

La préparation mentale ? Un outil pour s'inscrire dans une stratégie de succès affirmé Eric ESCRIBANO, entraîneur à l'Union Sportive Colomiers rugby et Clément FRANCES, 21 ans, joueur à Colomiers, tous deux travaillant depuis plusieurs années avec Didier Don, préparateur mental certifié.



Pourquoi avez-vous souhaité pratiquer la préparation mentale ?

EE : Passionné par la communication et le potentiel humain en tant qu'homme et entraîneur de rugby, j'ai toujours admiré la combativité de certains joueurs. J'ai alors réalisé que tout en surveillant attentivement la préparation physique, la musculature, l'hygiène alimentaire, nous laissons parfois de côté l'aspect « mental » de l'athlète: Pourquoi certains réussissent-ils et d'autres pas ?

Comment est-il possible qu'un joueur s'effondre complètement pendant un match ?...J'ai alors voulu savoir comment travailler le mental et apporter à mes joueurs un supplément de confiance et de réussite.

CF : A mon passage en junior crabs j'ai changé de poste, je jouais 3e ligne centre pour passer talonneur. Pour me préparer à ce changement de jeu et pour la concentration avant de lancer j'ai décidé de faire de la préparation mentale avec Didier.

Quel type de travail avez-vous réalisé ?

EE : La préparation mentale m'a permis de connaître mon propre fonctionnement mental en situation de compétition ou de recherche de performances et de l'adapter aux circonstances. C'est un « travail » effectué en amont afin d'augmenter le taux de réussite sans être un surplus de « travail », c'est surtout un « outil de travail ». Ainsi, les techniques de changements m'ont aidé à mettre

en place des stratégies mentales adaptées aux circonstances de compétition vécues par chacun de mes joueurs. Élaborer une structure de pensée, une attitude mentale aidant à contourner les craintes permet une approche de la compétition plus sereine. Les aspects les plus souvent travaillés sont la gestion des émotions (stress, pression, confiance en soi...), Une meilleure concentration, la recherche de positivité mentale, une motivation à toute épreuve.

CF : J'ai fait un énorme travail de concentration car après un gros effort, il fallait que je sois calme pour le lancé en touche. Didier m'a également appris de nombreuses techniques pour toujours positiver.

Je me sers de tout ce que j'ai travaillé avec Didier autant dans le sport que dans la vie professionnelle. J'ai plus confiance en moi, je suis calme. Comme le dit Didier, défier nos peurs, nos freins (car nous en avons tous !) c'est relever le DEFI à chaque match !

Que pourriez-vous dire à un Athlète ou un entraîneur sur la préparation mentale ?

EE : La préparation mentale, contrairement à ce que beaucoup pensent, n'est pas réservée aux sportifs de hauts niveaux. Dès lors qu'un sportif se met en compétition avec d'autres sportifs, entrent en jeu des phénomènes mentaux qui, mal maîtrisés, peuvent entacher les résultats d'une contre-performance ou d'une non-performance. Le but premier de la préparation mentale est d'approcher avec régularité les conditions optimales de performances et de réussite.

CF : C'est difficile à expliquer car je pense que chaque personne réagit différemment suivant son caractère,

mais on ressent un vrai changement, très bénéfique, quand on la met en application, aussi bien dans la vie professionnelle, amicale ou familiale que sur le terrain.

Où en êtes-vous aujourd'hui de vos objectifs ?

EE : Aujourd'hui, je suis dans une dynamique de réussite, j'intègre de mieux en mieux le travail au quotidien avec mes joueurs et également lors des matchs. J'ai obtenu des réponses à mes attentes et mes objectifs évoluent selon les groupes que j'entraîne. J'ai besoin de travailler avec Didier sur de nouvelles problématiques rencontrées et pour rendre mon groupe plus performant.

CF : La mise en place de mon travail dans tous les compartiments du jeu commence à payer aujourd'hui. C'est le résultat de beaucoup de réflexion et d'analyse personnelle sur moi. Mon objectif n'est pas encore atteint mais je passe par des étapes intermédiaires qui se déroulent très bien. Je suis dans une dynamique de réussite permanente !

Propos recueillis par Nathalie Laforgue



CONTACT :

Didier DON
06 82 55 71 38

dondidier@orange.fr

www.fullcontactdidierdon.com