

# S'entraîner à s'entraîner (filles 11-15 ans; garçons 12-16 ans)

## S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

Au cours du stade S'entraîner à s'entraîner, le volume d'entraînement augmente, et l'accent est mis sur la consolidation des habiletés et tactiques fondamentales propres à un sport en particulier. Il se produit aussi une adaptation accélérée à l'entraînement pour accroître la capacité aérobique, la vitesse et la force. Les athlètes en développement deviennent plus engagés dans la compétition avec les pairs, ce qui peut conduire à accorder trop d'importance à la victoire et aux résultats. Il faut continuer de mettre à l'avant-plan l'apprentissage et l'application, la mise à l'essai et l'amélioration des habiletés et stratégies en matière d'aptitude physique, d'habiletés techniques, de tactiques et d'aptitude mentale, ainsi que la façon de les mettre à contribution en situation de compétition. Pour aider les athlètes à apprendre à relever les défis d'ordre physique et psychologique que soulève la compétition, on devrait leur offrir un programme d'entraînement mental complet à ce stade. Utilisés dans divers cadres, les programmes d'entraînement mental peuvent inclure la fixation de buts, la relaxation, l'activation, la concentration, le discours intérieur, la visualisation, et des techniques de développement de la confiance en soi et de renforcement de la motivation. De plus, on peut encourager les athlètes à commencer à développer des routines pré-compétition et des stratégies de préparation mentale en complément de leur préparation physique. Pour faciliter l'apprentissage à l'issue de chaque compétition, on peut aussi commencer à recourir à des stratégies de débriefing en bonne et due forme. À ce stade, les athlètes peuvent progresser à un rythme variable, selon leur profil développemental (poussée de croissance, par exemple). Il peut donc se révéler nécessaire d'offrir un soutien individuel aux athlètes pour les aider à maintenir leur motivation et leur confiance en soi et à gérer le succès et l'échec.



## Principes de base :

- Bien que les exigences d'entraînement augmentent et que la compétition occupe une place plus importante, il faut continuer de mettre l'accent sur l'apprentissage, le développement, les essais et l'amélioration de toutes les habiletés et stratégies (physiques, techniques, tactiques et mentales).
- Un programme d'entraînement mental complet incluant le développement de l'aptitude mentale, peut alors être incorporé.
- On peut aussi initier les athlètes à des routines pré-compétition, des plans de préparation mentale et des stratégies de débriefing post-performance mieux structurées.
- Les athlètes deviennent de plus en plus conscients de leurs réponses mentales, physiques et émotionnelles aux exigences et continuent de développer leur capacité de pleine conscience, tandis que la pression continue de monter.
- Les athlètes peuvent devenir conscients de l'équilibre positif à établir entre le sport et la vie en marge du sport, et commencer à surveiller leur état de fatigue psychologique, émotionnelle et physique.
- On continue de souligner l'importance du travail d'équipe et de l'éthique sportive.

# Activités de développement de l'aptitude mentale

Phase	Activités de développement de l'aptitude mentale
Pré-performance	<ul style="list-style-type: none"><li>• on enseigne et on intègre différents types de stratégies de fixation de buts pour l'entraînement et la compétition.</li><li>• on montre aux athlètes comment réguler les états d'éveil en vue de performances optimales en compétition.</li><li>• on encourage les athlètes à entretenir un discours intérieur positif et à conserver une attitude optimiste pour accroître leur motivation et leur confiance en soi.</li><li>• on enseigne aux athlètes à appliquer différentes techniques de concentration et à maintenir leur concentration dans l'exécution de leur performance de manière à satisfaire aux exigences de performance.</li><li>• on élabore des stratégies de recentrage et de contrôle des distractions.</li><li>• on élabore et met en oeuvre plus régulièrement des « scénarios » personnels de visualisation pour pratiquer et améliorer différents aspects de la performance.</li><li>• on élabore et met en oeuvre des stratégies de gestion de la pression, de la peur et du stress.</li><li>• on montre aux athlètes comment planifier et élaborer des stratégies de préparation mentales et des routines de compétition personnalisées.</li><li>• on applique, met à l'essai et améliore les habiletés et attributs mentaux des athlètes, pour l'entraînement comme pour la compétition.</li></ul>
Performance	<ul style="list-style-type: none"><li>• on élabore et on met en oeuvre des plans de compétition axés sur la compétition et des stratégies faisant appel au discours intérieur.</li><li>• on élabore et incorpore des stratégies de recentrage et de contrôle des distractions.</li><li>• on offre des méthodes pour contrôler la performance et apporter des modifications au besoin.</li><li>• on encourage le travail d'équipe et le franc-jeu; on facilite la communication.</li></ul>
Post-performance	<ul style="list-style-type: none"><li>• on élabore des stratégies de débriefage pour aider les athlètes à réfléchir à leur performance en entraînement et en compétition, cerner leurs points forts et les points à améliorer, assumer la responsabilité de leur performance et célébrer leurs accomplissements et leurs efforts.</li><li>• on offre des moyens de contrôler la fatigue psychologique, émotionnelle et physique.</li><li>• on met l'accent sur le soutien et l'encouragement des coéquipiers.</li></ul>

## Messages clés :

**Athlètes** Ils doivent être ouverts à l'entraînement mental et prêts à explorer comment ces techniques peuvent les aider à l'entraînement et en compétition. Ils doivent exercer leurs habiletés mentales quand ils ont à surmonter des défis mineurs et majeurs.

**Entraîneurs** Ils doivent incorporer l'entraînement mental au plan d'entraînement annuel et renforcer les principes de l'aptitude mentale à l'entraînement et en compétition. Ils facilitent l'accès aux ressources en psychologie du sport.

**Parents** Ils aident leur enfant à reconnaître les bienfaits du développement des habiletés mentales. Ils l'aident à gérer l'augmentation de la pression liée à la compétition en se concentrant sur le processus et en mettant de côté la victoire et les résultats. Ils lui demandent ce qu'il a appris durant la journée, ce qu'il a bien réussi à l'entraînement ou en compétition et ce qu'il aimerait améliorer et essayer la prochaine fois. Ils trouvent au moins un point positif à souligner avec leur enfant. Ils sont ses plus grands partisans.