

François
Ducasse



LA BOÎTE À OUTILS

DE L'ENTRAÎNEUR ET DU PERFORMEUR



Par l'un des auteurs du best-seller
Champion dans la tête

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

Accompagner un athlète ou un performeur nécessite une compréhension approfondie du mental et des outils permettant de le travailler. Pour éveiller les pleines potentialités de celui qui cherche à se dépasser, il ne suffit pas d'enseigner. Il faut aussi savoir communiquer de façon à le motiver et à le libérer des obstacles du mental. Ce livre propose une boîte à outils complète pour guider précisément l'athlète ou le performeur, de la préparation jusqu'à la minute de vérité. On y présente les *musts* d'un bon entraîneur ainsi que des techniques et des exercices pour progresser mentalement, tests d'autoévaluation, fiches de travail, « Carte de l'excellence »... Que vous soyez entraîneur de haut niveau, enseignant, dirigeant d'un club sportif, coach, agent, parent, accompagnateur, athlète ou performeur, ce guide deviendra vite votre compagnon idéal.



Photo: © Franck Bourgeois

Après une carrière de vingt ans dans le tennis, François Ducasse est aujourd'hui préparateur mental. Il anime des conférences en France et à l'étranger. Avec le psychologue Makis Chamalidis, il a créé et dirige le programme *Champion dans la tête*. Ils travaillent auprès d'équipes sportives professionnelles et de nombreux sportifs et entraîneurs de haut niveau. Leurs outils de développement personnel et de renforcement d'équipe (team building) les amènent également à intervenir dans les milieux socio-éducatifs et dans les entreprises.

Du même auteur :



Table des matières

PREMIÈRE PARTIE : DES OUTILS POUR MIEUX ENTRAÎNER

La Carte de l'excellence®	9
- Et toi, où es-tu sur la Carte? Et nous, où sommes-nous? Un jeu collectif de questionnements et de partage	9
Quelques exemples de petits pas exceptionnels de champions	12
Le test <i>Champion dans la tête</i> et les <i>Must</i> de l'entraîneur	17
Anticiper et renforcer son cadre de travail	29
- Comment je m'y prends pour à la fois motiver et libérer mes joueurs? Les derniers mots avant l'épreuve	31
- Motivé et libéré ou concentré et relâché. La vision d'Arsène Wenger	33
- Ouvrir les «grands mots»	33
- Créer du mythe pour renforcer l'identité de son équipe et pour obtenir une vision commune et un récit commun	35
- Une idée de communication en groupe. <i>Si la parole circule bien, le ballon aussi</i>	36

DEUXIÈME PARTIE : DES OUTILS POUR MIEUX PERFORMER

Les outils suivants proposent des repères sur le plan mental et permettent de formaliser des qualités aussi importantes que la concentration, le contrôle de soi, l'autodiscipline ou la confiance en soi, de les rendre préhensibles.

Ces outils aideront les entraîneurs à guider leurs joueurs et contribueront à leurs échanges.

Le jour J	41
- La «check-list concentration» en situation de performance (match, prestation en public, examen, etc.)	
41	
- L'outil du performeur. Les étapes d'une performance régulière et de la confiance en soi	50
Le Maître pense, l'Artiste se lâche, le Corps crée...	51
- Les pensées légitimes du Maître, ses pensées débiles et mes bonnes étoiles	53
- Pourquoi la chambre de la performance régulière est-elle liée à la confiance en soi?	57
- Donnez-vous une note mentale.	63
- Ma check-list en match.	66
L'intelligence du parcours	69
- Le plan d'action	69
- Les 15 indicateurs d'excellence (indépendants des résultats et du classement)	74
- Le test <i>Champion dans la tête</i> (autoévaluation à partir de 36 qualités mentales)	76
- Des exemples de <i>champions dans la tête</i>	88
- Programme <i>Champion dans la tête</i>	95
Le travail mental individuel consiste en quoi? ..	95
Le travail mental collectif consiste en quoi?	96

La Carte de l'excellence®

Et toi, où es-tu sur la Carte? Et nous, où sommes-nous? - Un jeu collectif de questionnements et de partage

La Carte de l'excellence est une représentation imagée et symbolique de qualités humaines et de principes d'excellence. Elle s'adresse à tous ceux qui veulent s'améliorer dans une activité qui les passionne et qui ont l'ambition d'atteindre l'excellence; et, bien sûr, à ceux qui envisagent la difficile et lointaine destination du «bout de soi-même».

C'est un outil interactif (ou, en langage savant, un «objet flottant médiateur de communications»).

Objet flottant: l'objet flotte entre les participants, il fait diversion: on ne parle pas de soi directement, mais par le biais de l'objet, sur une autre planète où il sera plus facile de s'exprimer. L'objet flottant propose un nouveau cadre avec ce que cela représente de sécurité et de contrainte, il permet à ceux qui se rencontrent de sortir du conventionnel.

La Carte peut être utilisée par des entraîneurs ou des enseignants avec leurs protégés, pour discuter des grands principes d'excellence, pour transmettre leurs propres messages, pour aider des personnes à se situer, à évaluer leur parcours et leurs qualités... dans le but d'inventer de nouveaux comportements.

Les talentueux, les bons élèves, les champions

La carte permet de visualiser deux mondes : à gauche, celui des talentueux (cf. en bas à gauche la cathédrale, la chaumière...) et des « bons élèves » dont les plus valeureux atteindront l'excellence ; et à droite le monde des meilleurs, des champions dans leur domaine. Au bout de ces mondes, tout en haut : d'un côté, une destination : le *hameau de la réussite*, de l'autre, une quête, sans fin, insaisissable, folle, vers les *terres de l'absolu*.

La carte de l'excellence est spécialement conçue pour évoquer les différences de ces mondes, et poser la question du passage entre les deux (illustré par le *pont de l'exception*, au milieu). Chaque passage du pont (vers la droite) représente un « petit pas exceptionnel ». En effet, il n'y a pas d'excellence sans qu'on fasse, par moments, des choses exceptionnelles. Ces petits pas exceptionnels peuvent se traduire, à des moments importants d'une progression ou d'une carrière, par une générosité, un plan d'action, une force de caractère, des entraînements, une éthique de travail, une décision ou un comportement... d'exception.

Les talentueux et les « bons élèves » peuvent s'améliorer et avancer dans leur monde à gauche du fleuve, mais les pièges y sont nombreux, de même que les fausses routes et les tentations de se laisser distraire – la complaisance, la routine, la paresse, l'absence de curiosité, l'esprit de Panurge... De plus, les bons élèves font en général ce qu'on attend d'eux, ils passent leur temps à répéter les leçons apprises. Cela peut inhiber et limiter les capacités d'agir.

Dans le monde à droite sont symbolisées les qualités des champions : rage de réussir, obsession (et angoisse) du chercheur, « esprit du difficile », finesse des sensations, autodiscipline, hyperactivité, hypersensibilité, hyperrapidité, etc. Les meilleurs dans leur activité sont ceux qui séjournent (pour certains, tout leur temps) dans ces lieux, où la plupart des humains n'aiment pas trop se rendre, parce que la vie y est dure et souvent solitaire. Les champions sont champions parce qu'ils vont là où les autres ne vont pas.

Le message de la Carte n'est pas d'être en permanence dans la recherche de l'exception et de passer sa vie à droite du fleuve,

le message est qu'on peut par moments faire des choses exceptionnelles; on peut par moments traverser le pont, pour rester dans une dynamique de progrès.

Faire un petit pas exceptionnel ne signifie pas forcément se montrer original ou faire quelque chose de spectaculaire. Dans la plupart des cas, il s'agit simplement de faire plus d'efforts, de s'imposer une règle de travail ou une contrainte supplémentaire, d'apporter une idée nouvelle; ou bien il s'agit de travailler de manière basique, avec une résolution et une patience exemplaires. L'exceptionnel, parfois, c'est continuer à travailler de la même façon, alors que tout le monde pense qu'il faut changer de méthode. L'important est de ne pas donner de coups d'épée dans l'eau. Il faut que les efforts aient un sens pour soi et qu'ils soient utiles.

Tous les champions ont connu des périodes de stagnation, de plat; des traversées du désert. C'est souvent lorsqu'ils ont su sortir du conformisme ambiant, se rebeller contre des habitudes ou des idées toutes faites, contre l'entourage ou la loi du milieu, et lorsqu'ils ont pu ainsi affirmer leur personnalité, qu'ils ont franchi un cap et commencé à s'élever (idée symbolisée par la *Fée du mauvais élève* sur sa montagne à droite de la carte, lançant: «Va vers ton risque, à te regarder ils s'habitueront.»).

Dans ce cas, l'exceptionnel signifie savoir dire non, aller contre la pression de conformité. Là aussi, ce peuvent être de petits pas, de petites choses, mais qui ont un effet déclencheur: changer quelque chose dans sa manière de s'entraîner, s'habiller différemment, exiger de ne plus être appelé par son «petit nom»...

Attention, toutefois: rebelle ne veut pas dire s'opposer à tout! Rebelle signifie: se déterminer par rapport à soi. «Rebelle, ce n'est pas "opposé", ce peut même être: d'accord, mais pas jusqu'à la dépersonnalisation!»

Enfin, faire un petit pas exceptionnel va toujours de pair avec le fait de renoncer à quelque chose – à son confort, à une autre activité, à des sorties avec ses amis...

Quelques exemples de petits pas exceptionnels de champions

Voici quelques exemples de champions et d'autres d'ordre général :

- › Jean-Claude Killy faisait arroser sa piste chaque matin pour apprendre à skier dans les pires conditions, sur de la neige glacée.
- › « L'accro du coup de pied », Jonny Wilkinson, pour se préparer à la vingtaine de tentatives que compte en moyenne un match de rugby, s'imposait de taper mille pénalités par semaine.
- › Rester 30 minutes de plus après l'entraînement pour exercer ses coups francs/faire un panier de service/travailler un point faible...
- › Visualiser 5 minutes par jour son parcours (pour un snowboarder).
- › Mike Tyson, dans sa jeunesse, passait des heures avec son coach à regarder des films de boxe. Ils se repassaient en boucle les combats des anciens champions et décortiquaient tout. Tyson avait une connaissance encyclopédique de son sport.
- › Charles de Gaulle, pour entraîner sa mémoire, apprenait par cœur tous ses discours. Toute sa vie il n'en lira aucun.
- › Le point fort de Pavel Nedved est son intensité. Quand l'entraînement commence le matin, il a déjà couru une heure.
- › Tiger Woods faisait tous les jours 50 putts de la main gauche et 50 putts de la main droite. S'il en ratait un, il devait tout recommencer (ainsi, il s'entraînait à supporter la pression qui monte vers la fin...). Il s'entraînait souvent au putting en compagnie de son père dont le rôle était de le gêner en parlant ou en agitant ses clés.
- › Suivre un programme personnalisé d'exercices physiques, à faire seul chez soi, un quart d'heure tous les jours.

L'exception, c'est ce qu'il y a d'intéressant dans le parcours des champions, avec les hauts et les bas, les errances, les erreurs, les intuitions, les obsessions que cela suppose, voire la

folie, cette folie nécessaire qui nous fait sortir de nous-mêmes et qui fait que, paradoxalement, plus il y a de difficultés, mieux le champion va éclore.

La Carte peut donc donner envie à des joueurs de se remettre en question. Elle invite à se positionner à la croisée des chemins, de part et d'autre du *fleuve du destin*, sur le *pont de l'exception*. Elle nous met donc devant nos responsabilités : quelle direction prendre ? À gauche, vers le *chemin des bons élèves* ? Ou bien de l'autre côté du fleuve, vers la *plaine des folies*, sur les terres des travailleurs acharnés et des performeurs maîtres de leurs émotions, des caractères trempés, prêts à défendre leurs idées dans la citadelle de l'identité ? en espérant un jour s'approcher du *monde de l'invisible* réservé aux champions des champions, les meilleurs dans leur art, leur sport, leur métier (cf. tout en haut la *crête de l'indicible*, la *note imperceptible qui se matérialise...*).

Le monde de l'invisible : à force de travailler et de chercher de manière obsédante, des hommes parviennent à un tel niveau de compréhension, de sensation ou de maîtrise de leur art qu'ils ont accès au monde de l'infiniment précis ; ils peuvent toucher l'imperceptible, voir ou sentir des choses invisibles au commun des mortels. Cela peut aller jusqu'au centième de seconde : à force de rechercher la perfection du geste, ce centième prend une réalité physique, une dimension. Un centième, on le voit.

Rappelez-vous : les champions vont là où les autres ne vont pas, surtout dans l'invisible.

Chacun peut décider de faire plus d'efforts et de devenir plus exigeant, mais le plus difficile est de maintenir dans le temps l'exigence personnelle. Ceux qui y parviennent ont souvent la « bonne folie » de ne pas se rendre compte de ce qu'ils réalisent. Leur désir ou leur rage sont plus forts que la peur des difficultés

ou la peur d'avoir mal. Quoi qu'il en soit, le chemin le plus difficile est souvent plus « apprenant » que le plus facile et le plus fréquenté. Les difficultés nous façonnent, nous enseignent la patience et l'humilité, nous rendent sensibles à notre nature, à nos limites, et elles nous préparent à une élévation probable.

Pour garder *l'esprit du difficile* et l'exigence, **écoutez les bonnes fées** : la fée Discipline, la fée Success-story, la fée Caractère, la fée Concentration, la fée Confiance, etc.

Elles vous aideront à vous rappeler le bon chemin et vous éviteront parfois de baisser les bras ou de vous endormir sur vos lauriers.

Les bonnes fées posent de bonnes questions et donnent parfois des conseils.

Laissez-vous guider.

Prenez le temps de parcourir la Carte, et d'y découvrir à chaque visite de nouveaux symboles, de nouvelles idées. Vous pourrez vous en servir pour aider certains de vos protégés à se situer dans différents lieux et, répétons-le, leur apprendre à questionner et à se questionner.

La Carte se prête naturellement à un jeu de groupe où chacun doit essayer, à tour de rôle, de parler de sa propre carte, puis de répondre aux questions des fées, ainsi qu'à d'autres questions qu'on se pose devant une carte.

Où suis-je sur la Carte?

Quel est mon prochain cap?

Quelle qualité vais-je essayer de développer pour avancer?

Est-ce qu'il m'arrive de passer le *pont de l'exception*?

Quand ai-je franchi ce pont la dernière fois? Quand ai-je pris des risques?

Quel est le *petit pas exceptionnel* que nous pourrions faire ensemble?

Etc.

***Une histoire d'un petit pas exceptionnel...
malgré soi Haile Gebreselassie
Coureur de fond, né le 18 avril 1973 en Éthiopie***

Son style était singulier, parce qu'il courait sur la pointe des pieds, une habitude héritée de son enfance, quand il allait en courant à l'école par des chemins caillouteux. Il a aussi gardé de cette époque un léger mouvement du coude, à cause des livres qu'il portait.

HAILE GEBRESELIASSIE

Champion du monde du 10 000 m (1993, 1995, 1997, 1999).

Champion olympique du 10 000 m (1996, 1999).

4 records du monde du 5 000 m.

3 records du monde du 10 000 m.