



Atomas Jiu-Jitsu

## Préparation mentale : introduction.

### La peur de tomber :

Les performances à l'entraînement sont parfois très différentes des performances en compétition. Certains combattants imbattables dans leurs salles ne sont pas à la hauteur de leur potentiel en compétition et d'autres d'un niveau technique inférieur, parviennent à s'exprimer plus facilement. Que se passe-t-il ?

Dans son livre « Gold Medal Mental Workout for Combat Sports », (<http://www.stadion.com>) Dariusz Nowicki décrit les barrières mentales en donnant cet exemple :

Marcher sur une poutre de 25 cm de large ne pose aucune difficulté lorsque celle-ci est proche du sol. Poser un pied devant l'autre, aller d'avant en arrière ne pose pas de problème particulier. Maintenant si cette poutre est surélevée de 1m, les pas perdent un peu d'assurance et de rapidité mais pour la plus part d'entre nous cela reste faisable sans trop de difficultés. Imaginons maintenant que cette poutre est située à 10 mètres en hauteur : Il n'est pas intrinsèquement plus difficile pour le corps de marcher sur cette poutre : elle n'est pas plus étroite, ne glisse pas plus, c'est la même poutre et pourtant la plus part d'entre nous ne ferons pas le premier pas.

Ce qui fait que nos réactions son différentes : l'enjeu, la peur, la perte de confiance dans le geste naturel et simple de marcher sur un support étroit. La peur de tomber va faire réagir les muscles comme si on était déjà en train de tomber et il y a de grande chance pour que, sans entrainement préalable, essayer de marcher sur cette poutre provoquera une chute.

De la même manière, la peur d'échouer, la peur d'être contré, peut limiter le corps pour la réalisation d'un mouvement technique en combat.

S'il n'est pas question de faire du funambulisme, maîtriser son degré d'excitation, améliorer sa concentration et sa détermination peut être favorable à l'amélioration de la performance en situation réelle en évitant que l'esprit limite le corps : **Le corps agit parfaitement mais parfois l'esprit s'en mêle et nous fait faire n'importe quoi !**

**La préparation mentale commence par la définition de ses objectifs** : Dans son livre "The Mental Edge : maximize your sports performance with the mind body connection", Kenneth Baum donne la définitions et le type d'objectifs qu'il faut se fixer, écrire et réviser régulièrement pour évaluer où on se situe par rapport à eux pour améliorer ses performances :

Des objectifs "Smart" (=malin), c'est-à-dire Spécifiques, Mesurables, Atteignable, Réalistes, Temporelles :

Mauvais exemple : devenir le meilleur combattant du monde : ceci est un rêve (même si c'est tout à fait possible) mais ce n'est pas un objectif « smart ».

Bon Exemple : réussir à passer 5 fois, la garde de mon partenaire d'entraînement d'ici trois semaines...

Les objectifs peuvent être multiples et avoir des échéances et des niveaux d'importance différents, il faut les réviser régulièrement.



Atomas Jiu-Jitsu

## Préparation mentale : introduction.

**Une fois les objectifs déterminés, arrive le travail de préparation mentale proprement dit.**

La Relaxation par la respiration ou par toute méthode qui vous convient est utilisée pour mettre l'esprit dans un état de concentration où si possible les fluctuations de l'esprit et les pensées parasites sont réduites.

**Pratiquer l'imagerie mentale pour visualiser des techniques** est facile à dire : imaginer dans son esprit une action sans la réaliser réellement. Pour ceux qui ne parviennent pas à mettre en œuvre ce processus de visualisation, il est utile de commencer à s'accrocher à des sensations. Par exemple se rappeler du contact de la prise de kimono dans la main. Comment est la texture du kimono, quelle force faut-il pour le tenir, de quelle couleur est-il etc... Apprendre à se concentrer sur des sensations dont vous avez l'expérience vous permettra ensuite d'imaginer des mouvements complexes et de les réaliser ensuite avec plus de confiance.

**La méthode des scénarios** : une fois les techniques de visualisation au point on peut les utiliser pour imaginer les actions de l'adversaire et pour élaborer des scénarios pour y répondre en situation de combat.

**Accroître la confiance en soi** en recherchant dans ses expériences passées (à l'entraînement, en compétition, dans la vie de tous les jours) des expériences positives. Se rapprocher de ses souvenirs au maximum en recherchant des sensations qui y sont associées. Le jour où j'ai réussi à grimper au sommet de cocotier, il pleuvait, il y avait des gens autour, je sentais mon sac à dos lourd sur le dos, j'avais soif... me rappeler toutes ses sensations associer à cette « victoire » peut m'aider pour mettre mon esprit dans un état de performance vers la réussite et l'atteinte de mes objectifs. A chaque succès passé et au travail de concentration correspondant peut être associé une phrase, un geste qui sera répété au moment de la compétition.

Les jours précédents la compétition le processus de l'esprit que nous avons décrit : c'est à dire se concentrer, réviser ses objectifs liés à cet événement, utiliser des images fortes qui rappelle les succès passés (aussi petits soient-ils) et visualiser les différentes situations de combats ne prendra que quelques minutes si le travail préparatoire a été fait régulièrement et peut vous permettre de combattre dans de meilleures conditions.

### **Combattre contre son ego.**

Dans les sports de combats, les entraînements sont des moments pour apprendre pas nécessairement pour gagner! S'entraîner avec un objectif et selon ses partenaires choisir de se positionner dans des situations défavorables, essayer des techniques nouvelles vous aidera à vaincre votre premier adversaire : votre ego.

N'hésitez pas à me faire part de vos remarques en m'écrivant par mail à [gbca@hotmail.fr](mailto:gbca@hotmail.fr) pour que je puisse ajouter vos commentaires et compléter cet article.

**Atomas Strength and Conditioning : No Needles Required !**