

Découvrir les grands axes de la préparation Olympique et Paralympique

ACCOMPAGNEMENT PSYCHO-COMPORTEMENTAL AU SEIN DE LA F.F.TRI.

Chaque personne vit dans un environnement dans lequel elle évolue, un environnement humain (parents, entraîneur(s), dirigeants, clubs, ligue, fédération), un environnement construit (infrastructures sportives), un environnement géographique (mer, montagne, ville, campagne). Ceci définit un contexte qui bouge en permanence. Ce contexte est également lié à la culture de la discipline, à sa spécificité et à son histoire.

Le souhait de l'accompagnement psychologique et comportemental mis en œuvre au sein de la Fédération Française de Triathlon est de s'inscrire dans une approche rigoureuse et scientifique mais aussi humaniste. Ce n'est ni une recette, ni une « potion magique ». L'organisation de notre travail au sein de la Fédération nous demande d'être dans une démarche novatrice et créative dans l'accompagnement de proximité mené au sein des athlètes et de l'encadrement technique et familial.

UNE DÉMARCHE INDIVIDUELLE

L'accompagnement psycho-comportemental que nous proposons, c'est travailler sur :

LE PROJET DE L'ATHLÈTE (LE BUT, LES OBJECTIFS, LES MOYENS)

- Eclaircir le projet, choisir la direction, les objectifs et les moyens à mettre en œuvre.

LES BESOINS DE L'ATHLÈTE SELON SES FORCES, FAIBLESSES ET/OU MANQUES (MENTAL, PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL)

- Répondre à la demande et cibler les besoins prioritaires de l'athlète (Améliorer sa résistance au stress, gérer ses émotions et son anxiété, augmenter sa confiance, sa concentration, sa motivation et sa combativité, gérer ses objectifs...).

LA FORMATION ET L'ACCOMPAGNEMENT DES ENTRAÎNEURS NATIONAUX ET ENTRAÎNEURS PERSONNELS :

- Améliorer la perception de l'athlète (profil, forces, faiblesses...);
- Améliorer et renforcer la communication/relation ;
- Répondre aux demandes particulières.

LESUIVI AVEC LES ENTRAÎNEURS PERSONNELS ET L'ENVIRONNEMENT DE L'ATHLÈTE (L'ÉQUIPE TECHNIQUE, LA FAMILLE, LE CLUB, LES PARTENAIRES...)

- Améliorer la perception de l'athlète (profil, forces, faiblesses...);
- Entretenir une bonne relation et un travail commun entre la Fédération, la D.T.N. et l'environnement de l'athlète ;
- Soutenir et accompagner les difficultés présentes.

UN OBJECTIF COMMUN À TOUS : LA PERFORMANCE.

Cette notion de « performance » n'est pas et ne doit pas être synonyme et confondue avec l'excès et/ou l'extrême. Pour cela, nous nous appuyons sur la santé et l'équilibre psychique du sportif car nous savons qu'il ne peut en être autrement pour que la performance et plus encore le sportif soient durables !

La notion de performance prend donc en compte la dimension sportive, mais aussi l'individu dans sa globalité, son environnement et son contexte. Nous nous appuyons sur l'individu en ce qu'il a de particulier, de singulier.

La démarche en préparation psychologique est donc structurée, organisée, rigoureuse et planifiée.

- Apporter un éclairage le cas échéant sur ce que représente le haut niveau en termes de compétences à acquérir et de moyens à mettre en œuvre :
 1. Quelles qualités faut-il développer ?
 2. Quels efforts faut-il consentir ?
 3. Quelles étapes faut-il franchir ?
 4. Quelles personnes vont accompagner l'athlète ?
 5. Comment vais-je m'y prendre ?
 6. Combien de temps cela va-t-il me prendre ?
- Répondre aux demandes particulières :

LE COACHING DES ATHLÈTES ET DES ENTRAÎNEURS LORS DES COMPÉTITIONS :

- Apporter et optimiser un soutien technique (confiance, motivation, gestion du stress...);
- Collaborer au travail d'équipe ;
- Répondre aux demandes particulières.

PROJET DE RECHERCHE : « IDENTIFICATION ET ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE »

L'organisation du travail d'accompagnement de proximité mené au sein des athlètes et de l'encadrement technique et familial nécessite d'être dans une démarche novatrice et créative constante. Dans cette optique, un projet de recherche mené conjointement par la F.F.TRI. et l'Institut de Médecine Environnementale a vu le jour il y a un an.

Il doit permettre à la F.F.TRI. :

- De mieux connaître et gérer les facteurs d'ordre psychologique/mental impliqués dans la performance sportive en triathlon,
- Facultativement, de préparer une étude scientifique destinée à valider et mieux contextualiser cette première démarche opérationnelle et exploratoire.

L'ORIGINE DU PROJET

Quelles sont les questionnements qui nous amènent à travailler sur ce projet ?

La relation avec l'athlète

- Comment optimiser l'analyse et la justesse de choix en matière d'identification des potentiels parmi les jeunes athlètes ?
- Comment encore améliorer les méthodes d'entraînement et de préparation mentale au quotidien, afin d'optimiser et pérenniser la performance sur l'échéancier étendu des 3 Olympiades à venir ?
- Comment garantir une "culture de la performance étendue" et ne pas perdre des potentiels, faute, entre autres, d'avoir pu maintenir une motivation à la hauteur des exigences appelées par le sport de très haut niveau ?

La relation avec l'écosystème de l'athlète

- Comment estimer et - le cas échéant - améliorer le degré d'expertise des clubs et des entraîneurs en matière d'accompagnement vers la performance ? Comment enrichir leurs compétences de "facilitateurs de la réussite" ?
- Comment apporter une aide supplémentaire aux parents quant à l'accompagnement de leurs enfants ?

LA MÉTHODOLOGIE

Dans la perspective d'identifier précocement et de mieux accompagner le potentiel psychologique à performer au triathlon, le projet se veut de mener, conjointement :

- Une action de formation d'entraîneurs référents, de cadres en charge de l'accompagnement des athlètes identifiés, destinée à s'approprier les concepts et outils pratiques de la démarche cognitivo-comportementale choisie ;
- Permettre, en complément, la passation l'interprétation de questionnaires d'évaluation des capacités d'adaptation, d'affirmation de soi et de motivation/ personnalité (VIP2A pro).

OUTILS VIP2A PRO

Les dimensions explorées par le VIP2A sont les capacités d'adaptation, d'assertivité et de motivations :

- **La motivation dite « primaire »**, part innée ou très précoce (empreinte) de la motivation qui sous-tend sa dimension intrinsèque, non dépendante du résultat ou de la reconnaissance, et facilite la résilience spontanée face à la difficulté et à l'échec, afin de pouvoir « rebondir » ;
- **La motivation « secondaire »**, part issue de l'éducation, de l'expérience et des émotions, qui sous-tend sa dimension extrinsèque, c'est-à-dire dépendante du résultat et de la reconnaissance ;
- La tendance au « **surinvestissement émotionnel** », source d'instabilité dans la motivation et d'anxiété dans la pratique du sport ;
- L'assertivité et, plus largement, le « **positionnement grégaire** », qui sous-tend une attitude spontanée (très primitive, irrationnelle) de confiance en soi (la dominance entraîne un excès de confiance en soi, la soumission une insuffisance, tandis que la « juste » confiance en soi correspond à l'attitude assertive) ;
- Enfin, le « **mode mental** » privilégié, qui sous-tend une tendance à recruter plutôt le mode automatique (routine, certitudes, méthode, technique, crainte de l'échec...) ou le mode adaptatif (ouverture, capacité de recul, flow, prise de risque assumée...).

INSTITUT DE MÉDECINE ENVIRONNEMENTALE

Fondé en 1987 et dirigé par Jacques Fradin (DM), l'Institut de Médecine Environnementale (IME) travaille au développement d'une approche transdisciplinaire qui intègre notamment les progrès des neurosciences aux thérapies et sciences cognitives et comportementales (Approche Neurocognitive et Comportementale ou ANC). Sa vocation est d'intégrer ces démarches, souvent cloisonnées, dans un modèle global, cohérent et opérationnel, à même d'aider à mieux comprendre la psychologie et la dynamique du comportement humain. Organisme privé, l'IME comporte un Pôle recherche (Laboratoire Psychologie & neurosciences) et un Pôle Conseil & Formation.

Plus d'infos sur www.ime-recherche-lpn.fr