

La préparation mentale du sportif d'endurance



CMBCS - SALLANCHES-12 MARS 2013

Les grands défis Alpins

Time Megève Mont Blanc: 150kms 4000m+

MB Race: 140kms 7000m+

Piera Menta: 4 jours de course 10000m+

UTMB: 170kms 9800m+

La recette de la performance

1/4 physique + 3/4 mental

Le mental à l'entraînement

« être suivi »

Le rôle du médecin

Rassurer (maladie douleurs fatigue)

Surveiller (poids addiction)

Suppléer (compléments alimentaires)

Le rôle du coach et du sophrologue

Renforcer la motivation et la confiance

Réduire le stress d' anticipation

Le mental en course

Trois phases

Phases « ça va »

Phases « ça va très bien »

Phases « ça va très mal »

Phases « ça va »

- moral :ok
- motivation: ok
- douleurs :absentes
- soif faim: absentes
- fatigue et sommeil: absents

Se préparer à cette phase,
c' est apprendre à rester serein

- maîtriser l'enthousiasme de la course
- maîtriser vitesse , fréquence respiratoire, rythme cardiaque

Pour certains *''ça va''* durant toute la course !



Phases «ça va très bien »

- moral : euphorique
- motivation: surdimensionnée
- douleurs :absentes
- soif faim: absentes
- fatigue et sommeil: absents

Se préparer à cette phase, c' est apprendre

- à comprendre et à reconnaître ces états dits « seconds »
- à maîtriser son euphorie et à rester vigilant

Parfois, ça va même trop bien!



UTMB

65ème KM 3500m+

12ème heure de course

Nuit blanche

Phases « ça va très mal »

- moral : au plus bas
- motivation: en doute
- douleurs :obsédantes
- soif faim: majorées
- fatigue sommeil: majorés

UTMB

65ème KM 3500m+

12ème heure de course

Nuit blanche



Se préparer à ces phases « off »
c' est

- Les comprendre
- Se convaincre qu' elles seront inévitables
- Se convaincre qu' elles ne seront que passagères
- Chercher à les provoquer durant l'entraînement

(W E Choc prescrits par le bon Dr Guillaume Millet)

Se préparer à ces phases « off »
c' est aussi
l' apprentissage de techniques mentales

D' APRÈS LES TRAVAUX DE FRANÇOIS CASTELL

- LE DIALOGUE INTERNE:

« remue toi ... » ou alors « c' est énorme ce que tu fais... »

- L' IMAGERIE MENTALE:

« Ah qu' il était beau ce coucher de soleil... »

- LA PROCURATION

« Et ma femme, et mes gosses, et mes collègues qui comptent sur moi »

- LE SWITCH SENSORIEL:

« bobo les cuisses, mais que mon visage est détendu... »

- L' ANCRAGE DE RESSOURCES

« lors d' une précédente course, j' étais super bien... »

Préparer la gestion du sommeil

Entraînement aux micro siestes (10 à 20mn)

- elles restent dans le sommeil lent superficiel
- elles permettent un « reset » cérébral
- elles donnent un réveil vigilant

Elles doivent se faire
dans un certain confort!!!



Se préparer à l'abandon

« Plus la motivation est élevée, plus l'abandon est douloureux »

« L'abandon peut provoquer une grave blessure narcissique »

« L'abandon n'est pas un échec, c'est une expérience de vie »

Et maintenant
la parole aux « mentalistes »

Dr P E Baisse Sallanches