

# Améliorer ses performances grâce au mental

Psychologie du sport



# La psychologie du sport, qu'est-ce que c'est ?

Dans le sport de haut niveau, on s'intéresse de plus en plus à l'aspect mental. Au-delà d'une bonne préparation physique, dans les moments clés, le mental permet très souvent de faire la différence, comme par exemple :

- comment est-ce que je peux être performant, avoir un mental d'acier alors que la course ou le match arrive à son terme, que je suis fatigué, que les doutes m'assaillent ???
- mon adversaire exerce une grosse pression, dans un moment où je ne me sens pas bien physiquement, avec la peur de ne pas y arriver, des craintes de ne pas être aussi performant qu'à l'entraînement, de ne pas réussir le bon coup...

Ce sont ces aspects que l'on appelle « le mental » et qu'il s'agit aussi d'entraîner, afin d'accroître la performance.



# Axes de travail en psychologie du sport

« J'ai la boule au ventre, je n'ai pas faim... je suis stressé... je dors mal la veille de la compétition... j'ai peur de ne pas y arriver. »

Apprendre à être moins nerveux, gérer son stress et ses émotions ! Arriver à être aussi performant en compétition qu'à l'entraînement.

« Je fais une erreur et je ne pense qu'à ça » « J'ai fait une mauvaise performance et j'ai de la peine à me remotiver... je n'ai plus trop de plaisir. »

Apprendre à mieux gérer les doutes, les mauvaises performances, les remises en question.

« J'ai de la peine à me concentrer lorsqu'il y a du bruit, qu'il y a une atmosphère hostile, j'ai besoin de calme. »

Apprendre à se recentrer et à se focaliser sur soi.

« Je n'ose plus aller à fond, j'ai peur que mon membre blessé ne tienne pas. »

Réadaptation en collaboration avec les professionnels de la Clinique, reprise de confiance après une blessure, favoriser de nouveaux apprentissages et l'amélioration des gestes techniques en compétition.

« Je suis fatigué, je n'ai pas envie de m'entraîner. »

Planification des temps d'entraînement, des plages de repos, et définition d'objectifs réalistes. Meilleure connaissance de soi, de ses forces, de ses fragilités.

Transitions dans la vie sportive, la vie professionnelle, la gestion de carrière (début ou fin de carrière, choix importants).

### Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30  
F. +41 27 603 30 31

info@crr-suva.ch  
www.crr-suva.ch

