

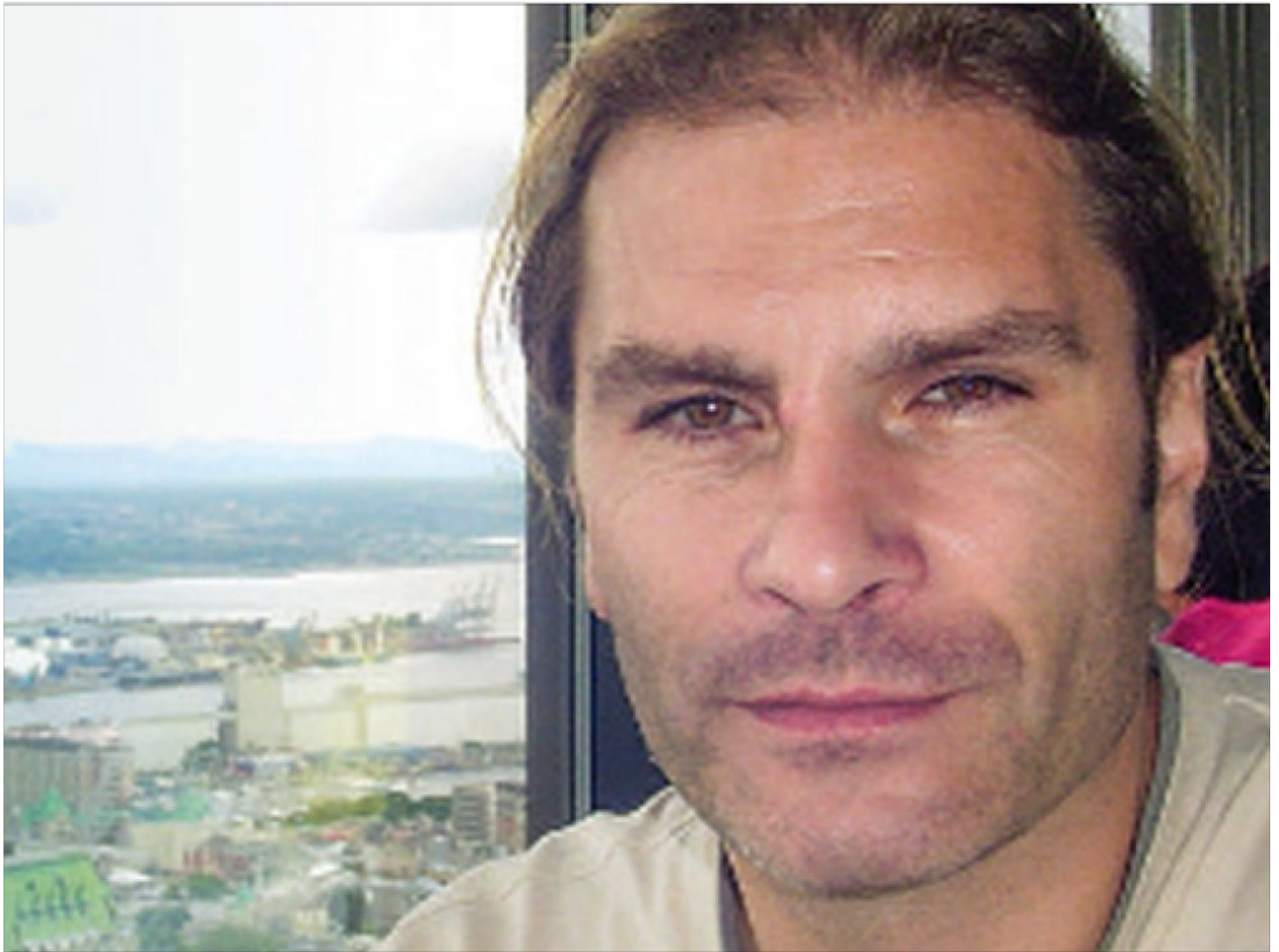
CERVEAU ET PSY

## Les "TOPs" : ces techniques utilisées par les athlètes et validées par l'armée

Par Franck Daninos le 06.01.2019 à 14h00

ABONNÉS

Entretien avec Michel Nicolas, chercheur au laboratoire de socio-psychologie et management du sport de l'Université de Bourgogne.



Michel Nicolas, chercheur au laboratoire de socio-psychologie et management du sport de l'Université de Bourgogne.

COURTESY M. NICOLAS

COMMENTER

Cet article est extrait du hors-série n°196 de Sciences et Avenir (janvier - février 2019). Il est la suite de celui-ci, qui explique comment l'armée relève le moral des troupes soumises à du stress chronique, de l'angoisse et de la pression.

Absolument ! De plus en plus d'athlètes utilisent ce panel particulièrement complet et intéressant de techniques, testé et éprouvé par l'armée française pendant plus de vingt-cinq

ans. Elles commencent aussi à être diffusées dans le monde académique, via en particulier le Master 2 "Psychologie de la performance et du sport" de l'université de Bourgogne. Créé en 2017, il est le premier à incorporer les TOP dans l'enseignement supérieur. L'objectif ? Former de futurs chercheurs, mais aussi des consultants et des psychologues destinés à travailler dans les institutions sportives - fédérations, clubs ou centres d'entraînement professionnel. De manière générale, c'est tout le domaine de la préparation mentale des sportifs qui se structure depuis une dizaine d'années, avec des diplômes nationaux, une déontologie, des revues spécialisées, des protocoles testés scientifiquement, etc.

On ne s'est rendu compte que tardivement de son importance dans la performance sportive, si complexe et multiforme. C'était un peu la dernière roue du carrosse, derrière l'entraînement physique, la technicité, les aspects tactiques ou l'utilisation de matériaux de pointe, pour le cyclisme par exemple. Or, tout le monde est désormais convaincu que ce fameux "mental" joue, lui aussi, un rôle essentiel. Grâce à des méthodes comme les TOP, il s'agit de développer les habiletés psychologiques des athlètes, via la "mentalisation" des actions et des gestes sportifs notamment.

De nombreux travaux ont en effet démontré que le simple fait de s'imaginer descendre une piste de ski ou soulever des haltères pouvait améliorer l'exécution des mouvements... et même la prise de force ! On active alors les mêmes circuits neuronaux que si l'on exécutait ces actions - avec certes de grandes variations interindividuelles, car nous n'avons pas tous les mêmes capacités de visualisation. Mais les habiletés mentales, comme les aspects purement physiques, nécessitent dans tous les cas un apprentissage et beaucoup d'entraînement. D'où l'importance d'avoir recours à des praticiens solidement formés.

C'est en effet une préoccupation récurrente pour les sportifs de haut niveau, surtout lors des compétitions. Les préparateurs mentaux commencent par leur enseigner que le stress n'est pas une défaillance ni une mauvaise chose en soi, et qu'il faut apprendre à le réguler. Un examen psychologique est alors souvent nécessaire, afin d'aider les athlètes à en comprendre la nature et de leur apprendre à identifier leurs émotions, pour ne pas les subir mais les utiliser. Il s'agit, enfin, par la régulation des affects ou l'imagerie mentale, de développer des pensées positives, de renforcer la confiance en soi et la motivation.

COMMENTER

MILITAIRES ATHLÉTISME

SUR LE MÊME SUJET

- **Stress, angoisse, pression : comment l'armée relève le moral des troupes**
- ▪ **Stress, angoisse, pression : comment l'armée relève le moral des troupes**