



# Player Development

Bases psyché



En 2011, l'ITF (International Tennis Federation) a évalué le contenu et les structures de la formation des entraîneurs dans ses associations membres.

Swiss Tennis a obtenu la note A et fait donc partie des 11 associations nationales à avoir reçu le sceau d'approbation le plus élevé.

**Editeur:** Swiss Tennis, Sport d'élite  
**Auteur:** Jürg Bühler  
**Photos:** EQ Images, freshfocus  
**Edition:** 2012  
**Copyright:** Swiss Tennis

# Table des matières

<b>1. Les niveaux du développement</b>	<b>4</b>
1.1. Développement psychologique	4
1.2. Le développement psychologique dans le contexte global du développement global d'un joueur	5
<b>2. Explication de termes et définitions</b>	<b>6</b>
2.1. Manuel clé J+S: l'énergie psychique et la commande psychique	6
2.2. Tennis: confiance en soi et autocontrôle	6
2.3. Avant, pendant et après le match	7
<b>3. La force mentale au tennis</b>	<b>8</b>
3.1. Confiance en soi	8
3.1.1. Développement de la confiance en soi	8
3.1.2. Explication des raisons de la réussite ou de l'échec	9
3.2. Maîtrise de soi	10
3.2.1. Concentration	10
3.2.2. Maîtrise de soi et les quatre phases	10
<b>4. Méthodes et entraînement</b>	<b>12</b>
4.1. Les techniques psychologiques de base	12
4.1.1. Visualiser	12
4.1.2. Solliloquer	13
4.1.3. Régulation de la respiration	15
4.2. Quatre secteurs d'intervention	16
4.2.1. Comportement propice de l'entraîneur	16
4.2.2. Entraînement à orientation mentale	16
4.2.3. Entraînement mental sur le terrain	17
4.2.4. Entraînement mental en dehors du terrain	17
<b>5. Références bibliographiques</b>	<b>18</b>

# 1. Les niveaux du développement

## 1.1. Développement psychologique

Qu'est-ce que la psychologie du développement? Son objectif consiste à décrire le développement psychologique de l'individu humain par phases, au moyen de modèles et de théories. Selon Alfermann & Stoll (2004), il s'agit d'un «processus d'évolutions et de stabilités durables et intraindividuelles qui se poursuit tout au long de la vie.»

**Phases de vie du développement moteur et psychologique (Oerter & Montada, 2002):**

Nouveau-né:	0–4 mois
Nourrisson:	jusqu'à 12 mois
Première enfance:	1–6 ans
Seconde enfance:	6–10 ans
Jeunesse/adolescence f:	8/10–18 ans
Jeunesse/adolescence m:	10/12–20 ans
Jeune adulte:	18/20–40 ans
Age mûr:	40/45–60/65 ans
Age avancé:	60/65–75 ans
Age avancé:	75–85 ans
Age très avancé:	85–99 ans
Très grand âge:	plus de 100 ans

Dans la brochure J+S «Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques» (OFSPPO, 2010), le niveau psychologique du développement d'un athlète est décrit en ces termes:

Le développement psychologique reprend les trois stades de développement, à savoir: **l'enfance (jusqu'à 12 ans compris), l'adolescence (de 13 à 18 ans) et l'âge adulte (à partir de 19 ans)**. Sur le plan émotionnel, à partir de 6 ans, les enfants commencent à éprouver des sentiments complexes comme la culpabilité et la honte; ils deviennent plus empathiques. Entre l'enfance (dès 5 ans) et le milieu de l'adolescence (dès 15 ans), les fonctions cognitives changent considérablement. Les enfants commencent à penser de manière plus concrète et logique. Vers 12 ans, ils sont capables d'identifier les causes d'une réussite ou d'un échec. D'un point de vue purement psychologique, ils seraient donc potentiellement prêts à cet âge à faire de la compétition.

À la puberté, les adolescents précoces réagissent de manière plus émotionnelle et ont davantage de sautes d'humeur. Ces dernières se font plus rares vers 15 ans; les adolescents commençant alors à mieux exprimer leurs sentiments et à penser de manière abstraite. En développant leur identité, ils se questionnent sur la politique, la société et la moralité. C'est vers 16 ans que toutes les fonctions cognitives sont totalement disponibles. Il est donc inutile d'envisager toute sorte d'entraînement cognitif complexe auparavant. Il convient jusqu'à cet âge d'organiser les exercices de manière plutôt ludique ou sous la forme d'histoires adaptées à l'âge.

Dans la description des tranches d'âge du Swiss Tennis Player Development, la théorie des phases du développement selon Erikson (1966) est également abordée. Cet auteur parle des conflits majeurs qui surviennent dans des fourchettes d'âge données et qui sont souvent identifiés en tant que sources de problèmes en tout genre (avec soi-même, avec des tiers). La solution de tels conflits est une tâche centrale du développement à un âge déterminé.

### Les phases du développement selon Erikson (1966)

Erikson a scindé le développement de l'individu en huit phases qui s'étendent sur toute la vie:

1. Confiance ou méfiance fondamentales: 1<sup>re</sup> année de vie
2. Autonomie ou honte et doute: 2<sup>e</sup>–3<sup>e</sup> année de vie
3. Initiative ou culpabilité: 4<sup>e</sup>–5<sup>e</sup> année de vie
4. Travail ou infériorité: 6<sup>e</sup>–11<sup>e</sup> année de vie
5. Identité ou confusion des rôles: 12<sup>e</sup>–18<sup>e</sup> année de vie
6. Intimité ou isolement social: jeune adulte
7. Capacité de reproduire les acquis ou stagnation: âge mûr
8. Intégrité intérieure ou désespoir: âge avancé

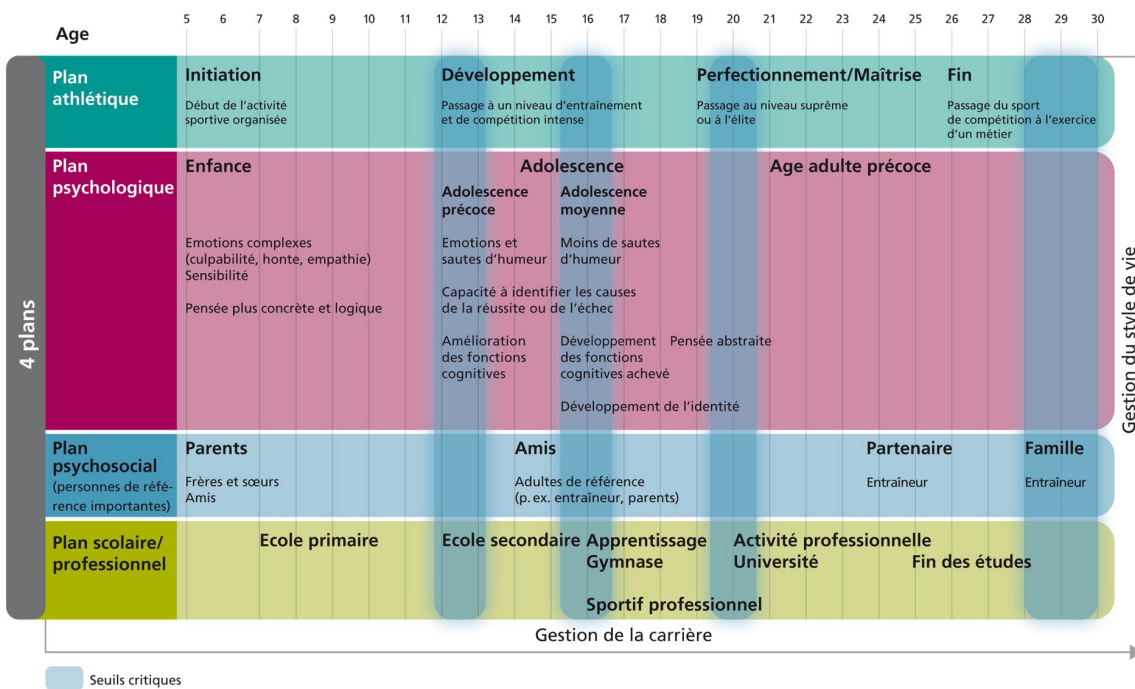
## 1.2. Le développement psychologique dans le contexte du développement global d'un joueur

En Suisse, nous avons formulé quatre phases d'entraînement: l'entraînement de base, l'entraînement de préparation, l'entraînement de transition et l'entraînement de compétition (brochure Physis OFSPO, 2009). Istvan Balyi (Long Term Athlete Development, 2004) a encore affiné ce développement de l'athlète d'élite dans une théorie bien connue où il identifie sept phases qui vont des «FUNdamentals» à «Train to Win»:

### Schéma de développement d'un athlète

Entraînement de base	FUNdamentals	Male 6–9	Female 6–8
Entraînement de préparation	Learn to Train	Male 9–12	Female 8–11
Entraînement de préparation	Train to Train	Male 12–16	Female 11–15
Entraînement de transition	Train to Compete (1)	Male 16–18	Female 15–17
Entraînement de compétition	Train to Compete (2)	Male 18–21	Female 17–21
Entraînement de compétition	Train to Win (1)	Male 21–25	Female 21–25
Entraînement de compétition	Train to Win (2)	Male 25+	Female 25+

Le développement psychologique doit être compris en tant qu'élément intégrant du processus de maturation sportif, physique et psychosocial global. Il en découle qu'il faudra également analyser la situation dans chacun de ces domaines partiels en cas de problèmes psychiques ou de crises. Le départ du cocon familial par exemple (développement psychosocial) peut être une phase de déstabilisation et expliquer une détérioration des résultats à l'entraînement.



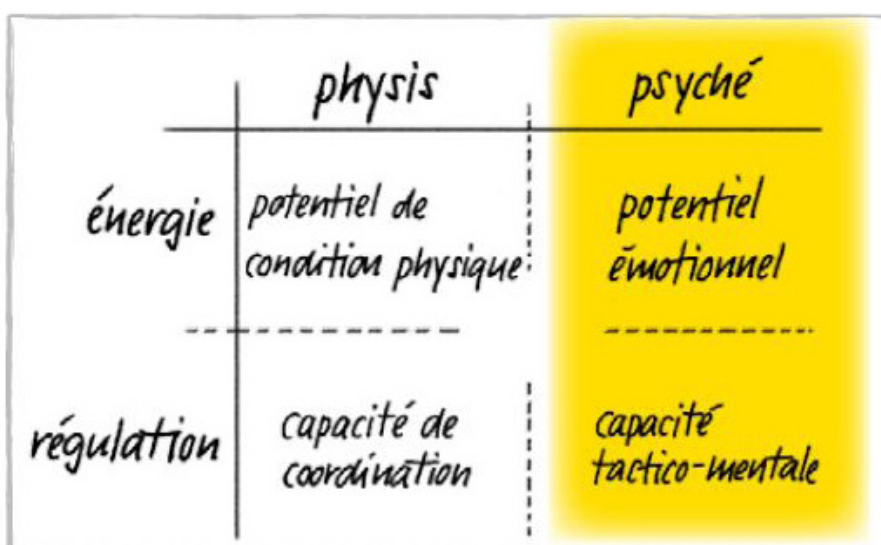
Développement sur les plans athlétique, psychologique, psychosocial et scolaire/professionnel avec représentation schématique des transitions (d'après Visek, Harris & Blom, 2009; Whaley, 2007; Wylleman & Lavallee, 2004).

## 2. Explication de termes et définitions

### 2.1. Manuel clé J+S: l'énergie psychique et la commande psychique

Le manuel clé qualifie l'énergie psychique de «potentiel émotionnel» et entend par là les ressources ou les moyens qui sont mobilisés pour déclencher des actions et garder le momentum. Ces ressources sont étroitement dépendantes de la motivation, de la confiance en soi et de la manière dont on explique la réussite ou l'échec (OFSPPO, 2010).

Par capacité tactico-mentale, il faut entendre les habiletés qui servent à réguler tous les aspects participateurs de la performance de manière à ce que celle-ci atteigne le pinacle au moment voulu. Ces habiletés sont applicables dans diverses situations et relativement stables dans le temps. Malgré cette stabilité, il ne sera pas toujours possible d'appeler tout le potentiel sportif sur commande dans n'importe quelle situation. Personne n'est parfait. Mais l'entraînement de la psyché a pour conséquence d'augmenter la probabilité de réussite de manière décisive (OFSPPO, 2010).



Le modèle de performance dans le concept de la motricité sportive (tiré de: Manuel clé Jeunesse+Sport, 2009).

### 2.2. Tennis: confiance en soi et autocontrôle

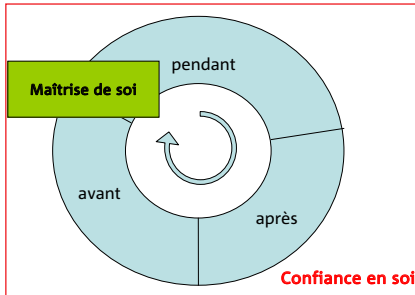
Au tennis, en particulier dans la formation des entraîneurs mais aussi de manière très générale, nous parlons plutôt de confiance en soi ou de motivation. Pour que tout soit bien clair, voyons ce que cela donne par rapport à la nouvelle terminologie J+S.

L'énergie psychique ou potentiel émotionnel est généralement résumée dans la formation tennistique sous le terme générique de «confiance en soi» qui englobe entre autres la motivation, l'évaluation per-sonnelle, les objectifs et les explications causales.

La commande psychique ou capacité tactico-mentale s'exprime au tennis sous le dénominateur commun de «l'autocontrôle» qui désigne entre autres le contrôle des émotions et des pensées, ainsi que la concentration.

## 2.3. Avant, pendant et après le match

L'entraînement de la psyché et de la force mentale doit être bien structuré dans le temps. L'entraîneur doit réfléchir avec beaucoup de soin au moment opportun pour une intervention donnée.



L'autocontrôle se rapporte à la préparation immédiate du match et à la phase pendant le match. La concentration au cours de l'échange de balles dépend de l'emprise que l'on a sur ses émotions et ses pensées entre les points. L'idéal est d'entraîner l'autocontrôle sur le court.

La confiance en soi a des répercussions sur les trois phases. L'image de soi et la confiance ne se rapportent généralement pas seulement au contexte sportif.

*L'autocontrôle et la confiance en soi avant, pendant et après le match (Swiss Tennis, 2010)*

Le chapitre 3, «La force mentale au tennis», explique plus en détail les facteurs «confiance en soi» et «autocontrôle» et ébauche les moyens possibles de les entraîner. Le chapitre 4 qui traite des «techniques de base» et des «secteurs d'intervention» approfondit les divers aspects de l'entraînement mental.



## 3. La force mentale au tennis

### 3.1. Confiance en soi

#### 3.1.1. Développement de la confiance en soi

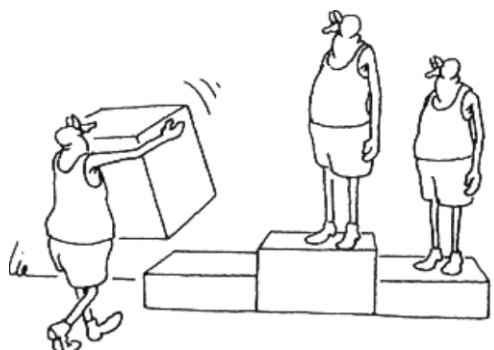
Dans sa théorie de l'auto-efficacité, Bandura (1997) a identifié 4 sources possibles de développement de la confiance en soi:

1. La maîtrise de situations difficiles – l'expérience de la réussite
2. L'observation de modèles – les succès de personnes comparables
3. Le soutien social – les félicitations et les encouragements
4. Les réactions physiologiques – l'évitement de stress

La source la plus puissante, c'est l'expérience de la réussite. Mais quand le tennis nous procure-t-il ce sentiment de réussite? Bandura pense qu'il n'y a pas que les résultats de la compétition qui comptent, d'autres objectifs atteints peuvent également donner le sentiment de réussite, d'où l'importance de bien se choisir ses objectifs.

Il faut différencier entre:

- Objectifs de performance et objectifs de processus
- Objectifs pour le court, le moyen et le long terme
- Objectifs minimaux, objectifs ordinaires et objectifs maximaux

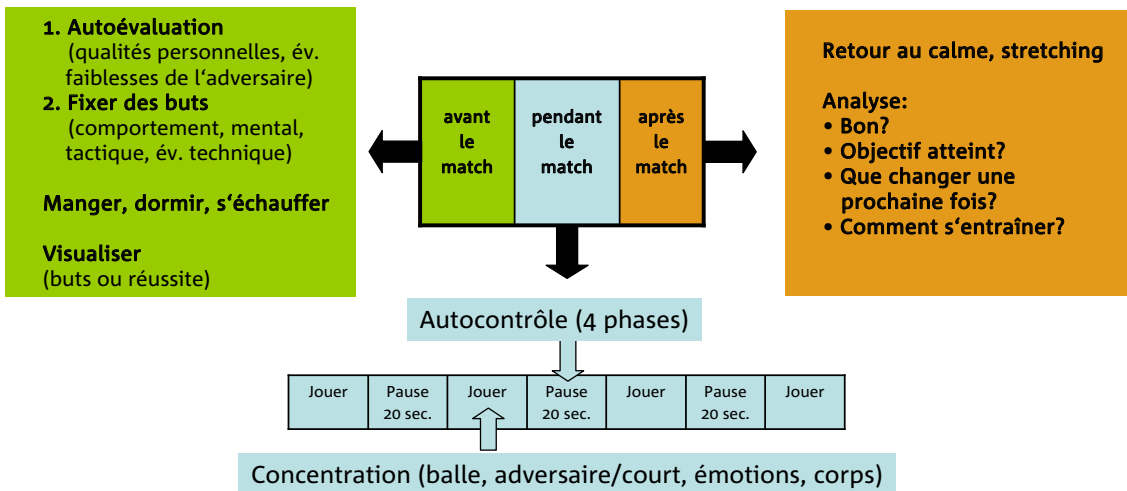


*Pourquoi le second se sent-il lui aussi dans la peau d'un vainqueur? Il s'est probablement fixé des objectifs processuels (tactiques ou de comportement) qu'il a effectivement atteints.*

#### Consolider la confiance en soi avec des expériences de réussite – le déroulement

1. Évaluation de soi-même – Pour que les objectifs définis apportent quelque chose, ils doivent se fonder sur une évaluation de soi-même positive mais réaliste.
2. Définition d'objectifs – Les objectifs doivent être ambitieux mais non exagérés.
3. Mise en pratique – Une fois les objectifs définis, il faudra les mettre en pratique. La volonté de s'échiner et la persévérance sont les ingrédients de la réussite.
4. Explication des raisons – Après une performance, on analyse automatiquement le succès ou l'échec. Le schéma de pensée personnel d'explication des raisons devrait lui aussi déboucher sur la définition d'objectifs utiles et de ce fait contribuer à bâtir la confiance en soi.





Aperçu avant, pendant et après le match (Bühler, 2010)

### 3.1.2. Explication des raisons de la réussite ou de l'échec

L'explication des raisons (ou style attributif causal) est d'une importance capitale pour la confiance en soi. La manière dont un joueur de tennis tente d'expliquer une performance positive ou négative est le reflet de sa manière de penser individuelle. Surtout après une défaite, la confiance en soi en prend un coup si le joueur raisonne dans le registre «je manque de talent» ou «je suis trop petit». Des raisons externes telles que l'adversaire, l'état du court ou la malchance ne mettent pas en doute les capacités personnelles, mais elles n'aident pas non plus le joueur puisqu'il ne peut pas se fixer de nouveaux objectifs à partir de là. La meilleure approche consiste à réfléchir aux raisons qu'il est susceptible de pouvoir influencer. C'est le seul moyen de pouvoir se fixer de nouveaux objectifs de performance et surtout, des objectifs de processus.

	interne	externe
stable	capacités, talent, corps	adversaire, court, météo
variable	effort, état d'entraînement	hasard (chance, malchance)

Attributions causales en fonction de dimensions variables (Weiner, 1971)

Weiner et al. ont élaboré en 1971 un schéma à deux dimensions et quatre aires très employé dans tous les domaines où intervient les notions de performance telles que l'école, le travail ou le sport.

Après un échec, les joueurs de tennis peuvent blâmer des facteurs externes sur le vif, mais à moyen terme, il faudrait chercher des raisons internes variables. Quant à la réussite, il faut éviter d'en chercher l'explication dans des causes externes et au contraire les attribuer à des facteurs internes variables. Les raisons internes stables augmentent aussi la confiance en soi, mais elles sont «à consommer avec modération» sous peine de gonfler démesurément l'estime de soi qui sera alors susceptible de se dégonfler tout aussi rapidement (Fiedler, 2001).

L'entraîneur de tennis peut développer et asseoir ces schémas de pensée chez ses élèves, par exemple par des entraînements avec fixation d'objectifs de performance et pronostic.

## 3.2. Maîtrise de soi

### 3.2.1. Concentration

Pendant l'échange de balles, il importe de rester très concentré. La théorie de Nideffer identifie quatre domaines de concentration possibles: la balle (extérieur resserré), l'adversaire et la situation de jeu (extérieur étendu), le point d'impact ou un détail technique (intérieur resserré) et les sensations du corps ou l'état général (intérieur étendu).

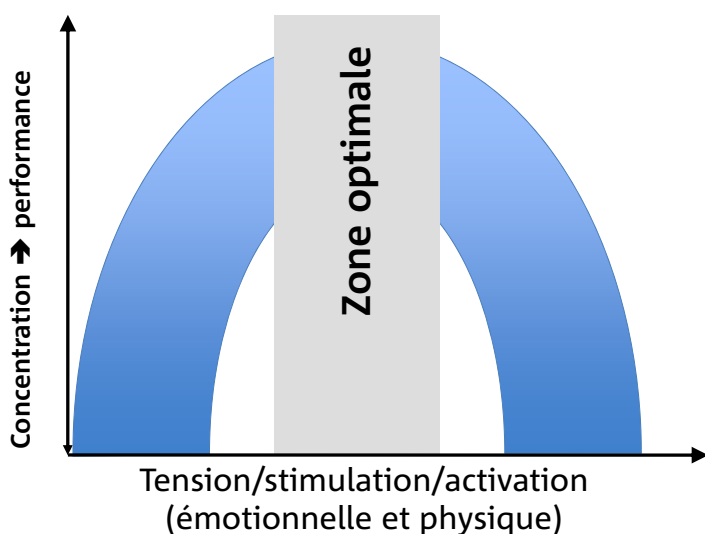
Intérieur resserré	Extérieur resserré
Intérieur étendu	Extérieur étendu

*Dimensions de l'attention  
(Nideffer, 1976)*

Au tennis, et c'est ce qui le différencie d'autres sports, il ne suffit pas que le joueur soit fort pour une ou deux dimensions. Il doit avant tout savoir réorienter sa concentration très rapidement au fil d'un échange de balles. C'est pourquoi il est utile d'entraîner ces réorientations de la concentration dans le contexte de formes de jeu.

### 3.2.2. Maîtrise de soi et les quatre phases

Afin d'être parfaitement recentré sur chaque nouveau point, il est important de pouvoir contrôler ses émotions et le langage de son corps dans les pauses entre les points. Car un joueur sera seulement au maximum de ses capacités à chaque échange de balles s'il parvient à se calmer ou à se dynamiser de manière optimale entre les points.



*Rapport entre tension et performance selon Yerkes-Dodson (1908)*

La loi de Yerkes-Dodson décrit le rapport entre la performance et la tension émotionnelle et physique. Trop calme et serein, je suis tout aussi incapable de me concentrer et de fournir une performance optimale que lorsque je suis nerveux, tendu, trop agressif, trop anxieux, crispé ou bloqué.

Il existe quatre techniques principales de gestion des émotions et donc, de la tension physique:

- Respiration
- Visualisation
- Soliloque et contrôle de la pensée
- Langage du corps

Le psychologue du sport américain James Loehr a classé ces techniques dans un ordre chronologique de quatre phases. Dans le tennis, les juniors devraient déjà s'entraîner à suivre ce plan pour l'intérioriser.

### Les quatre phases selon Loehr (2000)

Phase 1: réaction émotionnelle

➤ décompresser (se réjouir ou s'énerver, si nécessaire)

Phase 2: détente

➤ respirer à fond, dialogue intérieur positif

Phase 3: concentration

➤ se formuler et visualiser le but pour le prochain point, se motiver

Phase 4: rituel

➤ s'activer, bouger les jambes, respirer profondément



*Wawrinka se trouve très à droite de la courbe  
(phase 1 de Loehr)*



*Wawrinka se came et se concentre sur le prochain point  
(phases 2 et 3 de Loehr)*

## 4. Méthodes et entraînement

### 4.1. Les techniques psychologiques de base

Les exercices d'entraînement mental font toujours appel aux mêmes techniques de base: visualiser, soliloquer et respirer. L'utilisation du langage du corps peut également être considérée comme une technique de base. La musique ou la conception active de l'environnement comptent comme moyens auxiliaires.

Le texte de ce chapitre et du prochain intitulé «Quatre secteurs d'intervention» sont extraits de la brochure «Psyché» (OFSPPO, 2010). Les exercices concrètement conçus pour le tennis se trouvent dans les volets spécifiques que le Swiss Tennis Player Development consacre à chaque tranche d'âge.

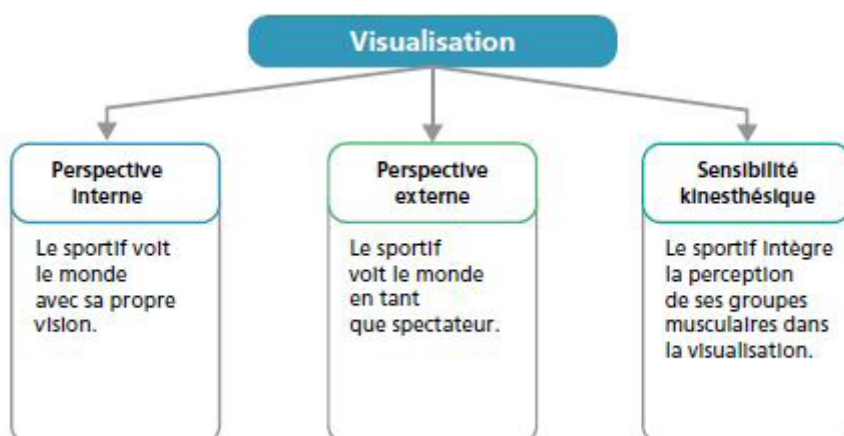
#### 4.1.1. Visualiser

La visualisation compte parmi les techniques de l'entraînement psychologique les plus souvent utilisées. Nombre de sportifs l'appliquent d'ailleurs sans l'avoir jamais vraiment apprise ou savoir comment elle fonctionne exactement. Le sportif imagine une situation ou un mouvement et simule mentalement une expérience réelle. C'est comme s'il se passait dans sa tête un film dont il serait le metteur en scène. Le sportif peut apprendre à se représenter clairement des situations susceptibles d'avoir une grande influence sur son comportement et sa performance. La technique de visualisation, appliquée de manière régulière et conséquente, permet d'améliorer les performances sportives parallèlement à l'entraînement pratique.

La visualisation ne consiste pas uniquement à pouvoir se représenter des images. Il s'agit plutôt pour le sportif d'utiliser tous ses sens pour créer une image dans son esprit. Il reproduit pour ainsi dire une réalité mentale. Une représentation mentale est plus vivante à partir du moment où le sportif intègre les différents sens. La perception des informations corporelles, soit, en d'autres termes, la perception des tensions musculaires dans les mouvements, est appelée «visualisation kinesthésique».

Il existe deux perspectives de visualisation: interne et externe. Dans le cas de la visualisation interne, le sportif s'imagine «de ses propres yeux» en train d'effectuer un mouvement.

Dans le cas de la visualisation externe, en revanche, le sportif est spectateur de son acte: il se place dans la peau d'une tierce personne ou fait comme s'il regardait une vidéo. La visualisation kinesthésique peut être combinée avec les deux perspectives. Parfois aussi, le sportif peut changer de perspective au cours du processus de visualisation.



*Perspectives de la visualisation (OFSPPO, 2010)*

#### 4.1.2. Solliloquer

Le monologue intérieur est un dialogue, un échange de pensées, avec soi-même. En dialoguant ainsi, on obtient des consignes pour agir qui nous indiquent la direction à suivre et déterminent l'intensité de l'action. Les monologues intérieurs naissent dès que l'on se met à penser. Nos pensées nous influencent énormément. Outre le fait qu'elles nous incitent à agir, elles favorisent aussi la motivation, p. ex. lorsque la personne se parle intérieurement pour se donner du courage. Pour mieux comprendre l'effet de ces pensées ou du monologue intérieur, il suffit d'imaginer que l'on coupe un citron et que l'on décide d'en manger un petit morceau. Cette image provoque chez la plupart des personnes une grimace et une salivation excessive.

Certains monologues intérieurs ou modes de pensée peuvent avoir une influence négative sur la personne et l'empêcher d'exploiter à fond son potentiel. En agissant systématiquement sur les monologues intérieurs, on s'assure que les pensées sont utilisées à bon escient et permettent à la personne de réaliser des performances. Qui ne connaît pas la métaphore du verre à moitié vide ou à moitié plein? Pour un sportif qui pense positif, un verre rempli à moitié est à moitié plein; pour un sportif qui pense négatif, ce même verre est à moitié vide. Le premier est heureux que le verre soit à moitié plein, le deuxième est peiné qu'il soit à moitié vide.

Caractéristiques de la pensée négative:

- Vision négative généralisée («Perdu pour un jour, perdu pour toujours.»)
- Attentes irréalistes et attitudes discutables («Je n'ai pas le droit à l'erreur.»)
- Catastrophisme («Nous sommes menés 1:0; tout est perdu maintenant.»)
- Fatalisme généralisé («Je n'ai jamais de bonnes conditions: j'ai toujours un vent contraire au départ.»)

Ces modes de pensée débouchent très certainement sur des spirales de performance négatives et réduisent la probabilité de réussite.

Il est tout à fait possible d'exercer les monologues intérieurs influençant positivement la réalisation d'une performance et de développer un mode de pensée positive. Il convient, pour ce faire, d'agir systématiquement sur les monologues intérieurs. On demandera ainsi à chaque sportif de nous donner les monologues intérieurs types qu'il utilise. S'ils ne correspondent pas aux principes ci-après, le sportif devra les reformuler en conséquence. Les nouveaux monologues intérieurs pourront ensuite être régulièrement exercés et appliqués en compétition

Principes de formulation:

Les monologues intérieurs doivent...

- être positifs, être formulés uniquement de manière positive: «Je ferai tout juste.»;
- être exprimés à la première personne: «Je regarde 5 mètres devant.»;
- souligner les points forts du sportif: «J'ai de bonnes jambes.»;
- être axés sur la recherche de solutions et se référer à l'action: «Je dois courir en exerçant une pression correcte.»;
- se rapporter au présent ou au futur: «Je reste dans la roue arrière.»

Pour être utiles, les monologues intérieurs doivent être réalistes. C'est là la différence avec la «pensée positive». Les bons monologues intérieurs sont des consignes pour agir et ne laissent aucune illusion au sportif. Pour que le monologue intérieur soit des plus efficaces, le sportif utilise ses «propres mots» et formule lui-même les nouveaux monologues intérieurs.

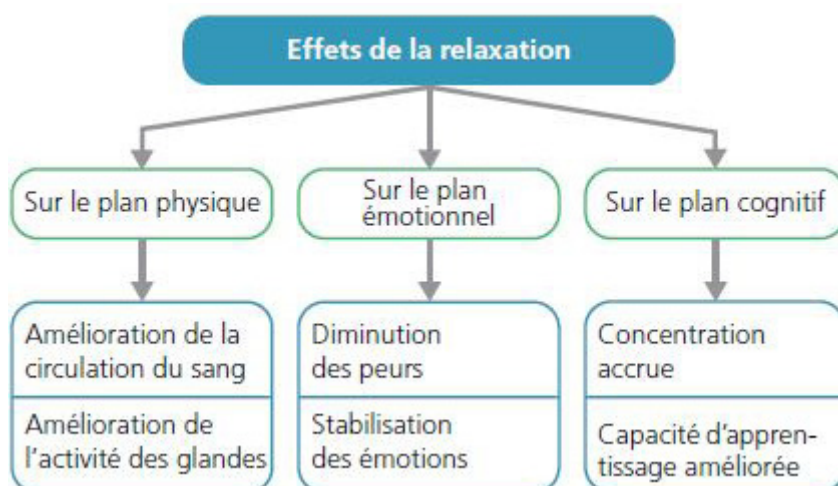
La formulation correcte est un autre aspect important du monologue intérieur. L'individu traite les informations avec des mots et des images. Quand il utilise des mots, il sait comment gérer des négations ou des formulations négatives telles que «Nous n'avons pas le droit de faire de fautes». Avec des images en revanche, le processus est plus direct et plus rapide: dès que le sportif entend «ne pas faire de fautes», il active l'image d'une faute et obtient alors exactement l'effet contraire. C'est la raison pour laquelle les monologues intérieurs et les instructions doivent être formulés de manière que le sportif puisse obtenir directement une «image de l'action», comme: «Nous allons faire de petites passes, courtes.»



### 4.1.3. Régulation de la respiration

La respiration a une importance existentielle pour l'homme: la vie commence avec la première inspiration juste après la naissance et s'arrête avec l'ultime expiration avant la mort. La respiration se fait en règle générale automatiquement. Elle se déroule en deux temps: inspiration (absorption de l'oxygène) et expiration (rejet du gaz carbonique). La respiration est en outre un élément important de la régulation des états d'excitation (et par là même des émotions). L'état émotionnel et la respiration sont donc étroitement liés. En cas de peur, d'incertitude et de tension, la respiration s'accélère, alors qu'en cas de calme, de sécurité et de relaxation, elle ralentit et devient plus profonde. En conséquence, il est pratiquement impossible de respirer calmement et d'être en même temps énervé. Il est possible d'agir sur les émotions en respirant différemment. On peut, par exemple, diminuer la peur en respirant plus calmement et plus lentement.

La respiration est une fonction corporelle autonome sur laquelle il est possible d'agir volontairement. Elle constitue donc un instrument important à ne pas écarter pour le contrôle et la régulation de l'état de performance optimal. Dans les différents contextes de performance pendant la compétition, mais aussi pendant l'entraînement, le sportif doit, en fonction de son état intérieur et des conditions extérieures, pouvoir s'activer ou se détendre (cf. «Canaliser la psyché»). Différentes techniques de respiration sont susceptibles de réguler le niveau de tension ou d'excitation et ont, par conséquent, une fonction relaxante ou activante. Le sportif peut apprendre à modifier son propre état d'excitation au travers de sa respiration. En respirant consciemment, il peut en outre écarter des pensées ou des événements perturbateurs et entraîner sa concentration.



*Effets de la relaxation au travers de la respiration volontaire (OFSPQ, 2010)*

Les exercices de respiration présentent l'avantage de pouvoir être entraînés, exécutés et utilisés à tout moment. Le sportif a uniquement besoin d'air. Ainsi, les exercices peuvent être effectués non seulement en compétition ou lors de situations de stress, mais encore à la maison, à l'entraînement et dans la vie de tous les jours.

Les techniques de respiration peuvent être utilisées pour...

- préparer et appliquer d'autres techniques mentales,
- se détendre psychiquement et physiquement,
- écarter les éléments perturbateurs et les pensées désagréables,
- s'apaiser après une expérience effrayante,
- gérer la phase de pré-départ,
- s'endormir en cas de troubles du sommeil,
- activer l'organisme.

La respiration compte trois phases: inspiration – expiration – pause. Lors de l'inspiration, la cage thoracique se contracte; lors de l'expiration, elle se décontracte. C'est la raison pour laquelle en se concentrant sur son expiration, le sportif sent déjà son corps se relâcher. L'idéal est une respiration complète où le diaphragme fournit le travail principal et les poumons se remplissent entièrement d'air.

Pour la respiration dite de relaxation, le sportif s'installe confortablement et consacre toute son attention à la fluidité de la respiration. L'inspiration se déroule automatiquement à un rythme normal. Le sportif se concentre sur l'expiration légèrement plus lente. Une petite pause clairement perceptible est ensuite aménagée jusqu'à ce que l'inspiration reprenne d'elle-même. Pour la respiration dite d'activation, l'accent est mis sur l'inspiration. Après une petite pause, l'expiration se fait toute seule.

Règles de base devant être prises en considération par le sportif à chaque exercice de respiration:

- Prendre son temps
- Avoir de la place
- S'installer confortablement
- Veiller à ne pas être dérangé
- Faire attention à son attitude intérieure
- Faire preuve de patience
- Progresser à petits pas
- Mettre l'accent sur l'exercice et non sur la performance
- Avoir confiance en sa respiration

## 4.2. Quatre secteurs d'intervention

### 4.2.1. Comportement propice de l'entraîneur

Le style d'éducation des parents et le comportement de l'entraîneur jouent un rôle déterminant sur la joie, la motivation tout comme sur d'autres facteurs de performance psychologiques des sportifs. L'entraîneur peut justement, de par son style de direction et la manière dont il conçoit un climat d'entraînement, avoir une grande influence sur le développement d'aptitudes psychologiques telles que la concentration, la gestion du stress ou le renforcement de la volonté. En observant attentivement l'apparition de ces aptitudes et en multipliant les félicitations, il contribue à leur développement et conduit le sportif à un apprentissage implicite. Pour ce faire, l'entraîneur doit:

- réfléchir, lors de la planification de chaque unité d'entraînement, aux aptitudes psychologiques qu'il désire sciemment renforcer parallèlement aux composantes physiques;
- montrer l'exemple en adoptant le comportement souhaité (lorsque l'entraîneur exige une stabilité émotionnelle, il doit en faire preuve lui-même);
- structurer l'unité d'entraînement de manière que les contenus psychologiques d'entraînement aient également leur place;
- définir les aptitudes souhaitées comme buts d'entraînement et veiller à ce que ces derniers soient atteints;
- observer l'entraînement de manière à déceler l'apparition des aptitudes psychologiques souhaitées;
- souligner l'apparition des aptitudes psychologiques en encourageant publiquement les sportifs ayant su révéler les aptitudes psychologiques désirées;
- rendre les sportifs plus sensibles aux aptitudes psychologiques en comparant bons et mauvais exemples;
- favoriser l'apparition du comportement souhaité par des instructions et des exercices adéquats;
- interrompre l'entraînement lorsque le sportif n'adopte pas le comportement souhaité et prendre les mesures qui s'imposent;
- appliquer parallèlement aux points susmentionnés les principes que l'on trouve dans les chapitres «Motivation», «Confiance en soi» et «Recherche des causes».

### 4.2.2. Entraînement à orientation mentale

Chaque exercice technique, physique ou tactique comporte des composantes de performance psychologiques. L'entraînement à caractère psychologique consiste à modifier des exercices d'entraînement normaux de manière à développer certaines aptitudes psychologiques importantes du sportif. Souvent, l'apprentissage se déroule inconsciemment, donc implicitement. Le sportif ne se rend pas compte qu'il perfectionne des aptitudes psychologiques importantes. L'entraîneur conçoit les exercices consciemment. Il doit, pour composer des exercices adéquats, avoir une idée précise des aptitudes qu'il souhaite entraîner chez le sportif. Il doit également parfois faire preuve de savoir-faire et d'imagination, notamment s'il est amené à modifier la taille du terrain ou les règles de jeu. Vous trouverez, outre l'exemple ci-dessous, des exercices relatifs à ce domaine d'intervention dans les chapitres ultérieurs.



#### 4.2.3. Entraînement mental sur le terrain

Différentes techniques psychologiques ont montré que plus elles sont proches dans le temps de l'entraînement physique, plus elles sont efficaces. C'est la raison pour laquelle il est préférable que certaines d'entre-elles soient exécutées pendant une unité d'entraînement normale. L'exercice psychologique sera alors introduit ou effectué pendant une brève pause à l'entraînement. L'entraînement sera ensuite immédiatement repris. Ce domaine est appelé «EP à l'entraînement».

#### 4.2.4. Entraînement mental en dehors du terrain

Les processus psychiques ne se déroulent pas uniquement pendant l'entraînement. Les aptitudes psychologiques, qui sont importantes pour la réussite sportive, peuvent aussi être exercées en dehors. Les buts pour la compétition sportive à venir seront fixés de préférence dans un endroit calme (à la maison, par exemple). Il est en outre judicieux d'exercer certaines méthodes psychiques au calme dans des conditions facilitées exemptes de stress. Dès que le sportif maîtrise ces techniques, il peut aussi les appliquer dans des conditions d'entraînement et de compétition plus difficiles. C'est la raison pour laquelle il vaut la peine de s'entraîner psychologiquement aussi en dehors des contextes d'entraînement et de compétition. De telles formes d'entraînement sont considérées comme «Entraînement psychologique en dehors de l'entraînement» et abrégées «EP en dehors de l'entraînement».



## 5. Références bibliographiques

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2005). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bühler, J. (2005). *Effekte sportpsychologischen Trainings mit nationalen Spitztennispielern: Eine explorative Untersuchung im Bereich des Jugendalters zu den Themen Leistungsmotivation und Wohlbefinden* (Unveröffentlichte Lizentiatsarbeit). Universität Bern.
- Bundesamt für Sport (2009). *J+S-Kernlehrmittel*. Magglingen: Jugend und Sport.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2009). *Physis – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO.
- Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Erikson, E.H. (1966). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.
- Fiedler, P. (2001). *Persönlichkeitsstörungen*. Weinheim: Beltz PVU.
- Havighurst, R.J.(1976). *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Loehr, J. E. (2000). *Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
- Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Oerter & Montada (2002). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz, 2002.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*. London: LTA.
- Weiner, B. et al. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. In Edward E. Jones, David E. Kanouse, Harold H. Kelley, Richard E. Nisbett, Stuart Valins, Bernard Weiner (Editors), *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*. (S. 95–120). Morristown, New Jersey: General Learning Press.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee. D. (2004). *Career transitions in sport. European perspectives*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.



**Swiss Tennis**  
Sport d'élite  
Route de Soleure 112  
Case postale  
CH-2501 Bienne

T +41 32 344 07 07  
F +41 32 344 07 00  
[www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)  
[spitzensport@swisstennis.ch](mailto:spitzensport@swisstennis.ch)