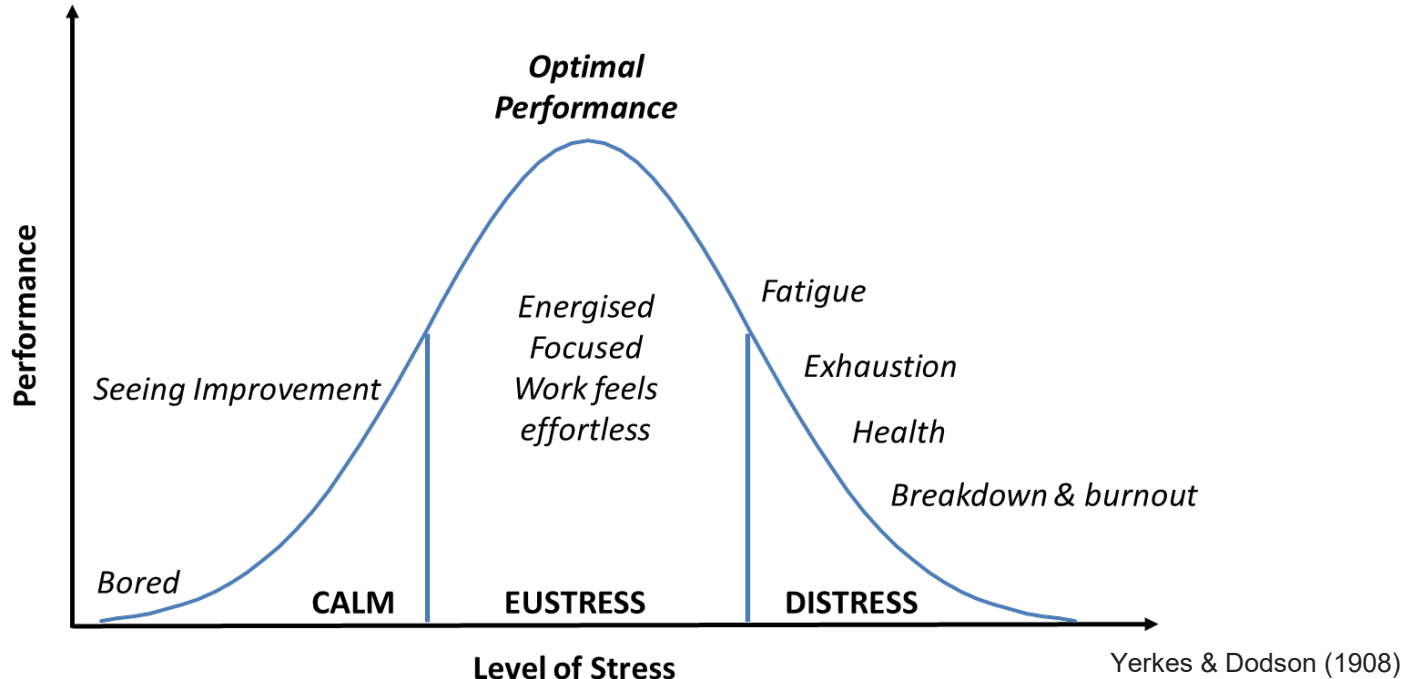
Fatigue

Perturbations

QU'EST CE QUE LE STRESS ?

- Réaction physiologique et psychologique
- But : maintien de l'homéostasie face à une situation difficile
 - Difficulté réelle ou perçue
- Valence positive ou négative
- Modèle transactionnel de Lazarus & Folkman (1984)

LA ZONE OPTIMALE DE PERFORMANCE



Unil

UNIL | Université de Lausanne

LA MOBILITÉ - SOURCE DE STRESS ?

- Aujourd'hui, les opportunités de mobilité sont nombreuses
 - sources potentielles de stress
- Aspects positifs et négatifs à ce constat
- Pour une meilleure gestion de ce stress : agilité mentale



L'AGILITÉ MENTALE POUR FAIRE FACE À CE STRESS

L'AGILITÉ MENTALE

= vivacité d'esprit, rapidité à comprendre/raisonner

Compétence permettant de s'adapter plus facilement au changement, d'anticiper les problématiques, d'être créatif, etc.

- "Cognitive flexibility" is defined as the ability to use cognitive processing strategies in new and unexpected environmental conditions (Cañas, Quesada, Antolí, & Fajardo, 2003).
- Cognitive flexibility allows a person to respond creatively in order to be able to adapt to difficulties and meet the demands expected of him (Kreutzer & Bowers, 2016).

L'AGILITÉ MENTALE

- Comprend :
 - Le processus de raisonnement dynamique
 - Le processus de créativité (Schiavio, Biasutti & Antonini Philippe, 2021; Antonini et al. 2022)
 - La capacité d'analyse et de réactivité
 - Etc.
- Aptitudes acquises → on peut l'améliorer
 - À entraîner afin de s'adapter le mieux possible aux variations de notre environnement
 - Pour développer / entretenir : le mental training

EXAMINATION OF COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS OF YOUNG INDIVIDUAL AND TEAM SPORT ATHLETES

ASLAN (2018)

But : The purpose of this study was to compare the level of cognitive flexibility of individual and team athletes who are students.

<h2>Méthode</h2>	<h2>Résultats</h2>
<ul style="list-style-type: none">• Students. The study included a total of 237 volunteer athletes, comprising 140 males (59.1%) and 97 females (40.9%) with a mean age of 18.98 ± 2.18 years (range, 16-26 years) who were licensed to participate in individual and team sports. Study data were collected using the Cognitive Flexibility Scale developed by Martin and Rubin (1995), which consists of 12 items in total. International validity and reliability studies were conducted by Martin and Rubin, and Turkish validity and reliability studies were conducted by Çelikkaleli on high school students (Çelikkaleli, 2014). The	<ul style="list-style-type: none">• The results indicated that the cognitive flexibility levels of team athletes are higher than those of individual athletes.• Team athletes are higher in :<ul style="list-style-type: none">• Decision making• Communicative competencies• Mutiple ressources• Open to seek help• Self-confidence

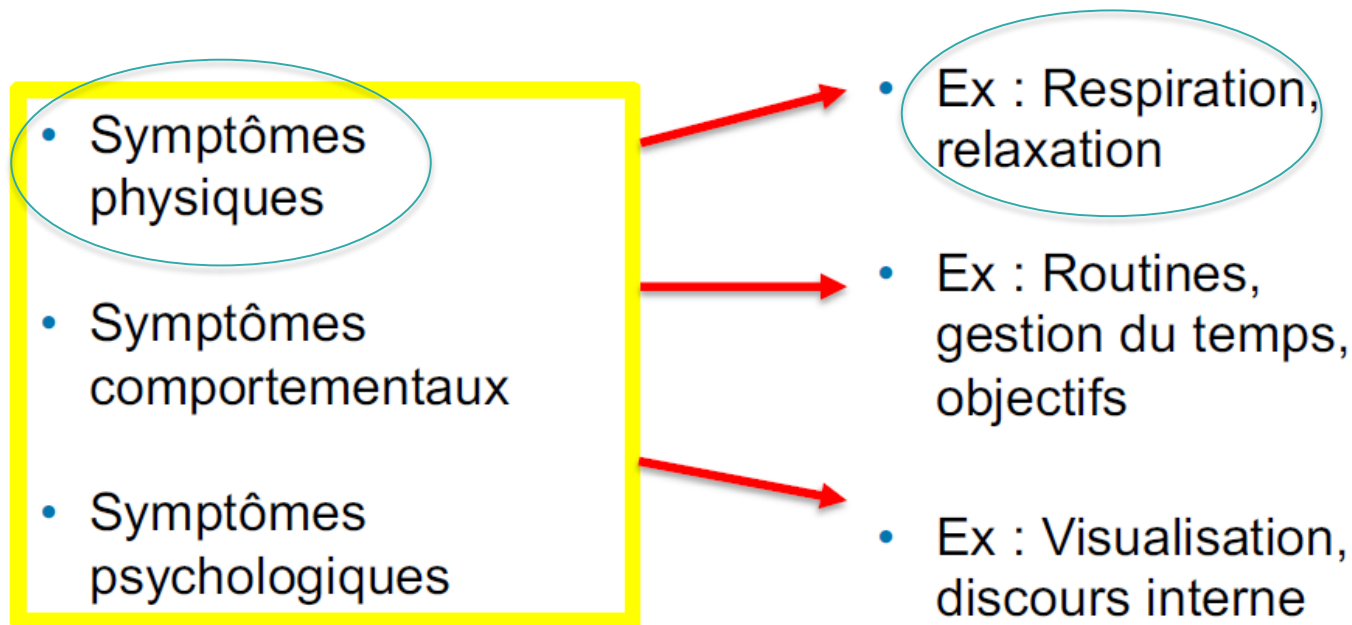


DÉVELOPPER SON AGILITÉ MENTALE : LE PRÉPARATION MENTALE

PRÉPARATION MENTALE

- En psychologie cognitive, les compétences psychologiques sont considérées comme entraînables
- La préparation mentale concerne donc principalement l'utilisation de techniques standardisées
- Développement des habilités mentales, en fonction des ressources disponibles, dans le but de l'optimisation de la performance, grâce à des techniques précises

EXEMPLE DE TECHNIQUE



TROIS TYPES DE BUTS

KINGSTON & HARDY, 1997

- 1. Buts de résultats:** basé sur la performance et la confrontation à autrui (ex : battre son propre record, gagner un concours, une place sur un podium, un résultat chiffré etc.)
- 2. Buts de performance:** basé sur la performance finale à atteindre relativement indépendante de celle des autres participants
- 3. Buts de processus:** est centré sur des comportements spécifiques adoptés lors de la pratique ou du comportement

PLANIFICATION D'OBJECTIFS

Championnat xxx			
Discipline			
	OBJECTIFS DE <u>PROCESSUS</u>	OBJECTIFS DE <u>PERFORMANCE</u>	OBJECTIFS DE <u>RÉSULTATS</u>
OPTIMAUX			
NORMAUX			
MINIMAUX			



VISUALISATION

Visualiser pour se préparer tactiquement	Visualiser pour se perfectionner
- Pendant l'entraînement +	- Pendant l'entraînement +++
- Fin d'entraînement ++	- Fin d'entraînement -
- Séances spécifiques ++	- Séances spécifiques +
- Temps libre ++	- Temps libre +
- Routines de pré-performance +++	- Routines de pré-performance ---

Quand / Où pratiquer ?

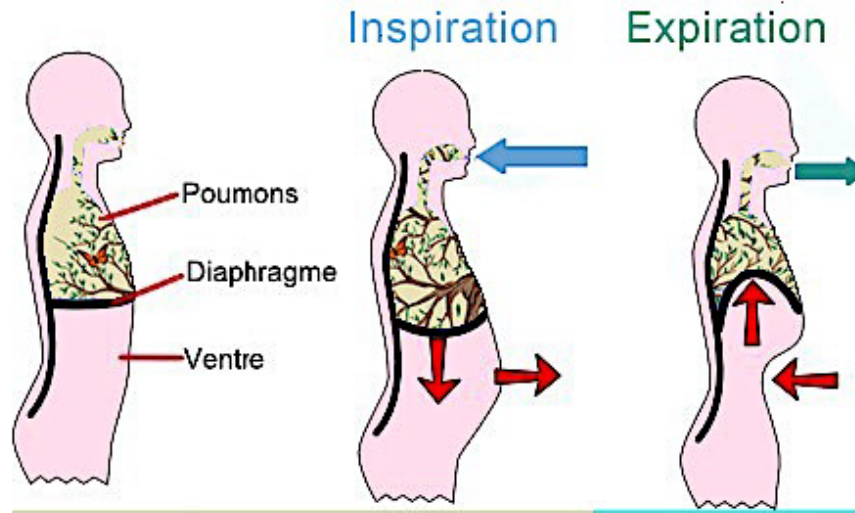
Visualiser pour augmenter sa confiance et diminuer ses peurs	Visualiser pour bien récupérer
- Pendant l'entraînement +	- Pendant les séances de kinésithérapie +++
- Fin d'entraînement +++	- Séances spécifiques +++
- Séances spécifiques +++	- Temps libre +++
- Temps libre +++	- Avant les exercices de réathlétisation +++
- Routines de pré-performance +++	

Guillot, 2012

Unil

UNIL | Université de Lausanne

EXEMPLE DE TECHNIQUE : LA RESPIRATION ABDOMINALE



- Inspiration avec le diaphragme et expiration longue et profonde
- Relâchement musculaire

Les habiletés mentales

Durand-Bush & Salmela (1995)

HABILETÉS COGNITIVES

- Concentration
- Reconcentration
- Imagerie
- Pratique mentale
- Plan de compétition

HABILETÉS DE RÉGULATION DE L'INTENSITÉ

- Réaction au stress
- Contrôle de la peur
- Relaxation
- Activation

HABILETÉS DE BASE

- Buts, ambitions
- Confiance en soi
- Engagement

GESTION DES ÉMOTIONS

S Situations	P Pensées	E Emotions	C Comportements	S Sensations corporelles

A QUALITATIVE EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A MENTAL SKILLS TRAINING PROGRAM FOR YOUTH ATHLETES

SHARP, WOODCOCK, HOLLAND, CUMMING & DUDA, 2013

But : The purpose of this investigation was to evaluate the effectiveness of a mental skills training (MST) program for male youth elite rugby athletes.

<h2>Méthode</h2>	<h2>Résultats</h2>
<ul style="list-style-type: none">• Three focus groups were held with 21 under-16 male rugby athletes and four male coaches involved in the MST program to examine the quality of service delivery, athlete responses to the MST program, the mental qualities used by athletes, and its perceived influence on athlete performance.	<ul style="list-style-type: none">• Following inductive-deductive content analysis, 40 subcategories and 16 categories emerged.• Participants believed the MST program to be an interactive, well-planned program that increased athlete understanding of MST methods and awareness of MST strategies to manage rugby performance. Athletes thought it important that their coaches develop a greater knowledge and understanding of MST methods. Finally, athletes perceived the MST skills and methods they learnt through the MST program were transferable to other sports and areas of their life outside of rugby (e.g., school).

A QUALITATIVE EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A MENTAL SKILLS TRAINING PROGRAM FOR YOUTH ATHLETES

SHARP, WOODCOCK, HOLLAND, CUMMING & DUDA, 2013

Table 1 Overview of Rugby Development and MST Program

Month	Rugby Development Program Sessions	MST Program Sessions (Number of athletes and coaches attended session)	MST team member interaction with athletes
October	2 × 1.5 hr physical training session with expert coaches	1. Introduction to mental skills training (44/49 athletes and 2 coaches attended)	1 × MST session 1 × Training support
November	2 × 1.5 hr physical training session with expert coaches 1 x Trial match	2. Performance profiling (30/49 athletes and 2 coaches attended) Parent and coach information session	1 × MST session 1 × Training support
December		3. Goal setting (no attendance data available)	1 × MST session
January		4. Self-talk (15/26 squad athlete, 15/23 de-selected athletes and 2 coaches attended) 5. Arousal control (15/26 squad athletes, 16/23 de-selected athletes and 2 coaches attended)	2 × MST session
February	4 × 1.5 hr physical training session with expert coaches 1 x Trial selection match	6. Imagery (13/26 squad athletes, 12/23 de-selected athletes and 1 coach attended)	1 × MST session
March	7 × 1.5 hr physical training session with expert coaches 1 × Match	7. Precompetition routines (15/26 squad athletes, 10/23 de-selected athletes and 2 coaches attended) 8. Preperformance plans (15/26 squad athletes, 9/23 de-selected athletes and 2 coaches attended) Coach education session (4 coaches attended)	2 × MST session 1 × Match support
April	8 × 1.5 hr physical training session with expert coaches 5 x Match	9. Review of performance profiling and MST program (15/26 squad athletes, 6/23 de-selected athletes and 1 coach attended)	1 × MST session 5 × Match support





RÉFLEXION COMMUNE : LE MENTAL TRAINING DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE FORMATION / CARRIÈRE

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

