

HOCHEYSUBAQUATIQUEHOCHEYSUBAQUATIQUEHOCHEYSUBAQUATIQUEHOCHEYSUBA

E Q U I P E S D E F R A N C E F E M I N I N E

 D E H O C K E Y S U B A Q U A T I Q U E

" P S Y C H O L O G I E , M O T I V A T I O N "

THESE POUR L'ENTRAINEUR FEDERAL 2°

LINDA LOILLIER

HOCHEYSUBAQUATIQUEHOCHEYSUBAQUATIQUEHOCHEYSUBAQUATIQUEHOCHEYSUBA

S O M M A I R E

1.0. AVERTISSEMENT

2.0. RAPPEL HISTORIQUE : EVOLUTION

2.1. SAISONS 84 à 87

2.2. SAISONS 87 à 90

2.3. SAISONS 90 à 92

2.4. SAISONS 92 à 93

3.0. ANALYSES AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

3.1. SAISONS 84 à 87

3.2. SAISONS 87 à 90

3.3. SAISONS 90 à 92

3.4. SAISONS 92 à 93

4.0. COMMENT APPORTER DES AMELIORATIONS ?

4.1. INFLUENCE DE LA PENSEE SUR LA PERFORMANCE

4.2. FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

4.3. STRATEGIES DE PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

- . Concentration
- . Auto-persuasion
- . Relaxation
- . Répétition mentale
- . Activation Préparatoire

4.4. SOPHROLOGIE

4.5. LA MOTIVATION

5.0. CONCLUSION

6.0. BIBLIOGRAPHIE

ANNEXES

- 1.0. à 1.3. rapports saisons 84 à 87
- 2.0. à 2.26. rapports saisons 87 à 90
- 3.2. à 3.17. rapports saisons 90 à 92
- 3.18.à 3.24. rapports saisons 92 à 93
- 4.0. à 4.7. plan d'entraînement individuel

. Les généralités sur la psychologie et le sport, les sciences humaines, ne seront pas spécialement détaillées ici car de nombreux ouvrages traitent de ces sujets et il ne me paraît pas indispensable d'en effectuer un rappel complet. (voir annexe 6.0).

. Cette thèse porte plus précisément sur l'évolution dans le domaine psychologique de l'équipe de France Féminine de Hockey Subaquatique, et sur les analyses que j'ai pu en tirer.

. Etant joueuse de l'équipe de France, depuis sa création en 84/85 jusqu'au Mondial 90, et entraîneur depuis cette date, j'ai eu l'occasion de constater les diverses évolutions que ce soit au niveau physique, technique et tactique et plus précisément sur les différentes méthodes testées pour essayer de forger un psychisme de joueuse de haut-niveau.

. Je précise également qu'il ne s'agit en aucun cas d'un jugement, mais simplement d'un constat de ce qui était pratiqué, puis de l'évolution survenue jusqu'à nos jours.

2.0. RAPPEL HISTORIQUE : EVOLUTION

2.1. SAISONS 84/85, 85/86, 86/87

A cette époque, un seul entraîneur pour s'occuper des deux équipes de France Féminine et Masculine : Mr Jean-Luc Grabowiecki, ainsi qu'un seul sélectionneur : Mr Daniel Bourguin, qui "démarrent" les équipes de France.

Les entraînements, pendant les stages, sont surtout basés sur les tests physiques et l'apprentissage tactique (voir annexes 1.0 à 1.3).

Les réunions avec l'entraîneur ont principalement pour but les explications et l'apprentissage de la tactique, le placement en fonction des zones et des postes, etc. Elles se déroulent sous la forme : entraîneur au tableau noir et joueuses en face, à l'écoute des explications.

Peu de *communication* au cours de ces réunions ont lieu, et ce pour divers raisons : situation d'apprentissage des joueuses, manque d'expérience et de vécu pour la plupart de celles-ci pour pouvoir exprimer clairement leurs *opinions*, etc. Les joueuses qui le désirent prennent des notes au fur et à mesure car il n'y a pas de rapports de stages écrits.

L'ambiance, il est vrai, est plus à un stade de "retrouvailles" entre camarades, avec un manque de volonté pour effectuer des entraînements intensifs et régulier au niveau physique et technique.

L'esprit d'équipe, la motivation est donc là d'une certaine manière, mais encore au premier stade du " il faudrait que ...", " ce serait bien si ...".

2.2. SAISONS 87/88, 88/89, 89/90

Un entraîneur : Mr Philippe Van Rechem, et un sélectionneur Mr Paul-André Anziani, sont à présent attitrés à l'équipe de France Féminine.

Comme le montre les annexes 2.0 à 2.26, un rapport est désormais rédigé par l'entraîneur, à chacune des manifestations de l'équipe, et adressé principalement aux joueuses.

Les entraînements sont toujours basés sur l'apprentissage d'une nouvelle tactique (en 1.2.2.1. avec roulement sur les ailes), et le travail de certains gestes techniques (déclenchement et rapidité du tir, distance du tir, réception d'un tir, feintes en 2 contre 1, différentes prise de palet, retournement et protection, interception de passe).

A partir de cette date, l'entraîneur s'inquiète davantage de la partie psychique des joueuses. Il constate le manque de motivation, d'agressivité et de hargne des joueuses, il le dit et l'écrit. (voir annexes 2.0, 2.8, 2.11, 2.15, 2.16, 2.17, 2.25 et 2.26).

Pour le Mondial 88 en Hollande, il essaie une séance de relaxation avant certains matchs.

Pour maintenir une bonne motivation, il impose également un échauffement à sec au Mondial 90 au Canada.

A la fin de la saison 89/90, il est certain que toutes les joueuses se connaissent et s'apprécient à sa juste valeur, dans et en dehors du bassin, mais il y a toujours un manque de préparation psychologique malgré l'amélioration.

2.3. SAISONS 90/91, 91/92

Suite à l'arrêt de Philippe Van Rechem, pour raisons professionnelles, je reprend le flambeau dès le 2ème stage de cette saison 90/91. Un nouveau sélectionneur se propose : Mr Paul Macary. Un préparateur physique des équipes de France a également été nommé

Véronique Fay, ainsi que dès 91, un Kinésithérapeute des Equipes de France : Nicolas Deleval.

J'effectue des rapports de stage encore plus détaillés au niveau physique, technique, tactique (voir annexes 3.1. à 3.17). Des plans d'entraînements individuels sont également rédigés en fonction des moyens de chacune (voir annexes 4.0 à 4.7).

A la demande des joueuses, et les ayant amenées à le demander, au fur et à mesure des entraînements, avec Nicolas Deleval des séances de stretching et de relaxation, puis de sophrologie sont introduites.

Une recherche de participation plus importantes des joueuses au cours des réunions, des assouplissements, des étirements, des footings, des séances de musculation, de relaxation, de sophrologie, des essais vidéo, des bilans collectifs et individuels, des réunions sur l'alimentation, les entraînements, sont maintenant monnaies courantes.

Nous demandons également aux joueuses de tenir à jour leurs carnets d'entraînements, et de les apporter à chaque stage (ce qui malheureusement n'est pas toujours effectué).

Les entraînements des joueuses sont basés sur le perfectionnement de la tactique, l'apprentissage de nouvelles techniques, l'entraînement physique pendant le stage long et les tests physiques au stage court, les étirements, la relaxation et la sophrologie.

Pour le maintien d'une bonne entente générale, et pour souder l'équipe le plus possible, footing, sports collectifs extérieurs, ainsi que toutes les séances citées ci-dessus sont effectuées en même temps par toute l'équipe au complet.

2.4 SAISON 92/93

Quelques changements sont survenus au niveau de l'encadrement, nous n'avons plus de préparateur physique, nous avons toujours le kinésithérapeute et nous avons un nouveau sélectionneur

Eric Claisse. Un intervenant extérieur prend part également à chacun des déplacements, notre cameraman Pascal.

Avec Eric, nous avons mis en place une nouvelle tactique dont nous n'expliquons volontairement que les grandes lignes, l'affûtage étant prévu la saison prochaine.

Les entraînements sont donc maintenant basés sur l'apprentissage de techniques nouvelles, les tests physiques systématiques, les grandes lignes de la tactique, le tout filmé par vidéo que nous regardons pendant les stages.

Un test sociométrique à également été mis en place (annexe 3.20).

Volontairement, nous attendons que les joueuses se manifeste pour effectuer à leur demande des footings, des étirements, des échauffements a sec, de la relaxation et des sports collectifs extérieurs, ce qui a d'ailleurs a été demandé rapidement.

Des essais de prise en charge des joueuses par elles-mêmes pour pratiquer ces activités extérieures au bassin ont été effectuées.

3.0 ANALYSES AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

3.1. SAISONS 84 à 87

La création des équipes de France demandant beaucoup de travail, et l'encadrement étant limité, la psychologie n'a pu être abordée profondément.

L'entraîneur s'occupait surtout de l'apprentissage tactique, de l'apprentissage de gestes techniques ainsi que du physique (il fallait bien commencer par un bout).

Par contre, il savait faire régner une bonne ambiance, une entente relativement correcte entre les joueuses.

Mais à cette époque, les joueuses n'étaient pas prêtes psychologiquement à fournir tous les efforts nécessaires. Elles étaient en générale (et ce n'était pas toujours la majorité) motivées par l'équipe de France, mais surtout dans le but de se perfectionner individuellement. Très peu étaient présentes pour se "donner" à fond, et effectuer les sacrifices nécessaires pour des entraînements sérieux, intensifs et réguliers.

La prise de conscience par les joueuses de s'entraîner correctement à bien été déclenchée, mais ce n'est que plus tard qu'elles seront prêtes à fournir les efforts demandés.

3.2. SAISONS 87/88 à 89/90

Le championnat d'Europe de 87 en Angleterre à apporté quelques modifications dans le comportements des joueuses. L'équipe, pour sa première participation officielle, " sent " qu'elle peut battre d'autres équipes.

Saison 87/88, quelques unes commencent sérieusement à réagir, et s'entraînent beaucoup plus sérieusement, entraînant dans leurs sillages quelques joueuses motivées par les compétitions internationales.

Maintenant, le message qui commence à passer est : " il faut vraiment s'entraîner " pour battre les équipes internationales, vu l'approche du mondial 88, et la première participation de l'équipe féminine.

La volonté de réussir des joueuses apparaît plus concrètement, d'autant que l'entraîneur insiste constamment, oralement et par écrit, afin que le physique et la technique soit impérativement travaillés.

L'entraîneur établi des contacts avec les équipes anglaises et hollandaises afin d'organiser des compétitions internationales amicales, qui ont lieu en France et à l'étranger, et qui permettent aux joueuses de parfaire la cohésion d'équipe, les réactions de chacune face aux événements réels (voir annexes 2.0, 2.8, 2.11, 2.15, 2.16, 2.25, 2.26).

Au mondial 88 en Hollande, l'entraîneur essaie des séances de relaxation avant certains matchs, mais les joueuses n'étant pas préparées à celles-ci, les effets qui en découlent sont différents en fonction du vécu de chacune dans ce domaine : aucun effet, et au contraire fou-rire garantie où bien relâchement des joueuses jusqu'à un " ramollissement ", les séances n'étant apparemment pas suffisamment re dynamisée sur la fin.

Le résultat n'étant pas vraiment positif, l'expérience ne sera pas renouvelée, certaines joueuses ont simplement eu un peu plus de mal à se remettre dans le jeu. Le résultat final du mondial : 5ème (sur 6 nations). derrière l'Angleterre et devant la Hollande

donne un plus au niveau psychologique, la plupart des joueuses se disent que l'on peut faire nettement mieux, que c'est à notre porte et que le prochain mondial ... on verra.

Saison 88/89, au cours des stages d'entraînements et avant l'échauffement aquatique précédent les matchs, l'entraîneur met en place un échauffement à sec (voir annexe 2.21), qui devrait permettre de resserrer les liens entre les joueuses. Celles-ci, très " timides ", ont plutôt l'impression d'être ridicules en gesticulant en maillot de bain au bord du bassin. En compétition officielle, celles-ci ne se concentrent pas suffisamment sur l'échauffement procuré, mais sur l'environnement, les matchs qui se déroulent, etc. Psychologiquement, on a bien vu d'autres équipes pratiquer ces exercices, mais les joueuses ne sont pas prêtes à le faire afin que cela soit bénéfique moralement.

Saison 89/90, une nouveauté entre en jeu : un stage d'une semaine d'entraînement intensif, en préparation du Mondial 90, permettant ainsi d'établir de bonnes relations entre les joueuses, joueuses et encadrement, ainsi qu'une bonne connaissance des limites de chacune (voir annexe 2.26.), par contre il ne permet pas l'acceptation entière de toutes les joueuses, principalement due à des problèmes de contact et de relation.

Le mondial 90 approche, la volonté de gagner et la motivation sont présentes, pratiquement toute l'équipe s'entraîne intensément. Pratiquement, car après les sélections officielles, environ un mois avant le départ, certaines bonnes joueuses, avec une mentalité " touriste ", ralentissent l'entraînement.

Sur place de nombreux problèmes viennent se greffer et désorganiser l'équipe

- . joueuses non concentrées sur les matchs (touristes)
- . problèmes de stress non évacué en partie
- . joueuse qui, pour raison médicale personnelle, ne peut continuer la compétition et entraîne des changements de postes pour d'autres joueuses
- . joueuse " cassée " lors d'un choc en match et ayant un collier cervicale
- . problème d'entente entre certaines joueuses
- . manque de soutien morale de l'entraîneur et du sélectionneur, qui sans doute n'y croient plus

Ce qui en découle est un manque de combativité, d'agressivité et de hargne personnelle pour essayer de combler cette désorganisation. L'équipe essaie de continuer à jouer collectivement mais un manque de cohésion, due essentiellement aux changements de postes et à la non-acceptation entière d'une joueuse, ainsi qu'un manque de physique et de technique, fait que nous terminons 6ème.

L'équipe ENTIERE n'est pas prête à gagner et à se battre pour cela, seulement un noyau est prêt à le faire.

* Malgré les efforts fournis pour une parfaite entente et connaissance des joueuses entre elles, on s'aperçoit que des problèmes existent toujours. L'acceptation, selon la personnalité de chacune, ne peut-être envisagée que si toutes en font l'effort et si toutes acceptent que chacune peut avoir des qualités et des défauts, cette reconnaissance étant d'autant plus difficile lorsque la joueuse a un fort caractère et n'est pas une bonne joueuse.

* Le fait de participer à des compétitions internationales est motivant et donne envie aux joueuses de réussir.

* Le stress, la peur, sont présents avant les matchs officiels, il faut trouver des solutions pour en évacuer une bonne partie. Ils empêchent de conserver une lucidité nécessaire pour gagner, empêchent les joueuses de se libérer. Dans de nombreux matchs, l'équipe dominait mais ne parvenait pas à marquer car les joueuses étaient trop "euphoriques", il faut donc également les préparer à gagner.

* Le fait d'imposer des séances (relaxation, échauffement à sec) sans préparer les joueuses, sans les amener à vouloir d'elles-mêmes ces séances, ne fonctionne pas très bien. Généralement, une partie seulement des joueuses font l'effort d'effectuer la séance sérieusement, les autres se contentant de suivre les autres sans grande conviction.

* Le manque d'entraînement physique et technique à **un** niveau internationale, entraînent des blocages, des doutes sur les possibilités de chacune. Les joueuses ont la fâcheuse tendance à vouloir rapidement se débarrasser du palet de peur de le perdre.

3.3. SAISONS 90/91, 91/92

En 90, après un arrêt important suite au Mondial 90, l'équipe de base redémarre avec un noyau composé seulement de 5 joueuses de ce dernier. (voir annexe 3.10).

Aux premiers stages, bon nombre de régions nous envoient des joueuses débutantes (3 mois de hockey !...). Mais les 11 " anciennes " joueuses, sur les 32 convoquées au cours de la saison, sont maintenant décidées, motivées et prêtes psychologiquement fournir tous les efforts nécessaires. L'expérience acquise au fur et à mesure des compétitions internationales, que nous continuons à pratiquer, les rend plus sûres d'elles, de leurs possibilités individuelles, imprégnant désormais chaque stage d'un esprit de volonté.

Les relations avec l'encadrement ont changées et sont désormais très ouvertes, les unes et les autres s'exprimant maintenant sans crainte. Petit à petit, je les amène à exprimer clairement leurs problèmes de joueuses, à accepter les critiques constructives de chacune. A ce stade, une confiance réciproque est établie, confiance indispensable à la bonne marche de l'équipe.

Etant " ancienne " joueuse, d'un certain niveau, ayant vécues les mêmes déboires, et étant crédible, les contacts ont certainement été beaucoup plus facile à établir pour moi. Dès le départ, j'ai exposé très clairement mes intentions, pour la réalisation de ces conditions, et le retour que j'en attendais.

D'un commun accord, (je soumettais des idées qui ne prenaient formes qu'aux stages suivants), nous avons ensemble choisi ' et défini certaines choses .

. au niveau physique

Le préparateur physique, Véronique Fay, effectuaient des plans d'entraînements pour toutes les joueuses (voir annexes 4.0 à 4.7.). Des séances de démonstrations en musculation avaient lieu pendant les stages, mais les joueuses encore réticentes à ce niveau pratiquaient rarement chez elles.

Les plans d'entraînements n'étaient pas toujours

suivis pour diverses raisons .

- . entraîneur club qui n'était pas forcément d'accord avec cet entraînement qui isolait sa ou ses joueuse(s) de son équipe club
- . compréhension des plans trop difficile pour certaines joueuses
- . etc.

Si bien que finalement, c'était surtout les joueuses déjà isolées dans les clubs, qui ne possédaient pas d'équipes féminines, qui les suivaient. Mais malgré tout, la confiance était accordée afin que chacune s'entraîne et ait un niveau physique irréprochable pour un niveau international, seuls quelques tests au cours des stages ont lieu.

- . au niveau technique

Engagement moral de chacune pour effectuer un entraînement régulier des gestes techniques appris en stage.

- . au niveau tactique

J'avais choisi de ne pas en changer, car les équipes internationales qui réussissaient à gravir les marches des podiums avaient sensiblement la même, je ne voyais pas la nécessité d'en changer pour le moment. Et ce, en accord avec les joueuses qui s'engageaient à avoir un physique irréprochable et un éventail de techniques individuelles approfondi et élargi.

- . au niveau des activités annexes :

Dans le but d'améliorer leurs relations et connaissance de soi, des autres, incorporation de :

- . sports collectifs extérieurs au bassin basket-ball, hand-ball., ballon prisonnier, etc.

- . footings

- . stretching, avec Nicolas Deleval : étirements afin d'apporter à chacune une meilleure connaissance physiquement de soi-même, sentir chaque muscle, apprendre à respirer et à détendre tous les muscles.

- . relaxation, avec Nicolas, afin d'apprendre à chacune à contrôler son esprit en se laissant guider selon les indications apportées, puis en faisant le vide complet, ne plus penser à rien.

- . sophrologie, avec Nicolas, progressivement, qui suivait généralement la séance de relaxation, puis qui amenait les

joueuses à se remémorer certaines techniques individuelles, phases de jeu, etc. , qu'elles maîtrisaient parfaitement, afin de les conditionner avant les matchs.

Egalement, à la demande conjointe des joueuses et/ou de l'entraîneur:

- . bilans collectifs a chaque déplacement ou stage.
- . bilans individuels à chaque stage.
- . classement des joueuses.
- . matchs en compétitions internationales

Comme tout les programmes avaient été établi en commun, (sous l'influence de l'entraîneur qui avait amené les joueuses à ...),dans un climat de confiance réciproque, il n'y avait pas particulièrement de problèmes. Chacune essayait de se concentrer sur la séance en cours, et essayait de la réussir au mieux.

Pour le championnat d'Europe 91, nous avons procédé de la même façon : étirements, relaxation et sophrologie avant l'échauffement aquatique, puis le petit mot de l'entraîneur avant les matchs : dernier rappel bref du jeu adverse et une petite phrase . " je sais que vous allez donner le meilleur de vous même pour l'équipe, alors jouer, j'ai confiance en vous ".

L'attitude que je pouvais avoir dans ces moments était très importante, je devais toujours paraître calme, détendue et confiante, avoir un petit mot de mise en confiance pour les joueuses qui étaient encore stressées.

Cette méthode a apparemment bien fonctionnée puisque nous avons réussi pour la première fois à remporter le titre de championne d'Europe.

Saison 91/92, nous conservons la même méthode d'entraînement, la même tactique, et nous essayons d'effectuer à chaque déplacement ou stage, un peu plus de sophrologie.

Les progrès évident à tous niveaux me font penser que c'est la bonne méthodedonc aucun changement de principe n'est apporté.

Par contre, les équipes anglaises et hollandaises n'éprouvent apparemment plus le désir de nous affronter. Nous sommes obligés de combler ce manque par des matchs contre des équipes masculines, classées dans les 7 ou 8 premières du classement national de 2ème division.

Au niveau psychologique, l'équipe, comme l'entraîneur, est persuadée de gagner deux places, voir même de faire un podium au mondial 92. En effet, ayant battu les anglaises au championnat d'Europe, et celles-ci étant classées 4ème aux deux derniers mondiaux, il apparaît logique à tout le monde que nous serons " au pire " 4ème. L'équipe des U.S.A. n'ayant pas une tactique très au point, mais par contre un bon physique et une bonne technique, et vu les progrès effectués dans ces domaines par nos joueuses, l'assurance que procure l'augmentation du niveau physique et la meilleure maîtrise de la technique individuelle, il semble que la 3ème marche du podium soit accessible.

Et c'est là que, psychologiquement, l'erreur va arriver au mondial 92.

En effet, trop sûr de nous, nous " digérons " très mal les buts encaissés et les matchs perdus. Le doute se réinstalle en chacune et il devient difficile de gérer le côté psychologique (voir annexe 3.17.1).

Pendant le bilan collectif des premiers matchs, et après pendant le temps libre, j'essaie de redonner confiance à chacune, de dire pourquoi nous n'arrivons pas à marquer. Le soir, nous essayons de revisionner les vidéos des matchs, mais n'ayant pas eu l'occasion de travailler beaucoup avec, les joueuses sont plutôt surprise de se découvrir à l'écran et ont d'ailleurs du mal à se reconnaître les unes et les autres.

Par la suite, j'essaie au moment des bilans collectifs de les faire réagir en haussant le ton. en leurs disant que ce n'est pas le jeu qu'elles savent jouer, mais cela n'a pas l'impact voulu. Toutes sont très déçues et il est difficile de faire le point, de réagir correctement. Les " règlements" de compte commencent à arriver entre joueuses et joueuses-entraîneur. J'essaie, bien sûr d'arrêter l'hémorragie. mais pour une partie des joueuses le cœur n'y est plus...

Résultat, nous regagnons une place par rapport au mondial 90. et revenons comme en 88 à la 5ème place. La plus grosse erreur, je crois, est d'avoir considéré que le niveau Européen se situait vers la 4ème/3ème place, car toutes les équipes internationales progressant plus ou moins rapidement, et n'ayant pas pris suffisamment garde à l'Afrique du Sud, nouvelle venue dans ce circuit, nous "perdons" d'une certaine manière une place, d'autant plus que les absentes étaient nombreuses : Angleterre, Canada, Hollande.

Moralement, ce mondial a remis un doute dans la tête des joueuses qu'il va falloir effacer. Il nous a permis de prendre conscience du " bon " dosage psychologique à apporter : ni trop, ni pas assez... Le plus dur étant de trouver la juste mesure, et la méthode maintenant pour y parvenir (à la demande des joueuses les deux derniers jours, la sophrologie à été remplacée uniquement par la relaxation).

* L'arrêt de nombreuses " anciennes " joueuses, si un potentiel est correctement entretenu, ne posent pas trop de difficultés si toutes sont correctement motivées pour progresser et s'entraîner.

* Avoir un excellent niveau physique, une maîtrise excellente de la technique individuelle, permettent plus facilement de gérer la peur et le stress dus aux compétitions.

* Savoir garder la " tête froide ", savoir gérer son esprit et évacuer la peur et en partie le stress, est indispensable pour arriver aux matchs calme et lucide, et conserver cette lucidité tout au long du match.

3.4. SAISON 92/93

Avec Eric, et le support vidéo de Pascal, de nouveaux petits changements arrivent.

. au niveau psychologique

La déception du mondial 92 est relativement bien passée, avec le temps, les joueuses ont compris tous les problèmes que nous avons rencontrés : manque de physique, de technique individuelle, entraînant en outre, le problème de tactique qui ne fonctionnait pas correctement, préparation psychologique pas adéquat. Les joueuses ont besoin de reprendre confiance en elles, surtout au cours de compétitions officielles qui malheureusement n'ont pu être organisées cette saison (nous comblons encore ce manque par des matchs à l'entraînement contre des équipes masculines mais d'un niveau supérieur à la saison écoulée).

Le premier stage permet aux joueuses de constater des petits changements effectués principalement au niveau de l'attitude de l'encadrement

. " léger effacement " de l'entraîneur qui ne désire pas monopoliser seul l'auditoire
. Intervention plus efficace du sélectionneur qui n'hésite plus à " prendre les choses en main "

Ces petits changements ont pour effet de redémarrer cette saison avec une vision des joueuses un peu différentes, leurs montrant que tous ce sont remis en cause et sont prêt à accepter de nouveaux défis.

La sophrologie demandant beaucoup d'investissement personnel et de régularité (précédemment trop espacée), nous n'effectuons que des séances de relaxation en fin de journée.

. au niveau tactique :

Celle-ci est changée. Après l'avoir mise au point avec Eric, nous l'expliquons en partie aux joueuses. Ces dernières, d'ailleurs, pensaient également qu'il convenait de la changer. Comme

précisé dans le paragraphe 2.4., nous n'expliquons que les grandes lignes de la tactique, l'affûtage étant prévu la saison prochaine (voir annexes 3.18, 3.22).

. au niveau technique

La, nous passons beaucoup de temps à expliquer des techniques individuelles, ou à 2, 3, 4 joueuses, sous forme d'ateliers avec une fiche technique " étanche " par geste (voir annexes 3.19, 3.21, 3.22).

. au niveau physique

Les joueuses prennent à leurs charges l'entraînement physique. Nous restons à leurs dispositions pour les aider dans leurs plans d'entraînement et les conseiller. A chaque stage, nous effectuons des tests physiques et remarquons l'évolution des progrès. (voir annexes 3.18, 3.19, 3.21, 3.22).

. au niveau vidéo

La mise en place de ce système, au point avec un rétroprojecteur pour les visionnements sur grand écran, permet d'apporter à chacune une vision de son propre jeu, du jeu de l'équipe et de constater les modifications à apporter. Nous essayons dans la mesure du possible de travailler avec ce support, et d'effectuer les corrections nécessaires, qui preuves à l'appui, ne peuvent être contestées.

. au niveau des activités annexes :

Nous ne proposons pas concrètement d'activités, nous expliquons aux joueuses que nous sommes ouverts à toutes propositions émanant de leurs parts. Rapidement, les joueuses se manifestent et nous réintégrons à leurs demandes

- . footing de mise en route musculaire
- . étirements après le footing et les matchs
- . échauffements à sec avant les mises à l'eau
- . échauffements aquatique impose
- . relaxation
- . sports collectifs extérieurs : différents jeux de ballon selon les propositions des joueuses

Nous aimerions établir un plan d'échauffements à sec, d'échauffements aquatique et d'étirements habituels, afin que chacune connaisse précisément ce programme et se concentre sur les exercices. Dans un premier temps, nous démontrons toutes les

séances, puis progressivement au stage long, nous proposons à une joueuse de prendre en charge la séance. Les résultats ne sont pas toujours parfaits, mais dans l'ensemble, les joueuses suivent la meneuse. Il semblerait que pour les étirements et l'échauffement à sec, cela soit possible, par contre pour l'échauffement aquatique, les joueuses préfèrent qu'il reste imposé (avec un peu de natation classique).

Nous effectuons également, pour la première fois, un test sociométrique, dont je ne peux décemment annoncer les résultats ici, ce document pouvant être lu par les joueuses actuelles de l'équipe de France. Il faut savoir simplement, que les résultats confirment les opinions que nous avons des joueuses, et que si cela n'avait pas été le cas, il nous aurait aidé à déceler d'éventuels problèmes. (Nous avons prévenu les joueuses qu'elles ne connaîtraient pas ces résultats).

Pour le championnat d'Europe 91, nous annonçons aux joueuses que cette compétition n'a pas vraiment d'importance, il serait préférable que nous conservions notre titre, mais cela n'a pas grande importance si nous le perdons.

Avant chaque match de la compétition, nous effectuons une réunion de l'équipe, un échauffement à sec et pratiquement pas d'échauffement aquatique, (l'organisation n'ayant pas prévu d'aire d'échauffement !). Après les matchs, douches et étirements. (voir annexe 3.24.).

Psychologiquement, l'équipe a du mal à ne pas être tendue, l'échauffement à sec (indispensable vu les circonstances) ne leur permet pas suffisamment d'évacuer le stress et de se concentrer sur le match à venir. (celui-ci étant effectué au bord du bassin). Pendant les matchs, je reste au bord avec les remplaçantes, je les encourage mais surtout j'effectue les commentaires sur les actions de jeu, les empêchant ainsi de se déconcentrer. Eric, dans l'eau observe le jeu et apporte également des solutions tactiques.

Bien qu'ayant gagné tous ses matchs, l'équipe a toujours une fragilité psychologique. Cette faiblesse, les doutes de chacune, empêchent les joueuses de se libérer. Nous essaierons de combler ce manque par une amélioration physique et technique encore plus importante.

L'équipe, Championne d'Europe 93, a retrouvé une partie de sa confiance, mais n'est pas encore au top. Nous allons essayer avant les matchs, d'effectuer ces jeux divers (ballon, palet de hockey sur glace, etc.) afin de faire décompresser les joueuses, en leurs occupant le corps et l'esprit, par un jeu simple et amusant.

* La présence de l'entraîneur, au bord du bassin, aide psychologiquement les joueuses.

* Reprendre confiance, retrouver un moral perdu, est long

* Les réunions d'équipes, entre 5' et 10' maximum, doivent rester simples, cohérentes et constructives. L'encadrement doit rester sincère à tous moments.

* Le fait de ne pas avoir d'aire d'échauffement aquatique a gêné les joueuses

4.0 COMMENT ENTRAINER AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE ?

4.1. INFLUENCE DE LA PENSEE SUR LA PERFORMANCE

Il faut être bien conscient du rôle que les pensees peuvent jouer dans l'atteinte d'un haut niveau de performance.

Il faut entraîner les joueur(ses) à avoir des pensées positives :
exemple : je vais réussir à passer en un contre un.

Le doute, le manque de confiance, le stress, ... sont des réactions normales auxquelles les joueurs doivent s'attendre, notamment lors de compétitions internationales.

4.2. FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

Intelligence, motivation, peur et volonté des joueurs doivent être distinguées. Ce ceux eux qui, principalement, conditionnent la performance.

4.3. STRATEGIES DE PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique représente la concentration " d'avant-match ". Cette préparation mentale doit conduire les joueurs à " vivre dans leurs têtes " les futures phases qui les attendent, mais il n'y a pas de " recette miracle ".

. La concentration :

Elle est probablement le facteur psychologique le plus important, et préfigure l'état d'esprit qui anime les joueurs avant les compétitions.

L'entraîneur doit définir de manière très précise les différentes situations sportives afin que les joueurs les identifient et y centrent de manière appropriée leurs attentions. Exemple : concentrez vous sur le but lorsque vous tirez.

. L'auto-persuasion

C'est une affirmation d'auto-efficacité, une force de conviction profonde, afin d'augmenter la confiance. (la confiance joue un rôle important dans la performance).

Différentes interventions peuvent augmenter les sentiments d'efficacité

. proposer des taches de difficulté optimale, (restant dans les cordes du joueur), de manière à ce que l'écart entre le résultat à atteindre et les possibilités du joueur ne soit pas trop important.

. observer et faire démontrer l'exercice avec habileté par un autre joueur.

. avant d'accomplir la tâche, faire en sorte que le joueur se persuade de la réussite.

. faire en sorte que le joueur s'imagine, réalisant avec succès la performance

. rassurer et encourager le joueur et lui expliquer qu'il est capable de réaliser la performance désirée.

. créer des expériences de succès, constater la progression.

* Pour prendre confiance en soi, on doit demander au joueur de réaliser à court terme des progrès légers, car la confiance peut-être détruite et produire de faibles performances si les attentes de l'entraîneur ne sont pas réalistes.

. La relaxation

-- -----

L'augmentation des niveaux d'anxiétés et des effets du stress, à cause des compétitions, peuvent dégrader la performance en provoquant des tensions musculaires plus grandes, nausées, centration de l'attention non adéquat, flexibilité psychologique diminuée.

Le principe de relaxation est de produire un relâchement psychique par le biais d'un relâchement musculaire. La

tension musculaire est un bon indicateur de stress et d'anxiété. La relaxation en contrôlant et en diminuant l'état de tension musculaire conduit à la maîtrise du stress et au contrôle de l'anxiété.

La relaxation progressive de Jacobson, testée en équipe de France, est une technique permettant de contracter et de relâcher progressivement tous les principaux groupes musculaires, et ainsi les sensibiliser aux feed-back proprioceptifs en provenance des muscles.

D'autres techniques existent : le biofeed-back, le training autogène, l'eutonnie, la méditation transcendantale, ...

. La répétition mentale

La répétition mentale d'un mouvement, (l'imagerie), met la musculature en action et peut préparer l'athlète à l'action. Il faut avoir un bon contrôle et une bonne clarté de l'image.

Généralement, avant d'utiliser l'imagerie il est préférable d'essayer de se relaxer. de la même manière, il faut choisir un endroit où il n'y a aucune distraction afin de pouvoir se concentrer. Lorsqu'on imagine, il faut essayer d'utiliser toutes les modalités sensorielles (se voir, se sentir dans le mouvement, s'entendre,...) et se centrer sur une exécution parfaite.

. L'activation préparatoire

Cette technique est surtout valable pour les tâches demandant force, vitesse et endurance. Elle consiste en une élévation du niveau d'excitation, juste avant le match.

* une bonne préparation psychologique est de vivre dans sa tête les futures phases de jeu, avant le match.

4.4. LA SOPHROLOGIE

Utilisée de plus en plus couramment dans le milieu sportif, la sophrologie du sport consiste en fait à une espèce de programmation, de conditionnement des sportifs pour les aider à réaliser leurs performances. Les buts majeurs étant l'épanouissement et une transformation positive de leurs existences, le sophrologue utilise en partie ou différemment les éléments, cités dans le paragraphe 4.3., concentration, mémoire et imagerie, pensée positive, relaxation, auto-persuasion. Ceci permet aux sportifs une meilleure connaissance de soi, des autres, de ses capacités, d'augmenter sa motivation, son énergie physique et de se servir au

mieux du stress et de la peur.

Nous avons testé en équipe de France une méthode de sophrologie, menée par Nicolas Deleval, suivant lui-même des cours de sophrologie et kinésithérapeute. La sophrologie demandant, à mon avis, beaucoup d'investissements personnels des joueuses, d'entraînements réguliers et une certaine préparation psychologique à effectuer ces démarches, le résultat n'a pas été probant pour toute l'équipe. Les joueuses ayant déjà pratiqué, ou effectué des méthodes de connaissance de soi, ont plus de facilité à suivre les entraînements. Il est évident également que sur une saison et demi, il est difficile de porter un jugement car cela ne fait en réalité qu'une dizaine de séances.

4.5. LA MOTIVATION

Dans la motivation d'accomplissement, on distingue deux composantes essentielles : la motivation extrinsèque et la motivation intrinsèque.

La motivation extrinsèque concerne le sportif qui pratique dans le but de se voir attribuer médailles, récompenses, etc.

La motivation intrinsèque concerne le sportif qui s'adonne au sport sans attendre de récompenses, mais pour l'intérêt et le plaisir que cette pratique lui procure.

Aussi bizarrement que cela puisse paraître, il semble que ces deux formes de motivation ne s'additionnent pas à cause d'une sorte " d'incompatibilité ".

De même, il semblerait que seuls les sportifs motivés intrinsèquement s'investissent à long terme

Le sportif de haute performance est motivé de manière plus extrinsèque, basé sur le système de la reconnaissance sociale et des profits qui accompagne la réussite sportive.

Dans le domaine du loisir, il faut s'efforcer à développer une motivation intrinsèque et ne pas utiliser le chantage du style " si tu fais ceci tu auras une récompense " ou " fais ceci pour moi.

Dans les premières années de la création des équipes de France, il me semble que la motivation ait été pour la plupart des joueuses de façon intrinsèque, et que progressivement, lentement, celle-ci soit devenue extrinsèque.

L'entraîneur doit donc chercher à connaître ce qui motive les joueuses afin de les amener à une motivation extrinsèque, et tenir compte des joueuses qui au départ ont cette motivation, mais qui risquent fort de ne pas rester longtemps. Le hockey subaquatique demandant une expérience indispensable avec de meilleures qualités long terme (si les entraînements suivent), il faut donc en tenir compte.

L'arrêt de joueuses en équipe de France (deux à ma connaissance), pour cause de maternité, ne semble pas jouer beaucoup sur la motivation, puisque toutes deux sont revenues un an ou deux après la naissance de leurs enfants.

Par contre, l'âge, semble être un critère d'arrêt. Arrivée vers la trentaine, les joueuses trouvent difficilement une motivation pour rester à haut-niveau. Souvent les arrêts sont dus à une raison familiale, la plupart étant célibataires, recherchent mari et futures progénitures. Chez les arrêts de joueuses avant trente ans, la raison invoquée est souvent la raison professionnelle.

Mais, rassurons nous, les exceptions existent. La plus ancienne joueuse, sélectionnée pour le mondial 92, avait tout de même 39 ans, et s'était arrêtée presque deux ans pour maternité, elle était une des pionnières du hockey subaquatique, et elle participe toujours au Championnat de France avec son équipe club !...).

5.0 CONCLUSION

Comme précisé ci-dessus, il n'y a malheureusement pas de recette miracle pour obtenir une équipe de niveau international ayant un psychisme à toutes épreuves.

Il faut donc, essayer différentes méthodes pour l'entraîner dans ce domaine afin de trouver celle qui convient la mieux.

Il me semble également que des étapes soient établies, consciemment ou inconsciemment, et qu'il ne faut pas brûler certaines de ces étapes. Si en 85/86, par exemple, on nous avait demandé ce que l'on demande maintenant en 93, je ne suis pas certaine que toutes les joueuses seraient restées en équipe de France, principalement à cause de la motivation intrinsèque que la plupart des joueuses avaient.

L'entraîneur doit donc veiller à tout, bien connaître psychologiquement le fonctionnement de chacune des joueuses, régler les problèmes personnelles ou de conflits entre joueuses et savoir être très " psychologue ", le caractère typiquement féminin ayant ses avantages et ses inconvénients.

6.0 BIBLIOGRAPHIE

MEMENTO DE L'EDUCATEUR SPORTIF 1° (formation commune)
J.P. FAMOSE, M.DURAND INSEEP Publications

MANUEL DE L'EDUCATEUR SPORTIF
E.THILL, R.THOMAS, J.CAJA VIGOT Editions

PREPARATION AUX BREVETS D'ETAT D'EDUCATEUR SPORTIF
J.FERRE, P.LEROUX - AMPHORA

SOPHROLOGIE et SPORTS
R.ABREZOL CHIRON SPORTS

TRANSFORMEZ VOTRE VIE PAR LA SOPHROLOGIE
T.LOUSSOUARN - ÉDITIONS DANGLES