



Course d'orientation – Mental

Les contenus ci-après complètent la brochure J+S «Course d'orientation – Mental».

Techniques mentales de base

Il existe de multiples formes d'entraînement. La brochure J+S «Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques» donne une bonne vue d'ensemble de la visualisation, du monologue intérieur et de la régulation de la respiration, qui constituent les techniques de base. Voyons, ci-après, comment ces techniques peuvent être utilisées dans la course d'orientation, et pour quels thèmes.

Mise en œuvre des techniques mentales de base

Visualisation

La visualisation consiste à se représenter certains mouvements ou situations en son for intérieur, et à se dérouler le processus dans sa tête avec une grande concentration et une grande précision. Contrairement à l'exécution, elle permet au sportif de modifier l'enchaînement à l'envi, jusqu'à ce qu'il soit conforme, dans ses moindres détails, à la représentation qu'il en a. Cette technique de base se prête parfaitement à l'intériorisation des processus techniques (cf. le chapitre «Mon plan»). Elle permet non seulement au sportif de préparer de nouveaux contenus (par exemple la mise en œuvre du cheminement en pointillé avec une boussole), mais aussi de corriger et de consolider des actions défailtantes (par exemple distraction causée par le contact avec l'adversaire).

Le sportif peut également se servir de cette technique pour visualiser sa propre routine de préparation, à l'entraînement ou en compétition. Il se préparera par exemple aux imprévus en choisissant une situation quelconque et en essayant de se représenter comment y réagir. Plus il se passera le déroulement dans sa tête, plus cela lui donnera de l'assurance et plus il aura confiance en lui.

Un coureur proche du poste mais qui ne connaît pas son emplacement exact peut recourir à la visualisation: orienter la carte vers le nord, réfléchir à quand il a su pour la dernière fois avec certitude où il était, chercher des objets marquants sur le terrain et les placer sur la carte.

Monologue intérieur

Chaque action s'accompagne de pensées. Celles-ci peuvent être positives (par exemple «Aujourd'hui, je me sens bien», «Je vais réussir ma course») ou négatives (par exemple «J'ai les jambes lourdes», «Je n'arriverai jamais à faire une bonne course»). Si le sportif est conscient de ses pensées, c'est qu'il s'agit d'un monologue intérieur qu'il peut influencer activement. Il est alors capable d'identifier les pensées négatives et de les reformuler de manière positive. De même, en influençant favorablement ses sentiments il arrivera mieux à se concentrer sur l'essentiel. La technique du monologue intérieur est particulièrement adaptée, dans la course d'orientation, pour gérer les doutes et les pensées négatives pendant la préparation de la course (par exemple pour reformuler «Je suis stressé, j'espère que je ne vais pas échouer» en: «Je sens des picotements dans tout le corps – c'est normal, mon corps se prépare à réaliser une performance»).

La visualisation est utile dans la mise en œuvre du concept de course: elle permet à l'athlète de se donner intérieurement des consignes d'action pour guider sa progression sur le terrain (par exemple «Je place la boussole, je regarde le terrain, puis je cours jusqu'à cette colline, et là je regarde de nouveau la carte...»). C'est aussi une manière d'éviter de se laisser distraire par les facteurs perturbateurs (contact avec l'adversaire, passage de spectateurs, speaker, etc.)

Après de grosses erreurs ou quand la météo est mauvaise, il n'est pas rare que la motivation chute. À l'entraînement ou en compétition, cela peut se traduire par une baisse de concentration sur les aspects techniques et générer d'autres erreurs, au risque de faire tomber le sportif dans une spirale négative. Dans de telles situations, la technique du monologue intérieur pourra permettre à celui-ci de recentrer son attention sur l'essentiel (par exemple «L'entraînement est bientôt fini, je me concentre de nouveau pleinement sur ma tâche. Je longe le sommet et veux voir ces rochers...»).

Régulation de la respiration

La respiration reflète l'état physique et psychique. Lorsque la pression est forte, la fréquence cardiaque augmente, la respiration s'accélère. Dès que la tension retombe, la respiration ralentit. Cette interaction peut être renversée: en contrôlant sa respiration, le sportif peut provoquer activement une détente ou une activation selon la situation dans laquelle il se trouve. Dans la course d'orientation, la plupart des coureurs sont plutôt tendus pendant les préparatifs de départ. Ils ont donc besoin de se détendre.

En se focalisant sur son propre rythme cardiaque, calme, le sportif peut arriver à rassembler les pensées qui se pressent éventuellement dans sa tête pour se concentrer sur l'essentiel. Il peut calmer des émotions fortes telles que la peur de l'échec ou la colère provoquées par une erreur. La respiration relaxante l'aidera aussi à gérer l'attente (par exemple entre la qualification pour le sprint et la finale), à se régénérer et à économiser son énergie.

Combinaison de techniques

La régulation de la respiration est une technique qui permet de contrôler l'activation. Pour que les méthodes psychologiques et les exercices soient efficaces, le degré d'activation optimal doit être atteint. C'est la raison pour laquelle on aime bien commencer par utiliser cette technique avant la visualisation ou le monologue intérieur.