Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 7

Artikel: Les forces mentales en triathlon : exploiter la force de la pensée

Autor: Müller, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997839

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les forces mentales en triathlon

Exploiter la force de la pensée

Heinz Müller, entraîneur national de triathlon/duathlon
Traduction: Dominique Müller

Le triathlon est un sport fascinant, car il permet d'exploiter le potentiel physique et mental de l'athlète qui s'y adonne. Outre le plaisir de tester ses aptitudes et ses limites physiques dans des disciplines aussi variées que la natation en eaux libres, la course cycliste contre la montre ou la course d'endurance, chacun y trouve aussi la possibilité de mieux se connaître, grâce à l'effort mental qu'il doit accomplir pendant la compétition ou les entraînements.

En triathlon, la force mentale est un facteur décisif pour déterminer la capacité de performance. Tous les athlètes, et pas seulement des célébrités comme Olivier Bernhard, Natascha Badmann ou Olivier Hufschmid, s'accordent désormais à reconnaître l'énorme potentiel offert par l'entraînement mental. Nous sommes d'ailleurs nombreux à avoir déjà remarqué l'impact de nos pensées sur nos résultats sportifs. Repensons par exemple à quelque compétition ou entraînement particulièrement réussi, et nous constaterons que les facteurs de réussite sont autant dans «les jambes» que dans «la tête»!

Contrôle de la pensée: le discours à soi-même

Le contrôle de la pensée est un processus actif et conscient: il s'agit d'un «discours» que l'on tient en son for intérieur. Toute personne qui a un peu d'expérience dans le domaine des sports d'endurance comprend cette phrase: *mon discours à moi-même a capoté, puis j'ai cessé de courir et de me battre.* Le but de l'entraînement mental consiste à gérer sciemment son monde mental pendant l'entraînement ou la compétition, mais aussi à déclencher et à maintenir une pensée positive par le discours à soi-même.

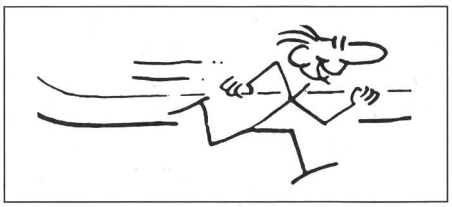
Exemples de *phrases clés* visant à renforcer la confiance en soi avant la compétition:
«Je suis bien préparé.»
«Je suis bien entraîné et je maîtrise la situation.»
«Aujourd'hui, c'est mon jour.»
«Je me sens vraiment fort.»

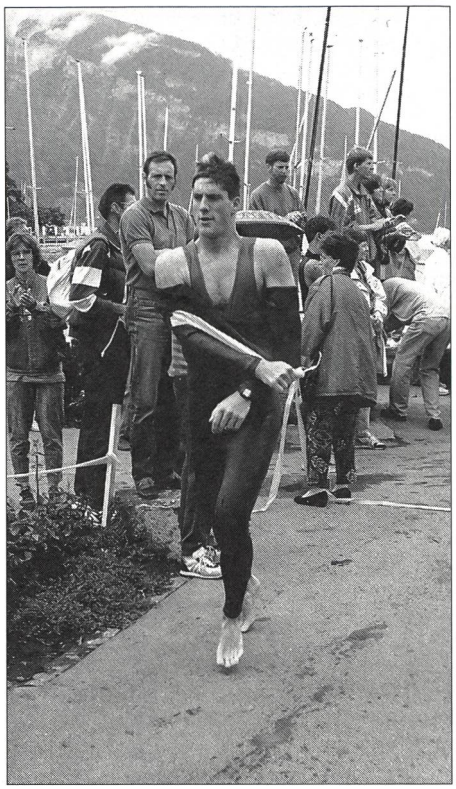
Exemples de discours à soi-même visant à déclencher une pensée positive dans des situations critiques:
Courir: *«J'y arrive!»*
Cyclisme: *«Je m'efforce de pédaler en arrondi, ce qui me permet de bien avancer.»*
Natation: *«Respirer à fond, bien tirer sur les bras et les jambes.»*

Blocage des pensées

La technique qui consiste à stopper ses pensées contribue à détourner ou à enrayer les pensées négatives. Si je pense constamment que les bons nageurs vont me distancer avant d'atteindre la bouée, ou si j'anticipe la montée sur la colline en état de suracidification, je ne formule pas vraiment des pensées ou un discours susceptibles de m'aider. C'est à ce moment que le blocage des pensées peut enrayer le flot des pensées négatives. En se concentrant sur une phrase clé positive, il est possible de maîtriser une situation critique. Il faudrait, durant toute action sportive, maintenir la pensée dans une *voie positive.*

Le blocage des pensées suppose naturellement l'anticipation des pensées négatives. Il en ressort la nécessité d'exercer la pensée positive au quotidien et d'en tenir compte également dans le plan d'entraînement. Pour reconnaître et prendre conscience des pensées négatives, on utilisera, par exemple pour l'entraînement de la course, *l'image des feux de circulation.* En cas de doute, de pensée négative, de crainte de ne pouvoir maintenir la vitesse, *le feu est au rouge,* ce qui exige un arrêt conscient des pensées. La formulation mentale d'une pensée positive fait passer le *feu* au *vert,* li-





bérant ainsi la voie pour une concentration maximale, afin de donner le meilleur et de poursuivre sa course de façon optimale.

Exemples de pensées ciblées pour l'entraînement/la compétition:
«Je vais réussir.»
«Je suis sur la bonne voie.»
«Tout va bien.»
Natation: *«Je vais tenir jusqu'au bout.»*
Cyclisme: *«Je vais rattraper le peloton de tête.»*
Course à pied: *«Je maintiens la vitesse et je rattrape les autres.»*

Exemples de pensées positives avant l'entraînement/la compétition:
«Aujourd'hui, tout va bien.»
«Aujourd'hui, je vais y arriver.»
«Aujourd'hui, je suis en forme.»
«Aujourd'hui, je peux accomplir de bonnes performances.»

Les athlètes qui savent utiliser la force de la pensée positive, au sens où nous l'avons décrit plus haut, ne redoutent pas la pression engendrée par la performance; en effet, ils connaissent les fâcheuses répercussions des pensées négatives et ils parviennent à les refouler grâce à leur propre répertoire de phrases clés. Le contrôle de la pensée, l'autosuggestion et la force de la pensée positive représentent un véritable trésor pour tous les sports d'endurance. Dans les moments critiques, lorsque les forces déclinent, le recours à la pensée positive influence considérablement le mental, dans le sens où elle la réoriente vers l'objectif et les solutions appropriées. Réussir à instaurer une pensée positive permet de renforcer la foi en ses propres capacités de performance et de mieux exploiter ses aptitudes mentales.

Apprentissage de la pensée positive

L'entraînement mental présente un grand avantage: c'est une technique, et de ce fait, elle est accessible à tous. Chacun a la possibilité de mieux se connaître en utilisant la seule force de sa pensée et en exploitant à fond son potentiel mental, trop souvent laissé en friche. A chacun de formuler ses phrases clés ou tout simplement de reprendre les exemples évoqués plus haut. Certains athlètes, par exemple, inscrivent leurs phrases clés sur le guidon de leur vélo afin d'exploiter au moment voulu l'influence de cette pensée positive.

Le résumé suivant présente diverses interventions possibles visant à éduquer notre mental:

- ***Contrôle des pensées:*** augmentation de la confiance en soi/conduite de l'entretien intérieur
  (voir *chapitre y relatif*)
- ***Visualisation:*** concentration sur des situations propres à l'entraînement ou à la compétition / Entraînement technique par la stratégie des points clés
  (voir *chapitre y relatif*)
- ***Motivation:*** fixer des objectifs et les vérifier
- ***Contrôle de l'activation:*** apprendre à diriger son énergie corporelle
- ***Gestion du temps:*** organisation et planification précises de l'entraînement et de la compétition
- ***Reconnaissance de soi:*** trouver l'équilibre intérieur
- ***Régénération:*** récupération physique et mentale grâce à l'entraînement autogène ou à la décontraction musculaire progressive.

Visualiser pour renforcer

Comme la pensée, la visualisation ou encore *la pensée en images* influence notre action et contribue elle aussi de façon décisive au succès d'une entreprise.

«Je me vois gravir la pente avec énergie et je me dis à moi-même: j'y arrive!»

Pour apprendre à visualiser, il faut d'abord être parfaitement décontracté: pour cela, on aura recours à différentes techniques, comme le contrôle de la respiration, l'entraînement autogène ou la décontraction progressive des muscles (voir *encadré*). En plus de l'entraînement technique basé sur la stratégie des points clés (*Eberspächer* 1990, p. 78), une bonne visualisation permet de se représenter mentalement et en images une situation d'entraînement ou de compétition et de la «charger» de pensées et de sentiments positifs. Pour cet exercice, observez les points suivants:

- Basez-vous sur une situation concrète et «voyez»-la aussi précisément que possible:
  Par exemple: *je suis sur la piste de course, dans les trois derniers kilomètres, dans une longue ligne droite, etc.*
- Considérez le processus tout entier et répétez-le dans les moindres détails:
  Par exemple: *je suis en train de courir sur un sentier champêtre, le long d'une palissade, à droite il y a un chemin qui mène dans la forêt, etc.*
- Mettez si possible tous vos sens à contribution; visualisez le lieu, le temps, la température, les odeurs, les sons:
  J'aperçois déjà le prochain poste de ravitaillement, j'entends les cris d'en-

couragement et j'ai encore le goût de la boisson sur la langue, etc.

- Passez ensuite en revue tous les moments positifs de la compétition et savourez mentalement ces images en toute quiétude. Notez chacune des choses que vous faites, en la voyant comme vous voudriez qu'elle soit exécutée. Si vous faites une faute pendant que vous visualisez votre performance, revenez en arrière, rembobinez et recommencez une exécution parfaite:
  Je suis en train d'accomplir le dernier kilomètre du triathlon: je déploie encore puissamment mes jambes et mon bassin est bien positionné; je regarde devant moi et je vais droit au but; les spectateurs m'encouragent, etc.
- En plus du monde extérieur, on peut aussi se représenter et influencer positivement le monde intérieur:
  Je me sens décontracté, content et convaincu d'avoir atteint mon but.

Remarque finale

On peut renforcer la visualisation en pensant à des mots, à des phrases clés évoquant des pensées positives qui contribueront à rétablir la confiance en soi ou à servir d'appui en cas de situation critique. Elles aideront l'athlète à se reconcentrer, à se recentrer sur son objectif et à se débarrasser de son énergie négative. Pour visualiser ma bonne performance dans les trois derniers kilomètres de course, je peux par exemple avoir recours à une phrase qui influera de façon positive sur ma performance, du type de celle-ci:
«Je me sens bien et je vais réussir.»

Cette phrase, formulée dans le cadre de la visualisation, pourra ensuite être reprise lors de l'entraînement ou de la compétition. Les expériences réalisées avec les athlètes prouvent qu'en triathlon et en duathlon le recours à la visualisation a eu une influence concrète sur les résultats. Chacun devrait exploiter la force et les images mentales, s'approprier cette aptitude mentale et l'appliquer aussi bien en triathlon que dans tous les autres sports.

Décontraction musculaire progressive

Objectif: Décontraction par la diminution du tonus musculaire

Marche à suivre:
- S'allonger sur le dos, se décontracter en fermant les yeux, respirer calmement et à fond
- Se concentrer sur les groupes de muscles
- Contracter les groupes de muscles
- Maintenir la tension 5 à 7"
- Relâcher la tension

Ordre dans lequel il convient de décontracter les muscles (pour les débutants):
- Main et bras droits
- Main et bras gauches
- Front
- Joues, nez et menton
- Nuque, poitrine et épaules
- Sangle abdominale
- Cuisse droite
- Jambe et pied droits
- Cuisse gauche
- Jambe et pied gauches

Bibliographie

Railo, W.: Besser sein wenn's zählt, Friedberg 1986.
Müller, H.: Stark sein - auch im Kopf, in: Der Laüfer 4/94.
Schori, B.: Visualisieren/Vorstellungstraining. Seminarunterlagen, Thoune 1994.
Eberspächer, H.: Mentale Trainingsformen in der Praxis, Oberhaching 1990.

Votre spécialiste pour l'aménagement de:

Salles de gymnastique – Terrains de sport – Courts de tennis – Piscines

Nous vous conseillons tout particulièrement, si vous envisagez l'installation d'une **fosse de réception à cylindres mousse!** Notre nouveau système – déjà installé dans plusieurs salles – a fait ses preuves, surtout en gymnastique artistique!

Contactez-nous pour demander notre documentation spéciale ou pour fixer une date avec notre technicien spécialiste en vue d'une visite prochaine!

huspo

HUSPO Peter E. Huber SA
Bahnhofstrasse 10 · 8304 Wallisellen
Tél. 01 830 01 24 · Fax 01 830 15 67