



COACHING

Quels paramètres de la performance sont nécessaires au développement de l'attention, de la concentration, et de la force mentale d'un athlète ?

Par Jean-Marc Schedel, PhD
University of Chukyo, Department of Physical Education, Toyota-Nagoya, Japan

La conception philosophique des arts martiaux traditionnels, bien que riche et attrayante pour qui s'intéresse aux sagesses orientales, peut subitement sembler ésotériques et hermétique en raison des idées culturelles différentes qui y sont associées, et décourager le profane.

Toutefois une comparaison entre la méthodologie d'enseignement traditionnelle des arts martiaux japonais avec les méthodologies de coaching employées dans nos sports modernes, paraît intéressante, et peut devenir utile pour coacher dans les sports individuels. Cette comparaison permet de mieux comprendre, avec des concepts occidentaux, les principes de bases sur lesquels ces méthodes de combat traditionnelles s'appuient pour développer la force mentale. Ces principes permettront de les adapter aux méthodes de coaching modernes afin de souligner quels sont les étapes importantes dans l'obtention d'une performance inconditionnelle. La performance est assimilée ici à la victoire en combat (symboliquement) mais peut bien évidemment correspondre à tout type d'activité humaine (sports divers, suivis individuels, développement personnel, management,...) par simple transposition des concepts exposés ici.

La réalité du combat...

Chez le guerrier, la force mentale a toujours été un facteur inéluctablement liée à sa survie, et ceci quelque soit l'époque, la culture ou le degré de social du soldat concerné. Qu'il s'agisse de combattants d'Elite, provenant d'une armée professionnelle bien encadrée, ou qu'il s'agisse de skinheads ou d'extrémistes formés dans des groupuscules antisociaux et anarchistes, il n'existe pas beaucoup d'options pour instruire un être vivant à affronter efficacement un combat : le lancer directement dans la fosse aux ours, ou construire progressivement sa force. Dans la Rome antique, les gladiateurs n'avaient pas le choix : mourir ! ou survivre !, ou plutôt : mourir ! ou vaincre ! Cependant, à l'époque du Japon féodal, l'idéologie était basée sur la force de ses guerriers, présentant ainsi un cadre idéal pour l'éclosion de nombreuses écoles militaires (arts martiaux) basées principalement sur l'efficacité au combat. Une telle hiérarchie martiale pyramidale a profondément influencé et remodelé toute la société japonaise ; la notion de Samouraï est devenue alors une valeur éducative, renforçant certains concepts pédagogiques. Dans ce cas, il ne s'agissait pas d'esclaves courageux destinés à mourir pour les jeux du cirque (et où les plus faibles étaient rapidement morts...), mais d'individus divers désireux simplement gravir l'échelle sociale, comme de nos jours dans une armée moderne. La méthodologie employée ne pouvait donc plus être uniquement basée sur une adaptation « forcée » au combat suite à une sélection cruelle ; méthode formatrice certes efficace, mais mutilante et absolument pas rentable pour une armée (pertes humaines considérables). Cette façon d'agir pragmatique est généralement utilisée par les groupes antisociaux défavorisés (gangs de rue, skinhead, zonards, hooligans,...). Dans certains sports à risque aussi, cette recherche téméraire d'affronter face-à-face la peur ou la mort reste encore d'actualité. Bien qu'évidemment critiquable, cette méthode reste néanmoins l'adaptation la plus directe pour renforcer la force mentale d'un guerrier, si celui-ci est passé au travers de la sélection forcée (et ne s'est pas estropié ou n'est pas mort dans un accident).

Sport à risques : affronter le Vrai

Dans les sports de combat modernes, l'instruction utilisée pour développer l'efficacité d'un guerrier doit se baser sur la rentabilité de la méthode, afin de permettre à des individus quelconques d'acquiescer une bonne formation avant d'accéder au combat. Au Japon, le développement de ce type de méthodologies formant en parallèle la force mentale et physique nécessaire au combat, est devenu un aspect essentiel de cette culture. En s'appuyant sur la longue expérience des générations de guerriers, qui se sont succédées de l'époque féodale jusqu'à la

seconde guerre mondiale, certains principes ont été testés, vécus, et enseignés jusqu'à se confondre à la culture de ce peuple, en y associant certains principes philosophiques ou certaines croyances religieuses. L'enseignement traditionnel de ces écoles de combat sont encore aujourd'hui un trésor culturel. Ces enseignements permettent de construire non uniquement la physique des pratiquants, mais aussi, et surtout, de bâtir la personnalité et la sagesse d'un individu en le confrontant progressivement avec le Vrai. Cette méthode prend plus de temps, mais étape par étape, elle permet de développer la force mentale de quelqu'un initialement plus faible, et pour qui il eut été impossible d'envisager un résultat victorieux s'il avait été lancé directement et brutalement dans la fosse aux lions... En développant « l'intelligence en combat » assimilable à l'intuition du guerrier, les méthodologies traditionnelles ont par là réussi à exploiter tous les aspects liés à la victoire, qui précédemment ne se limitait qu'à des combattants aillant consolidé leur efficacité sur une force brutale, souvent incontrôlée. Il est clair que le développement de la force mentale ne peut se faire sans une part de confrontation réelle avec le combat véritable, où se rencontrent des notions subjectives (peur, angoisse, envie, intention, honte, honneur, durée,...) qui se mélangent avec des notions vraies (l'inattendu, le contact physique, la douleur, l'échec ou la victoire). Mais cette confrontation réelle peut se faire de manière contrôlée, adaptée et progressive. Il en va de même dans tout autres type d'activités humaines permettant de développer progressivement une spécificité jusqu'à sa maîtrise. Pour cette raison, l'instruction d'une discipline de combats est un Art, et requiert un grand savoir faire de la part de l'enseignant ou du maître. Aussi il faut être conscient que mal comprises ou mal appliquées, ces méthodologies perdent toute leur raison d'être.

Des disciplines de combat aux sports modernes

Avec l'évolution du sport moderne et les exigences olympiques, les méthodes de coaching se sont adaptées afin de devenir de plus en plus spécialisées. Les outils à la disposition des coachs et des entraîneurs sont aussi toujours plus nombreux (dispositifs de musculation spécifique, tests sportifs, métabolisme de l'effort sur le terrain, biomécanique du mouvement en laboratoire, typologie individuelle, sophrologie sportive, théories de la communication, imagerie mentale, etc...). Tous ces outils permettent de mieux encadrer la progression de l'athlète, mais en contrepartie peuvent quelquefois éloigner le coach de son rôle essentiel : permettre à l'athlète d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé, sans aucune faille possible.

Dans cette optique, la force mentale d'un athlète vis-à-vis de l'issue de sa performance est considérée comme une fonction

primordiale, mais il faut souligner qu'elle n'est pas indépendante des autres facteurs tel que le niveau optimal de condition physique, le degré de maîtrise technique, la stratégie employée ou encore l'habileté à pouvoir utiliser la notion de rythme (ou de rupture de rythme). Dans cette masse d'informations et de paramètres à contrôler, sans parler des différences possibles de caractère entre coach et athlète, un coach inexpérimenté peut avoir tendance à se perdre et dissiper aveuglément l'énergie de son athlète dans mille directions intéressantes mais non essentielles à l'objectif. Lorsqu'il s'agit de vie ou de mort, la question de l'essentiel prend alors un tout autre sens. Aussi pour que le coach puisse toujours avoir à l'esprit la raison de ses actions, et la conséquence de ses actes sur l'athlète qu'il entraîne, il doit être en mesure de comprendre quels sont les facteurs importants de la performances que l'athlète doit développer spécifiquement. Il doit surtout comprendre comment ils sont liés entre eux, afin que toute l'énergie investie soit utile à l'obtention inconditionnelle de la victoire (car chez le guerrier elle représente la Vie).

En comprenant cela, le coach peut alors s'attaquer avec raison à renforcer efficacement la force mentale de ses athlètes, non-seulement en entraînant certains éléments absents à développer (points négatifs de l'athlète), et certains à rehausser (points forts de l'athlète), mais surtout en maîtrisant les liens de dépendance entre les fondamentaux (exercices de base) et les exercices supérieurs, et leur relation directe avec l'objectif final. A ce stade de maturité, le pouvoir de concentration se renforce, et la force mentale a un socle inébranlable sur lequel s'appuyer dessus pour se développer.

Pour rester efficace (et aussi crédible), il serait dans un premier temps prudent de baser sa méthodologie sur des principes concrets et non hasardeux ; et ne s'y éloigner que pour des raisons pédagogiques inhérentes à l'athlète entraîné (croyances, convictions, environnement social,...). L'enseignement des Budôs (arts martiaux traditionnels japonais) ayant formés des générations de guerriers, il m'a paru intéressant de comparer ces méthodes traditionnelles (épurées, pour l'analyse, de leur aspect philosophique et culturel) avec nos approches occidentales basées sur les théories modernes de l'entraînement sportif.

Budôs et coaching sportif : même combat !

Epurées de toute considération mystique, il est intéressant de constater que les méthodes traditionnelles se sont basées, empiriquement, sur les mêmes concepts d'entraînement que les théories modernes de l'entraînement, qui elles se réfèrent sur les résultats scientifiques issus des sciences du sport (physiologie, biomécanique et psychologie sportive). Il est évident qu'il n'y a pas dix mille façons d'utiliser optimalement le corps humain, aussi voilà pourquoi les fondements de ces théories restent identiques, même si leur interprétations peuvent changer selon les cultures et les époques (et surtout, de nos jours, sur les progrès de la science). Cependant l'art de la stratégie militaire et du développement de la force mentale ont pu fortement s'affiner à l'époque du Japon féodal en contribuant à former des guerriers idéaux et fanatiques. La méthodologie employée alors s'est fortement intégrée et conservée dans les Budôs, et les principes restent à ce jour le point fort à tirer de l'enseignement de ces disciplines. La méthode traditionnelle la plus développée était l'enseignement des Katas (exercices de combat extrêmement codifiés), sortes de « moules » imprimant physiquement, mentalement et émotionnellement les gestes correctes à faire, afin de pouvoir travailler et corriger sans risque direct avec un ennemi. De nos jours, cette méthode est appelée « imagerie mentale en mouvement » par les psychologues du sport (le nom peut varier selon l'école).

Mais sur quoi se base cette méthode et quels en sont les étapes importantes, afin de permettre concrètement de développer la force mentale d'un combattant ? Et comment peut-elle devenir un outils pour le coach ?



Les bases

Les fondements pour acquérir une confiance de base sont : 1) l'esprit : Shin; 2) la technique : Ghi ; et 3) le corps : Tai. Anecdotiquement, il est intéressant de savoir que dans la culture japonaise, l'homme « complet », symbolisé dans les arts martiaux par le port de la ceinture noire, doit être capable de réunir le ciel (Shin), la terre (Ghi) et l'homme (Tai).

Construire le corps (potentiel à créer de l'énergie) :

Tai représente le corps, et en particulier l'entraînement de la condition physique de base chez le débutant, puis la préparation athlétique du champion. Le Tai est assimilable à l'architecture du corps et à son aptitude à fournir une performance (souplesse, relaxation, coordination, force spécifique, capacité d'endurance,...). L'énergie peut se libérer lorsque le corps passe d'un état de décontraction à une contraction musculaire totale et instantanée au bon moment.

Utiliser le corps (canalisation efficace de l'énergie) :

Ghi représente la technique (coordination, efficacité du mouvement). Une bonne préparation technique nécessite une bonne connaissance des objectifs de la discipline sportive et une compréhension des lois imposées par la biomécanique. Une réelle représentation biomécanique du corps humain en mouvement permet d'acquérir de solides bases techniques qui vont permettre, avec le minimum d'efforts, d'obtenir le maximum d'efficacité. Pour cela il faut entraîner la mécanique de base (fondamentaux) impliquée dans des séries de mouvements efficaces et logiques correspondant aux actions possibles de l'adversaire (technique avancée). Par la technique, l'énergie peut être canalisée et transmise entièrement sur un point précis ou dans la direction désirée.

Allier l'esprit (focalisation intentionnelle de l'énergie) :

Shin représente le cœur et le mental du combattant (volonté d'agir, engagement spontané dans l'action). Plus le combattant est libéré face aux contraintes internes ou externes qu'il peut avoir, et plus il sera à même de se concentrer avec résolution et précision sur son objectif. De la notion de cœur (motivation, engagement, émotions) à celle du mental (caractéristiques psychologiques, gestion des émotions, découverte et estime de soi), on rejoint celle de la liberté d'esprit (détachement, concentration facilitée, intentions claires). L'esprit du combattant se traduisant par une disponibilité mentale qui lui permet d'agir, ou de réagir, de manière intelligente (tactique ou spontanée selon le cas). Entraîner l'esprit d'un athlète sur la base de son véritable caractère est primordial. C'est ce qui différencie, à long terme, le réel champion des autres concurrents. Ce potentiel est énorme lorsqu'il est canalisé entièrement sur un objectif précis. L'énergie est rassemblée par le passage d'un état de décontraction mentale à l'état de concentration optimale et imperturbable focalisée sur l'engagement.

L'attention

L'anticipation tactique (focaliser l'attention) :

En Kendo (escrime japonaise), art traditionnel très populaire au Japon parce qu'il représente au mieux les vertus du Samouraï, le terme Ken est utilisé pour évoquer que l'adversaire a été « accroché » (comme pour les pilotes de chasse), liant la notion de rythme et de distance correcte. Aussi, dans cet idée, le concept de rythme (Hyoshi) peut parfaitement se résumer ainsi : « dans un combat le rythme est synonyme de vie, la rupture de rythme est synonyme de mort », car casser le cadence au bon

moment (timing) permet à un combattant de prendre l'initiative (Sen) sur son adversaire. La notion de rythme est indissociablement liée à la notion de distance, ou plutôt de bonne distance (Maai). Dans les arts martiaux, le déroulement d'une action (contre-attaque) se sépare en deux instants bien distincts: le Sen-no-sen (initiative avant l'attaque, et représente le moment juste avant le début d'une attaque), et le Go-no-sen (initiative après l'attaque, et représente le moment juste après le début de l'attaque).

Sur ces bases « spatiaux-temporelles » se construit la tactique qui permet d'anticiper l'attaque imminente de l'adversaire. L'attention focalisée sur l'anticipation tactique permet à l'énergie de se libérer uniquement au moment juste (temps) et de manière précise (distance).

La stratégie :

La stratégie (Hyohô) correspond à faire utiliser les armes correctes (Bunkai) par les athlètes justes afin d'atteindre les cibles désirées (adversaires). La stratégie représente l'art du coaching. Elle demande une profonde connaissance de ses athlètes, des adversaires et de la discipline pratiquée (Shin-Ghi-Tai ; Ken ; règles de compétition ; limitations morales, éthiques ou sociales ; et environnement de l'athlète). Au Japon médiéval, l'art de la stratégie était considérée comme un art divin car elle faisait intervenir des symboles et des croyances ésotériques (horoscope, forces de la natures, harmonie universelle,...). Pour cette raison les concepts de perception et d'intuition du combattant ont donné une dimension particulière et quelque fois extraordinaire aux légendes populaires liées aux arts martiaux, ce qui peut fasciner le profane contemporain.

L'utilisation des bases

Travailler avec une cohésion du corps et de l'esprit :

Dans les cultures orientales, travailler sur l'union de l'esprit, de la technique et du corps (l'harmonie de Shin-Ghi-Tai se nomme Ai), permet de développer le Ki (ou Chi en Chine). Le Ki peut être employé pour exprimer l'énergie vitale universelle contenue dans toute chose et harmonisant la nature. Cet énergie ne peut être transmise que s'il y a une bonne cohérence de nos intentions avec nos actions musculaires (unité « psychophysique » libérant les chaînes musculaires). A savoir que l'aisance, la relaxation et la détermination d'un combattant « rongé » le mental de ses adversaires. « Cette personne a un fort Ki » est souvent prononcé au Japon, et résume cette facilité apparente indomptable.

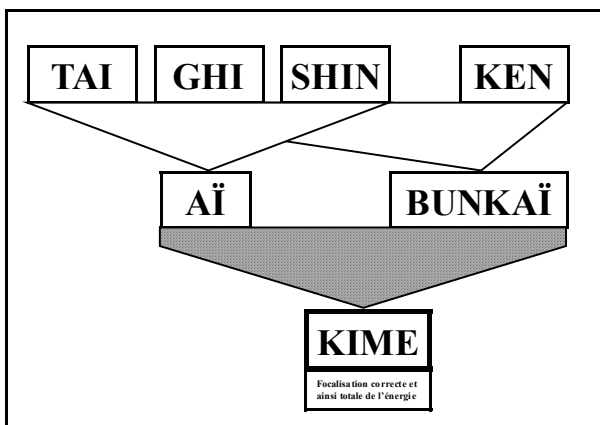


Figure 1.

Une focalisation efficace de l'énergie s'appuie sur des concepts de base entraînaibles séparément.

La focalisation de l'énergie (Kimé)

L'engagement total de l'unité du corps et de l'esprit (Ai) dans le moment crucial de l'action (Ken), permet une frappe idéale et sans recours (nommé Ippon en compétition de Judo, de Kendo ou de Karaté). Elle démontre la maîtrise sur son adversaire, et est exprimée par le Kiaï (cri poussé par les combattants au moment de l'action décisive ; signifie « harmonisation des énergies »).

C'est l'instant où l'athlète, sans pensées ultérieures (« vide mental »), déclenche son attaque, se libère, et s'abandonne de manière canalisée sur l'objectif à atteindre (Kimé). Cet état de concentration optimal est un état atteignable par tous les sportifs, et est utilisable pour un coach (Figure 1).

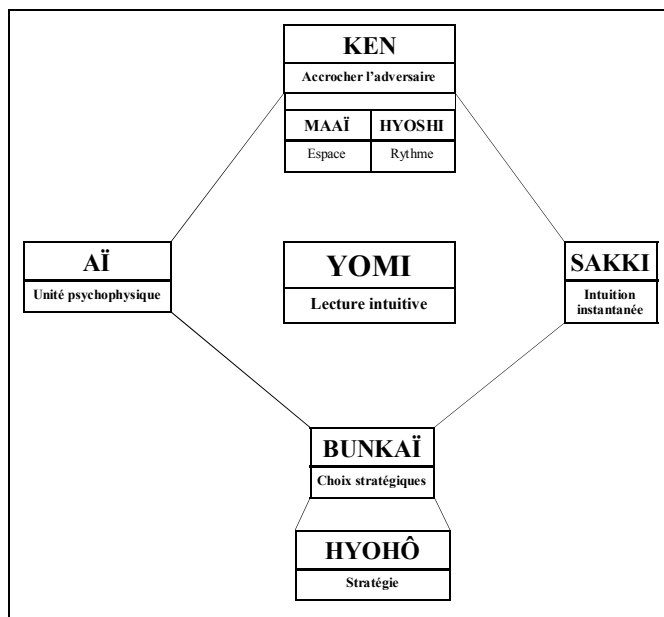


Figure 2.

L'anticipation tactique se base sur le pressentiment (Genshin) de l'action d'un adversaire.

L'intuition du combattant :

A l'origine des notions spatio-temporelles (distance et rythme) évoquées précédemment, il y a en fait des concepts beaucoup plus intuitifs sur lesquelles la notion d'anticipation tactique s'est établie (Figure 2). Le sentiment de Genshin représente le sens aigu qu'a un combattant lui permettant de « pressentir » l'action imminente d'un adversaire avant qu'elle ne se produise. Les combattants passés maître dans l'art de la confrontation ont acquis cette intuition et la nomme Yomi. Ce terme est utilisé pour exprimer cette intuition fine qui permet de « lire » les intentions de l'adversaire (dans son attitude, dans son regard,...). Le Yomi s'acquiert par l'expérience et par une bonne connaissance de ses capacités psychophysiques (Ai = unité du corps, de la technique et de l'esprit, totalement engagé dans l'action), du Bunkai (choix judicieux des techniques selon la stratégie employée), du Ken (« accrocher » l'adversaire) et du Sakki (sentiment intuitif instantané d'une volonté agressive). Ce sentiment intuitif est originaire d'une perception ancestrales et est comparable au sixième sens aiguisé que possèdent les animaux.

L'imagerie mentale

Dans les Budôs, le travail de l'imagerie mentale a été codifié dans l'exercice des Katas (aussi nommé Tao en Chine).

L'imagerie mentale, qu'elle soit passive ou active, a pour but d'entraîner de la manière la plus proche possible de la réalité le Kimé du combattant, et donc par là, l'unité Shin-Ghi-Tai et Ken. Cet état de concentration, où corps, technique et esprit ne font qu'un avec la tactique réelle d'un combat, est un exercice de très haute intensité psychique, et est pratiqué dans toutes les disciplines japonaise traditionnelles (théâtre, musique, calligraphique, cérémonie du thé,...). Il développe et permet d'entraîner la faculté de concentration et de focalisation de la pensée, et en conséquence de l'énergie, sur un objectif précis.

Cet état attentif où la concentration doit être optimale s'appelle en japonais le Zanchin.

La force mentale

Le Zanchin signifie littéralement « maintenir l'esprit », et représente l'état (optimal) de concentration et de vigilance du combattant. C'est le moment où sa concentration est suffisamment entraînée et aiguisée afin de retenir sa tactique jusqu'à ce qu'arrive le moment décisif qu'il ne doit pas manquer, comme un arc tendu prêt à lâcher sa flèche. A ce moment là, par contre, son attitude et son esprit offensif (Sémé) doit être total et sans appel.

Le Kata permet d'amener progressivement le combattant à vivre quotidiennement cet état « sur-éveillé » de concentration optimale.



Conclusions

Le Kimé du combattant :

Le Kimé du combattant est en conclusion la manifestation d'un état psychique, pouvant être mise en place par une méthodologie pédagogique construite étape par étape. Elle lui permet de focaliser entièrement sa concentration, ainsi que son énergie, sur un objectif précis et sans aucune faille possible (Figure 3), développant progressivement sa force mentale.

Le rôle du coach :

Le coaching est l'art d'agir sur les différents éléments que sont le Taï, le Ghi, le Shin, le Ken, le Aï, ou le Bunkaï, en améliorant spécifiquement chaque lacune et point faible de l'athlète tout autant qu'en renforçant et en exploitant chacun de ses points forts. Dans cette idée, le but du coach, comme un chef d'orchestre, est de réussir à canaliser idéalement l'énergie et les efforts de l'athlète sur l'objectif qu'il s'est fixé (Figure 3).

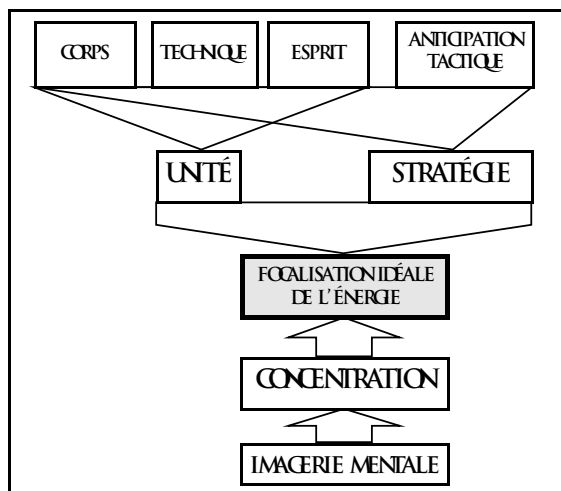


Figure 3.

La concentration mentale d'un combattant sur son objectif (attention sur le moment juste), et l'aisance avec laquelle il est capable de focaliser toute son énergie sur la cible, dégage une force mentale (et un Ki) perceptible par ses adversaire.

Remerciements

Je remercie chaleureusement le département d'éducation physique de l'Université de Chukyo (Japon) et le département des sciences du sport de l'Université de Fukuoka (Japon) pour leur précieux soutien. Je tiens aussi à remercier Mlle Maya Saxer pour sa contribution à la rédaction de cet article.

Références

Cet article se base sur le rapport d'entraîneur fait conjointement pour la fédération suisse de Judo et JuJitsu et l'Association Olympique Suisse. Ce document peut être commandé à l'adresse suivante : J.M. Schedel, Av. du Général-Guisan 111, 1009 Pully, Tel/Fax : +41 / 21 / 729 62 11, Fax : +41 / 21 / 653 24 39, Email : Jean-Marc.Schedel@iphysiol.unil.ch .

- **Une méthodologie pour le coaching des sports individuels : Le Kimé du Combattant, ou l'art de focaliser correctement son énergie sur un objectif, J.M. Schedel, C.A.S.E. Sport Consulting Eds, (2000).**
- **Manuel pour le coach, JM Schedel, C.A.S.E. Sport Consulting Eds (2000).**
- **Dictionnaire des Arts Martiaux, L. Frédéric, Ed. du Félin (1988).**
- **Budô, Le Ki et le sens du combat, K. Tokitsu, Ed. DésIris (2000).**
- **Traditional Karate Kata : All Shotokan Kata, J.M. Schedel, C.A.S.E. Sport Consulting Eds, (2000).**

Le développement de la force mentale

A. Améliorer les bases psychophysiques chez l'athlète :

1. Le corps (TAI).
2. La technique (GHI).
3. L'esprit (SHIN).

B. Développer l'attention spécifique de l'athlète :

4. La tactique et le rythme (KEN).
5. La stratégie (BUNKAI).

C. Utiliser les bases pour canaliser efficacement l'énergie de l'athlète :

6. L'unité psychophysique (SHIN-GHI-TAI), permet d'exprimer l'énergie (KI).
7. Le KIMÉ du combattant (exprimé par le KI-AI), permet à l'énergie de se focaliser totalement sur un objectif.

D. Outil pour renforcer la concentration mentale de l'athlète :

8. Utilisation de l'imagerie mentale (les KATA).
9. La force mentale (ZANCHIN) devient possible si le combattant a atteint une disponibilité corporelle et psychique suffisante (A. et B.), et peut devenir optimal lorsque l'objectif est clair et précis (C.).
10. Le COACHING est l'art d'agir sur les différents éléments que sont le corps, la technique, le mental, la tactique et le rythme, l'union du corps et de l'esprit, ainsi que la stratégie, afin de guider l'athlète à atteindre avec succès l'objectif qu'il s'est fixé.