



REFLEX
mental

CAPACITÉ - TALENT - HARMONIE



COACHING
PRÉPARATION MENTALE
FORMATION
CONSEIL

DÉVELOPPEMENT SPORTIF ÉLITE

coaching & préparation mentale

Téléphone
(+33) 06 59.35.77.49

e-mail
frasca@reflex-mental.com

Site internet
www.reflex-mental.com



LE MENTAL

SUPPORT DES COMPÉTENCES

Aborder le sujet du « mental » dans le milieu du sport est toujours délicat tant les points de vue et les expériences de chacun sont multiples. De nombreux articles nous ramènent tantôt à l'aspect motivationnel, tantôt à une approche de type « thérapie », et parfois même à un « gouroutisme » plus que critiquable.

Je vous propose de fixer les idées à ce sujet en décrivant l'approche « science based » du coach mental d'aujourd'hui.

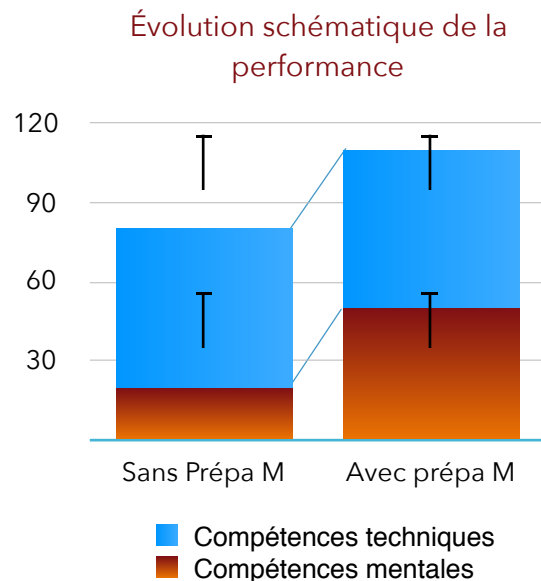


La performance du sportif se traduit le plus souvent par ses résultats. C'est en tous cas ce que l'on constate régulièrement. Tu gagnes tu es bon, tu as perdu, ... La performance mérite que l'on se penche sur ses différents ressorts, et qu'elle soit mieux définie et appréhendée par chacun des acteurs.

Un athlète possède des aptitudes physiques, techniques, tactiques, hors du commun. Ce sont les compétences de base. Pour les meilleurs, la capacité à les mettre en oeuvre de manière complète, adaptée au contexte et au timing utile fera ou non le champion. Parmi ces capacités, **les aptitudes mentales supportent les compétences de base pour que la performance soit présente au moment de la compétition**. On doit donc considérer les « **variables psychologiques de la performance** » (concentration/attention, anxiété et stress, motivation, confiance en soi), mais aussi le **système écologique de l'athlète** et son développement au cours de sa carrière depuis le plus jeune âge jusqu'à la reconversion.

N'avez vous pas en tête un exemple de « champion de l'entraînement » qui ne parvient pas à exprimer son niveau lors des compétitions?

Un surdoué qui ne dépasse pas stade des juniors, ou encore celui qui passe plus de temps chez le kiné qu'à jouer?



Les aptitudes mentales du sportif agissent comme un « crick » pour élever et soutenir la performance. Elles vont augmenter son niveau de performance globale. Elles s'apprennent et se travaillent au même titre qu'une compétence technique ou physique.

PERFORMER ÊTRE PRÉSENT DANS L'ACTION

L'objectif du préparateur mental est d'améliorer la performance de l'athlète dans l'action de compétition. Il ne s'agit pas simplement de s'occuper du « contre-performeur », surtout pas de trouver des problèmes là où tout va bien! Chaque athlète de très haut-niveau progresse constamment pour conserver le haut du tableau.

Ceci passera par un diagnostic de départ qui permettra de mettre en exergue les zones de faiblesse et les atouts qui serviront de support à l'athlète. Le travail spécifique de chaque point utile permettra de consolider l'apprentissage et de donner une autonomie et de la pérennité à la performance dans l'action.

« Savoir comment je suis construit pour travailler à l'augmentation de mon impact, et pérenniser ces nouvelles dispositions. »

A l'issue du diagnostic, la problématique bien identifiée, sera établi un programme de préparation mentale adapté aux besoins, mais aussi à la capacité de l'athlète à le mettre en oeuvre.

Parler de problématique est parfois... problématique pour l'athlète!

La connotation péjorative que l'on associe à ce mot doit pouvoir être dépassée. Par exemple, le buteur d'une équipe de rugby peut vouloir passer de 75% à 85% de réussite. Sa problématique pourra être de gagner en efficacité pour pouvoir prolonger son contrat ou bien être dans les standards du sélectionnable en équipe nationale. Il s'agit bien d'identifier ce qui ralentit ou bloque l'atteinte d'un objectif et en aucun cas afficher une faiblesse.

Le programme de préparation mentale.

Les outils seront mis en place en fonction du diagnostic, de l'objectif et de la stratégie choisie. L'athlète pourra se voir proposer des exercices de gestion du stress et des émotions, de l'imagerie mentale, un travail sur l'estime de soi ou bien des exercices d'activation des systèmes de perception et de sensation.

Il n'y a pas d'outil magique! Il est donc important pour moi de conserver une liberté d'adaptation des outils aux besoins et à la personnalité de mes clients.

La place du Coach Mental dans l'entourage du sportif.

Libre à chacun d'envisager l'intervention du coach mental à sa guise. On en parle ou pas. J'aime l'idée de travailler en collaboration avec l'entraîneur et les différents staffs participant à l'évolution du sportif. Plus efficace à mon sens.

Il est essentiel de rappeler que *le coach mental n'empiète absolument pas sur l'espace de l'entraîneur, du staff médical, ou de l'entourage du joueur.*

La relation coach/coaché est une bulle de confiance et de confidentialité. Si pour le bénéfice du coaché, l'entraîneur doit participer ponctuellement au travail, cela sera via un accord du coaché et une convention tri-partite.

Le coach mental reste une aide et un atout supplémentaire pour le succès du sportif!



Combien de paramètres le golfeur doit-il prendre en compte pour réussir son Putt?

Cela se passe-t-il en interne? En externe? Les deux?

Est-ce différent pour le tir du handballeur? Le tackle du footballeur? Le départ d'un sprinter?...

Être performant dans l'action à l'instant T se travaille en amont, se prépare, se teste, et s'automatise. Le talent fera le reste!



SE CONNAÎTRE DIAGNOSTIC

Déployer complètement ses aptitudes physiques, techniques et tactiques lors de sa compétition, demande d'avoir un solide support mental. Ce sont les compétences mentales qui supportent l'action et permettent l'accès à la performance fluide. Travailler sur la base d'un diagnostic complet et fiable permet de gagner en temps, en efficacité et en pertinence.



Représentation graphique et pondérée des aptitudes dans les différents secteurs de la performance mentale. Définition d'un **profil de performance dans l'action**, et d'un **modèle personnel de performance mentale**.

Clarifie la vision de l'athlète sur ses acquis et son reste-à-développer.



Utilisation fine des données pour une pertinence maximum et la **prescription des outils d'entraînement mental adaptés au profil et à l'objectif**. Contrôle de l'évolution des aptitudes mentales pour une transparence totale avec le club.



Simplicité et rapidité d'usage grâce à un **accès direct à l'outil de diagnostic** sur une plateforme internet et un **compte personnel délivré par Reflex Mental**. Le coach Expert Méthode Target est seul habilité à demander et à procéder à l'interprétation du profil réalisé.



SE DÉVELOPPER L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

L'entraînement mental est réalisé avec un planning comportant des sessions de travail mettent en action différents outils. Il doit être mis en place en cohérence avec le planning professionnel, d'entraînements, de compétitions.

Il est essentiel de prendre en compte le style de vie et la culture du coaché.



Selon l'orientation que donne le diagnostic de départ, plusieurs variables pourront être travaillées.

Elles se répartissent dans ces différents secteurs:

Énergie, émotions, estime de soi, motivation, concentration et communication.

Si on propose cette sectorisation, il faut être conscient que toutes interagissent selon un système de vase communicants.

Ainsi, un travail porté sur l'estime de soi par exemple, va augmenter automatiquement d'autres compartiments et notamment celui de la concentration sur le présent qui est la zone de la performance dans l'action.

Il appartient au Coach de vous guider et de mettre en place une stratégie et les outils que vous saurez vous approprier et dont vous tirerez profit.

L'intérêt de coupler à l'entraînement le développement des compétences mentales est aussi d'automatiser les gestes technico-tactiques afin de libérer l'espace nécessaire à la prise de décision, la gestion des facteurs perturbateurs de la concentration. (public, fait de jeu, tactiques de déstabilisation de l'adversaire...).

2. « Getting Open » exercices for Basketball player

High decisional environment

EXERCISE 1: VISUAL SKILL - acquisition
Identify the best zone to pass : Zone where there are the most teammates (color)

- 1 ➔ Ball in hands, closed eyes. Then open the eyes and immediately identify and pass the ball into the good zone. (teammates and opponents are motionless)
- 2 ➔ Same + sparring is moving in their proper zones
- 3 ➔ Same 2 + Hurdles are randomly positioned to avoid the opportunity to pass in the « Best zone »

EXERCISE 2: VISUAL SKILL + HEARING SKILLS
acquisition and perfectionnement
Identify the best zone to pass : Zone where there are the most teammates (color)

- 1 ➔ Ball in hands, closed eyes. Then open the eyes and immediately identify and pass the ball into the good zone. (teammates and opponents are moving) Teammates in best position are yelling for getting ball.
- 2 ➔ Same 1 + sparring are yelling also
- 3 ➔ Same 2 + Hurdles are randomly positioned to avoid the opportunity to pass in the « Best zone »

Recommendations:
Repeat until choice is good and immediate
It can be complicated with using lures: green and red cones

Extrait Programme d'entraînement au développement de la prise de décision.
Vision & Audition. Reflex Mental 2019. Basketball.

Par ailleurs, un travail peut être réalisé sur l'augmentation de la capacité de collecte et de traitement des informations sensorielles (environnement comme internes), de leur analyse et de leur mise en oeuvre. Le travail ainsi réalisé peut améliorer des aptitudes comme la prise de décision, la vitesse d'exécution et la qualité de la décision dans un environnement à plus ou moins haute variable décisionnel (selon le sport).

Enfin, dans le parcours d'un sportif de haut-niveau prédomine l'importance de l'équilibre de l'être humain. La recherche de la performance passe par la construction de l'être entier dont le sportif est une facette.

PLANIFIER GESTION DE CARRIÈRE

Cas des carrières doubles: Etudes/métier et Sport

Un plan d'apprentissage et de maîtrise des compétences mentales peut être mis en place pour la durée de la carrière. De la même manière, dans le cas de carrières doubles (profession/ études et sport de haut-niveau), un tutorat et l'acquisition des savoir-faire mentaux nécessaires favorisera ce challenge.

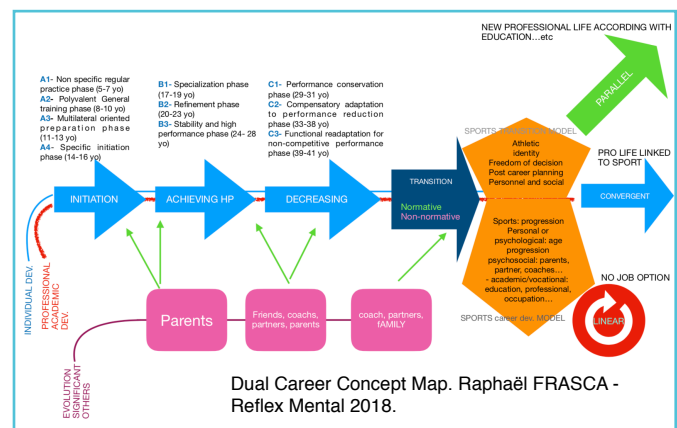
Il est essentiel que l'athlète puisse envisager puis réaliser un parcours de professionnalisation en dehors de sa carrière sportive. Il faut prévoir sa retraite sportive avant qu'elle ne commence vraiment, et graduellement selon l'âge avoir défini un plan d'acquisition et de décision.

Cet aspect doit être travaillé avec la collaboration pleine et entière du coaché, de sa famille, de son staff sportif et scolaire.

C'est entre 16 et 26 ans que les athlètes connaissent le plus de difficultés à équilibrer la vie d'athlète élite et leurs activités académiques. (Lavalle and Tod 2012).

Les athlètes de sports individuels connaissent le plus de difficultés à préparer une reconversion professionnelle. Ceci est notamment dû aux plages horaires disponibles pour étudier qui sont plus restreintes que dans les sports collectifs.

Dans l'avenir, les recrutements seront beaucoup plus orientés sur les compétences comportementales et cognitives (soft skills) et les athlètes qui auront développé ces aptitudes auront un fort avantage à mettre en avant!



Dual Career Concept Map. Raphaël FRASCA - Reflex Mental 2018.

Gestion de la fin de carrière

La transition vers la retraite est une étape que chaque athlète de haut-niveau doit traverser. D'une façon ou d'une autre, cette étape est traumatique. Que la carrière ait été un succès ou non, tout dépend de l'accompagnement et de la préparation qui aura été accordée à ce moment.

La reconversion peut avoir été préparée sans une dépense d'énergie importante pendant la carrière. Il existe de nombreux outils qui doivent être mis à disposition, tout dépend de l'intérêt que l'on aura porté à cette phase et de la qualité de l'accompagnement obtenu.

La retraite sportive n'est pas la fin de tout, mais plutôt la fin d'une période et le début d'une autre, et les sportifs de haut-niveau sont caractérisés par un haut niveau de compétitivité. Le coaché peut être incité à considérer cette nouvelle période

comme un défi comparable à ceux qu'il a relevé au long de sa carrière sportive!

L'athlète dispose aussi des outils de réponse à la frustration puisqu'il sort d'un monde où la défaite est possible chaque jour. Ainsi nous voyons qu'il existe un vaste répertoire d'outils à disposition de l'athlète, plus sans doute que pour la personne lambda dans une situation semblable. Il est important de bien connaître son potentiel de sportif pour pouvoir s'en servir pour faire face à la fin de carrière.

Reflex Mental accompagnera le sportif dans cette préparation et assurera un programme clair et complet en collaboration avec le club, la famille, les organismes professionnels et universitaires.



RETOUR DE BLESSURE

PROGRAMME 3P+®

Chaque sportif de haut-niveau doit malheureusement se préparer à vivre une blessure, et pourquoi pas à la transformer en opportunité de s'offrir un retour renforcé!

La pratique mentale par imagerie mentale implique en rééducation motrice la répétition des actions simulées mentalement afin d'en améliorer ultérieurement l'exécution physique.

Ces techniques sont utilisées depuis quelques années dans la rééducation des pathologies neurologiques ou des amputations par exemple (Thérapie en miroir).

Le programme 3P+® pour Programme de Performance du Patient-athlète® est proposé dès la blessure et jusqu'à la reprise en compétition. Il doit être établi avec la pleine et entière implication du coaché.



- 1- Traiter le traumatisme psychologique et éviter l'isolement.
- 2- Préparer au traitement ou à la chirurgie.
- 3- Entretenir les programmes neuromoteurs et les circuits cortico-spinaux.
- 4- Renforcer l'anticipation et la prise de décision motrice (visualisation).
- 5- Accompagner la rééducation avec un programme spécifique d'imagerie mentale.
- 6- Accompagner la phase de réathlétisation.
- 7- Réaligner les objectifs.

Le programme 3P+® accompagnent les patients, augmente leur disponibilité et leur engagement dans la phase de traitement et de rééducation, mais ne se substituent en aucun cas à la prise en charge médicale et paramédicale.

Réhabilitation Améliorée Des Patients

PROGRAMME MENTAL D'ACCOMPAGNEMENT A LA PERFORMANCE DES PATIENTS

Préparation mentale à l'intervention.
Reprogrammation du schéma de vie.
Entraînement mental de réhabilitation.
Association au nouveau dispositif de vie.

*PRENEZ ACTIVEMENT PART
À VOTRE GUÉRISON EN
UTILISANT VOTRE MENTAL.*



COACHING | PRÉPARATION MENTALE | FORMATION | CONSEIL

Ne se substitue en aucun cas à la prise en charge médicale.
Ne s'adresse aux sportifs n'ayant pas de pathologie mentale.



**PROGRAMME
PERFORMANCE
PATIENT**



L'ÉQUIPE

COMMUNICATION ET GESTION

Soyons disruptifs! Comment pouvez-vous affirmer que vous encadrez une... « équipe » ?

Il faudrait commencer par définir ce que nous entendons par « équipe ».

Est-ce une somme d'individualités que vous parvenez à mettre en action selon vos commandements et votre leadership?

Est-ce au contraire un niveau élevé d'interactions entre co-équipiers, qui les amène à produire avec un maximum d'autonomie et d'intelligence collective une performance continue et supérieure à la somme des individualités?

Il serait évidemment tentant et simple de choisir la première option.

L'expérience des grandes épopées sportives nous montre que les groupes se construisent et murissent jusqu'à être capables de délivrer le meilleur individuellement, mais surtout le meilleur collectivement.

Certaines équipes victorieuses n'étaient pas les meilleures au niveau technique et tactique, mais certainement les meilleures collectivement.

Le coach mental vous accompagne dans la construction de la performance de groupe.

1- Identifier et/ou créer des références communes au groupe et à l'objectif

- ❖ Apprendre à reconnaître et manipuler l'état émotionnel et énergétique du groupe
- ❖ Identifier et fixer les fondations de ce groupe et du projet commun
- ❖ Adopter des procédures communes de concentration dans l'action
- ❖ Optimiser la communication interne et externe au groupe

2- S'adapter aux environnements du groupe

3- Intégrer les contextes individuels

La motivation en période de compétition:

Elle s'est construite au long de la saison selon les étapes citées précédemment. Le discours d'avant-match ou de préparation doit s'appuyer sur ces acquis communs et avoir une vertu d'activation des ressources collectives et individuelles.

Selon les postes et spécialités des athlètes, le niveau de concentration pré-compétition ne sera pas identique.

On distinguera les activités (d'un point de vue moteur) complexes ou simples (un footballeur vs un gymnaste) qui demanderont une préparation différente. Il s'agit là du nombre de facteurs impliqués dans la réalisation du geste technique, tactique et stratégique et non de la difficulté de la réalisation.



Au sein d'une équipe, les postes demandent également une préparation de match différente en fonction de la complexité motrice (et non de la difficulté!!).

Ainsi, par exemple, on ne préparera pas de la même manière le match de rugby d'un arrière et d'un pilier.

Techniques de déstabilisation

En réponse à une tentative de déstabilisation ou au contraire pour déstabiliser l'adversaire, l'équipe peut travailler ses capacités d'influence.

Si la concentration sur l'action est solide, il est possible et souhaitable de mettre en place des techniques et stratégies d'influence qui permettront d'agir sur l'adversaire ou au contraire de s'en protéger.

D'un point de vue préventif, avec des stratégies permettant au groupe de conserver la concentration de chacun des membres qui serait temporairement affaibli. Chaque individu contribuant à la stabilité de l'état du groupe.

De façon plus interventionniste, pour créer un état émotionnel et de concentration défavorable au sein du groupe adverse.

Le coach mental... un partenaire polyvalent!

Encore une fois, le coach mental s'intègre avec respect aux différentes spécialités du staff en apportant à tous une approche complémentaire et tournée vers l'intérêt commun.

La légitimité du coach mental débute avec la qualité et la variété de l'enseignement reçu. Sa reconnaissance s'obtiendra avec la qualité de son relationnel et surtout avec les résultats qu'il obtiendra!

Utiliser les services d'un Coach Mental, s'est se donner une force supplémentaire pour atteindre ses objectifs!

« Oublie les erreurs, oublie les échecs, oublie tout, sauf ce que tu t'apprête à faire maintenant et fais-le. Aujourd'hui est ton jour de chance. »

Will Durant.

VOTRE COACH RAPHAËL FRASCA



Ancien joueur de Rugby, puis Manager des ventes et du marketing pour une major de l'industrie de la santé, j'ai rapidement compris l'impact de la psychologie et des techniques mentales sur la performance finale.

C'est donc pour pouvoir agir concrètement, et voir mes clients s'affirmer dans leurs réalisations que je me consacre pleinement à l'impact du facteur humain dans la performance.

Coach et Préparateur Mental (D.U. **Coaching et Performance Mentale** - Major 2017- Univ. Bourgogne).

J'utilise la **Méthode Target®** enrichie par différents certificats dont:

Psychologie du sport pour le développement de l'athlète d'élite (FC Barcelone Innovation Hub).

Application des neurosciences dans l'apprentissage. (FC Barcelone Innovation Hub).

Réhabilitation Améliorée Après Chirurgie - RAAC. (IPC- Université Aix-Marseille).

Membre de la **European Mentoring & Coaching Council (EMCC)**.

Ma valeur ajoutée: La combinaison des compétences managériales, de coaching et de préparateur mental, le tout imprégné de la culture de la performance qui ne m'a jamais quitté depuis mes jeunes années sportives.

En créant Reflex Mental, j'ai voulu apporter la somme de mes expériences et ma vision sur ce que la performance humaine demande pour s'exprimer pleinement et avec plaisir!



www.reflex-mental.com

Raphaël FRASCA
Tel: 06.59.35.77.49
E-mail: frasca@reflex-mental.com

