

## Le Coaching Sportif : quelques pistes...

« La gamberge, c'est pire qu'une crampe ! » affirmait André Dussolier dans son spectacle, « Les athlètes dans leur tête ». La pratique sportive de compétition exige du sportif la mobilisation de toutes ses facultés pour atteindre son objectif. L'athlète doit se préparer, physiquement, techniquement, tactiquement mais aussi mentalement pour réaliser les défis qu'il s'est fixé. La préparation mentale est aujourd'hui devenue essentielle à la réussite dans les compétitions de haut niveau dans la gestion des émotions, du stress. C'est pourquoi, Sports région a souhaité instaurer une rubrique pérenne dans le magazine avec Didier DON, coach mental certifié.



**Didier DON**

### Parcours sportif :

Ceinture Noire 3ème degré Full Contact  
Ceinture Noire 2ème DAN de Taekwondo  
Vice Champion de France de Taekwondo  
Champion de ligue Midi-Pyrénées de 1983 à 1988

### Coach certifié

Maître praticien en Programmation Neuro-linguistique par l'IFPNL  
Anthony ROBBINS séminaires  
(Un des plus grands coaches aux USA)  
« UNLEASH the Power within Anthony ROBBINS » le pouvoir illimité  
« Wealth Mastery » sur la psychologie et l'argent  
Intervention Orienté Solution  
Hypnose  
Approche Systémique

**Monsieur Don, vous êtes dans le domaine du sport depuis de nombreuses années, en tant que sportif d'abord puis en tant qu'entraîneur et enfin en tant que dirigeant. Comment vous êtes-vous orienté vers la préparation mentale du sportif ?**

Le sport est une véritable passion pour moi qui m'a permis de me dépasser, de trouver les forces dont j'avais besoin pour avancer mais également de prendre du recul pour déceler mes véritables priorités. L'atteinte de l'objectif est le but ultime de l'athlète. Il est indispensable alors de se donner les moyens d'y parvenir.

Pour cela, au-delà de la préparation physique, qui est bien sûr, fondamentale, la prise de conscience de ses véritables motivations, de ses freins et de son état émotionnel sont nécessaires ; En fait, l'athlète doit s'inscrire dans une stratégie de succès pour être en mesure d'utiliser au mieux le potentiel technique qu'il a en sa possession.

**On entend beaucoup parler de coach mental, dans tous les domaines mais, il est difficile de savoir ce que recouvre réellement ce terme.**

C'est vrai, en France, beaucoup trop de personnes se proclament coach, galvaudant ainsi notre rôle. Contrairement aux pays Anglo-Saxon dans lesquels le préparateur mental fait parti de l'équipe au même titre que l'entraîneur et le préparateur physique, faire appel à un coach mental n'est pas un réflexe dans notre culture sportive.

En réalité le coach ou préparateur mental est un accompagnateur qui permet à l'athlète de trouver en lui même sa propre stratégie de succès en l'aidant à définir ses objectifs, les analyser et, parfois accepter de se remettre en cause et de modifier certaines attitudes pour tendre vers son but.

Le coach n'impose pas sa propre méthode, il aide le sportif à révéler la sienne. C'est un véritable travail sur soi qui ne peut être réalisé que par une démarche volontaire et personnelle, le préparateur mettant les outils dont il dispose au service de l'athlète.



**Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la, Programmation Neuro Linguistique : PNL ?**

Un terme extrêmement compliqué qui recouvre une philosophie de la vie fondée, notamment, sur 2 idées clés : les ressources sont en nous et « mieux vaut savoir comment cela marche que pourquoi cela ne marche pas » ! La finalité est de mettre en place des modèles : la P.N.L fournit un cadre permettant de contrôler non seulement nos états internes et nos comportements . C'est, en quelque sorte

une « boîte à outil » visant à produire ou à reproduire les résultats que l'on désire obtenir. L'approche PNL s'appuie ainsi sur l'état désiré, c'est une démarche positive fondée sur la réussite. C'est, avec l'hypnose, un outil que j'utilise lorsque j'accompagne un athlète, des chefs d'entreprises, des salariés dans leur démarche de changement ou encore des personnes qui souhaitent arrêter de fumer.



**Que souhaitez-vous réaliser pour les lecteurs de Sports région ?**

Nous pouvons réaliser un travail individuel, sur la base d'un entretien dont je retranscrit la teneur par mail et qui constitue le point de départ du travail personnel réalisé par l'athlète. Je souhaite également organiser, avec Sports Région, des séminaires sur la préparation mentale.

Propos recueillis par Nathalie Laforgue

### ENCADREMENT SPORTIF

Professeur Diplômé d'État de Taekwondo  
Professeur Diplômé de Full contact  
Entraîneur depuis 29 ans  
Fondateur de la ligue Midi-Pyrénées de Full-Contact et Président pendant 8 ans  
Vice Président de la Ligue  
Président du Comité Départemental de la Haute Garonne de Full-Contact  
Médaillé de la Jeunesse et des Sports  
Membre de la commission médicale du C.R.O.S

### CONTACT :

**Didier DON**

Didier DON

06 82 55 71 38

dondidier@orange.fr

www.fullcontactdidierdon.com