



SPORT ETHIC



SORTIR LA TÊTE DE L'EAU

L'activité sportive favorise la bonne santé physique évidemment, mais aussi le bien-être mental. Antidépresseur naturel, facteur de diminution des risques de maladies cardiovasculaires, les effets bénéfiques d'une activité régulière sont largement connus. Qu'en est-il du sport de haut niveau ? Côté physique, la note est bien différente : blessures, traumatismes musculo-squelettiques, stress cardiovasculaire... le corps en prend un coup. Et côté mental ? La pression inhérente à la compétition ne risque-t-elle pas de fragiliser les sportifs ? Comment protéger les sportifs et les préparer mentalement ?

LE MENTAL, LA CLÉ POUR ATTEINDRE L'EXCELLENCE

Quel que soit le sport, individuel ou collectif, les entraînements techniques, tactiques et physiques ne suffisent plus à l'atteinte des objectifs d'excellence. Pour progresser au plus haut niveau, tous les athlètes maîtrisent les outils technologiques et les techniques éprouvées de préparation physique. Aujourd'hui, l'optimisation de la performance passe nécessairement par le travail psychologique.

Pour repousser ses limites, la préparation mentale peut prendre des formes multiples : préparation d'avant-match, gestion des moments importants, renforcement de la confiance en soi...

S'appuyer sur ses forces pour optimiser son potentiel est crucial. Cela implique de se connaître, « le point de départ de tout accompagnement », selon Gilles Séro, préparateur mental de sportifs professionnels, d'arbitres mais aussi de managers et d'entrepreneurs. En partant du postulat que « la régularité de motivation et de performance est la clé du haut niveau », son métier est de « créer des convictions » chez ses coachés pour faire face à toutes les incertitudes inhérentes à la recherche de performance, toutes disciplines confondues.

TOUS CONCERNÉS PAR LA PRÉPARATION MENTALE

A la question « la préparation mentale est-elle réservée au sport professionnel ? », Gilles Séro est catégorique : « Dans l'absolu, tous les sportifs sont concernés et peuvent progresser fortement grâce à la préparation mentale. »

Néanmoins, dans la pratique, la préparation mentale reste cantonnée aux structures professionnelles. Même si des préparateurs mentaux interviennent de plus en plus fréquemment auprès de jeunes sportifs, de parents et d'entraîneurs, cette pratique est loin d'être systématique, pour ne pas dire marginale ! Par méconnaissance, par manque de temps, par manque de moyens ou plus simplement par manque de contacts, les clubs négligent ce type de préparation pour privilégier d'autres approches.

Pourtant, pour accompagner les jeunes sportifs et les préparer au mieux à leur vie future - qu'elle soit directement liée au sport ou non - les clubs ne devraient-ils pas a minima les sensibiliser à l'importance de la préparation mentale ?

LE SPORT PRO, UN MILIEU OÙ LA PRESSION EST REINE

A l'approche d'une compétition, un sportif de haut niveau s'attache à réunir les conditions optimales pour performer le jour J. Cependant, au-delà de l'aspect sportif, les athlètes sont soumis à d'autres pressions, exercées notamment par les médias et par les

supporters, qui compliquent la gestion des émotions.

Ainsi, en tennis, le retrait de Naomi Osaka à Roland-Garros en mai dernier a mis en lumière des failles du système : les athlètes doivent-ils tout supporter sous prétexte qu'ils participent à des compétitions très médiatisées ? A quel moment est-ce que leur santé mentale est considérée par les organisateurs ou les médias ? Comment sont-ils préparés à ces situations ?

Le Sport Business est aujourd'hui dirigé par ses acteurs puissants que sont les sponsors et les médias, pour qui les athlètes ne sont finalement que des produits.

Se préparer mentalement, c'est anticiper les situations potentiellement dangereuses et se mettre en position de réagir positivement : un vrai défi pour les sportifs. Heureusement, la préparation mentale progresse et le grand public, à travers les médias, se montre plus compréhensif. Ainsi, la fragilité affichée de la quadruple championne olympique de gymnastique Simone Biles aux JO de Tokyo n'a pas du tout reçu le même traitement médiatique que le renoncement de Marie-Josée Pérec 20 ans plus tôt. ■

Ce sujet vous intéresse ? Discutons-en !
debrief@sport-ethic.com