

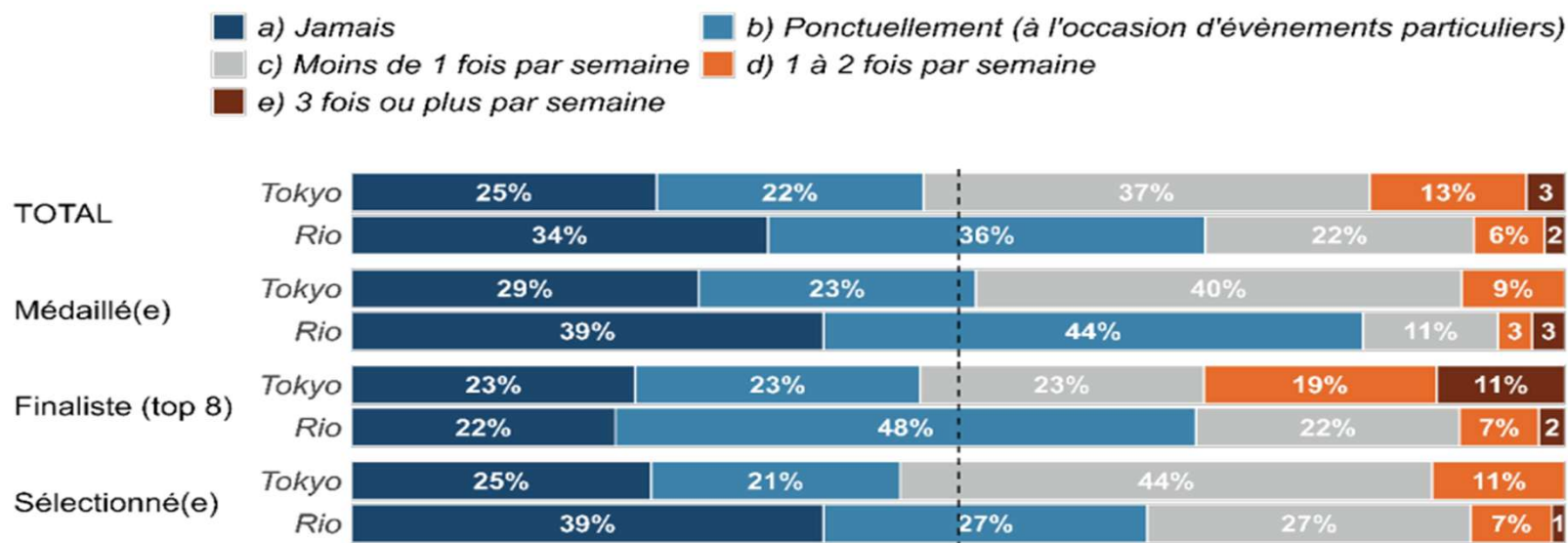
La dimension mentale en cyclisme

Emilian BROË
e.broe@ffc.fr
CTS FFC

ÉTATS DES LIEUX

- PRÉPARATION MENTALE (53% RÉGULIÈREMENT, 22% PONCTUELLEMENT 25% JAMAIS)

EST-CE PEU OU TROP ???



- Constat identique effectué en interne lors de l'état des lieux réalisé en 2019 par V.NICAISE et en 2021 par E.BROE

Source: Fabrice Burlot laboratoire SEP INSEP

ETAT DES LIEUX ENTRAINEURS

LA PRÉPARATION MENTALE :

⇒ **LE DOMAINE DANS LEQUEL LES ENTRAINEURS SOUHAITENT LE PLUS MONTER EN COMPÉTENCES.**

Tableau : Quels sont les domaines dans lesquels vous souhaiteriez prioritairement augmenter vos compétences ? (question ouverte)

N°1 Préparation mentale et psychologique	38%
N°2 Management	30%
N°3 Accompagnement et coaching	12%
Préparation physique	11%
Langues étrangères (en générale)	11%
Anglais	9%
Informatique	4%
Physiologie	4%
Communication	3%

Source. Fabrice Burlot laboratoire SEP INSEP

CONCLUSIONS DE L'ÉTAT DES LIEUX

- Taux de satisfaction des athlètes pratiquant la PM: 4,52/5
- Taux d'accompagnement: Elite : 70%, Senior : 44%, Relève : 23,3%, Espoir : 20,8%.
- Freins identifiés : frein financier, frein organisationnel et surtout le manque d'information sur la pratique de la PM.
- L'accompagnement psychologique/la préparation mentale à visée de performance doit être initiée par l'athlète. Le rôle des structures de haut niveau est de favoriser cette mise en place (contacts, solutions de financement, suivi...)
- *Photo qui a évolué et qui évoluera...*

C'est QUOI ?

GRANDS PRINCIPES

Préparation Mentale : « Préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés cognitives, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète tout en promouvant le plaisir de la pratique et **en favorisant l'atteinte de l'autonomie ».**

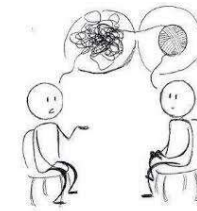
PM/Psychologie: technique/médical

Qui intervient?

Qui sont les préparateurs mentaux?

- Qui peut prendre en charge la préparation mentale des athlètes ?

*Les entraineurs.



*Spécialisation et individualisation de l'entraînement =>
Compétences nouvelles = regard extérieur.

- Quels repères ? Pour quelle légitimité?



L'entraînement mental

S'entraîner # Préparation physique, technique, tactique

t'as un problème ? Habiletés mentales ne sont pas entraînées !!

Dès le plus jeune âge, ressources utiles pour la vie

Gérer son stress, avoir confiance en soi, développer son leadership, travailler/vivre en groupe, se motiver etc ...

Insérer dans la planification de l'entraînement

La PM fait référence à des contenus scientifiques et pratiques, liés la psychologie, la neuroscience, etc ...

Diagnostic, bilan : entretien, questionnaire, observation.

De la découverte à l'autonomie = accompagnement / expertise

Maîtriser des techniques, jusqu'à l'expertise

Éducation/apprentissage=>Intégration=>Routines=> Peaufinement / détails

Fenêtres d'opportunités d'entraînement des qualités mentales

Découverte – initiation

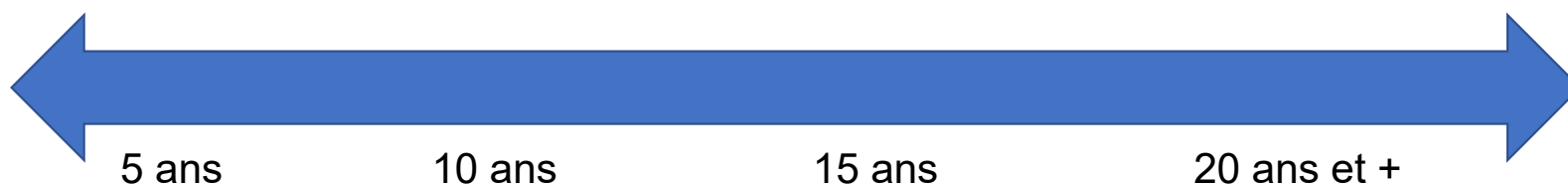
- *Motivation : nourrir l'enthousiasme.
- *Faire verbaliser les ressentis, les émotions.
- *Intégration des valeurs et des règles.

Développement

- *Identifier et apprendre à contrôler ses émotions.
- *Valoriser l'effort.
- *Initier la fixation d'objectifs de progrès.
- *Capacité à auto-évaluation ses performances

Perfectionnement

- *Autonomie dans l'approche de la compétition.
- *Développement d'un esprit d'équipe, de la cohésion.



Objectifs de la préparation mentale

4 domaines d'intervention

Le motivationnel : ce qui pousse à agir.

L'émotionnel : gestion des émotions avant, pendant la compétition.

Le cognitif : représentation et attention.

Le relationnel : coéquipier, cohésion, entraîneur, famille.

Projet de la DTN autour de la PM

La préparation mentale est aujourd'hui un **levier incontournable** du développement de l'athlète mais aussi un outil structurant pour les staffs. Elle dépasse la simple gestion du stress ou l'optimisation des performances: elle contribue à créer un environnement de travail sain, performant et durable.

Intégrée dès les premières étapes du parcours sportif, elle permet aux athlètes comme aux encadrants de disposer de compétences psychologiques solides, transférables et protectrices.



Enjeux

- 1/ Santé physique et psychologique : un enjeu partagé par athlètes et staffs
 - Prévention du surmenage et du stress chronique
 - Construction d'un équilibre personnel durable
 - Gestion des émotions dans l'action
- 2/ Optimisation de la performance: une compétence collective
 - Concentration et prise d'information
 - Mise en place de routines gagnantes
 - Développement de l'autonomie décisionnelle
 - Capacité à performer sous pression

Projet de la DTN autour de la PM

Enjeux

3/ Bien être: un facteur de haute performance pour tous

- Développement du plaisir de pratiquer et d'encadrer (sens)
- Qualité de vie sportive et professionnelle (double projet)
- Relations saines dans les collectifs (com, psychosocial)

4/ Un levier structurant pour les trajectoires des athlètes et des staffs

- Développement de compétences transférables (gestion du stress, adaptabilité, leadership...)
- Responsabilisation (autonomie)
- Un soutien déterminant dans la lutte contre les dérives et les comportements sexistes

Projet de la DTN autour de la PM

Opportunités

Une meilleure détection et un meilleur accompagnement de la relève

Accélérer la transition vers le haut niveau

Performance durable et stabilité des athlètes

Projet de la DTN autour de la PM

Menaces

Développement d'habiletés mentales sur une base déséquilibrée

Intervention des spécialistes en dehors de leur champ de compétence

Perte d'autonomie des athlètes et des staffs

Performances immédiates mais non-durable