



OPTIMUM COACHING



# Pour une perspective intégrée de la performance

Journée de la SBFPS – 2 octobre 2004  
Fabrice De Zanet, psychologue





## ➔ Pour une perspective intégrée

- Idéalement, la préparation psychologique ne devrait pas s'ajouter, mais **s'intégrer** à la préparation globale de l'athlète
  - La **performance** est la finalité du processus global de préparation
  - Comment les **facteurs psychologiques** contribuent-ils à la performance ?
  - Quelles **stratégies psychologiques** mettre en place pour favoriser la performance ?



## ➔ Un modèle de la performance

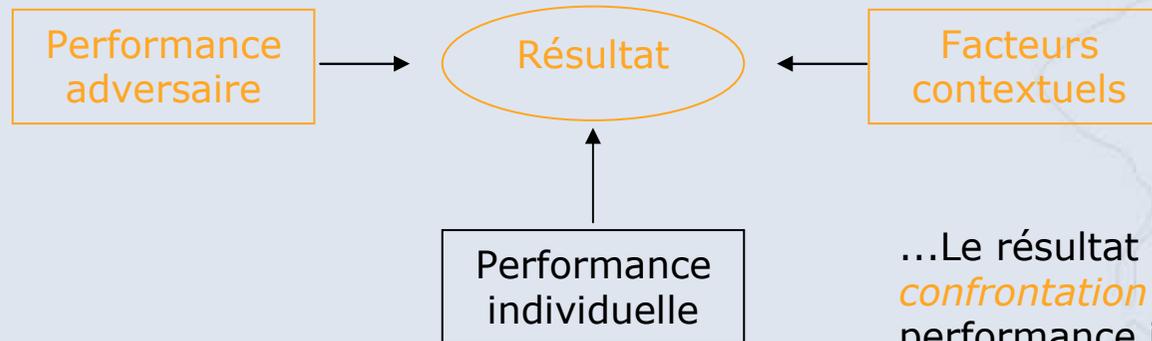
Performance  
individuelle

La performance est la *mobilisation* et l'*exécution* de *solutions adéquates* en *situation (de performance)*

La performance est la différence entre ce que l'athlète est *capable* de faire et ce qu'il *démontre effectivement* sur le terrain...



## ➔ Un modèle de la performance

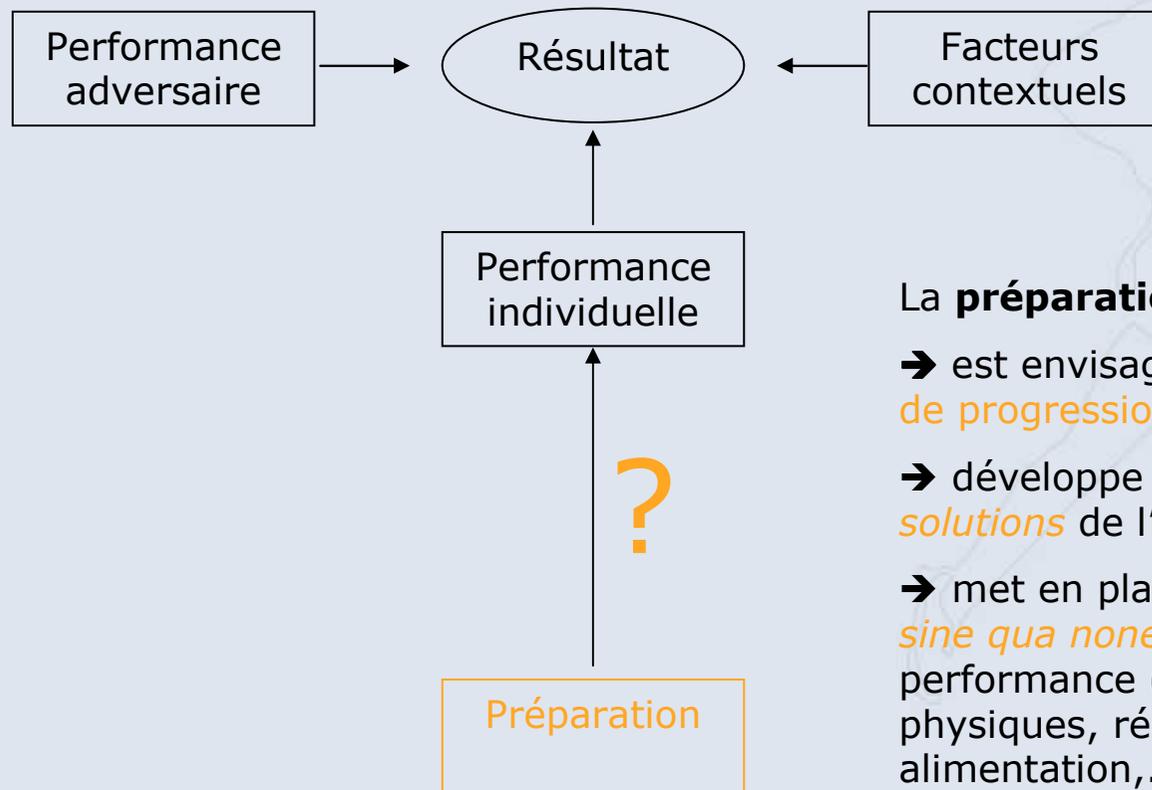


...Le résultat découle de la *confrontation* entre la performance individuelle et celle de l'adversaire.

Le résultat découle également de *facteurs contextuels* qui ne dépendent ni de l'athlète ni de son adversaire.



## → Un modèle de la performance

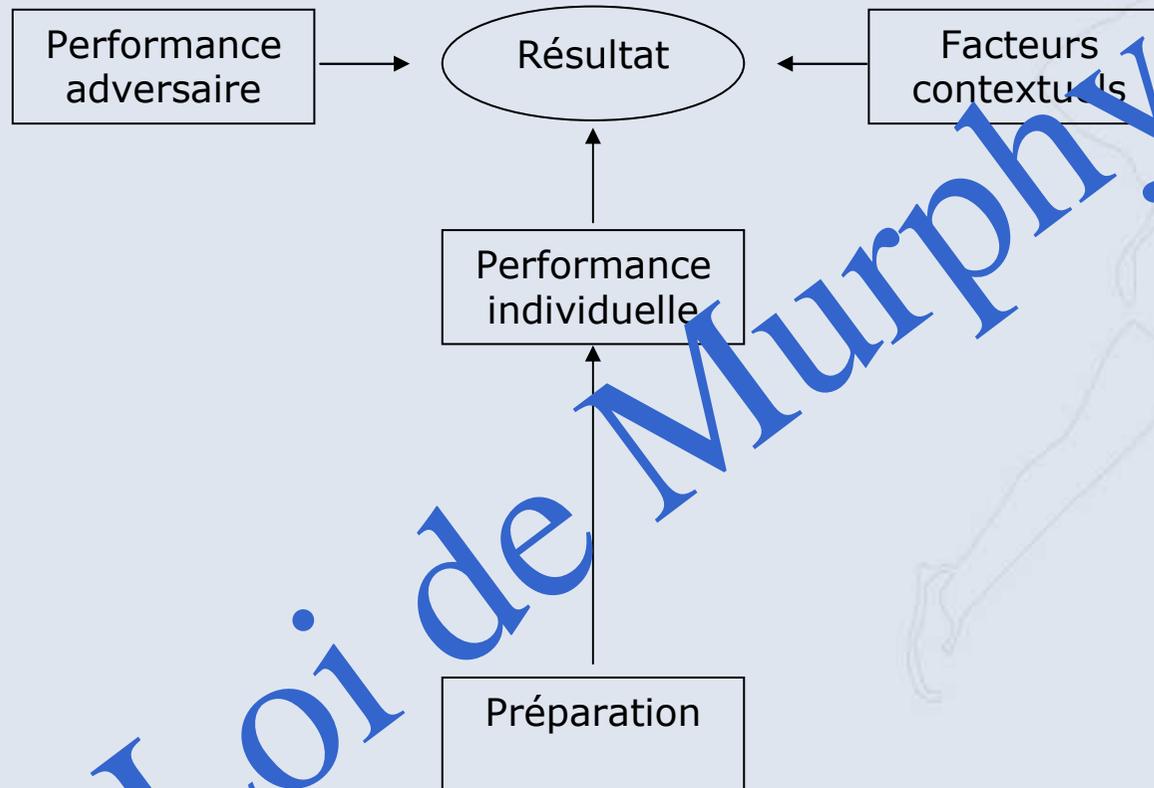


### La **préparation**

- est envisagée un processus de progression continue
- développe le répertoire de solutions de l'athlète
- met en place les conditions sine qua none de la performance (capacités physiques, récupération, alimentation,...)



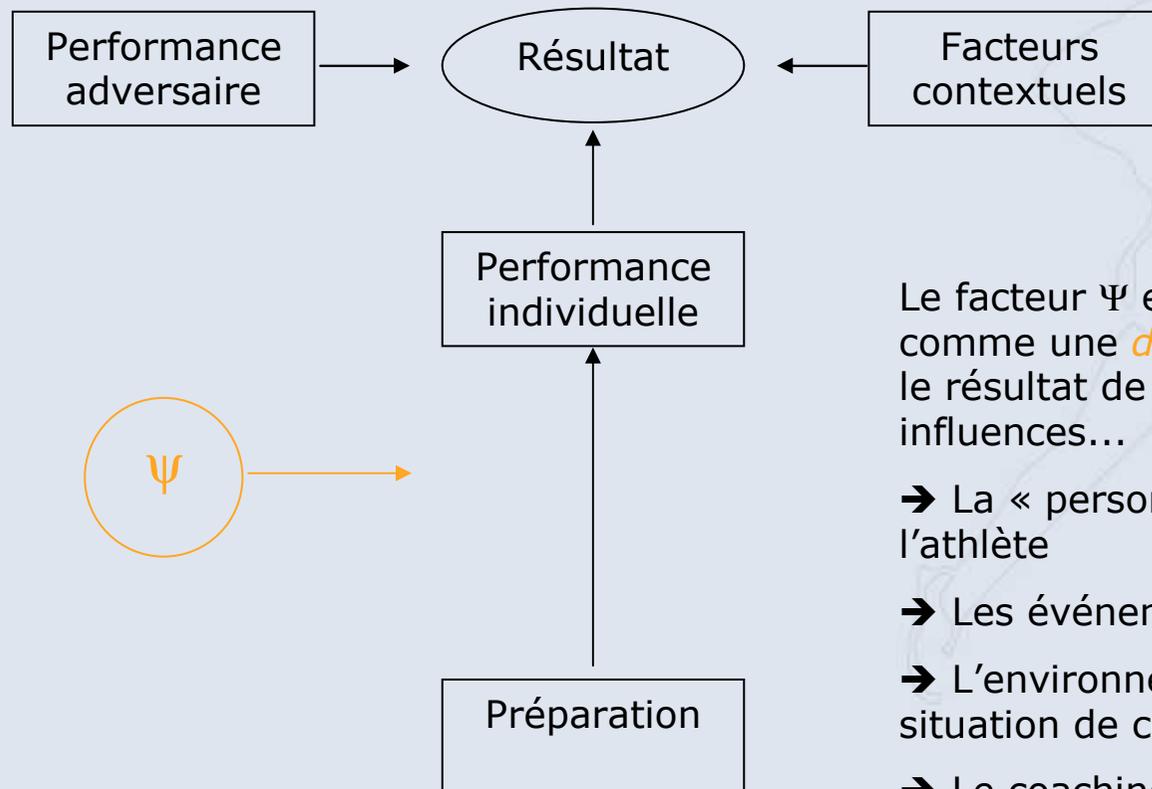
## → Un modèle de la performance



Loi de Murphy



## → Un modèle de la performance

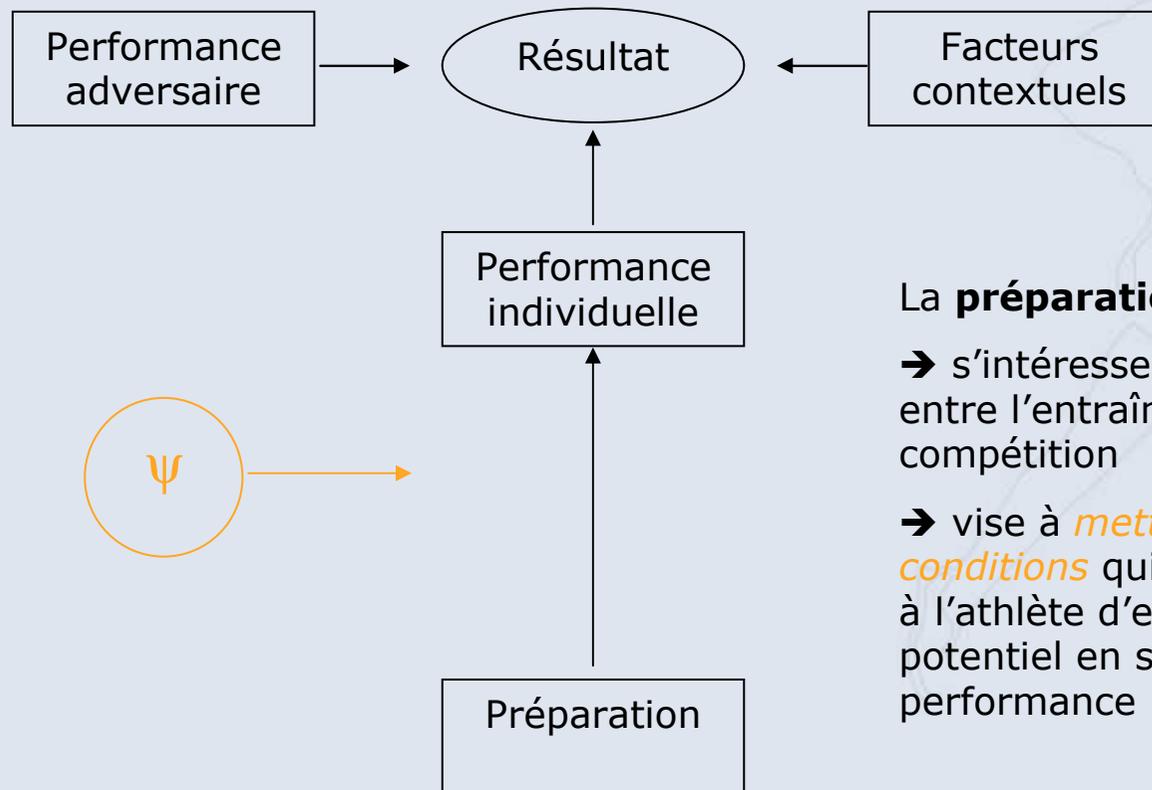


Le facteur  $\Psi$  est envisagé comme une *dynamique* qui est le résultat de multiples influences...

- La « personnalité » de l'athlète
- Les événements récents
- L'environnement / la situation de compétition
- Le coaching
- Les stratégies mentales



## → Un modèle de la performance

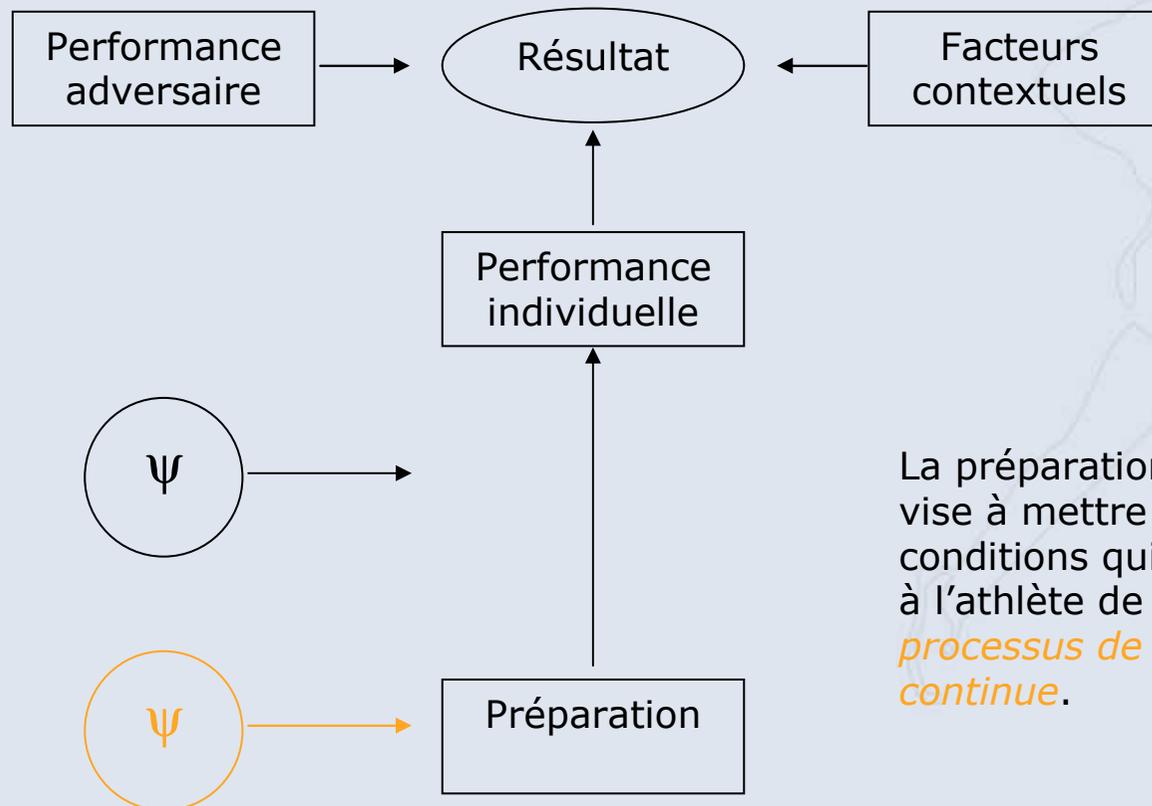


### La **préparation** $\Psi$

- s'intéresse au *transfert* entre l'entraînement et la compétition
- vise à *mettre en place les conditions* qui vont permettre à l'athlète d'exprimer son potentiel en situation de performance



## ➔ Un modèle de la performance



La préparation psychologique vise à mettre en place les conditions qui vont permettre à l'athlète de *s'investir dans ce processus de progression continue*.

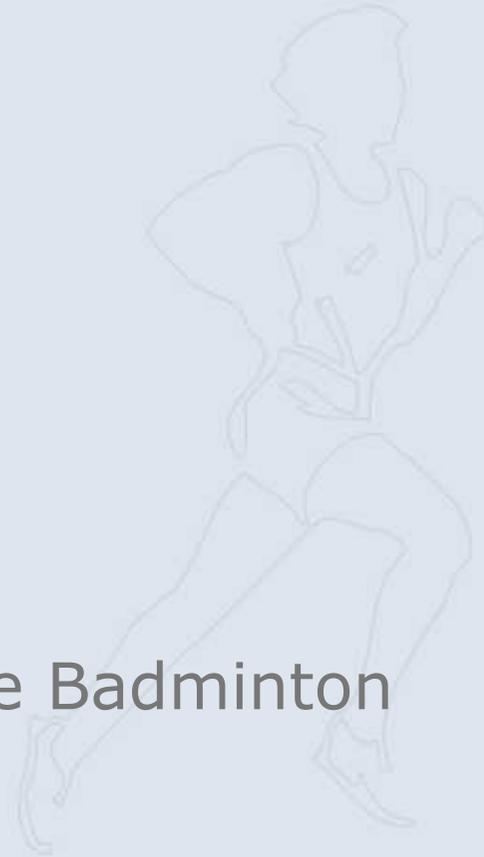


OPTIMUM COACHING



## Un exemple pratique

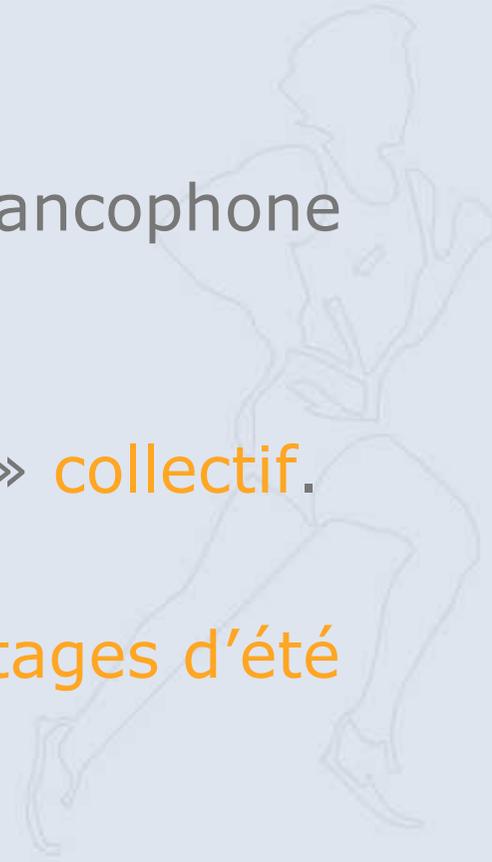
Collaboration avec la  
Ligue Francophone Belge de Badminton





## → La demande...

- **Public cible** : sélection francophone (15-19 ans).
- Travail « psychologique » **collectif**.
- Travail réalisé lors des **stages d'été** 2003 et 2004.
- Chaque stage a été préparé avec les deux entraîneurs qui assurent la continuité du travail pendant la saison.





## → La demande...

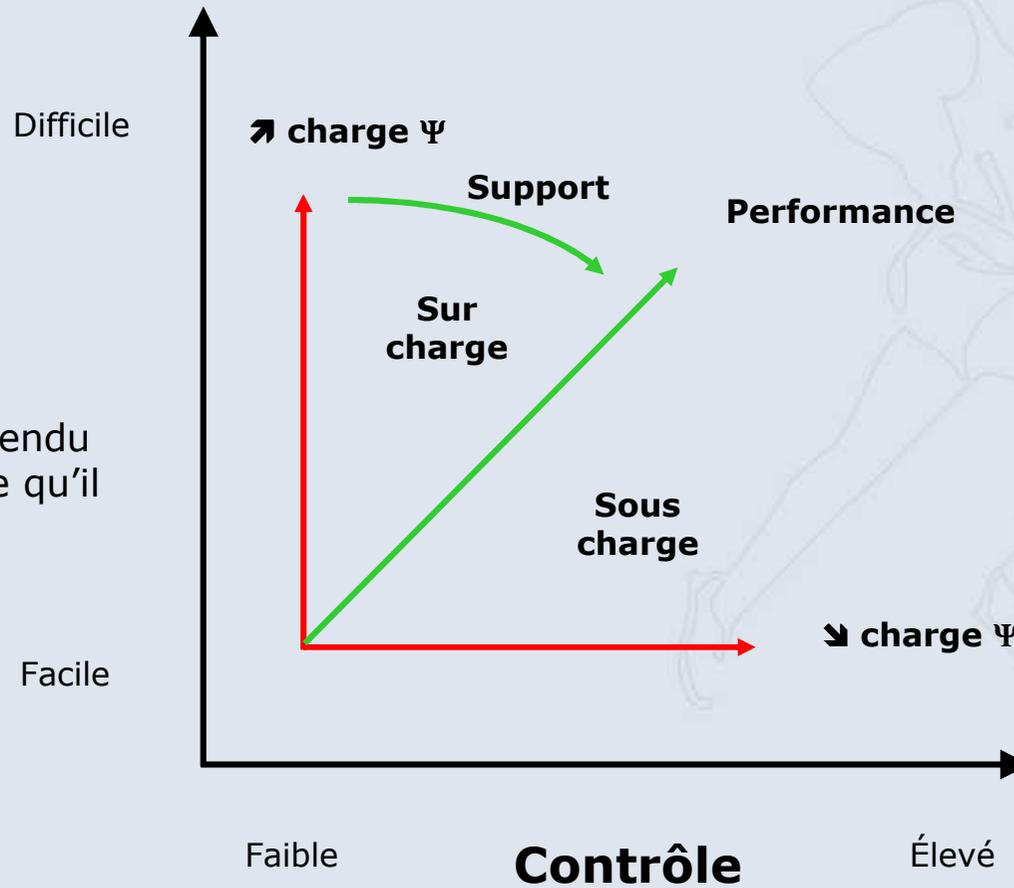
- Un problème de **concentration** et de **stress**.
- Lorsque le match est difficile, les joueurs sont **perdus tactiquement** et manquent de **lucidité**.
- Lorsque le match est difficile, les joueurs manifestent un **manque de persévérance** (défaitisme, négativité,...).



## ➔ Objectifs & Contrôle

### Objectifs

Ce qui est attendu l'athlète ou ce qu'il attend de lui



Les stratégies que l'athlète peut mobiliser





## ➔ Augmenter le contrôle...

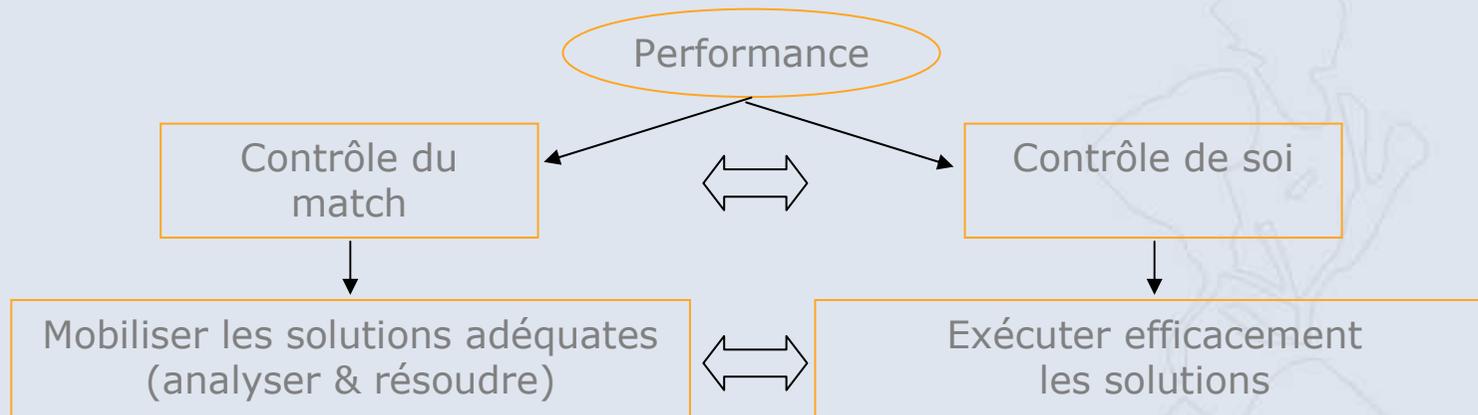
Si je sais ce que je dois / peux faire  
( = solutions qui dépendent de moi)

- ➔ Je peux me **focaliser** sur ces solutions (concentration)
- ➔ Je me sens davantage **capable** d'exécuter ces solutions (confiance en soi)
- ➔ Je peux **persévérer** dans mes efforts à mettre en place les solutions (motivation)
- ➔ Le stress devient un **challenge**



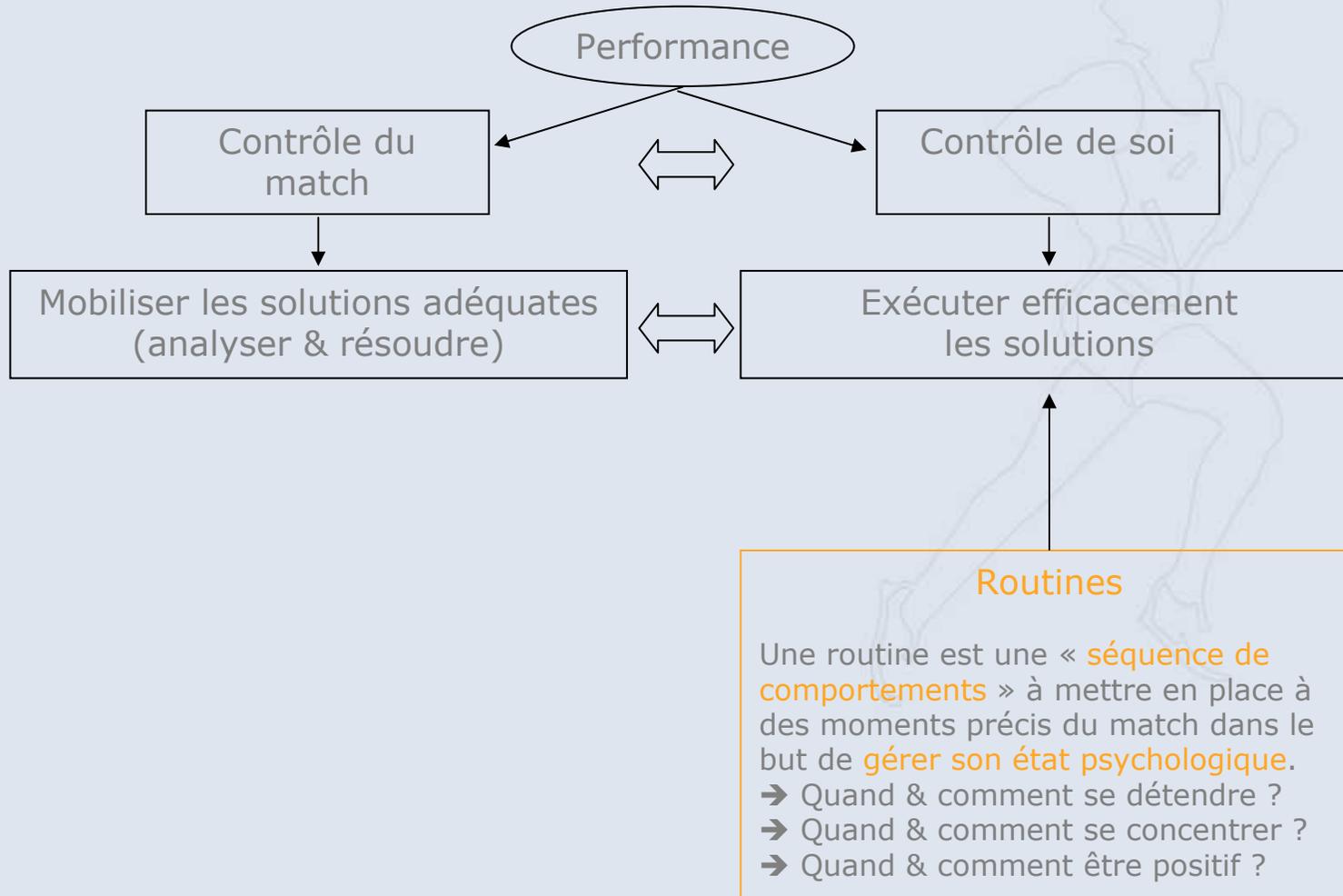


## ➔ Augmenter le contrôle...



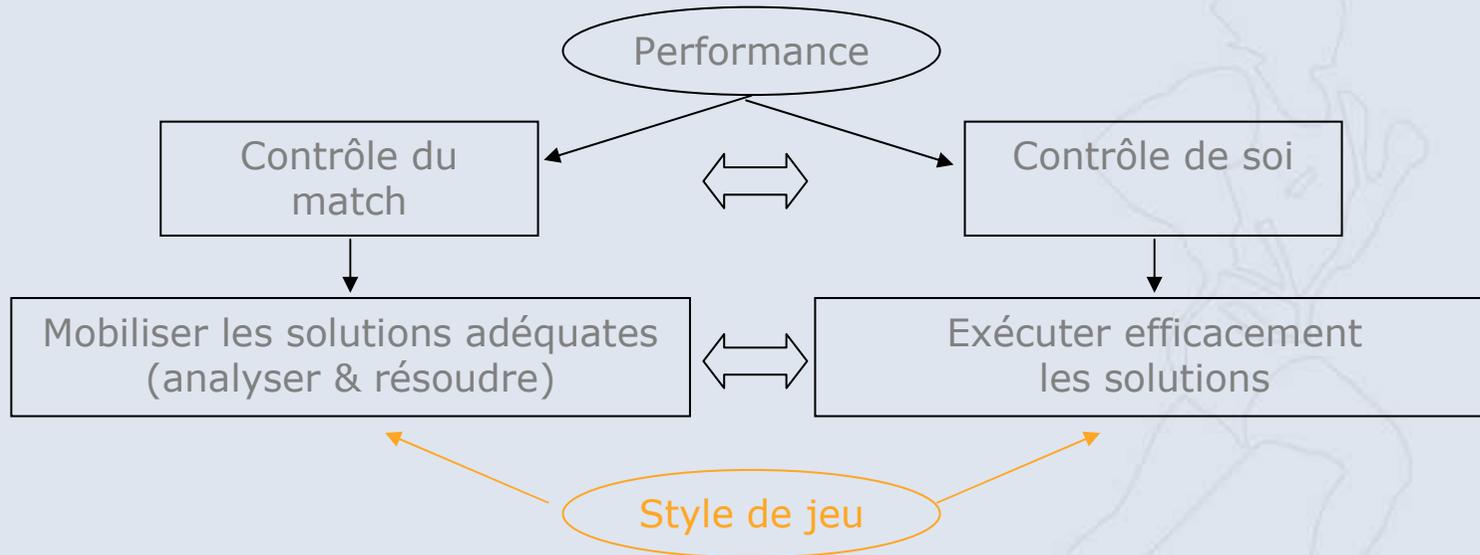


## ➔ Augmenter le contrôle...



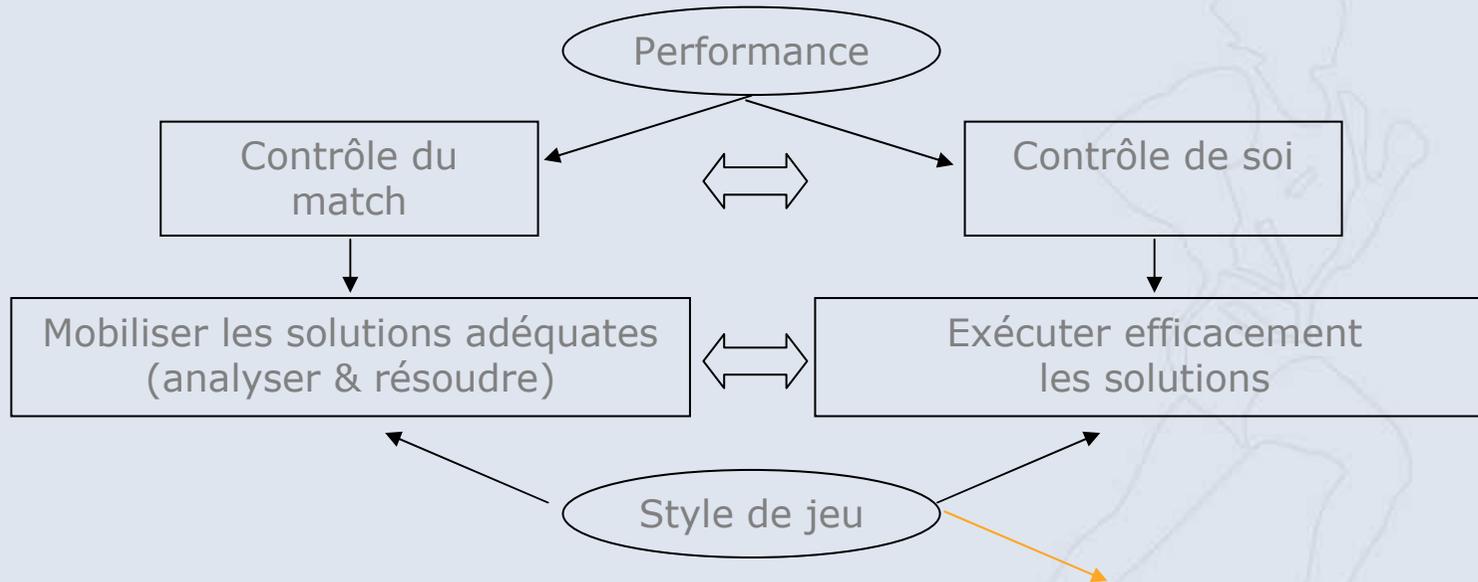


## ➔ Augmenter le contrôle...





## ➔ Augmenter le contrôle...



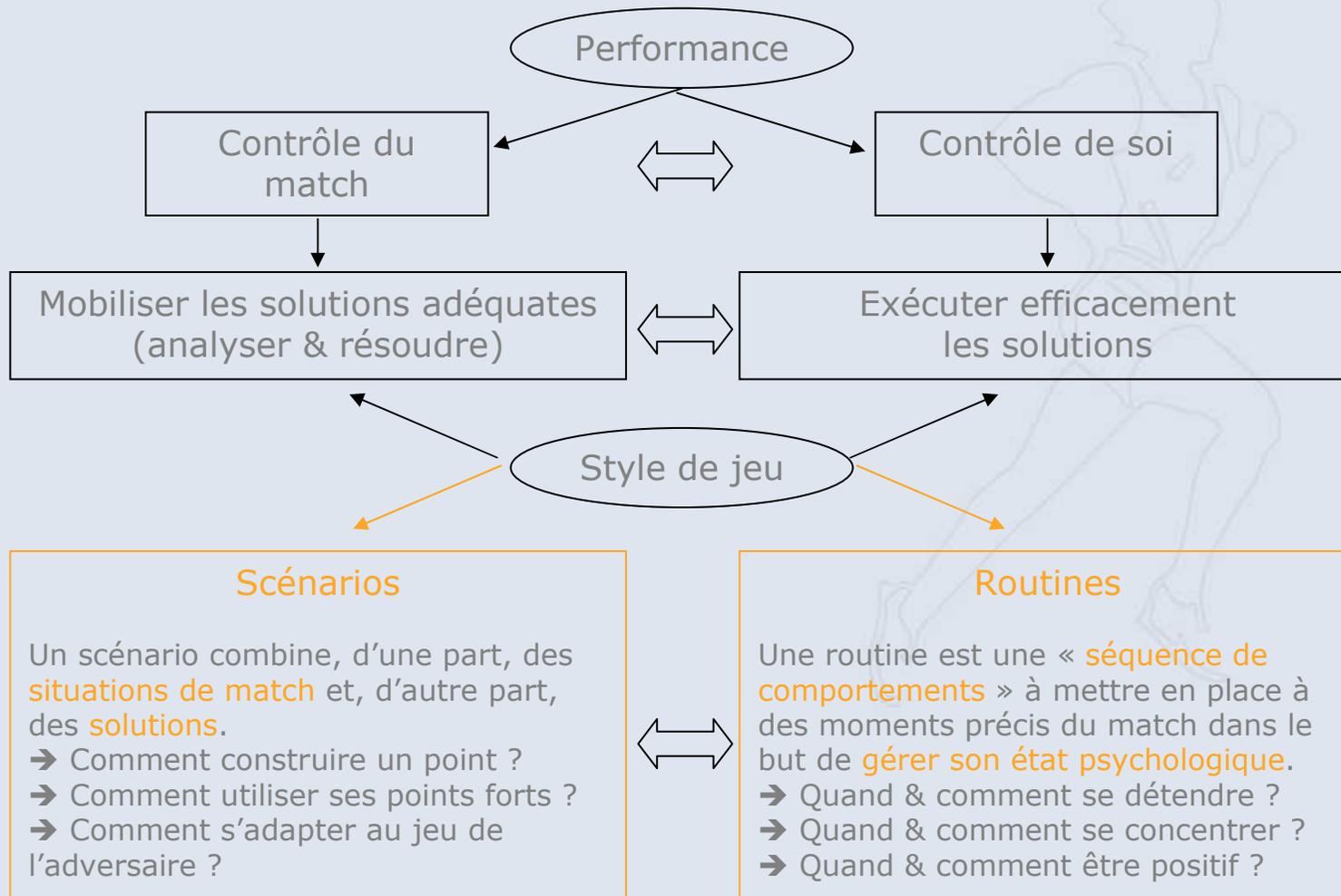
### Routines

Une routine est une « **séquence de comportements** » à mettre en place à des moments précis du match dans le but de **gérer son état psychologique**.

- ➔ Quand & comment se détendre ?
- ➔ Quand & comment se concentrer ?
- ➔ Quand & comment être positif ?



## ➔ Augmenter le contrôle...





## ➔ Scénarios & Solutions

- ➔ **Solutions** pour un joueur « Attaquant – Vitesse ».
- ➔ Les solutions proposées sont des **objectifs d'action** qui permettent au joueur d'**orienter son attention**.

### Solutions

	1
	Attaquant vitesse
Je mets de la pression sur la raquette	x
J'anticipe la réponse de l'adversaire	x
Je contrôle le filet pour préparer les attaques	x
Sous pression, je cherche le filet de façon à obliger l'A à lever le volant	x
J'utilise le service court	x
Je joue low box dans le front & mid court OU middle box dans le back court	x

