



La préparation mentale

Lettre ouverte aux parents

Contrairement à certaines idées reçues, la préparation mentale du sportif (et des autres aussi, d'ailleurs) ne repose pas sur la capacité à écouter poliment et patiemment un spécialiste qui abreuve de paroles (justes au demeurant !) un joueur qui se laisse plus ou moins convaincre. Non, il s'agit d'un vrai travail mental. A savoir qu'il faut

*imaginer (visualiser) un certain nombre de situations, et s'entraîner à agir **mentalement** dans ces situations comme on a appris.*

Ces situations sont aussi bien concrètes (opposition physique à l'adversaire) ou mentales (routines de préparation à l'action), mais aussi intellectuelles (choix des tactiques et stratégies), psychologiques (comment augmenter sa motivation, affronter le stress?), voire spirituelles (quel est mon idéal ou comment est-ce je suis utile ?)

Au cours de cette préparation, l'athlète développe sa capacité à concevoir plus vite des solutions, gérer ses émotions, adopter des comportements adaptés aux

situations, c'est ce qu'on appelle l'habileté mentale.

Les chemins sont nombreux et les techniques diverses. Dans tous les cas, c'est le joueur qui décide. Mais comment l'accompagner et le guider vers les bonnes habitudes mentales, et comment les optimiser ? Comment devenir "fort" mentalement ? C'est à ces questions que nous devons répondre

G. Le Roy

Merci à notre partenaire

