

# Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E



## Les domaines fondamentaux de la préparation sportive.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

Technique

Physique



Tactique

Mental

**Relationnel**

## La préparation mentale ça sert à quoi ?

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**Contrôler les réactions psychologiques, améliorer la concentration.**

**Contrôler la souffrance, maîtriser l'émotion, contrôler l'anxiété.**

**Faciliter la récupération psychologique et nerveuse.**

**Renforcer la motivation, accroître la combativité, gérer les objectifs.**

**Améliorer la confiance en soi, améliorer la résistance au stress.**

**Accélérer et affiner l'apprentissage technique et tactique.**

**Optimiser ses habiletés et l'engagement physique et technique.**

**Gérer ses comportements et les perturbations parasites.**

**Améliorer les communications et le relationnel, etc.**



La motivation

Définition d'objectif

Évaluation de la pratique

Stratégies mentales

Amélioration des performances

Préparation de la compétition



Séminaire cadres apnée  
25 novembre 2008 METZ

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**La motivation c'est quoi et ça tient à quoi ?**

## 1) La Motivation.

Étymologie du mot « motivation » : Moteur.



La motivation se situe entre l'intention et l'action.

**On ne motive pas quelqu'un,  
on tente de susciter son auto-motivation !**

## 1) La Motivation.

### **Extrinsèque (Facteurs extérieurs):**

Entourage, entraîneur, notoriété, médaille, récompense, victoire, etc.

L'intérêt pour l'activité disparaît avec la récompense ☹

### Les sources de la motivation:

### **Intrinsèque (Facteurs personnels):**

Satisfaction, réalisation, développement personnel, besoin de compétence, etc.

Le besoin de compétence persiste une fois le but atteint ☺

## 1) La Motivation.

Les trois grands piliers de la motivation !

**CONFIANCE EN SOI**

**Estime de soi :** comment je me situe, je m'évalue.

**Image de soi :** comment les autres me voient. Son image est fabriquée par le regard, les yeux des autres.

**Concept de soi :** Se revendiquer en tant que « je ». Concept d'être, prendre sa place. Se reconnaître et l'autre aussi comme existant « à part en 1/3 ».

**Triangle  
de le motivation**

**LEGITIMITE**

Ce que je crois valoir.

Estime qu'on se donne (donner du sens).

Sentiment d'équité ou d'injustice par rapport au travail et à la reconnaissance.

**IDENTIFICATION**

Identification à ce que l'on fait.

Se reconnaître dans une valeur.

Identification à son sport.

## 1) La Motivation.

### Les différents niveaux d'autonomie

(Pyramide des besoins de MASLOW)

C'est la sphère de la réalisation de soi. Donner du sens à ce que l'on fait. C'est la valeur ajoutée qui fait qu'on bascule du pénible vers le plaisir!

C'est pour un compétiteur le niveau le plus élevé de maturité et d'indépendance mentale pour donner le meilleur de soi en cohérence avec ses motivations.

Besoin d'exister, d'affirmer une identité, de se distinguer, aussi au travers du regard des autres.

Besoin d'identification à un groupe de référence que l'on aspire à intégrer.

Besoin de protection: rester à l'abri dans le groupe, l'équipe, éviter les risques.

Besoins primaires :  
se nourrir, se reposer, survivre.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**Accomplissement**

**Reconnaissance**

**Appartenance**

**Sécurité**

**Physiologiques**



Séminaire cadres apnée  
25 novembre 2008 METZ

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**Comment déterminer son objectif ?**

## 2) Définir un objectif.

### Les critères d'un objectif.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

- **Formulé positivement.** « Je voudrais faire 2'30'' en apnée statique » plutôt que « je ne veux plus être le moins bon en statique au club ».
- **Contextualisé.** Quoi, quand, où, avec qui ? Précision du contexte plutôt qu'un objectif dans l'absolu. Un objectif se programme clairement et concrètement !
- **Réalisable.** Si je suis à 2'30'' en statique il serait peu réaliste de vouloir s'attaquer au record de France. Du moins tout de suite 😊 Vérifier et valider la cohérence de l'objectif !
- **Circonscrit.** Exploration méthodique. Avantages/inconvénients, bénéfiques, modifications nécessaires, etc.
- **Évaluable.** Qu'est ce qui dépend de moi, des autres, du contexte pour atteindre l'objectif ? De quoi ai-je besoin ?
- **Vérifiable.** Comment saurai-je que j'ai atteint mon objectif ? Fixer les critères !
- **Écologique.** Être respectueux de ce qui est important pour moi et mon entourage. Être en accord avec mes valeurs et ma nature intime !

## 2) Définir un objectif.

Fiche technique d'analyse d'objectif

### 10 questions pour appréhender et analyser un objectif.

(Antoni GIROD)

- 1) Qu'est ce que je veux ?
- 2) Mon objectif est-il formulé positivement ?
- 3) Est-ce que mon objectif est réalisable ?
- 4) Mon objectif ne dépend t-il que de moi ?
- 5) Mon objectif est-il formulé avec précision ?
- 6) Pourrait-il y avoir des inconvénients à atteindre mon objectif ou des avantages à ne pas l'atteindre ?
- 7) En quoi cet objectif est-il important pour moi, que va t-il m'apporter ?
- 8) Par rapport à mon objectif, où est ce que j'en suis ?
- 9) Qu'est ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?
- 10) De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?



Séminaire cadres apnée  
25 novembre 2008 METZ

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**Comment évaluer sa pratique ?**

## Les canaux sensoriels.

**Nous percevons le monde grâce à nos cinq sens:**

- la vue,
- l'ouïe,
- le toucher,
- le goût,
- l'odorat.

**Toutes les informations externes transmises à notre cerveau passent par ces canaux sensoriels.**

## Les canaux sensoriels.

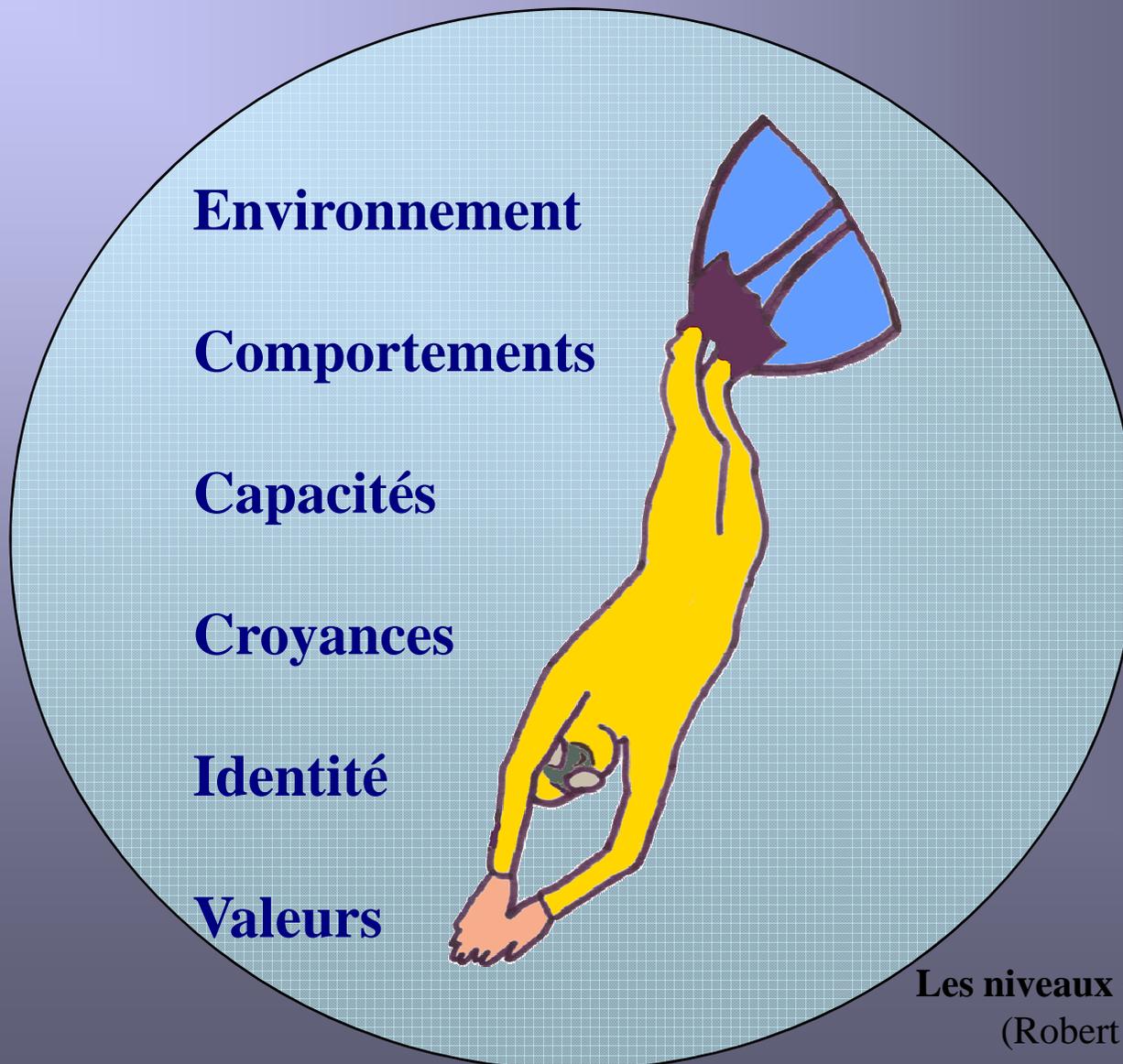
Dans le cadre d'une introspection en préparation mentale, il sera essentiel d'ouvrir grand l'ensemble de nos canaux sensoriels pour effectuer un balayage interne le plus large possible et passer l'analyse d'une situation au crible de chacun des canaux.

C'est le **VAKO** (concept PNL):

- V** pour visuel,
- A** pour auditif,
- K** pour kinesthésique,
- O** pour olfactif et gustatif.

3) Évaluer sa pratique.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E



Les niveaux de la logique  
(Robert DILTS)

### 3) Évaluer sa pratique.

Prenons l'exemple d'une descente à poids constant pour illustrer le propos :

Environnement	Comportement	Capacité	Croyance	Identité	Spirituel
<b>Contexte</b> « J'observe »	<b>Actions</b> « Je fais »	<b>Compétences</b> « Je peux »	<b>Certitudes</b> « Je crois »	<b>Ego</b> « Je suis »	<b>Intimité</b> « J'aspire »
Lieu, météo, visibilité, sécurité, organisation, équipe surface, plongeurs d'assistance, matériel, etc.	Préparation, immersion, palmage, position du corps, compensation, demi-tour, réflexion, etc.	Maîtrise technique, souplesse, connaissance du milieu, fluidité, gestion de l'effort, etc.	Etre en bonne forme, avoir un très bon niveau, dominer mon sujet, être capable, etc.	Un apnéiste de valeur, un sportif accompli, etc.	A être en osmose avec l'élément, à aller au plus profond de moi-même, à être l'eau, etc.

L'analyse aux différents niveaux de réflexion pourra révéler des aspects négatifs ou positifs. Un **environnement** favorable ou hostile, des **comportements** adaptés ou inappropriés, des **capacités** suffisantes ou des manques, des **croyances** stimulantes ou limitantes, une **identité** valorisante ou décevante, des **aspirations** intimes bienfaisantes ou des craintes enfouies angoissantes.

### 3) Évaluer sa pratique.

#### Fiche d'analyse de performance.

Coefficients d'évaluation :

Pas	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Pleinement
0	1	2	3	4

Performance			Type de préparation		Zones de travail (Coefficients d'évaluation)			
Date	Discipline	Résultat	Technique (type d'exercices)	Mentale (type de protocole)	Confort	Effort	Lutte	Souffrance
Ressenti global (Coefficients d'évaluation)				Perspectives (le cas échéant si pertinent)				
Aisance (ressenti +)	Pénibilité (ressenti -)	Maîtrise (contrôle)	Satisfaction (plaisir)	Point positif à valider (1 seul choix)		Point sensible à améliorer (1 seul choix)		



Séminaire cadres apnée  
25 novembre 2008 METZ

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**Comment améliorer les performances grâce au mental ?**

#### 4) Les stratégies mentales.

Notre façon de penser (qu'elle soit consciente ou non) a une influence sur nos comportements. Elle peut nous entraîner dans une spirale de l'échec si elle est globalement négative (cercle vicieux) ou nous aspirer dans une dynamique de réussite si elle est globalement positive (cercle vertueux) !

Par exemple, un apnéiste échoue au premier essai d'une apnée statique de trois minutes dans le cadre d'une validation de passage de niveau.

**Il entend le juge annoncer :**

*« non validé, deuxième et dernier essai ! »*

**Comment réagir à cette ultimatum facteur de stress, quelle stratégie d'adaptation installer ?**

#### 4) Les stratégies mentales.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

Il prend appui sur le bord du bassin.

Il regarde son chronomètre.

Il se dit « plus de droit à l'erreur ».

*Dynamique négative* ☹

Il ressent une boule au ventre.

Il se voit dans sa tête lutter à partir de 2' 30''.

Il sent une crispation du diaphragme.

Il stresse et doute de ses moyens.

**Il développe à son insu l'installation d'une  
formule de stratégie d'échec !**

#### 4) Les stratégies mentales.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

Il s'allonge sur l'eau et écoute les sons environnants.

Il respire en allongeant son expiration.

Il ferme les yeux et choisit une image mentale plaisante.

Il se dit « je suis calme et concentré ».

Il relâche son diaphragme.

*Dynamique positive* 😊

Il se voit dans sa tête flotter agréablement comme en apesanteur.

Il adresse un signe « O.K » complice à son apnéiste de sécurité.

Il est calme et confiant en ses moyens.

**Il développe, consciemment ou non, l'installation  
d'une formule de stratégie de réussite !**

## 5) Améliorer ses performances.

### Les techniques de relaxation.

La relaxation vise principalement à :

- ↳ diminuer le niveau de tension musculaire,
- ↳ obtenir une sensation d'apaisement psychologique,
- ↳ aboutir à un degré de conscience élevé en maintenant l'esprit en éveil.

Objectif:

Être en pleine cohérence de moyens dans « l'ici et maintenant ».



Séminaire cadres apnée  
25 novembre 2008 METZ

## 5) Améliorer ses performances.

# Les techniques de relaxation.

Effets psychologiques de la relaxation :

(PELIZZARI- TOVAGLIERI)

- ↳ Plus grande stabilité émotionnelle.
- ↳ Équilibre et renforcement de la mémoire.
- ↳ Richesse intellectuelle.
- ↳ Capacité de concentration et allongement de l'attention.
- ↳ Diminution de l'anxiété, des tendances névrotiques et dépressives.
- ↳ Plus grande sensibilité du vécu et des autres.
- ↳ Renforcement du moi et plus grande connaissance, confiance et maîtrise de soi-même.
- ↳ Effets sur la communication interpersonnelle.
- ↳ Moins d'inhibition pour parler de soi-même, de ses propres pensées et sensations.
- ↳ Faciliter pour communiquer librement avec les autres.
- ↳ D'avantage de disponibilité pour le contact physique.
- ↳ Augmentation de la créativité et énergie dans les échanges sociaux.

P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

## 5) Améliorer ses performances.

# Les techniques de relaxation.

Effets physiologiques de la relaxation :

(PELIZZARI- TOVAGLIERI)

- ↳ Réduction du taux métabolique.
- ↳ Diminution de la concentration d'acide lactique dans le sang.
- ↳ Diminution significative du rythme respiratoire.
- ↳ Augmentation de la résistance cutanée.
- ↳ Réduction du rythme cardiaque et accroissement de la réserve cardiaque.
- ↳ Stabilisation et normalisation du rêve.
- ↳ Régulation de la pression artérielle.
- ↳ Renforcement de l'équilibre physiologique.

## 5) Améliorer ses performances.

# Les techniques de relaxation.

Quelques exemples de méthodes de relaxation :

↳ « Méthode JACOBSON »

Principe: Contraction et relâchement des différentes parties du corps.

↳ « Méthode des ballons gonflés »

Principe: Imaginer les parties du corps comme des ballons gonflés puis qui se dégonflent.

↳ « Méthode du plomb »

Principe : Imaginer les parties du corps lourdes comme du plomb.

↳ « Training autogène »

Principe : Induire sur les parties du corps la lourdeur, la chaleur, ressentir le rythme cardiaque, le rythme respiratoire, la décontraction du « plexus solaire », la fraîcheur sur le front.

↳ « Méthode V.A.K avec autohypnose ».

Principe : Mobiliser le VAKO à partir d'un scénario aboutissant à un état hypnotique.

↳ « Relaxation yoga ».

Principe : Mise en méditation par gymnastiques spécifique (asanas) associé à un travail sur la respiration

↳ « Sophrologie ».

Principe : Mise en relaxation du corps, image de détente, travail spécifique (visualisation).

5) Améliorer ses performances.

**La visualisation.**

**Dialogue interne et imagerie mentale.**



P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E

**Visualisation associée.**

**Visualisation dissociée.**

5) Améliorer ses performances.

**L'ancrage.**

Identifier un « état ressource » et le mobiliser !



**Bleu**  
(visuel)



**Image de référence symbole**

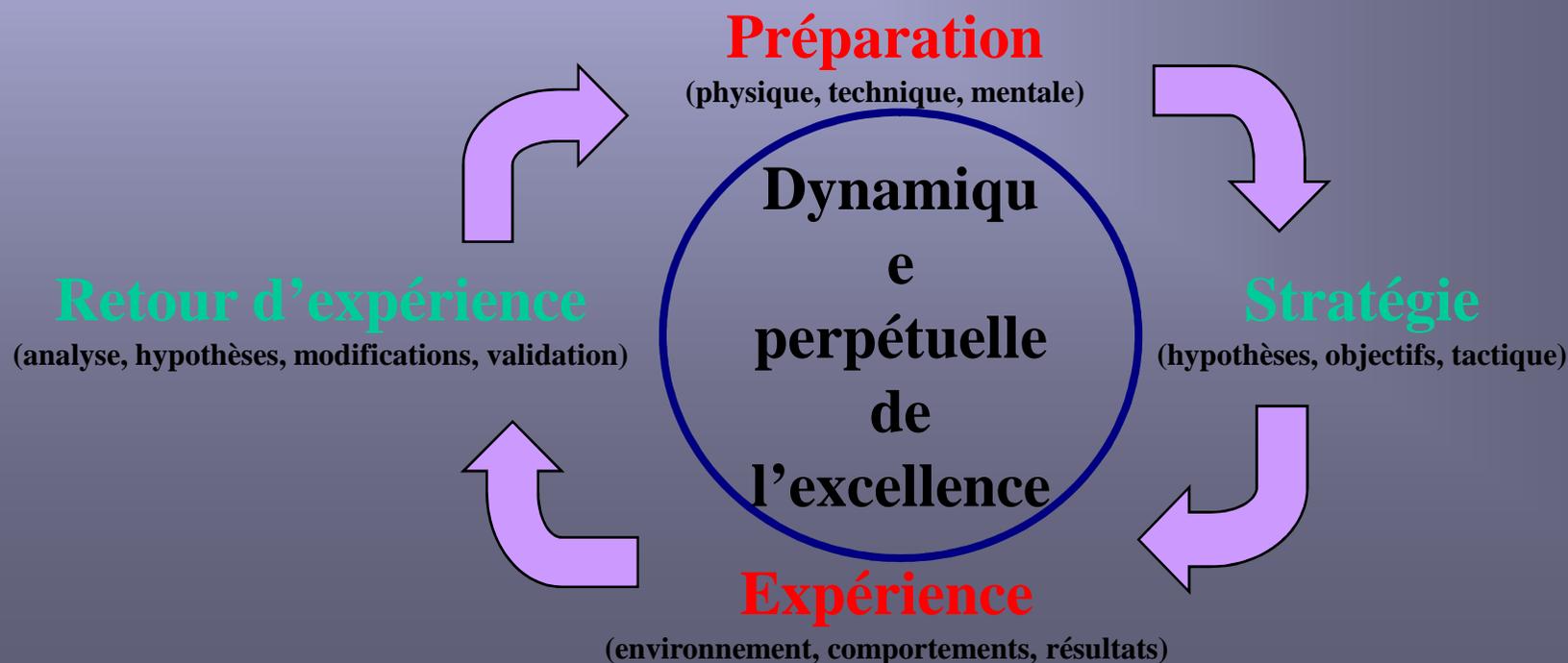
**« Fluide »**  
(auditif / kinesthésique)

## 5) Améliorer ses performances.

### Le retour d'expérience.

Il est fondamental de tirer profit des expériences pour:

- ↳ valider les points positifs.
- ↳ Identifier les points sensibles à améliorer.



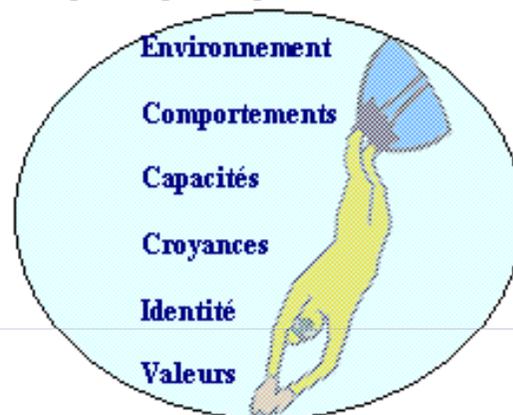
6) Préparer la compétition.

- P  
R  
É  
P  
A  
R  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
E  
N  
T  
A  
L  
E
- Penser positif pour ne pas se cantonner à des stratégies d'évitement, remplacer le « mais » par « et ».**
  - Identifier clairement ses motivations et ses objectifs.  
(La question « mais qu'est ce je fais ici ? » doit être réglée en amont, pas le jour de la compétition !)**
  - Affiner son état ressource pour le mobiliser rapidement.**
  - Anticiper la compétition en s'y projetant mentalement pour affiner sa stratégie, son comportement et sa psychologie.**

## 6) Préparer la compétition.

### Fiche technique de préparation à un évènement

Se projeter vers un événement, une compétition, en mettant en perspective ses différents niveaux d'analyse du plus tangible au plus intime de la façon la plus fine et détaillée possible.



#### 1. **L'environnement.**

C'est la question du contexte. Où, quand, avec qui ?

#### 2. **Mes comportements.**

C'est la question du quoi. Quelles seront mes attitudes, que pourra t-on voir en m'observant ?

#### 3. **Mes capacités.**

C'est la question du comment. Quelles compétences est ce que je développerai et afficherai ?

#### 4. **Mes croyances.**

C'est la question du pourquoi et du pour quoi. Quelles sont les certitudes qui m'animeront ?

#### 5. **Mon identité.**

C'est la question du qui (je suis). Quelle identité personnelle vais-je révéler ?

#### 6. **Mes valeurs.**

C'est la question de ma nature profonde. Serai-je en accord, en cohésion avec mes valeurs intimes et mes aspirations ? Quelles sont-elles ?

# Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins



En route pour de nouvelles aventures !

