



Course d'orientation Mental – Renforcer la psyché

Application pratique: série d'exercices sur le mental

Les exercices ci-après sont proposés à titre d'exemple en complément de la brochure J+S «Course d'orientation – Mental». Ils sont destinés aux athlètes du niveau FTEM respectif indiqué.

Comme la formation technique représente la base du niveau débutant, les exercices sur le mental au stade F ne seront pas différenciés de manière spécifique. Pour savoir si un exercice peut être réalisé, l'âge et l'évolution cognitive des enfants & adolescents seront pris en compte – les entraîneurs décident si un exercice est utile et si oui, à quel moment.

Les exercices au stade F se différencient des autres stades par le fait que la thématique en question est approfondie par un exercice de base. A partir du stade T, les exercices se montrent de plus en plus spécifiques à la CO.

Techniques mentales de base

Exercice «penser à voix haute» (monologue intérieur)

À partir du niveau F2: l'entraîneur parcourt quelques tirées partielles derrière l'athlète. Ce dernier a pour consigne de formuler chacune de ses pensées à voix haute (par exemple «Maintenant, je place la boussole en regardant le terrain, je veux rejoindre cette route, là, devant moi, je vois la route, je vais la suivre sur 200 m jusqu'au croisement...»). Si l'entraîneur s'aperçoit que l'athlète oublie de commenter ses actions, il le rappelle à l'ordre.

Variante pour les niveaux supérieurs (à partir de T2): les athlètes font l'exercice par deux.

Exercice «Superman/-woman» (visualisation)

Condition pour l'exercice au stade F: les sportifs devraient maîtriser la technique de base de la visualisation (voir Brochure J+S « Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques », ainsi que « Les techniques mentales de base », à l'aide du code QR).

A partir du stade F: les athlètes apprennent à visualiser des objectifs d'entraînement et à intégrer les plus importants afin de les mettre ensuite en pratique.

Préparation: un objectif technique d'entraînement va être subdivisé en étapes importantes et clairement définies à l'aide du coach. Par exemple, l'utilisation de la boussole devra être visualisée; les étapes importantes pourraient être définies ainsi: poser le bord de la boussole sur la tirée en question – orienter vers le nord – regarder au loin dans le terrain tout en se fixant un point marquant – courir jusqu'à ce point.

Pour l'exercice, l'athlète s'imagine être un «Superman», qui maîtrise parfaitement l'utilisation de la boussole. Avant cela, il devra avoir bien en tête les étapes importantes définies au préalable: d'une part, comment il va les mettre en pratique et d'autre part, comment il va se rendre à l'endroit voulu de manière précise. Dès que l'athlète a une image en tête, il peut terminer l'exercice et mettre tout cela en pratique lors d'une boucle d'entraînement.

Variante de l'exercice: après une erreur, cette dernière sera abordée avec l'entraîneur. Ensemble ils définiront ce qui sera à faire la prochaine fois pour éviter de répéter cette erreur. Si l'athlète a, par exemple, eu de la peine à regarder loin devant lui dans le terrain en prenant

la direction, les modifications pourraient être les suivantes : après avoir pris la direction, regarder loin devant en fixant un objet dans le terrain et courir ensuite jusqu'à cet objet. L'athlète visualise les processus fixés en tant que « Superman » et corrige ainsi les erreurs arrivées lors de l'entraînement. Un nouvel objectif pourra être ainsi fixé pour le prochain entraînement.

Fixer des objectifs correctement

Exercice «Fixer des objectifs de processus»

À partir du niveau F2: les participants doivent apprendre ce qu'est un objectif de processus. Les questions «Qu'est-ce que je veux faire?» et «Comment est-ce que je vais m'y prendre?» sont au premier plan. L'entraîneur fixe des objectifs de processus simples lors des entraînements (par exemple, connaître la direction à suivre à chaque poste), l'athlète décrit «comment» il entend y parvenir («dès que je vois le poste, j'oriente de nouveau la carte vers le nord et je détermine l'angle de ma direction de départ par rapport à ma direction d'arrivée»). À l'issue de l'entraînement, l'entraîneur et l'athlète fixent ensemble la mise en oeuvre et les objectifs potentiels de l'entraînement suivant. L'entraîneur peut aussi accompagner l'athlète et observer directement comment il met l'entraînement en oeuvre.

A partir du niveau T1: les participants apprennent à chaque entraînement à fixer, de façon autonome, un objectif de processus adéquat. Ce faisant, l'athlète explicite lui-même le «quoi» et le «comment» après en avoir parlé avec l'entraîneur. À l'issue de l'entraînement, il analyse la mise en oeuvre avec l'entraîneur et fixe les nouveaux objectifs pour l'entraînement suivant.

Niveaux T3-E: même modèle que pour le niveau T1 mais l'athlète travaille simultanément avec différents objectifs de processus. L'entraîneur le soutient et le corrige.

La motivation

Exercice «reconnaître les choses positives/belles»

Stade F: l'objectif de cet exercice est d'encourager les enfants et adolescents à se concentrer sur des choses positives. A faire avant l'entraînement (trajet d'aller, préparation à l'entraînement).

L'entraîneur encourage les sportifs à être attentifs à tous les points positifs et belles choses (par exemple: rayon de soleil, forme intéressante d'entraînement, groupe d'entraînement sympa, etc.). Ils peuvent être mis sur une liste ou échangés oralement. A la fin de l'exercice, l'entraîneur souligne les nombreuses choses positives et encourage leur appréciation.

Comme variante, les points positifs de l'entraînement peuvent être abordés.

Exercice «transformer les points négatifs en points positifs»

Cet exercice vise à se libérer d'une approche négative et défaitiste. Il s'agit d'apprendre aux enfants et aux jeunes à aborder les situations difficiles de manière différenciée.

A partir du niveau F3: après un entraînement/une compétition, chaque sportif note un point dont il est insatisfait (par exemple «Je suis insatisfait à cause de l'erreur de direction que j'ai commise au poste 4»). Il doit alors réfléchir aux enseignements positifs qu'il peut tirer de cette erreur (par exemple «J'ai remarqué que je ne maîtrisais pas encore assez bien la boussole. Je peux m'améliorer sur ce point en travaillant»), il sera soutenu par l'entraîneur si nécessaire. Les idées seront échangées avec l'entraîneur.

Variante: cet exercice peut également se faire par deux: le sportif A cite un point négatif, le sportif B l'aide à le reformuler de manière positive. Puis les rôles sont inversés. Le fait de faire l'exercice à deux permet de s'entraîner à trouver des solutions de façon autonome.

Analyse des courses

Depuis l'avènement du GPS, les possibilités d'évaluation se sont améliorées. En cas d'erreur, il permet – notamment à l'entraîneur qui, selon toute probabilité, n'était pas présent – de reconstituer plus facilement le cheminement du coureur d'orientation. Compte tenu de la facilité d'accès aux données GPS, les athlètes ont tendance à se dispenser de commencer par tracer leur propre cheminement sur une carte. Or cette étape est extrêmement utile dans la mesure où elle oblige l'athlète à se remémorer très précisément ce qu'il a fait, à quel moment. Ce faisant, il exerce sa capacité de mémorisation de la planification et de la mise en oeuvre du cheminement, qui est fondamentale, par exemple pour se rattraper après une erreur. Cet exercice indique également à l'entraîneur si le sportif met sciemment en oeuvre ses processus. Si les cheminements qu'il a dessinés diffèrent souvent et/ou nettement de celui qu'indique le GPS, cela veut dire qu'il n'est pas capable de se souvenir précisément de son cheminement. Il est donc bon que l'entraîneur fasse faire régulièrement cet exercice.

Exercice «dessiner son propre cheminement»

À partir du niveau T2: après un entraînement/une course, l'athlète doit dessiner le plus précisément possible sur la carte le cheminement qu'il a emprunté, puis le comparer avec le cheminement du GPS et en parler avec l'entraîneur. S'ils se recoupent, cela signifie que le coureur a été conscient de son cheminement, autrement dit qu'il a sciemment mis les processus techniques en oeuvre. Si les deux cheminements diffèrent nettement, l'entraîneur devra soulever le problème et en chercher la cause.

Si aucune donnée GPS n'est disponible, l'exercice peut également se limiter à tracer le cheminement.

Variante pour les niveaux F, éventuellement sans GPS: l'entraîneur demande au coureur d'orientation de décrire le parcours qu'il a suivi sur les tirées partielles respectives et de le dessiner sur une carte projetée. L'exercice peut aussi se faire en groupe, chacun décrivant une tirée partielle à tour de rôle. Quand les sportifs ont compris le principe, ils dessinent leurs cheminements de façon autonome après l'entraînement.

Etat de performance optimal

Apprendre à déterminer et à investir l'état de performance optimal

À partir du niveau F3: les participants se familiarisent avec le principe de base de l'état de performance optimal et différents états d'activation, et testent leur effet sur leur organisme. L'entraîneur sensibilise d'emblée l'athlète en lui faisant faire différents exercices (activation physique > différentes formes d'échauffement, activation mentale > familiarisation avec les objectifs de l'entraînement, bref exercice de détente avant l'entraînement, etc.).

À partir des niveaux T3-E: l'entraîneur explique le principe de l'état de performance optimal. Chaque athlète choisit ensuite deux bonnes courses de la saison précédente et décrit comment il s'est senti au début de chacune d'entre elles (physiquement, psychologiquement et mentalement: par exemple: tendu, sûr de lui, etc.). Il essaie ensuite, avec l'entraîneur, de trouver les points communs entre ces bonnes courses. L'état ressenti lors des courses réussies servira de base pour l'entraînement (ou la course) suivante: l'athlète devra essayer de retrouver ces états physiques ou ces émotions avant le début de l'épreuve.

A partir du niveau E: une simulation de course est prévue à chaque entraînement. L'entraîneur s'arrange toujours pour garder un peu de temps pour la préparation à la course. L'athlète doit se préparer comme avant une vraie course et contrôler activement son état de performance optimal, puis discuter avec l'entraîneur pour savoir s'il y est arrivé. Ce faisant, il se rapprochera de plus en plus de son état de performance optimal et apprendra à gérer le stress.

Mon plan – (importance du concept de course)

Exercice «cycle de planification PMR»

Condition pour l'exercice au stade F: les sportifs doivent maîtriser le cycle de planification PMR (voir le chapitre 7 de la brochure «Course d'orientation et mental»). Il est recommandé de mettre en place les trois aspects (planification, mise en oeuvre, rétroaction).

Stade F: Les athlètes forment des groupes de 2 avec un entraîneur. Ils font ensemble un parcours facile (idéalement dans un terrain dégagé, par exemple une cour d'école). L'athlète prend le commandement, l'entraîneur se met en position d'observation. L'athlète planifie la première tirée et explique à son entraîneur à quoi ressemble son plan. Ensuite, la mise en oeuvre commence, l'entraîneur regarde si le plan est mis en pratique correctement. Au poste, il donne un petit feedback à l'athlète qui planifie ensuite la prochaine tirée.

Variante: un sportif du stade F peut être accompagné par un athlète plus expérimenté (qui prend le rôle d'observateur).

Variante à partir du niveau T1: exécution de l'exercice dans la forêt. Les athlètes se mettent par deux. L'athlète B indique les postes à atteindre, l'athlète A planifie le parcours en conséquence et le met en oeuvre. L'athlète B observe la mise en oeuvre et donne un petit feedback au poste. Puis les rôles sont inversés (également possible comme entraînement à deux, sans postes).

Variante: sur le modèle de l'exercice «penser à voix haute» (cf. techniques mentales de base). L'athlète en tête qui pense à voix haute se concentre sur les éléments du cycle de planification (plan? mise en oeuvre? rétroaction?). Cela permet aux deux athlètes d'expérimenter consciemment le feedback.

La concentration

Exercice «Description du cheminement»

A partir du stade F: l'exercice encourage tout d'abord à percevoir consciemment le cheminement parcouru et demande ensuite un changement de concentration dans les différentes tâches (planification & mise en oeuvre de la tirée vs. mémorisation du cheminement accompli).

Matériel: carte avec parcours de CO, papier et stylo

Formation de groupes de 2 personnes, le coureur A se rend au premier poste. Le coureur B le suit sans carte et mémorise le cheminement parcouru jusqu'au poste. Une fois arrivé au poste, le coureur B met sa description du cheminement par écrit sur la feuille de papier soit avec des mots-clés, soit avec un schéma. Ensuite, les coureurs effectuent un changement de carte: le coureur B se rend au prochain poste, le coureur A mémorise le cheminement et met par écrit sa description de la tirée.

Une fois le parcours terminé, les coureurs tentent de replacer les postes sur une carte vierge en s'aidant de leurs descriptions/schémas et se corrigent si nécessaire. Pour les athlètes moins expérimentés, des petites boucles avec 3-4 tirées s'y prêtent bien.

Exercice «concentré malgré le handicap»

A partir du niveau T3: l'entraîneur prépare de courtes boucles de longueurs différentes (éventuellement avec des bifurcations) et attribue aux athlètes des «handicaps» qui peuvent prendre la forme de distances plus longues et/ou de retards. Différents types d'entraînement sont possibles (départ individuel avec chronométrage, course poursuite ou départ en groupe avec distances différentes). Le but de l'exercice est que l'athlète arrive à se concentrer pleinement sur sa tâche malgré la pression, et à planifier et à mettre soigneusement en oeuvre la courte course (conformément à son propre concept de course). De brèves

missions successives mettront la concentration à plus rude épreuve. L'exercice peut aussi être répété sous forme de coupe, en camp ou en entraînement.

Le défi des facteurs perturbateurs

Des facteurs perturbateurs récurrents peuvent être intégrés dans l'entraînement. C'est une manière d'y sensibiliser l'athlète et de lui donner l'occasion d'appliquer et d'intérioriser les stratégies qu'il a préparées pour les gérer. Quant à l'entraîneur, il peut ainsi se faire une idée de la manière dont le sportif réagit à ces facteurs perturbateurs, en tirer les conclusions et mettre ces enseignements à profit.

Aux niveaux FTEM inférieurs, il est recommandé d'attirer l'attention du sportif sur les éventuels facteurs perturbateurs, de manière ludique, et de l'inciter à se remobiliser sur ses propres tâches.

Exercice «reconnaître les facteurs»

A partir du stade F: avant l'entraînement en question (par exemple lors de l'échauffement), l'entraîneur définit sur quoi les athlètes doivent se concentrer. Après un moment, l'activité sera interrompue et les athlètes devront nommer le plus de facteurs perturbateurs reconnaissables à ce moment (accent sur les facteurs perturbateurs extérieurs, voir la brochure sur le mental, chapitre «Facteurs perturbateurs»). Ces derniers seront pris en exemple par l'entraîneur qui expliquera le principe de la distraction (par exemple: «si pendant l'activité vous vous focalisez sur les promeneurs, vous être distraits de votre tâche»). Ensuite, le groupe peut trouver un mot-clé qui sera dit à haute voix lors des moments de déconcentration (par exemple: «focalisation !») afin de pouvoir se reconcentrer sur l'activité en cours. Ce principe peut ensuite être intégré aux entraînements. Les athlètes seront ainsi sensibilisés aux facteurs perturbateurs et connaîtront les techniques à mettre en pratique.

Variante: le mot-clé peut être choisi de manière individuelle.

Exercice «intégrer des facteurs perturbateurs»

Niveaux T1 à T3: l'entraîneur prépare des facteurs perturbateurs crédibles (perturbation du déroulement des préparatifs, diffusion de fausses informations rectifiées au dernier moment, postes nombreux/erronés/manquants, contact perturbant avec l'adversaire, etc.) pour un entraînement en conditions réelles ou une course d'entraînement. Il donne préalablement comme consigne à l'athlète de rester concentré sur ses processus en cas de perturbation (sensibilisation consciente). L'entraînement se déroule normalement et l'entraîneur observe la réaction du sportif aux facteurs perturbateurs. Ensuite, il procède à une évaluation (individuelle ou en équipe) en relevant tout d'abord les facteurs perturbateurs et l'idée qui se cachait derrière, puis en expliquant ses observations. Il peut alors définir de nouvelles mesures avec l'athlète, sur cette base.

Niveaux T4-E: sur le même modèle, mais sans annonce préalable des éventuels facteurs perturbateurs. Les athlètes doivent les reconnaître sans avoir été prévenus et les surmonter avec les routines qu'ils se sont construites. Un débriefing de l'entraînement et des idées qui l'ont motivé est indispensable, après coup.

La confiance en soi

Exercice «Feedback»

A partir du stade F: après l'entraînement, l'entraîneur demande aux sportifs de noter un point qui a bien marché lors de l'entraînement. Les points seront ensuite discutés au sein du groupe. L'entraîneur intègre les choses évoquées à sa conclusion de l'entraînement et encourage les

athlètes à mettre cela en pratique lors du prochain entraînement. La reconnaissance des choses ayant bien fonctionné est encouragée et les propres ressources sont ainsi renforcées. Cette capacité est utile en cas d'erreurs.

Exercice «...si ça se passe bien...»

Niveaux T1-E: l'entraîneur définit l'objectif d'entraînement (objectif de processus) de l'athlète avec lui. Puis, l'athlète se détend et visualise la réalisation de l'objectif: il se représente comment maîtriser souverainement la tâche en se focalisant sur le succès et les effets positifs (bon sentiment, bonne performance, éloge de l'entraîneur, etc.). Il s'imprègne de son impression positive et la savoure brièvement.

Fort de la confiance qu'il a ainsi gagnée, il se prépare à l'entraînement qui l'attend et se concentre pleinement sur l'exécution de l'objectif de processus correspondant.

Contrôle des émotions

Exercice «Gestion d'un adversaire agaçant»

A partir du niveau T3: les athlètes se mettent par deux pour effectuer le parcours. Sur la première tirée partielle, l'athlète A est en tête, tandis que l'athlète B est derrière en position d'adversaire. B imagine des manoeuvres techniques ou tactiques susceptibles de perturber A, les met en oeuvre et essaie ainsi de déstabiliser A. Le premier qui poinçonne le poste suivant gagne un point. À chaque poste (ou selon les critères choisis), les rôles sont inversés.

L'exercice consiste, d'une part, à expérimenter le contact perturbateur avec l'adversaire, d'autre part à gérer ses émotions. Par ailleurs, il s'agit de mettre en oeuvre les processus individuels le plus proprement possible malgré les variables perturbatrices, en faisant autant que possible abstraction des pensées/facteurs perturbateurs.

Comme variante, des parcours avec des fourchettes peuvent être utilisés et des moyens de déconcentration verbale peuvent être employés (avec respect!).