

TECHXV

MAG

46

DÉC. 2024

LA DIMENSION MENTALE, UN LEVIER DE PERFORMANCE



TECHXV
REGROUPEMENT DES ENTRAÎNEURS
ET DES ÉDUCATEURS DE RUGBY



BILLETTERIE.LNR.FR



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



DIFFUSEUR OFFICIEL



TECH XV INFOS

Rapide...
mais précis

REPORTAGE

La dimension mentale,
un levier de performance

État des lieux de la recherche

Le point de vue
des entraîneurs

Face à face : Karim Souchu
et Olivier Krumbholz

Le point de vue
des joueurs

Au plan mental, l'arbitre
fait aussi partie du jeu

Carte blanche
à Chloé Leprince

Publication **TECH XV 4**, rue Jules Raimu 31200 Toulouse
Tél. 05 61 50 28 40 - contact@techxv.org - www.techxv.org
Directeur de la publication : Didier Nourault
Responsables de la rédaction : Cyrille Pomero et
Marion Péliissié • **Rédaction** : Jean-Paul Cazeu, Jean-
Paul Cazeu, Tom Chollon, Matthieu Gherardi, Didier Nourault et
Cyrille Pomero • **Création et réalisation graphique** :
31mille • **Impression** : Imprimé à 2 400 exemplaires
sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées
durablement et imprimé avec des encres végétales
par l'imprimerie Cazeaux (Certifiée FSC et PEFC,
certification ISO 14001). Tous les articles spécifiés
comme tels sont certifiés • **Illustrations** : Philippe Guillot
N° ISSN : 2115-4783

 **PEFC 10-31-2861 / Certifié PEFC**
Ce produit est issu de forêts gérées durablement
et de sources contrôlées. / pefc-france.org

 **EDEN 100%**
100% 100%

Chères toutes et chers tous,

TECH XV, votre Regroupement des technicien(ne)s, avec un nombre record d'adhérent(e)s et un très fort taux de participation, vient d'élire son nouveau comité directeur pour 4 ans. Le mode de scrutin permet de voter, non pas une liste partisane, mais pour des membres désireux de s'engager et de donner de leurs compétences et de leur temps pour la défense des professions de l'encadrement sportif dans notre sport, dans leur diversité mais aussi dans la volonté de conserver, en TECH XV, une intégrité et une neutralité. Au nom de tous, je vous remercie de votre mobilisation.

Le comité directeur m'a renouvelé sa confiance en tant que Président, ce qui m'engage encore et toujours à défendre nos intérêts auprès des différentes institutions et de porter le nouveau plan stratégique de TECH XV que nous bâtissons ensemble d'ici la fin de saison. Les enjeux sont nombreux : l'amélioration des conditions de travail, l'acquisition de nouvelles compétences et la responsabilité des staffs, la santé mentale, l'accompagnement et le suivi personnalisé des adhérents, le développement à l'international, la finalisation de l'intégration des analystes dans la CCRP, le suivi et l'accompagnement du statut des CTC, l'IFER et la formation professionnelle et continue...

Je tiens, dans ces quelques lignes, à remercier tous les membres de l'ancienne mandature pour le travail effectué, leur engagement et leur état d'esprit constructif qui nous unit dans l'intérêt de nos professions et de notre sport. Et je souhaite la bienvenue aux nouveaux membres Laurent Delahaye, Riadh Djaït, Simon Dupuy et Jérémy Mialhe.

Par ailleurs, suite à la loi du 22 mars 2022, nous avons soutenu l'ensemble des adhérent(e)s souhaitant se présenter aux deux sièges de technicien(ne)s au Comité d'Organisation Politique (anciennement comité directeur) de la FFR. Nous sommes heureux que deux de nos représentants, Lucie Dal Palu et Eric Escribano, aient été élus et représentent les entraîneur(e)s et les éducateurs(trices) auprès de l'institution.

Ils siégeront aux CD de TECH XV en tant qu'invités afin de coordonner nos actions et surtout de pouvoir être au plus près de nos dossiers et des préoccupations du terrain. Merci à eux pour leur engagement.

Après ce chapitre « élection », place à votre magazine et au sujet essentiel de l'accompagnement mental dans l'amélioration de la performance.

Bonne lecture.

Didier Nourault,
Président de TECH XV

RAPIDE... MAIS PRÉCIS

REJOIGNEZ TECH XV

La campagne d'adhésion bat son plein pour cette saison 2024/2025. Nous sommes à plus de **460 adhérents**, ce qui constitue **d'ores et déjà un record pour le Regroupement !**

POUR QUI ?

Tous les éducateurs, entraîneurs, préparateurs physiques titulaires d'un diplôme permettant d'encadrer contre rémunération et analyste rugby exerçant leur activité « rugby » à temps complet ou partiel, en activité principale/accessoire ou en recherche d'un nouveau contrat.

En espérant vous compter parmi nos adhérents !
CONTACT@TECHXV.ORG - 05 61 50 28 40

« VU DU BANC » LE PODCAST DE TECH XV

Nouveauté de la saison 2024/2025 : « Vu du Banc », animé par Jean-Paul Cazeneuve, revient tous les mois pour mettre en avant le quotidien des technicien(ne)s de rugby.

En octobre, **Didier Nourault**, le Président de TECH XV a dressé le bilan de l'action du Regroupement sur la période 2021/2024 au profit des techniciens du rugby.

En novembre, **Fanny Roustan**, formatrice en télé pilotage de drone, et **Matthieu Leroy**, analyste rugby du Stade Rochelais, ont évoqué le drone, outil considéré désormais comme incontournable pour améliorer la performance de l'équipe au quotidien.

Enfin, pour le mois de décembre, **Chloé Leprince**, psychologue à la FFF et qui dirige le centre de recherche à Clairefontaine, **Sophie Laplace**, consultante en relation sociales, **Jérôme Daret**, manager de France 7 Masculin ou encore **Mickaël Campo**, responsable de la préparation mentale à la FFR, abordent la santé mentale et le bien être dans le sport de haut niveau.

Écouter l'ensemble de nos podcasts : <https://anchor.fm/tech-xv>

TECH XV BILAN DU PROJET 2021/2024

Le comité directeur de TECH XV, lors de la mandature 2020/2024, a élaboré un projet déterminant deux axes prioritaires du Regroupement ainsi que des actions à mener.

1^{er} axe stratégique : consolider TECH XV en tant que regroupement

- Augmenter les adhésions
- Développer et accompagner
- Structurer les métiers
- Améliorer le fonctionnement interne

2^e axe stratégique : positionner TECH XV en tant qu'expert de rugby

- Proposer des offres de formation pour tous nos publics
- Organiser des événements liés aux compétitions nationales et internationales
- Créer des échanges et être force de propositions
- Renforcer le positionnement auprès des institutions

Au terme de son mandat, le comité directeur a également identifié des **perspectives pour la période 2024/2028 :**

- Amélioration des conditions de travail et de la qualité de vie des technicien(ne)s
- Déploiement à l'international
- Développement des compétences et des responsabilités des staffs techniques

Le bilan stratégique 2021/2024 est consultable sur notre site :
WWW.TECHXV.ORG



TECH XV ÉLECTION DU COMITÉ DIRECTEUR 2024/2028

Du 4 au 6 décembre 2024, les adhérents ont élu, via un vote dématérialisé, leurs représentants au comité directeur pour la période 2024/2028. TECH XV remercie l'ensemble de ses adhérents pour leur investissement dans l'élection de leurs représentants et se félicite du **taux de participation de 57%**, soit **264 votants**.

Les **14 nouveaux membres du comité directeur** se sont ensuite réunis lors de l'**Assemblée Générale Élective** pour désigner en leur sein les membres du bureau ainsi que le nouveau Président. Une **personnalité qualifiée**, sur proposition du Président, et après validation des nouveaux élus, a également intégré le comité directeur en tant que **15^e membre**.

LA COMPOSITION DU NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR :

COLLÈGE ENTRAÎNEUR PROFESSIONNEL :

Pierre-Henry BRONCAN
Olivier NIER
Didier NOURAUULT
Xavier PÉMÉJA

COLLÈGE ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL :

David COURTEIX
Riadh DJAÏT
Simon DUPUY

COLLÈGE ENTRAÎNEUR CENTRE DE FORMATION :

Jérôme DARET
Walter OLOMBEL

COLLÈGE PRÉPARATEUR PHYSIQUE :

Laurent DELAHAYE
Gilbert GASCOU
Jérémy MIALHE

COLLÈGE ANALYSTE RUGBY :

Alexis LALARME
Matthieu LEROY

PERSONNALITÉ QUALIFIÉE :

Alain GAILLARD

COMPOSITION DU BUREAU :

PRÉSIDENT :

Didier NOURAUULT

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL :

Jérôme DARET

TRÉSORIER :

Walter OLOMBEL

TECH XV RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

Le 6 décembre dernier, nous avons organisé notre **Assemblée Générale Ordinaire** en visioconférence.

Après le **mot d'introduction** de Didier Nourault, le Président du Regroupement, et l'**approbation du PV de l'AG 2024** par les adhérents présents, les salarié(e)s de TECH XV ont présenté le **rapport moral** relatif à l'activité de TECH XV durant la saison 2023/2024 (présentation des services pour les adhérents et staffs, bilan des différentes commissions LNR/FFR, action de la FEP, avancée du dialogue social au sein des accords collectifs et enfin l'accompagnement de nos élus CSE).

Par la suite, il a été présenté aux adhérents le **rapport financier**, comprenant l'Arrêté des Comptes au 30 juin 2023 et le budget prévisionnel pour la saison en cours, validés à l'unanimité.

LA DIMENSION MENTALE, UN LEVIER DE PERFORMANCE

Cameron WOKI et Mickaël CAMPO lors d'un rassemblement du XV de France.

“

L'entraîneur est le premier préparateur mental des joueurs ...

”

Longtemps, il a suffi de mettre des coups de tronche sur les murs du vestiaire et de viriliser les monologues de motivation à outrance, dans lesquels les attributs évoqués n'étaient pas que ceux du sujet, pour croire que le conditionnement mental était optimisé, que le joueur était prêt, que les coups ne feraient pas mal, que l'échec serait digéré aussi vite que trois gorgées de houblon, qu'il n'y avait aucun vide derrière un accomplissement décroché après des années d'obsession, qu'une période à soigner une blessure ou au chômage n'était qu'une parenthèse enchantée devant la télé. Cette époque est un peu révolue et l'essentiel, aujourd'hui, se trouve surtout dans ce « un peu ».

Le rugby est à un tournant que ce N° 46 de TECH XV Mag souhaitait accompagner. Les joueurs, les staffs techniques et même les arbitres ne sont plus complètement livrés à eux-mêmes mais l'aide qu'ils peuvent recevoir passe inévitablement par une démarche personnelle. Certains osent sans trop le crier sur les toits, apeurés par le jugement. Beaucoup se tâtent encore. Les témoignages très forts de Jonathan Wisniewski et Jean-Frédéric Dubois vous le confirmeront ici.

Oui, la tête est un carburant essentiel, avant, pendant et après la compétition. Oui, c'est un pan de la performance, autant que la technique et le physique, peut-être

même plus que les deux autres paramètres vu son impact sur eux. Oui, cette dimension mentale doit être intégrée matin, midi, soir, peut-être encore plus la nuit quand le stress entraîne l'insomnie, en vacances, partout, tout le temps. Le microcosme l'a globalement intégré grâce à quelques pré-curseurs, comme Mickaël Campo, qui s'exprime dans les pages suivantes, ou Jérôme Daret mais la route vers l'accompagnement cadré et scientifique semble encore longue car il ne s'agit pas de se jeter tête baissée vers n'importe qui et n'importe comment. Quelques clichés sur l'invulnérabilité du joueur taillé comme un Apollon et autant de procès en légitimité, dans la relation entraîneur-entraîné, subsistent également.

Il y a le temps des constats et celui des solutions. Les premiers sont unanimes, les seconds divisent encore. L'heure semble au trait d'union. Cela passe par un développement des certifications, notamment celle intitulée « Accompagnement Mental à la Performance en Rugby », et des accréditations pour les intervenants et c'est en cours. Cela passe aussi par une formation accrue des managers et entraîneurs, qui sont au quotidien « les premiers préparateurs mentaux », comme le verbalise si justement Mickaël Campo. Cela passe, enfin, par un équilibre à trouver entre l'épanouissement privé et professionnel. Au masculin comme au féminin.

ÉTAT DES LIEUX DE LA RECHERCHE

Responsable de la préparation mentale à la FFR depuis 2015, alors que la collaboration a débuté en 2003, MICKAËL CAMPO appelle à une vigilance sur la structuration dans l'accompagnement de la dimension mentale. Tout en rappelant que la porte du Pôle qu'il dirige est ouverte aux clubs.

Selon vous, à quand remonte la prise en compte réelle de la dimension mentale dans le rugby ?

Il y a eu un tournant en 1999 avec un livre sur ce sujet de Fabrice Brochard, ancien entraîneur national. Il avait bouleversé les codes en étant presque un peu trop précurseur. À cette époque, naît la cellule recherche à la FFR avec Michel Jeandroz et Daniel Bouthier, ce dernier étant chercheur en sciences de l'éducation. Je suis intégré à cette cellule en 2003 pour faire un mémoire sur l'état des lieux de la préparation mentale dans le rugby. Pendant une grosse dizaine d'années, plusieurs tentatives d'accompagnement ont été effectuées, notamment avec Christian Ramos auprès des équipes de France jeunes et d'autres entraîneurs très sensibles à ce domaine, dont Gérard Bastide ou, plus tard, Sébastien Piqueronies. Le cheminement s'est fait à tâtons, on a pris conscience qu'il y avait une vraie dimension scientifique à tout ce qui est mental, qu'il ne suffisait pas d'y aller au « pifomètre ». Des besoins ont émergé, des erreurs ont aussi été commises. L'arrivée de Didier Retière à la DTN a accéléré le processus. La dimension mentale a alors été intégrée à la formation du DES JEPS en 2013 et, les travaux très cadrés effectués dessus, ont épousé la démarche du département d'accompagnement à la performance avec des enseignements basés sur l'évidence scientifique.

Mais pour aller sur ce terrain de la dimension mentale, encore fallait-il que les entraîneurs y soient sensibles et formés...

L'entraîneur est en effet le premier préparateur mental des joueurs, si je peux utiliser une métaphore. Il est celui qui a le plus d'influence sur eux. On a donc créé une formation pour les entraîneurs en 2019, moment où voit le jour le Pôle d'accompagnement des staffs. On est intervenus auprès des équipes, celle de 7 de Jérôme Daret a été la première avec laquelle le travail a été

structuré. Les « moins de 20 ans » ont suivi avec Seb' Piqueronies et ainsi de suite ...

Il y a eu et il y a encore une forme de réticence du microcosme à cette évidence scientifique ?

On a dû avoir une approche pédagogique, en effet. Les autres fédérations ont eu le même écueil. C'est un domaine où chacun pense pouvoir s'improviser expert alors que cette évidence scientifique colle aux autres domaines de la performance comme la préparation physique, la nutrition, les datas etc. On a alerté sur la nécessité de se méfier du charlatanisme et des gourous, justement pour prendre en compte cette approche scientifique et structurer l'approche.

« SANS LES ACCRÉDITATIONS QUE NOUS DÉLIVRONS, IMPOSSIBLE D'INTERVENIR DANS LES ACADÉMIES »

Comment ?

Il fallait un modèle de fonctionnement structuré sur l'ensemble des équipes de France et jusqu'aux Académies. Il fallait une homogénéité dans les pratiques pour qu'elles soient rigoureuses.

Aujourd'hui, quel accompagnement concret existe-t-il pour les entraîneurs ?

Grâce au Pôle, toutes les équipes de France à partir des « moins de 18 ans » peuvent bénéficier du service d'accompagnement sur la dimension mentale, d'une manière adaptée aux besoins. Les entraîneurs, les staffs et les joueurs sont concernés. Traditionnellement, la dimension mentale est déjà enseignée de manière intra-individuelle à travers un prisme qui ressemble à « on a des outils, utilisons-les », un peu comme en coaching d'entreprise. Mais ça ne peut pas fonctionner ainsi sur un sport collectif. D'où la nécessité de

mobiliser la connaissance. Au Pôle, je mets des spécialistes en prestations à disposition. Ils épousent notre philosophie fédérale. Personne ne peut intervenir sur les Académies sans notre accréditation.

compétition et titulaires d'un DE JEPS ou équivalent. Cela existe depuis trois ans. Tous les staffs des équipes de France ont ou avaient, avant les derniers remaniements post-JO, au moins un membre certifié comme William Servat, Jérôme Garcès, Sébastien Piqueronies, Cédric Laborde et



Paul WILLEMSE et Mickaël CAMPO lors d'un rassemblement du XV de France.

Photo © J. Poupart - FFR

Ce métier n'est pas encore totalement réglementé. Les risques sont là ?

D'où la création de cette accréditation et qui sera renforcée en 2025 après une association avec la société française de psychologie du sport. On a même un thésard de la Ligue AURA qui développe un plan de formation des éducateurs des écoles de rugby pour que l'encadrement développe des compétences psycho-sociales et prenne en compte l'épanouissement des petits. Cela touche donc un maximum de monde avec une vraie portée.

Et qu'en est-il du Certificat de Capacité « Accompagnement Mental à la Performance en Rugby » ?

L'objectif est de former des encadrements techniques aux bases de la psychologie du sport pour optimiser leur propre encadrement. Attention, on ne forme pas des préparateurs mentaux. On forme des entraîneurs, des analystes de la performance, des préparateurs physiques voire des kinés. Il y a six séminaires de formation de 3 jours, on approche les 150h de formation, ouverts à des membres d'encadrements en

j'en passe. Les managers d'Académies également. C'est donc aussi une formation en interne au-delà du fait qu'elle soit ouverte à tout le monde. Beaucoup viennent chercher la compétence plus que la certification administrative. Ils ne vont donc pas forcément au bout du process mais ils sont formés.

« LE PÔLE EST À LA DISPOSITION DES CLUBS, NOTAMMENT POUR ÉVITER LES ESSAIS-ERREURS »

Quelle réaction du monde des clubs professionnels ?

Le TOP 14 a tendance à emboîter le pas et les JO ont été un zoom sur la dimension mentale. Ma crainte est que les clubs prennent une mauvaise orientation.

C'est-à-dire ?

J'aimerais que les clubs puissent être bien orientés dans cette démarche, qu'ils n'aient pas besoin de faire des « essais erreurs ». Sur les pros, l'approche



Photo © DR

n'est pas encore globale dans les clubs, il n'y a pas des préparateurs mentaux partout, je le sais d'autant mieux pour être intervenu au LOU Rugby pendant deux ans à partir de 2011. Ce sont surtout les joueurs qui ont des recours individuels. On va dans le même sens avec les clubs mais avec une temporalité décalée. Ils sont encore à tâtons. Il reste une crise de légitimité. C'est difficile de faire le tri pour des décideurs dans les clubs qui ne sont pas de ce milieu. Est-ce qu'on part sur le 100% santé mentale quitte à délaissier la performance ? Ou le contraire ? Est-ce qu'on part sur du coaching ? Et si oui, avec quelles compétences recherchées ? Et ensuite comment les structurer ? Et pour ça, il faut être accompagnés.

Le Pôle n'est pas à disposition des clubs pour éviter les couacs ?

Bien sûr que si, c'est l'une de nos missions. Certains sont venus taper à la porte via des relations amicales plus que dans une démarche officielle. Mais on doit aussi mieux communiquer là-dessus. C'est une prochaine étape même s'il y a peut-être des enjeux de relation que je ne maîtrise pas.

« TRACKING VIDÉO ET MONITORING, LES PROCHAINS OUTILS DE L'ACCOMPAGNEMENT MENTAL »

Quels sont les prochains champs d'exploration ?

Tout ce qui est recherche et développement. On est dans une compétition internationale et ça avance très vite d'une manière cachée. Les programmes nous amènent constamment à développer de

nouveaux outils, on est sur du tracking vidéo, du monitoring, pour suivre tous les états mentaux des joueurs ou de l'équipe. On fait ça pour l'heure avec des universités. L'innovation est constante, il y a un projet commun de recherche avec d'autres fédérations qui s'appelle « Team Sport ». On a aussi développé un outil de rapport de forces psychologiques pour connaître les états de stress collectif pendant le match. À court terme, on voudrait que tous les encadrements, des équipes de France et des Académies, soient formés sur la dimension mentale. Cela reste le plus gros chantier.

Vous avez les relais pour ?

On y travaille. On a déjà 3-4 personnes qui œuvrent sur le XV de France, qui détiennent un doctorat, ils n'ont pas deux semaines de formation en psychologie (rires). Sur le territoire, on a aussi un maillage avec des accrédités qui ont notre confiance sur le plan de l'éthique.

Et les entraîneurs, pour leur propre sort, sont réceptifs à cet accompagnement sur cette dimension-là ?

Oui, de plus en plus. L'accompagnement individuel et collectif des staffs est notamment assuré par Jean-Marc Béderède, qui est manager de la haute performance. Ils identifient les besoins avant qu'on décide des experts à solliciter. On va avoir un besoin fort de structuration dans ce domaine car on trouve de tout, là-aussi. C'est enclenché depuis 2-3 ans. Il n'y a pas encore d'accréditations pour cela. C'est en devenir. Pour que le projet soit bien mené, il faut qu'il soit bien réfléchi.

LE POINT DE VUE DES ENTRAÎNEURS

CONFORT AU TRAVAIL POUR LES STAFFS : DU MIEUX ET DES MANQUES !

Améliorer les conditions de travail au sein des clubs, et notamment celles des staffs, pour alléger la charge mentale et permettre à toutes les composantes de performer dans leur champ d'intervention. Telle est l'ambition du projet financé par le FACT, mené par **SOPHIE LAPLACE** et porté par TECH XV et l'UCPR.



Photo © DR

Dans le cadre de sa collaboration avec l'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) et sa déclinaison régionale en Occitanie (ARACT), TECH XV a répondu à un appel à projet sur « le dialogue social relatif aux conditions de travail ». TECH XV le mène avec l'UCPR avec pour objectif d'avoir une vision des conditions de travail dans les staffs de TOP 14 et PRO D2, de prendre également le pouls du dialogue interne sur ces sujets. L'analyse a porté sur six clubs : La Rochelle, Vannes, Pau (TOP 14) et Nevers, Angoulême, Oyonnax (PRO D2). Elle a été menée, auprès des représentants employeurs (parfois membres du CA, DG ou des RH), des staffs (manager, préparateurs, analystes, hors médical), d'élus CSE via des entretiens collectifs (jusqu'à 16 personnes entendues par club), par Sophie Laplace, consultante en relations sociales, à la tête de la société « Haliotis Conseil ». Elle nous livre, ici, les résultats de cette étude, qui pourrait permettre à TECH XV d'aborder avec l'UCPR des mesures à intégrer, éventuellement, dans la Convention Collective du Rugby Professionnel.

LES BONNES PRATIQUES CONSTATÉES

« Beaucoup de choses sont déjà en place en matière de centre de performance. Des bâtiments fonctionnels ont été créés, avec de gros investissements, et permettent une transversalité entre les différents staffs (sportif, médical, administratif). Des séminaires, uniquement réservés aux staffs, sont aussi souvent organisés, jusqu'à 4 à 5 par an. Ils leur permettent de prendre un peu de recul sur leur fonctionnement et d'échanger sur les manières de l'optimiser. Ce sont des temps d'échanges très précieux qui leur permettent de lever le nez du guidon vu les rythmes assez intenses. C'est un vrai levier de performance. Les managers sont aussi vigilants sur le présentisme, avec un regard plus accru sur l'efficacité des tâches effectuées que le volume d'heures de présence. Il est inutile de garder quelqu'un au travail juste pour le garder. Enfin, j'ai constaté une vraie sensibilité aux problématiques de monoparentalité, de vie privée, avec une souplesse sur l'ajustement des horaires et ceux d'éventuels déplacements ».

LES CHAMPS D'AMÉLIORATION

« On reste sur un système qui est assez tourné vers les joueurs, plus que vers les staffs. Il y a encore des choses à cranter. Il y a une nécessité à consolider les compétences des managers sur tout ce qui est conditions de travail, qualité de vie au travail. Il y a de nouveaux enjeux aussi avec la nécessité de respiration pour les staffs, avec les dangers pour la santé mentale et physique des membres du staff. L'étude sera rendue dans un document écrit à tous les clubs en mentionnant notamment le besoin d'accompagner davantage la régulation émotionnelle, à savoir les passages du pro au perso. Je parle ici de la gestion de la vitalité et du gain de récupération (alimentation, sommeil, respiration). C'est un pan où la vigilance est asymétrique : vive pour les joueurs, insuffisante pour les staffs. Les managers doivent être mieux formés sur la dimension de performance de leur staff. Il y a, éventuellement, moyen d'en faire un projet de club pour en faire un levier d'ambition sociale. Il y a, enfin, un besoin à faire du CSE une instance où l'on va parler des conditions de travail des clubs et renforcer le dialogue social ».

DE JOUEUR À MANAGER, UN RAPPORT ÉVOLUTIF À LA DIMENSION MENTALE



Photo © C. Biollet

Revenu à ses premiers amours de l'US Dax, pour manager le club en PRO D2, JEFF DUBOIS (51 ans) a été joueur, buteur, assistant dans le staff de l'équipe de France et enfin manager général. Près de trois décennies traversées avec une sensibilité différente.

Dans votre carrière de joueur (1996-2009), un manager ou un membre de club vous a-t-il alerté sur les bienfaits de la préparation mentale ?

Lors de mon passage à Colomiers (2003-2004), j'avais rencontré Christian Ramos, psychologue et auteur d'un livre sur ce sujet, qui avait mené, à l'initiative du club, plusieurs séances collectives de sensibilisation à la dimension mentale. À la première séance, on était tous allongés par terre, les yeux fermés pour de la visualisation et c'est parti en fou rire généralisé. Cela résume bien notre rapport à ce domaine à l'époque. Tout ce qui était santé mentale, commotions, dépression de l'après-carrière, tous ce genre de sujets qui semblaient hors du terrain, on ne s'en souciait pas du tout. Malgré tout, à titre personnel, j'avais poursuivi un peu avec Christian Ramos pour m'aider à buter, pour avoir des routines, oublier l'aspect extérieur. Je me souviens d'un match à Bath avec Dax où le public avait fait silence complet pendant une pénalité. Un type,

un seul, s'était mis à crier juste avant que je ne tape. Ce silence m'avait perturbé et j'avais loupé la pénalité. Les sifflets de tout un stade, j'y étais habitué. Comme quoi, mentalement, même le silence peut être déstabilisant.

À quel moment avez-vous été convaincu des bienfaits de l'accompagnement ?

Joueur, je n'ai jamais été blessé, je n'ai pas eu de gros pépins donc je n'ai jamais ressenti de réel besoin, je ne me suis jamais senti fragilisé, sauf peut-être à mes débuts à Dax. J'ai passé deux mois en B lors de ma deuxième saison. J'étais jeune (24 ans), on était au tout début du professionnalisme. Je venais de Peyrehorade mais je m'étais dit, sur le coup, que j'arrêterais vite ma carrière et que je préférerais retourner jouer avec les copains, en reprenant mes études, plutôt que de végéter en B. Comme quoi, il y avait eu un impact mental important. Par bonheur, ça n'a pas duré.

« L'APPROCHE MENTALE D'UN GROUPE NE PEUT PAS ÊTRE COLLECTIVE »

Et quand vous basculez comme entraîneur ?

Quand je suis arrivé dans le staff de l'équipe de France en 2015, dans ma relation à la presse, j'ai compris que ça aurait été bénéfique d'être

“ *Tout ce qui ne dépend pas du talent doit être à 200%.* ”

accompagné au le plan mental, pour gagner en détachement, en maîtrise. On perdait plus qu'on gagnait, la période n'était pas facile. On me parlait des joueurs non sélectionnés en période de doublon plus que de nos propres matches. Une fois, j'ai mal réagi à une question. Je suis tombé dans le panneau, je suis monté dans les tours. Yannick (Bru) me mettait des coups de genou sous la table pour que je me taise (rires). Ma réaction avait fait les gros titres derrière. J'avais hâte que les articles redescendent sur les pages d'accueil des sites internet ! C'est un événement qui m'a poussé ensuite à passer mon diplôme de préparateur mental à Bayonne (2021-22), avec les conseils de TECH XV, d'ailleurs. C'était une formation en anglais, en visio, pour me doter de protocoles de confort à fournir à mes buteurs, mes lanceurs. Via Jérôme Daret, j'avais aussi rencontré une praticienne sur Capbreton pour gagner en capacités de management, gestion des émotions et des situations. Je vais de nouveau la solliciter, d'ailleurs.

Car un manager se sent exposé à des risques de fragilité aujourd'hui ?

Le rugby, au bout de 30 ans, on maîtrise à peu près. Tout ce qu'il y a autour, la gestion des défaites comme des victoires, le rapport à la direction du club, les conséquences, on sait beaucoup moins faire.



Photo © C. Biollet

Et dans votre relation aux joueurs ?

Je fais au cas par cas. Des barrières tombent, les joueurs sont plus en demande. Je suis diplômé mais je trouve délicat d'être coach du groupe et d'assumer le titre quasiment officiel de préparateur mental d'un joueur à titre individuel. J'ai tendance donc à orienter les joueurs qui viennent me démarcher vers des aides extérieures. Il y a une crainte de tout mélanger, cela ne me paraît pas forcément très adapté. Je me sers de ma formation et des connaissances dans ma

communication aux joueurs, bien sûr. J'ai aussi travaillé et je travaille encore, avec un joueur, un seul, pour l'aider à rebondir après une mauvaise passe, par exemple, à l'aide de protocoles. Je discute en solo avec les joueurs pour mieux les connaître personnellement car chacun a ses propres réactions. Je les incite à se faire aider au lieu de proposer de leur faire moi-même.

« ON NE SE DIT JAMAIS QU'ON A ÉTÉ BATTU MENTALEMENT »

Mickaël Campo évoque la nécessité de certifications et d'accréditations pour les aides externes (voir page 8). Avez-vous une forme de droit de regard sur le choix des joueurs en demande ?

Je laisse faire. Je considère que rien que la démarche est une preuve d'investissement du joueur. J'ai la faiblesse de penser qu'il y a de moins en moins de charlatans, ce domaine fondamental s'est tellement développé dans le sport pro. On l'a encore vu aux JO de Paris, notamment pour les athlètes de disciplines individuelles.

Que manque-t-il aujourd'hui au milieu pour mieux appréhender ce pan de la performance ?

Peut-être une communication décuplée des entraîneurs pour alerter, informer, interpellier. On parle beaucoup de technique et de physique mais finalement encore assez peu à nos joueurs de la dimension mentale. Quand on perd, on ne se dit jamais qu'on a été battu mentalement. On assimile une défaite à un souci d'état d'esprit, on demande aux gars de s'envoyer, comme on dit traditionnellement. Est-ce lié directement au mental ? Sans doute. Mais on a du mal à mettre les bons mots dessus. Dans le rugby, tout ce qui ne dépend pas du talent doit être à 200%, le mental aussi. C'est ce que je dis à mes joueurs.

Le mental n'est donc pas encore considéré comme un pan aussi central que le physique et la technique ?

Non et je l'explique parce que l'approche ne peut être qu'individuelle et non collective, ou moins collective. Faire une séance de préparation mentale à 40 mecs, avec des sensibilités différentes, c'est trop difficile. C'est la difficulté de la spécificité du rugby. Mais c'est quelque chose à travailler pour gagner encore en performance.

ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES GRÂCE À LA FORMATION

Responsable de la touche à l'Aviron Bayonnais depuis le début de saison, **STÉPHANE BARBÉRÉNA** (51 ans) a dû acquérir la légitimité sans avoir été joueur professionnel. Un cheminement accompli en partie grâce à une formation, effectuée en octobre 2021 dans les locaux de TECH XV, assurée par Denis Troch et intitulée « Mieux se connaître pour rebondir ».

Qu'est-ce qui vous a amené à suivre la formation de l'IFER animée Denis Troch ?

Je cherchais à m'enrichir dans ce domaine qui m'a toujours intéressé, pour mieux comprendre les individus et m'aider aussi, en tant qu'entraîneur, à leur transmettre certains rituels avec des objectifs à plus ou moins long terme. Je me sentais un peu court dans la transmission. On a acquis des compétences sur le développement du mental, sur la manière de gérer ses émotions pour favoriser l'estime de soi et sur celle d'entraîner le mental pour encourager la motivation intrinsèque d'un individu et d'un groupe. J'étais avec Xavier Garbajosa, Mirco Bergamasco, Franck Azéma et Grégory Patat. C'est à cette occasion que j'ai rencontré Greg qui m'a proposé cet été de prendre en charge la touche, alors que je m'occupais des Espoirs et du Centre de formation à Bayonne, que je n'ai jamais été joueur pro et que j'ai juste été champion de France de Nationale 1 en 2000 avec Oloron.

Quelle est la plus grande difficulté quand on s'adresse à un joueur ou à un groupe quand on n'a pas de vécu professionnel ?

D'être légitime. Sur la ligne de départ, Jean Bouilhau a plus de crédit que moi. J'avais besoin de la confiance de mon manager, il me l'a donnée. J'avais aussi besoin de m'affirmer pour transmettre la confiance. Au bout d'un entraînement, c'était réglé. Quand tu proposes un exercice, que les joueurs adhèrent, c'est parti. Mais tout peut être remis en cause au moindre échec. Par exemple, on avait fait un vilain 40% sur nos lancers à Clermont. Derrière, il fallait garder la confiance, celle propre des joueurs et celle qu'ils ont envers moi, veiller donc à l'estime de soi. C'est passé par le travail et le partage. Quand t'as des Héguy, Iturria ou Chouzenoux, il faudrait être idiot pour ne pas partager avec eux. J'ai mis aussi en place des exercices ludiques chaque

mardi où quatre joueurs doivent inventer des combinaisons en touche. On les applique dans la bonne humeur. Je rends ces joueurs légitimes aux yeux de tous même s'ils ne sont pas des leaders de touche officiels. Derrière, on a été bons contre Toulouse en leur volant quatre ballons car, mentalement, on est restés forts. Mais, dans le rugby, il reste quand même beaucoup de fragilité sur l'estime de soi.

« ÊTRE PRÊT MENTALEMENT À PRENDRE SUR SOI POUR BASCULER SUR LE POSITIF »

Au-delà du socle pour la relation au groupe, qu'est-ce que la formation vous a apporté personnellement ?

Elle m'a appris à mieux gérer l'échec. Il faut mettre les gens face à leur responsabilité, en utilisant des images parfois, mais il est nécessaire de basculer vite pour travailler sur le positif. En Fédérale, tu as un échec, tu râles et tu le fais payer aux joueurs toute la semaine. En pro, après la réunion du lundi, c'est soldé et tu passes à autre chose. Mais il faut être prêt mentalement à prendre sur soi dès lundi midi et à aider les joueurs pour qu'ils basculent, eux aussi, dès ce moment-là. Les joueurs et les entraîneurs chevronnés, quand ils prennent 40 points le samedi, c'est évacué dès le lundi. Pour d'autres, c'est parfois plus long.

Cet effort de bascule vous coûte encore parfois ?

J'arrive désormais à dissocier les raisons d'une touche perdue et donc à adapter mon comportement en fonction. Si on fait une erreur technique, il y a juste à bosser. Mais parfois, l'adversaire a aussi le droit d'être performant. Être capable de le reconnaître, ça fait aussi avancer mentalement et ça fait gagner du temps. À moi comme au groupe.

“ La formation m'a notamment appris à mieux gérer l'échec. ”

LA PRÉPARATION MENTALE CHEZ LES JEUNES : UN NOUVEL HORIZON POUR LA PERFORMANCE

Le Biarritz Olympique a intensifié ses efforts en matière de préparation mentale pour ses jeunes joueurs. En intégrant ce levier dans son programme de formation, le club accompagne les talents en devenir vers une meilleure gestion des exigences du haut niveau.



Sébastien BUADA, entraîneur des trois-quarts de l'équipe professionnelle et responsable des hauts potentiels du centre de formation

Photo © IconSport

L'arrivée en 2021 d'Agathe Salques au Biarritz Olympique, en qualité d'intervenante, a marqué un tournant dans l'approche mentale au sein du club. « Christian Ramos suivait le centre de formation, explique-t-elle. Et depuis mon arrivée, il y a des accompagnements plus réguliers et individuels sur la dimension mentale. » Cette régularité a permis de structurer un véritable programme destiné aux jeunes, avec des interventions adaptées aux besoins spécifiques de chacun. Pour Sébastien Buada, entraîneur des trois-quarts de l'équipe professionnelle et responsable des hauts potentiels du centre de formation (une douzaine de joueurs), cette démarche est devenue essentielle : « Je ne suis pas psychologue, mais j'ai suivi des formations en préparation mentale. Cela m'a ouvert les yeux sur l'importance de ce levier, notamment pour

aider les jeunes à retranscrire leur plein potentiel sur le terrain. »

Au BO, la préparation mentale s'articule autour de deux axes principaux : une sensibilisation collective et des suivis individualisés. Sébastien Buada explique : « L'idée, c'est de donner une culture générale aux joueurs, de leur ouvrir l'esprit. On leur présente une dizaine d'outils et notions importantes environ une fois par mois. À partir de là, ceux qui souhaitent aller plus loin peuvent demander un suivi personnalisé à Agathe. »

AU BO, 90% DES HAUTS POTENTIELS DEMANDENT UN SUIVI INDIVIDUEL

Ces suivis sont construits en fonction des besoins des joueurs. Agathe Salques

distingue plusieurs profils : « Il y a ceux qui touchent le haut niveau du doigt mais qui ont besoin de stabiliser certains comportements. On travaille sur les caractéristiques du joueur de haut niveau, où tout est plus exigeant. J'accompagne aussi des joueurs blessés, un moment privilégié pour redéfinir leurs objectifs et travailler différemment. »

L'un des enjeux majeurs est la gestion des transitions : entre études et ambitions sportives ou entre l'équipe Reichel/Espoirs et les entraînements avec les pros. Pour Sébastien Buada, « la confiance en soi et la gestion du stress » sont des thèmes récurrents. « Ces gamins jonglent entre études et carrière sportive. Et quand ils descendent en équipe Espoirs, on leur demande d'être leaders, ce qui est un vrai défi dans un collectif où ils s'entraînent peu. Cela s'apprend. » poursuit-il.

En seulement quelques années, les bénéfices de la préparation mentale au sein du club basque sont visibles. Agathe Salques note qu'on observe des demandes plus précises dès le début de saison, que ce soit sur de l'anticipation ou de la réaction face à certaines situations. Sébastien Buada ajoute : « Sur les hauts potentiels, 90% des joueurs demandent un suivi individuel contre environ 50% au niveau du centre de formation. »

La préparation mentale au BO s'inscrit donc comme un pilier de la formation. Pour Agathe Salques, elle est même devenue incontournable : « Cette dimension va nous permettre d'être plus performants et de gagner du temps sur certaines progressions. Oui, c'est nécessaire. »

DE LA FÉDÉRALE 2 AU TOP 14 : DISCOURS À GÉOMÉTRIE VARIABLE



Photo © RC Vannes

En poste depuis 20 ans au Rugby Club Vannetais, qu'il a fait passer de la Fédérale 2 au TOP 14, le manager breton, JEAN-NOËL SPITZER, évoque son vécu au sein du club.

Comment appréhende-t-on sa façon de s'adresser à son groupe en évitant une certaine lassitude après deux décennies au même poste ?

Il faut d'abord dire que c'est un métier passion où la lassitude est moins prégnante que dans d'autres même s'il a des défauts et qu'il peut manger la vie de famille et la vie privée. Je n'aime pas le mot lassitude car il n'est pas en adéquation avec la chance de faire ce job. La deuxième chose, c'est que j'ai la chance d'être dans un club qui évolue. Autour de moi, il y a beaucoup de choses qui changent, qui bougent donc c'est un frein à la lassitude. En parallèle, on essaie de travailler la forme en modifiant des choses tous les ans. La

durée depuis laquelle on travaille avec les mêmes personnes fait qu'il faut faire évoluer son discours. Aussi, il y a les situations que l'on peut rencontrer et qui ne sont pas liées aux niveaux auxquels on a évolué (de la Fédérale 2 au TOP 14 pour Vannes, NDLR) mais plutôt aux objectifs qu'on se fixait et au projet du club. Mais sur le fond, c'est plus ou moins la même chose.

Cela se matérialise comment à Vannes ?

On aime bien trouver une thématique chaque année, qui est ici souvent liée au territoire et à l'histoire. Cela va ensuite être décliné toute l'année. Cette année, c'est la tribu des Vénètes, la tribu gauloise qui occupait le Morbihan. C'est la dernière tribu armoricaine qui a lutté contre César avant la chute des Gaules. En début de saison, on fixe donc un cap, une vision avec les joueurs. On établit un carnet de bord, une sorte de code de la route dans lequel on va se mettre des passages obligés, des sens interdits. Et on va

“ *Se dégager de l'impératif de résultats pour être sur des process de maîtrise de performance.* ”

essayer régulièrement de revenir là-dessus, de rester dans ce chemin-là, d'essayer de se dégager assez vite de l'impératif de résultats pour être plutôt sur des process de maîtrise de performance.

Pourquoi ?

Tout l'environnement autour de nous est centré sur le résultat : dirigeants, médias, supporters. Mais notre travail au quotidien, c'est ce qui conduit au résultat, pas le résultat en lui-même. Le quotidien du staff et des joueurs est donc d'agir sur les facteurs qui mènent au résultat. Il y a trop de variables qui amènent au résultat qu'on ne maîtrise pas forcément, surtout dans le rugby qui reste un sport d'interprétations par rapport aux autres sports collectifs, où l'arbitrage a une part non négligeable sur le résultat. Il y a des choses sur lesquelles il faut essayer de se dégager pour se concentrer sur ce qu'on maîtrise.

« CRÉER UN CLIMAT BIENVEILLANT AU SEIN DE LA STRUCTURE »

Quid de l'environnement des joueurs hors club qui peut avoir une incidence sur la performance...

Il y a des choses que l'on maîtrise. La préparation d'un sportif de haut niveau de manière rugbystique, la préparation physique, le suivi des blessures, la réathlétisation, la prévention ... Il y a de plus en plus de gens très compétents dans les staffs qui agissent là-dessus et il y a une zone dans laquelle on a finalement peu de contrôle qui est ce qui se passe dans la vie privée du joueur. Soit la relation avec le joueur est une relation de confiance mutuelle et le joueur veut s'ouvrir à ça, soit c'est moins le cas et c'est son pré carré. Et quand ça va moins bien, cela impacte la performance sans qu'on ait de moyen d'action. C'est très compliqué de s'immiscer dans la vie privée d'un joueur. Le seul levier qu'on a, c'est créer un climat bienveillant au

sein de la structure qui permette au joueur d'échanger et de ne pas tout garder pour lui. Mais on sait très bien que ce n'est pas si simple. Le rugby professionnel est un milieu ultra exigeant en termes de résultats, la pression arrive de tous les côtés. Aujourd'hui, un jeune sportif est sous le feu de cette pression en permanence.

Quels sont les éléments de la motivation selon vous ?

Un qui est extrêmement fort au rugby, c'est le sentiment d'appartenance. Il faut le renforcer, c'est-à-dire construire l'identité du groupe, de l'équipe, avoir une vision partagée, les moyens opératoires et sociaux de progresser. Le deuxième élément, j'y suis très attaché, c'est la motivation intrinsèque. Cela va du simple plaisir de jouer au rugby - certainement plus fort parfois dans le monde amateur que dans le monde professionnel - au plaisir de coopérer, de progresser. Et le dernier critère de motivation, certainement bien plus important dans le monde professionnel que dans le monde amateur, c'est la reconnaissance. Du travail, des actions positives, c'est une chose ; mais c'est vrai que dans le monde professionnel, il y a la reconnaissance médiatique et sociale, liée notamment aux contrats et à leur reconduction, aux salaires ...

Entre le monde amateur et le monde professionnel, avez-vous vu un changement dans votre façon de faire ?

Je ne sais pas s'il y a tant de différence même s'il est évident que les efforts consentis pour s'entraîner pour un joueur amateur après sa journée de travail sont bien supérieurs à ceux d'un joueur professionnel. C'est quand même une contrainte et la notion de plaisir, de plaisir ressenti, est toujours une petite alarme que l'entraîneur doit avoir pour maintenir son groupe en plein éveil. Il y a d'autres leviers dans le monde professionnel.

Comment adapte-t-on son discours face à des pluriactifs ? Est-t-on exigeant différemment ?

Il faut maintenir un niveau d'exigence mais je pense qu'il faut avoir un discours très positif et reconnaître devant tout le monde les efforts consentis. C'est important.

Vous avez régulièrement recours à un préparateur mental à titre personnel. Est-ce un moyen de vous permettre de renouveler votre discours au quotidien ?

On échange sur les problématiques que je peux rencontrer. Le premier filtre de la préparation mentale, c'est quand même le staff. Les entraîneurs sont les premiers intervenants et je trouve que c'est à travers le discours des entraîneurs ou des joueurs leaders que peuvent se transmettre les principes d'action. Ces joueurs-là sont rencontrés régulièrement pour échanger sur l'environnement, la dynamique de groupe et les objectifs à mettre en place pour aller vers la performance.



Photo © RC Vannes

FACE À

KARIM SOUCHU

Sélectionneur de l'équipe de France masculine de Basket 3x3

1

Pourquoi et comment la dimension mentale est-elle devenue un élément incontournable de la performance dans le sport de haut niveau ?

Ma première expérience remonte à 2009, en tant que joueur à Limoges, la Mecque du Basket à l'époque. On venait de monter en Pro A et la saison suivante, on est redescendu. Le doute s'est installé dans le groupe et personnellement je n'y ai pas échappé. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de faire appel à un préparateur mental pour passer cette étape. La démarche ne me quittera plus. Devenu entraîneur, je me rends compte très vite que les joueurs ne font appel à des préparateurs mentaux uniquement quand ils sont dans la difficulté, ce qui, bien entendu, n'est pas suffisant. La preuve, et c'est je crois toujours le cas, que cette dimension mentale n'est pas assez prise en compte dans la formation du joueur. Dans le sport de haut niveau, il est impératif de passer un cap mental et les freins sont essentiellement d'ordre culturel dans le sport français, même si Paris 2024 a fait évoluer les mentalités.

2

À l'occasion de Paris 2024, comment le sélectionneur que vous êtes a-t-il géré ce paramètre vis-à-vis de son équipe ?

Au mois de février 2024, nous n'étions pas encore qualifiés pour les JO. Il a fallu passer par deux TQO (Tournoi de Qualification Olympique). Au lieu de stresser par rapport à ce passage obligé, j'ai préféré en faire un tremplin, en persuadant mes joueurs qu'ils avaient tout à gagner avec ces TQO. Je me vois encore, dans le vestiaire, leur dire « si on passe les TQO, on fait une médaille aux Jeux ». Priorité aux TQO, c'était le mot d'ordre. Ma fédération me mettait la pression pour que je donne une pré-liste de joueurs qualifiés mais je reculais l'échéance car je voulais garder tout mon groupe de 10 joueurs en éveil jusqu'au bout, jusqu'à l'entrée au village olympique. Je devais donner 4 noms et en garder 4 autres en réserve. C'est le plus dur à vivre mais ils ont tous relevé parfaitement le challenge et c'est une équipe totalement autodéterminée qui a débarqué aux JO. Et là, priorité au plaisir !

3

La dimension mentale concerne aussi l'entraîneur dans sa vie personnelle. Vous êtes-vous déjà sentis en danger dans ce domaine ?

La carapace du sélectionneur est parfois dure à porter. Rien n'est censé nous atteindre certes mais il vaut mieux être entouré, c'est ce dont j'ai bénéficié tout au long des Jeux grâce aux échanges avec Vincent Collet et Jean-Aimé Toupane. On avait formé une famille et, au plan personnel, cela m'a beaucoup aidé. La réalité du métier d'entraîneur invite en permanence à faire la part de choses, au plan familial notamment. Face à la dure loi du haut niveau, il faut veiller à être bien dans son management, à proposer de la nouveauté pour ses joueurs mais aussi pour soi, à lutter contre la routine. Si je suis arrivé à conserver mon équilibre, c'est aussi parce que j'ai puisé dans mon expérience de joueur de haut niveau ou j'ai connu quelques moments difficiles. Un jour, il faudra aussi se pencher sur ce que j'appelle la redescence, ces instants d'après compétitions au cours desquels le vide succède à l'excitation, que ce soit après une défaite ou une victoire. Là aussi, on a besoin d'être accompagnés.

AVEC

OLIVIER KRUMBHOLZ

Ancien sélectionneur de l'équipe de France féminine de Handball

Le mental peut avoir plusieurs facettes, c'est par exemple être capable de se battre comme un lion mais c'est aussi réussir le geste juste au moment décisif. Dans le sport de haut niveau, les joueurs et joueuses sont soumis en permanence à la fulgurance décisionnelle qui ne peut être déclenchée que lorsque l'on a l'esprit libéré. Cette dimension mentale dont on parle tant, personne aujourd'hui dans le sport de haut niveau ne peut s'en passer. Ce serait d'ailleurs une grave erreur de croire que la préparation mentale est réservée aux joueurs fragiles. J'ajoute que nous, latins, accusons dans ce domaine encore du retard par rapport aux anglosaxons. C'est certainement d'ordre culturel. J'ai fait appel pour la première fois à des préparateurs mentaux au début des années 90 lorsque j'entraînais les féminines de Metz. Et, en équipe nationale, au tout début des années 2000. Il est acquis que c'est désormais un paramètre incontournable de la performance en relation étroite avec la dimension physique avec laquelle elle interagit.

Honnêtement, on a eu une préparation plutôt classique dans laquelle le préparateur mental a veillé à ce que le groupe ne se sente pas écrasé par la grandeur de l'évènement, tout en insistant sur le côté exceptionnel de Paris 2024. Un équilibre quelque peu paradoxal et délicat à installer, je le reconnais. La notion de plaisir était bien là mais pas forcément au centre. Il y a eu du travail, de la douleur et de la joie ; de l'émotion aussi quand on joue devant 28 000 personnes, ce qui ne nous était jamais arrivé. En fait, on a essayé de faire passer l'idée auprès de nos joueuses qu'elles avaient une chance inouïe de vivre cet évènement et que par conséquent, il était impératif de se donner tous les moyens de réussir quelque chose.

Les filles sont, en permanence, à l'affût de l'état mental et émotionnel de leur coach. Le coach est, pour elles, un guide et il faut qu'il soit présent, calme et rassurant. En 25 ans de carrière d'entraîneur auprès de mes joueuses, j'ai toujours été considéré comme un leader en termes de passion, d'ambition et de motivation, une sorte de baromètre qui n'avait pas le droit de faiblir. Cela dit, dans ce métier d'entraîneur, si vous avez besoin de victoire pour être heureux et équilibré, vous allez être très vite en difficulté avec votre management. Ma mission a toujours été d'offrir à mes joueuses une vision plus philosophique de notre aventure sportive, et non pas manichéenne, au-delà, en tout cas, de la victoire ou de la défaite. Au plan personnel, j'ai souvent été traversé par les émotions après des succès ou des échecs, mais rapidement, comme un réflexe, j'ai retrouvé de la maîtrise. En fait, je n'ai jamais douté. Un jour, un ami rugbyman m'a rappelé cet extrait du poème de Rudyard Kipling : « Si tu peux rencontrer triomphe après défaite et accueillir ces deux menteurs d'un même front ... » vous connaissez la suite !



LE POINT DE VUE DES JOUEURS

SE RECONSTRUIRE APRÈS UNE BLESSURE, UN TRAVAIL À ÉTAPES



Photo © Montpellier HR

ARTHUR VINCENT a subi deux graves blessures au genou en l'espace d'un an, qui l'ont écarté des terrains pendant huit mois à chaque fois. Il s'en est relevé en atteignant les objectifs fixés (titre avec le MHR en 2022, participation à la Coupe du Monde 2023) avec l'apport d'un préparateur mental. Récit de son parcours du combattant.

Quand votre genou lâche en octobre 2021, à la Rochelle avec Montpellier, vous n'avez pas encore 22 ans mais vous êtes déjà titulaire en équipe de France. Comment gérez-vous ce choc ?

C'était mon premier coup d'arrêt. Je me fais les croisés. Je n'y étais pas préparé mais, vu les expériences rugby exceptionnelles déjà vécues et en ayant conscience de ma chance pour ça, je restais en alerte sur les risques de mon métier, presque conditionné pour ne pas tout subir. Quand ça t'arrive, tu as le choix entre subir les événements mentalement ou mettre vite des choses en place. Il y a plusieurs étapes, en fait. Mentalement, à chaud, après les larmes que j'ai lâchées tout de suite en sortant du terrain avec mon papa qui était descendu des tribunes, on n'a pas le temps de sombrer. Il faut faire les examens, il y a les protocoles à mettre en place, on passe beaucoup de temps avec le staff médical du club et le chirurgien. On se fait vite opérer, ce qui m'est arrivé 12 jours après ma blessure. Entre-temps, il fallait traiter le genou pour réduire l'hématome, le préparer à l'intervention et anticiper le post-opératoire sur l'extension. Du coup, t'es actif avec des objectifs à atteindre, tu ne cogites pas trop. Et je voulais rester fidèle à la promesse que je m'étais faite de ne pas lâcher si un tel accident m'arrivait. Je me suis vite focalisé sur le rebond, j'avais d'ailleurs pris volontairement un bon moment avec les copains le soir de mon pépin, pour faire aussi le plein de bonnes ondes. Le premier mois, la douleur physique est plus atroce que celle mentale. Mais la suite a été plus dure mentalement.

“ Sans préparateur mental, je ne serais pas revenu aussi bien. ”

La bascule se fait quand ?

Au bout de trois mois, je me suis retrouvé dans le dur. Je n'irais pas jusqu'à parler de détresse mentale mais je voyais les copains bien tourner au club, je sentais que je ratais une saison à part pour le MHR, une montée en puissance et une épopée que j'avais peur de louper. Les moments faibles m'impactaient plus qu'au début de la convalescence. Le Tournoi démarre, j'étais titulaire avant ma blessure, je suis cette fois blessé, c'est dur. Je fais alors une interview dans « L'Equipe ». Un pote du centre de formation de Montpellier la lit. Il avait lui aussi déjà subi une grosse blessure. Il m'appelle et me dit : « En fait, tu vis un vrai traumatisme et j'ai déjà vécu ça avec ma propre blessure. Il te faut une aide pour ta reprise ». Il me parle de son père (Denis Hauw), préparateur mental (ndlr : psychologue également) et me propose de me mettre en rapport avec lui.

Cet appel a eu l'effet d'un déclic ?

Je trouvais que ça avait du sens mais il fallait que la démarche vienne de moi. Donc, j'ai attendu pour le contacter. Jusque-là, la dimension mentale, je la gérais seul, j'avais l'impression de me connaître, de savoir ce qu'il fallait faire, un peu comme tous les joueurs, chacun dans notre coin. Je savais que c'était important mais pas au point de me convaincre à démarcher un accompagnant. Là, c'était différent. On a commencé à travailler ensemble, avec Denis. J'allais chez lui environ une fois par mois.

« UN SÉQUENÇAGE DU TRAVAIL MENTAL AVEC DES OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES »

Cela vous a apporté quoi ?

Acceptation de la blessure, gestion du temps libre avec l'absence subite de

ma passion dans mon quotidien et aucune autre qui pouvait compenser, préparation du retour au terrain, recherche des leviers pour être très performant au retour. Il y a eu un séquençage du travail avec des objectifs intermédiaires et précis. La peur de ne pas retrouver mon niveau n'était pas ce qui me hantait par-dessus-tout, même si cela a aussi fait partie du travail mental effectué. Bosser avec lui, cela m'a fait énormément de bien. On a notamment utilisé la technique EMDR (ndlr : Cette thérapie utilise la stimulation sensorielle bi-alternée (droite-gauche) en se pratiquant par les mouvements des yeux. Elle a pour objectif de guérir les traumatismes psychiques et les problèmes névrotiques).

Pour quel résultat ?

J'ai pu jouer les phases finales avec le MHR et être champion de France contre Castres. Sans préparateur mental, je n'aurais jamais pu revenir aussi bien. Le club et les proches ont été là, je n'ai donc pas trop souffert du sentiment de solitude même si je me sentais parfois seul avec mon genou. Il y a aussi eu la crainte de reprendre. Je me souviens avoir vu Montpellier/Racing 92 en bord de terrain en pensant que jamais, je ne pourrais retrouver ce niveau vu comment ça tapait.

« APRÈS CES DEUX CONVALESCENCES, J'AI FINI EN ÉTANT CRAMÉ »

Le processus de retour de la première blessure vous a aidé pour la seconde ?

J'avais déjà eu une alerte lors de la finale contre Castres. Mon genou a finalement lâché de nouveau dès la 3^e journée de la saison 2021/2022 à Brive. Mentalement, c'était plus dur que la première fois parce que je suis passé par tous les états émotionnels pendant cette période d'étude de mon

genou entre ces deux événements. À l'été, on m'avait dit qu'il était de nouveau touché à cause de la finale, puis non, puis il a bel et bien cédé finalement. J'ai aussi eu peur de rater la Coupe du Monde.

Vous aviez déjà une aide sous la main...

Oui, on était partis sur un travail à long terme. Là, forcément, on a changé de thématique vu l'urgence. Je connaissais les protocoles d'accompagnement, les temps forts et faibles. J'ai pu jouer la Coupe du Monde en mettant tout en œuvre pour ça. Mais j'ai fini en étant cramé. La situation du club, avec le maintien à jouer, m'a alourdi aussi psychologiquement. Avec le mental, quand t'as des « carottes », tu peux revenir vite. Physiquement, c'est plus long.

Votre préparateur mental vous suit toujours ?

Il faut une certaine fraîcheur mentale, une disponibilité psychologique, pour continuer à tout mettre en place sur l'exigence au sens large avec un préparateur. Avec la fatigue accumulée avec ces blessures, j'ai eu un peu de mal à m'imposer ça, trouver du temps. Je me sers des outils qu'on m'a donnés depuis deux ans mais je n'ai plus contacté de préparateur depuis un moment. C'est peut-être un tort car c'est tout bête à mettre en place. Renforcer le corps semble normal. Renforcer le mental le deviendra bientôt pour tous. Reste à le faire bien. Pour décider des moyens, c'est propre à chacun.

LA GESTION DU REBOND APRÈS AVOIR TOUCHÉ LE GRAAL

Découvert pour ses talents à 7 par Thierry Janeczek en 2013, international depuis 2017, **PAULIN RIVA** (30 ans) a tout connu avec les Bleus, jusqu'au Graal de la triple consécration cette saison : Seven Series, Jeux Olympiques et même Légion d'Honneur ! Un tourbillon qu'il a pu amortir en activant plusieurs leviers sur le plan mental.

Avec-vous ressenti une forme de vide après cet été triomphal ?

Le plus dur a été de se remettre des émotions vécues. On a reçu tellement d'amour, surtout aux JO, qui ont eu lieu chez nous, ce qui a accentué ce phénomène. J'ai ressenti le besoin de retrouver mon cercle familial proche pour souffler, pour freiner le rythme des sollicitations, retomber après les félicitations multiples. J'avais besoin de me recentrer, de prendre du recul sur tout ça afin de gagner en sérénité pour repartir. Mais je n'ai rien subi parce que j'étais préparé.

Quel levier activer pour retrouver la motivation quand on a tout gagné ?

Quand t'es professionnel, remettre le pied sur le terrain est simplement la matérialisation du retour au travail. L'effectif a été modifié, un nouvel entraîneur est arrivé (Benoît Baby), cela a aidé à avoir de l'allant, de l'excitation. La pression n'est plus la même, c'est certain. Mais le travail mental effectué tout au long de notre parcours va nous faire gagner du temps pour la suite puisque l'objectif de progresser dans l'optique des JO de Los Angeles, tout en prouvant que la France est une nation du 7 stable qui peut dominer sur la durée, est déjà clairement défini. Et puis, j'avais quelques clés pour garder la tête sereine.

« LES SEMAINES RARES DE JÉRÔME DARET ONT ÉTÉ DES BULLES D'OXYGÈNE »

Parce que vous avez déjà eu recours à un préparateur mental ?

Déjà, Mickaël Campo a accompagné trois ans l'équipe de France à 7 jusqu'aux Jeux Olympiques de Paris. On a bossé individuellement et collectivement afin de connaître la réaction de chacun dans des situations très précises. Ce travail a décuplé notre connexion au sein du groupe. Après la victoire à Madrid, la gestion de cette case cochée avait été abordée dans la projection des JO, en insistant sur la nécessité de gérer le fait d'être devenu une cible à abattre, de rester sur le qui-vive, de cultiver la confiance emmagasinée, sans tomber dans l'excès du relâchement qui aurait pu entraîner un risque de moins s'entraîner. Jérôme Daret a aussi veillé constamment à la dimension mentale.

De quelle manière ?

Il avait mis en place ce qu'on appelle des « semaines rares de rugby autonome et responsable », effectuées dans l'univers familial, pour se vider la tête, tout en gardant une à deux séances par jour à faire en autonomie. Ces semaines ont été des bulles d'oxygène qui engendraient de la fraîcheur mentale, de la détermination et de l'énergie pour chaque retrouvaille avec le groupe. C'est ce schéma aussi qui m'a aidé cet été après les JO.

“ Je n'ai rien subi parce que j'étais préparé. ”





LA PERFORMANCE PASSE PAR UN ÉQUILIBRE VIE PRO - VIE PERSO

AGATHE SOCHAT (Stade Bordelais, 29 ans, 52 capes depuis 2016) est maman d'une petite Nina depuis mars 2022. Quintuple championne de France, elle bénéficie d'un contrat fédéral à 75% après avoir mené, au parallèle au rugby, une carrière d'ergothérapeute.

Photo © J. Poupart

Quand vous n'étiez pas en contrat fédéral à 75%, avant 2021 donc, était-il facile de trouver de la fraîcheur mentale pour le terrain après une journée de travail comme ergothérapeute ?

J'étais à 50-50 entre ergo et rugby. Mon activité m'obligeait constamment à courir entre l'hôpital, où j'officialiais, et les entraînements. Les journées étaient intenses et j'y laissais de l'énergie, de la fatigue générée par l'organisation du quotidien, pour performer sur le terrain. C'est ce que vit encore la majeure partie des joueuses d'Elite 1 car on n'est que cinq joueuses au Stade Bordelais avec ce type de contrat à 75%. Paradoxalement, quand je bossais, j'y trouvais aussi certains bienfaits, cela me permettait d'avoir un vrai socle social.

Sur le plan mental, quel levier activiez-vous ?

Pour le rugby, celui du plaisir, de la passion. Personnellement, je trouvais quand même mon compte dans cette double vie mais je comprends que certaines joueuses arrêtent le rugby à 28-29 ans car elle les épuise. Les joueuses préfèrent aussi verrouiller leur avenir professionnel. Manon Bigot a ainsi refusé un contrat fédéral à 75%, tout en étant en équipe de France, car elle continue de s'investir dans son activité en pensant déjà à

l'après-carrière. Et puis, ne pas avoir de cercle social de 19 à 29 ans, car on ne fait que boulot et rugby, avec entraînements le soir par obligation, ce n'est pas une vie. Je vois la chance qui est la mienne aujourd'hui.

Votre rythme actuel vous rend plus performante ?

Inévitablement. Quand les filles du club bossent, j'ai du temps pour faire de la vidéo sur nos performances ou les adversaires, je développe le club. Je suis moins fatiguée donc ma concentration est meilleure.

DU PUR AMATEURISME AVEC UN ENGAGEMENT DE PROFESSIONNELLES

La dimension mentale est prise en compte dans la performance en Elite 1 ?

On a été aidées par un préparateur mental, en club et chez les Bleues, pour tout ce qui est problématique individuelle dans un souci de performance. Mais les contraintes vie pro - vie perso, et leur impact, n'ont pas du tout été prises en compte. Pourtant, cet équilibre, c'est la clé. On reste dans un amateurisme le plus total avec un engagement de professionnelles. Mais ça commence à bouger sur ce sujet, y compris en club.

Faire venir votre fille Nina, à Marcoussis, lors du dernier Tournoi, faisait partie de cette quête de stabilité mentale pour optimiser la performance ?

Complètement et c'est un domaine dans lequel j'essaie de faire avancer les choses. C'est un levier encore plus important chez les femmes, je pense. Le milieu est réceptif sur les idées. Sur la mise en place, c'est plus compliqué car il faut changer les codes. Les néo-zélandaises sont bien en avance dans le domaine de la maternité et de la gestion de la famille dans une optique de performance.

La dimension mentale est, comme dans le rugby masculin, plutôt une affaire d'approche personnelle ?

On a eu des séances collectives en club et en sélection et la qualité d'écoute est au rendez-vous. On n'est plus dans des séances de quasi-sophrologie qui faisaient, chez les filles aussi, rigoler au bout de deux minutes. On est vraiment dans de l'échange avec une recherche de pragmatisme. Le modèle masculin professionnel est super car il permet de nous développer. Mais le nôtre reste quand même très différent, en termes de contrainte de temps avec des gros blocs, y compris pendant le Tournoi ou les tournées, sur des périodes plus longues.

LES HAUTS ET LES BAS D'UN BUTEUR



Photo © LOU Rugby - M. Galaor

JONATHAN WISNIEWSKI (39 ans, plus de 300 matches professionnels, près de 3 000 points inscrits) est en école de manager général à Limoges et vient de réaliser un audit pour la structuration du club de Vienne (Nationale 2). Sa très riche carrière a été marquée par plusieurs événements traumatisants, y compris familiaux, traversés sans réel accompagnement mental.

Vous avez découvert le monde professionnel en 2005. La dimension mentale était-elle considérée comme un pan de la performance ?

On ne parlait pas du tout de ça. Le moindre accompagnant était assimilé à un psy et la démarche était dénigrée, considérée comme une faiblesse. C'est toujours resté un sujet très individuel, aujourd'hui encore.

Vous avez été longtemps ramené à la fameuse transformation de la montée en 2008, ratée avec le Racing 92 face à Mont-de-Marsan, comment aviez-vous rebondi ?

L'été avait été extrêmement compliqué. Je me suis retrouvé seul avec ma transformation. Le lendemain de cette défaite, il y avait eu une vague de licenciements au club. J'avais 22 ans, je culpabilisais. Je devais exorciser mon échec personnel mais l'avenir du club était encore plus important que le cas d'un jeune à qui il restait deux ans de contrat. J'ai géré comme j'ai pu avec ma famille. Ma thérapie a été d'aller taper

à Gaillac, chez moi, pendant les vacances. Il n'y avait aucune structuration ni méthodologie, personne n'a pris un moment pour moi.

Et à la reprise ?

Le Racing 92 et Pierre Berbizier m'avaient proposé un accompagnant. Cette personne avait fait un retour avec des préconisations à mon sujet mais le club l'avait un peu pris comme une réflexion ésotérique, forcément secondaire avec 50 joueurs à gérer. Moi, en revanche, j'avais trouvé tout ça pertinent sur une dizaine de séances mais pas au point de basculer sur une relation pérenne, quitte à la détacher du club.

Vous avez aussi subi l'épisode du drop manqué en demi de TOP 14 face à Montpellier en 2011, toujours avec le Racing 92, année où un drame privé vous a frappé...

J'ai perdu mon frère Jordan en février dans un accident de la route et le rugby avait été ma thérapie. Trois jours après l'enterrement, j'étais sur le terrain et j'avais joué le week-end contre Castres, en accord avec Pierre Berbizier qui m'avait mis remplaçant. Et là aussi, côté rugby, j'ai été seul pour faire mon deuil même si Henry Chavancy et Sireli Bobo avaient été exceptionnels avec moi à cette période. Dans un staff, le premier vrai soutien, je l'ai connu en 2014.

« IL FALLAIT SORTIR DE CETTE PRÉTENDUE INVULNÉRABILITÉ DU JOUEUR DE RUGBY »

Après la pénalité de la gagne ratée à Montpellier avec Grenoble en début de championnat ?

Exactement. Ce jour-là, un manager, en l'occurrence Fabrice Landreau, avait dit devant tout le groupe « T'as raté celle-là, tu en as le droit, mais tu en mettras dix qui nous feront gagner d'autres matches ». C'est la première fois dans le rugby qu'on me donnait l'autorisation de rater. Ce jour-là, après le match, j'étais allé retaper la pénalité dans le stade vide pour ne pas la garder au fond de moi.

Et avec tous ces événements, vous n'avez jamais fait de démarche personnelle vers un professionnel de la dimension mentale ?

Ce n'était pas dans les mœurs et personne ne m'a orienté vers quelqu'un. C'est aussi de ma faute, j'aurais dû le faire. Même seul.

Pour revenir à des considérations purement sportives, le buteur face à son ballon se sent aussi seul que le tireur de penalty au foot ?

C'est une évidence. Dans ce domaine, les britanniques ont amené pas mal de choses dans la visualisation. J'y ai été sensibilisé par Sébastien Tillous-Borde à Toulon, lors d'une saison compliquée où j'enchaînais les blessures (2017-18). Seb' m'avait mis en relation avec l'un de ses contacts, Jean-François Kermoyan (ndlr : spécialiste du développement personnel et de la gestion du stress). J'ai bossé quatre ans avec lui. Il fallait sortir du cliché du joueur de rugby, grand, fort, puissant, qui gagne bien sa vie et n'a pas de problème. Il fallait sortir de cette prétendue invulnérabilité du joueur de rugby...

« AVEC LA VISUALISATION, J'AI APPRIS À BUTER POUR RÉUSSIR ET NON PLUS POUR NE PAS RATER »

En quoi consistaient ces séances de visualisation ?

Jean-François avait étudié le cerveau en laboratoire et distinguait, pour schématiser, le chaud et le froid avec la nécessité pour l'homme d'y glisser du tiède de confort, de la nuance. J'ai pu ôter certaines peurs. Je rentrais sur le

terrain avec l'envie de bien faire et non plus avec la peur d'échouer. Je me sentais libéré, cela m'a beaucoup aidé. Il y avait des routines, des méthodes mémotechniques pour s'isoler en cas de zone d'inconfort, pour aller chercher de l'énergie avant et pendant le match. Et pour buter, il y avait eu déprogrammation des échecs. Avec la visualisation, j'ai appris à buter pour réussir et non plus pour ne pas rater. Au Racing 92, Philippe Doussy m'avait aussi proposé des séances de conditionnement, dans des conditions de simulation extrêmes, avec des enceintes pour le bruit, il m'insultait (rires), je n'avais droit qu'à quatre pénalités par jour et il posait les ballons où il voulait.

Le volet de la dimension mentale est-il pris en compte dans la formation de manager que vous suivez actuellement ?

Il y a un volet sur la préparation mentale, en effet. Un module concerne la connaissance de soi, pour maîtriser l'état émotionnel dans lequel on peut performer. On a aussi abordé tous les sujets dérivés. Cette formation propose six sessions de 3-4 jours par an, sur deux ans. Elle aboutit à un Bac +5. Sans parler de reconnaissance par l'Etat, le diplôme a une valeur de certification dans le milieu.

Avec tout ce que vous avez vécu, quelle relation à la dimension mentale aurez-vous quand vous serez manager ?

Je suis toujours accompagné, sur de la médecine chinoise par exemple, je reste très sensible et curieux sur ces domaines-là. La priorité est de connaître les hommes, de s'intéresser à eux, pour leur permettre de performer alors qu'on est trop focalisés sur le job à fournir pour avoir la meilleure touche ou la meilleure mêlée. Le vrai sujet, ce sont les leviers. Mais je ne me vois pas effectuer une démarche collective pour proposer un accompagnement mental. Il y aurait encore les risques d'en rigoler avec « l'effet groupe ». Je ne suis pas non plus convaincu par l'immersion totale d'un accompagnant. Mais c'est délicat de trouver les personnes idoines. C'est comme pour les ostéos : dix vont fonctionner avec les joueurs et dix non.

“ Je me suis retrouvé seul avec ma transformation. ”

AU PLAN MENTAL, L'ARBITRE FAIT AUSSI PARTIE DU JEU

La vidéo et les réseaux sociaux ont décuplé l'exposition des arbitres. Copilote en tant que cadre fédéral, avec Mathieu Raynal, de la cellule technique dédiée à l'arbitrage professionnel créée en juillet 2024 par la FFR et la LNR, ROMAIN POITE aborde ici le volet mental de la performance des directeurs de jeu.

De quelle manière la dimension mentale est devenue une composante majeure de l'arbitrage ?

La préparation mentale débute avant le match avec une analyse vidéo des équipes pour se familiariser avec leurs complexités éventuelles. L'idée est de faire des constats sans cataloguer les protagonistes sous peine de se mettre en danger une fois en activité. Il y a aussi besoin de mentaliser pas mal de choses, notamment notre propre contrôle. Dans le match, il y a, enfin, la nécessité d'un phénomène de détachement pour rester en maîtrise de nos décisions en affichant beaucoup de certitudes. C'est donc un conditionnement en trois étapes. Dans ce qui peut impacter le mental, je pourrais même ajouter le devoir de résultat à l'égard des institutions qui nous accompagnent dans la fonction.

Vous avez commencé à arbitrer en TOP 16 en 2004. En quoi l'accompagnement des arbitres sur le plan mental a-t-il évolué depuis ?

À l'époque, il y avait un peu d'insouciance vis-à-vis de ce pan de la performance. Dans la Ligue Occitanie, on avait toutefois un préparateur mental déjà à disposition, qui nous a alertés sur l'imagerie mentale, par exemple. La FFR a pris le relais avec la possibilité de séances de sophrologie. Le cheminement de chaque arbitre est surtout personnel, en prenant aussi en compte le vécu des collègues. Personnellement, j'ai ainsi utilisé l'acupuncture dans un désir d'apaisement. Aujourd'hui, les jeunes arbitres sont sensibilisés et entourés très tôt sur ce sujet car le mental est un outil de performance majeur qui a aussi des vertus sur le physique.

La dépression n'est plus taboue chez les joueurs. Quid de la souffrance chez les arbitres alors que tout est désormais disséqué avec la vidéo et les réseaux sociaux ?

Je n'irais pas jusqu'à parler de dépression nous concernant, plutôt de questionnement. Le renforcement du mental permet justement de mieux gérer ces situations de polémiques ou plus techniques liées à des décisions. La critique touche l'homme. C'est

l'une des raisons de la mise en place de la cellule psychologique qui vient d'être créée à la Fédération. Trouver des solutions permet de fermer le livre de ces séquences. Dans la corporation, beaucoup ont des doutes et ne parviennent à les évacuer. C'est sociétal, on vit sous pression en permanence, surtout avec l'exposition médiatique. Certaines déclarations peuvent mettre l'arbitre, en tant qu'individu, en danger.

Parlez-nous de la cellule que vous pilotez avec Mathieu Raynal et dans laquelle Maxime Chalon, Sébastien Clouté, Nicolas Datas et Frédéric Graciannette interviennent...

On a la volonté de faire venir différents intervenants dans nos stages pour aborder plusieurs thématiques comme le leadership ou la mentalisation par exemple. On veut mettre des outils à disposition des arbitres en cas de besoin. On transmet aussi des observables qui apportent de la sérénité mentale à la confrérie. On souhaite aussi, à terme, faire intervenir des sophrologues, des maîtres de conférences, des spécialistes des réseaux sociaux. Les 33 arbitres de champ, les 22 arbitres assistants et les 15 arbitres vidéo du secteur professionnel (TOP 14, PRO D2, Espoirs de Nationale) peuvent avoir accès aux services de la cellule.



CHLOÉ LEPRINCE

Psychologue à la Fédération Française de Football, elle dirige depuis trois ans le Centre de Recherche à Clairefontaine.

À l'heure où les dispositifs d'accompagnement à la santé mentale dans le sport se multiplient (réflexions engagées par le Ministère des Sports, travaux conduits à l'INSEP ou récemment création d'un groupe de travail à la FIFA piloté par Arsène Wenger), rares sont les approches qui se centrent sur des acteurs pourtant essentiels dans nos sports respectifs : les entraîneurs ou plus globalement les managers.

Et pourtant, nous ne sommes pas sans savoir les pressions auxquelles ils doivent faire face, entendez par là des stressés chroniques (professionnels et personnels) auxquels ils doivent répondre quotidiennement et qui ne sont pas sans effet, au long terme, sur leur santé physique et mentale. Si mon travail de chercheuse a d'abord consisté à recenser ces données dans la littérature scientifique, il s'est très vite accompagné de mes observations de terrain qui ont confirmé, devrais-je dire dépassé, ce que j'avais pu lire. À l'heure où la durée de vie des entraîneurs de football sur un banc se limite à 12 mois en moyenne, et où les conditions d'exercice sont toujours plus exposantes et exigeantes, il n'est pas rare de côtoyer de la souffrance, de l'isolement et de nombreuses remises en question qui laissent des traces, pour soi ou pour l'entourage.

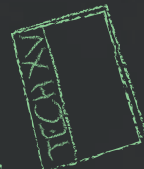
J'en ai terminé là pour ma description assez dramatique de la situation. En effet, ma vision profonde est tout autre et je ne souhaite pas m'arrêter à ces réalités, parfois, saisissantes mais plutôt croire profondément aux opportunités d'améliorer ce système en capitalisant sur ses ressources plutôt que de rester centrée sur ses manques. C'est tout le travail que nous avons conduit avec mon collègue Franck Thivillier (à l'époque DTN adjoint) au Centre de Recherche de la FFF. Depuis trois ans, nous avons développé des études scientifiques auprès des entraîneurs pour mieux comprendre les effets de leur activité sur leur vitalité et leur santé mentale au cours d'une saison. En mettant en lien ces variables avec plusieurs composantes de leur vie (sommeil, alimentation, relations, temps consacré aux activités ressourçantes, performance de leur équipe), nous sommes, maintenant, en mesure de mieux comprendre quels sont les facteurs qui favorisent une dégradation de la vitalité de l'entraîneur et au contraire, quels sont ceux qui le protègent. Au regard de ces résultats, nous avons développé des dispositifs d'accompagnement qui leur sont dédiés au cours desquels nous mettons à leur disposition des connaissances, des outils ou des pratiques qui leur permettent d'apprendre à prendre soin d'eux. Mais aussi à recharger quotidiennement leurs batteries dégradées par l'adversité qu'ils rencontrent et ainsi mettre toutes les chances de leur côté d'avoir l'énergie nécessaire à la réalisation de leur plein potentiel. En d'autres termes, l'énergie nécessaire à la performance, qu'elle soit humaine ou sportive.

Photo © FFF

LA TACTIQUE DU CLIC

PHASE 1

PREMIER RIDEAU
DE LECTURE



PHASE 2

CONCENTRATION
DES INFORMATIONS,
PRÉPARATION
DES STRATÉGIES...

PHASE 3

CONSULTATION
DU SITE INTERNET



www.techxv.org



JE M'ENGAGE

TECHXV
REGROUPEMENT DES ENTRAÎNEURS
ET DES ÉDUCATEURS DE RUGBY