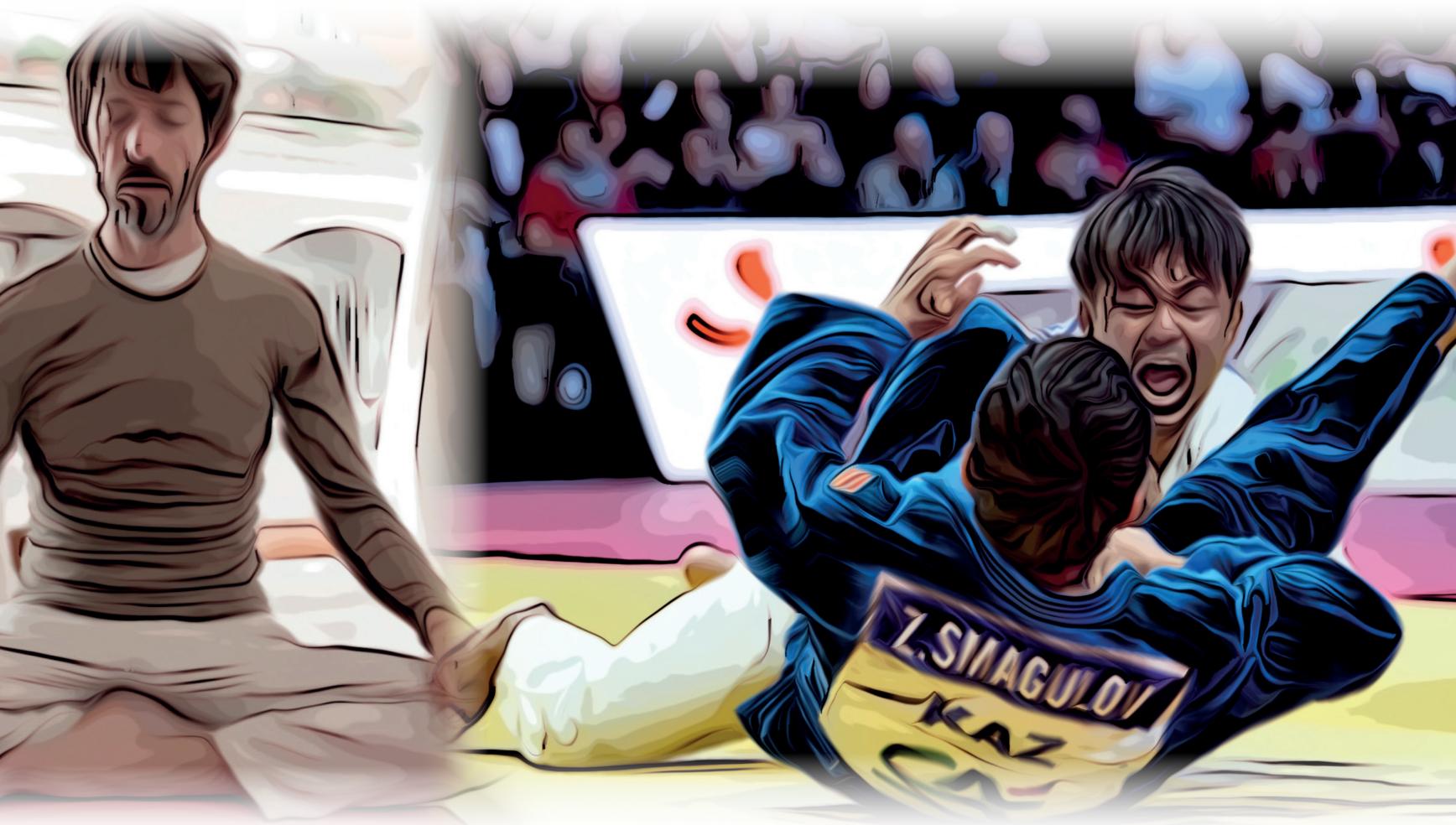


# COMMENT FAIRE DU JUDO SANS JUDO ?

Voilà une question qui vous est forcément passée par la tête depuis la fermeture des dojos en mars dernier. Et justement, faute de pouvoir (encore) reprendre comme avant, c'est bien au niveau de votre cerveau que la pratique peut perdurer...

Texte : **Antoine Frandebœuf** | Photos : **Laurent Baheux, Aurélien Brandenburger et Marcelo Rua**



**A**vec ses innombrables programmes, séances en direct et autres tutos proposés sur la toile pendant le confinement, la préparation physique, ainsi démocratisée, connaîtra certainement un avant et un après coronavirus Covid-19. D'une manière plus confidentielle de par son penchant pour l'intime, il en sera de même pour la préparation mentale, dont la considération s'améliore déjà depuis quelques années. Aujourd'hui, pour un athlète comme un entraîneur, ce n'est plus un aveu de faiblesse de s'attacher les services d'un spécialiste, et le judo n'échappe pas à cette règle. Encore faut-il se dégager du temps pour franchir le pas dans un agenda d'ordinaire bien encombré... « C'est depuis que je me suis fait sortir

*après seulement vingt secondes de combat au premier tour des championnats d'Europe 2018, alors que je m'étais physiquement préparé comme jamais pour cette compétition, que j'ai commencé à penser que le haut niveau réclamait davantage, rembobine Luca Otmane, finaliste des trois derniers championnats de France seniors en -73kg (pour un titre décroché en 2018). Ces longues semaines à la maison m'ont aidé à me poser les bonnes questions, notamment autour de mon envie de faire du judo. Pour qui je fais ça ? Avec quelles motivations ? Et face à mes réponses, j'ai décidé de tout mettre de mon côté pour saisir les opportunités qui pourraient se présenter à moi à l'avenir, du fait du report d'un an des Jeux olympiques par exemple. »*



**Visualisation, routines, ancrages, gestion des émotions et du stress, quête du flow,...** Tous les moyens sont bons pour maximiser ses chances de performer.

## DANS LA PEAU D'UN BLESSÉ

Si les préoccupations du combattant niçois ne concernent qu'une infime partie de la population « judo », celles de Monsieur Tout-le-Monde, exacerbées par ce temps inédit d'inactivité et par le vide créé, ont également abouti à cette conclusion du recours à un préparateur mental. « Plusieurs personnes que je suis m'ont sollicitée afin de gérer le stress de ne plus faire de sport, alors que leurs corps sont habitués à plusieurs heures d'entraînement quotidien, ou la crainte de ne plus maîtriser sa technique, pose Cristina Piccin, internationale italienne – avec notamment une finale lors de la coupe européenne d'Uster-Zurich en 2017 – et préparatrice mentale à la tête de *Factor P*. Nous nous sommes retrouvés sur une situation d'isolement, analogue à celle que connaissent les blessés et à laquelle nous répondons entre autres par un travail de visualisation, adapté aux préférences<sup>1</sup> de chacun, ce que nous définissons en début de collaboration. Pour commencer, je conseille à tout le monde de regarder des vidéos et d'essayer de faire les techniques : vous cernerez déjà ce qui est le plus naturel chez vous, si vous avez besoin d'explicitier ce que vous faites – « Je place mon pied droit comme ça » – ou si vous avez besoin de la gestuelle pour que tout devienne plus clair. Il faut également que ce soit le plus proche possible de la réalité. Visualiser le mouvement au ralenti risque de le dégrader, tout comme un trop grand nombre de répétitions ou une absence de récupération. Avec les plus aguerris, nous partons par exemple sur des séries de dix. »

## LE CERVEAU S'ENTRAÎNE AVANT LE CORPS

Dans *L'Esprit du Judo* n°81 (septembre-octobre 2019), Lucile Duport avouait n'avoir jamais connu un retour aussi rapide de ses sensations sur le tapis qu'après un travail de simulation mentale mené pendant sa rééducation. Mais que se joue-t-il vraiment avec la visualisation ? « Le moindre geste que vous réalisez implique une connexion neuronale et une posture physique, rappelle Pierre Pupier, président de LNF – Les Nouvelles Formations, qui propose en e-learning une formation certifiante reconnue, déjà suivie par 2 500 en-

<sup>1</sup> Quand certains s'imaginent mieux les situations à travers leurs propres yeux (visualisation interne), d'autres vont en effet gagner en précision en étant spectateurs de l'action (visualisation externe). À cela peuvent ensuite s'ajouter des perceptions sensorielles (ouïe, vue et toucher) plus ou moins fines et une sensibilité kinesthésique (perception du positionnement et du déplacement des membres et des groupes musculaires dans l'espace).

## FAITES-VOUS TIRER LE PROFIL

Vous l'aurez compris, c'est en partant des spécificités de l'athlète que la préparation mentale a son mot à dire pour activer les différents leviers de la performance. Un respect du caractère unique de l'individu qui guida, voilà plus d'un quart de siècle, le Suisse Bertrand Théraulaz et le Français Ralph Hippolyte, entraîneurs de renom dans le milieu du volley-ball, à mettre au point l'approche *ActionTypes*<sup>®</sup>. « L'idée phare de cette méthode est de faire émerger les points forts des gens en s'adaptant à leurs préférences motrices et cognitives, explique Joran Love, entraîneur national en charge de la préparation physique du pôle France badminton à l'INSEP, formé par Théraulaz et amené à sortir du cadre de sa discipline. Les entraîneurs le savent pertinemment : il n'existe pas qu'une seule façon de travailler un geste technique donné, et chaque sportif n'est pas réceptif aux consignes de la même manière. Certains perçoivent rapidement l'info, d'autres se basent sur leurs expériences passées, d'autres encore sont dans le questionnement afin de monter en compétence... Face à tous ces cas de figure, le recours à l'individuation (ce qui distingue une personne d'une autre) est essentiel pour s'assurer que les messages soient bien assimilés. » C'est par le biais d'un profilage, à base entre autres de tests physiques, que la « notice de fonctionnement » mental et physique de l'athlète – amené à naviguer entre les profils tout au long de sa carrière en fonction de son parcours – peut voir le jour, permettant d'aiguiller à la fois l'entraîneur, le préparateur physique et le préparateur mental dans le choix de leurs outils et de leurs mots, mais aussi l'athlète au premier chef. « C'est parfait pour mieux comprendre son sport, témoigne Jolan Florimont, médaillé européen juniors en 2016 en -60kg. Après ma première séance, je me suis entraîné différemment, parce que j'avais appris sur moi-même, comme le fait d'être davantage axé sur mon bassin plutôt que sur le haut du corps. J'ai aussi saisi le rôle de mon œil directeur, ce qui m'a incité à ajuster mes déplacements afin que je ne me fasse plus surprendre par les adversaires qui m'envahissent du côté de mon autre œil. Un pas de côté, ce n'est rien, mais ça suffit pour m'ouvrir le champ de vision et perdre ce temps de retard. » Extravertis, introvertis, organisés, flexibles, pragmatiques, intuitifs, rassurez-vous, vous avez tous votre place sur le tatami !



<sup>2</sup> Trois groupes de pianistes ont été constitués : le premier a reçu une partition qu'il a pu travailler au piano, le deuxième a reçu la même partition mais sans avoir le droit d'accéder à un piano, et le troisième n'a pas reçu la partition. Au bout d'un mois, le premier groupe a parfaitement su jouer la partition, au contraire du troisième qui la découvrait. Quant au deuxième groupe, quelques heures en possession d'un piano ont suffi pour atteindre le même niveau que le premier groupe.

traîneurs en France. *Si rien ne se passe dans votre tête, impossible que le mouvement se fasse, alors que vous pouvez activer la connexion neuronale par la visualisation tout en étant assis dans votre canapé. D'où l'intérêt évident en temps de blessure, et de confinement aussi ! Les études le prouvent, comme cette expérience menée avec des pianistes<sup>2</sup>, et l'on observe des gains de temps dans l'acquisition des mouvements chez un public en situation de handicap ou chez les blessés, le cerveau s'entraînant avant le corps. Il est donc possible de maintenir son niveau de compétence malgré l'arrêt d'activité, tout comme il est possible d'apprendre de nouvelles techniques par ce biais. Et plus les connexions sont fréquentes, plus l'automatisation se fait dans votre tête.* » Sur un mouvement donné, la visualisation peut par ailleurs amener jusqu'à 20% de force supplémentaire.

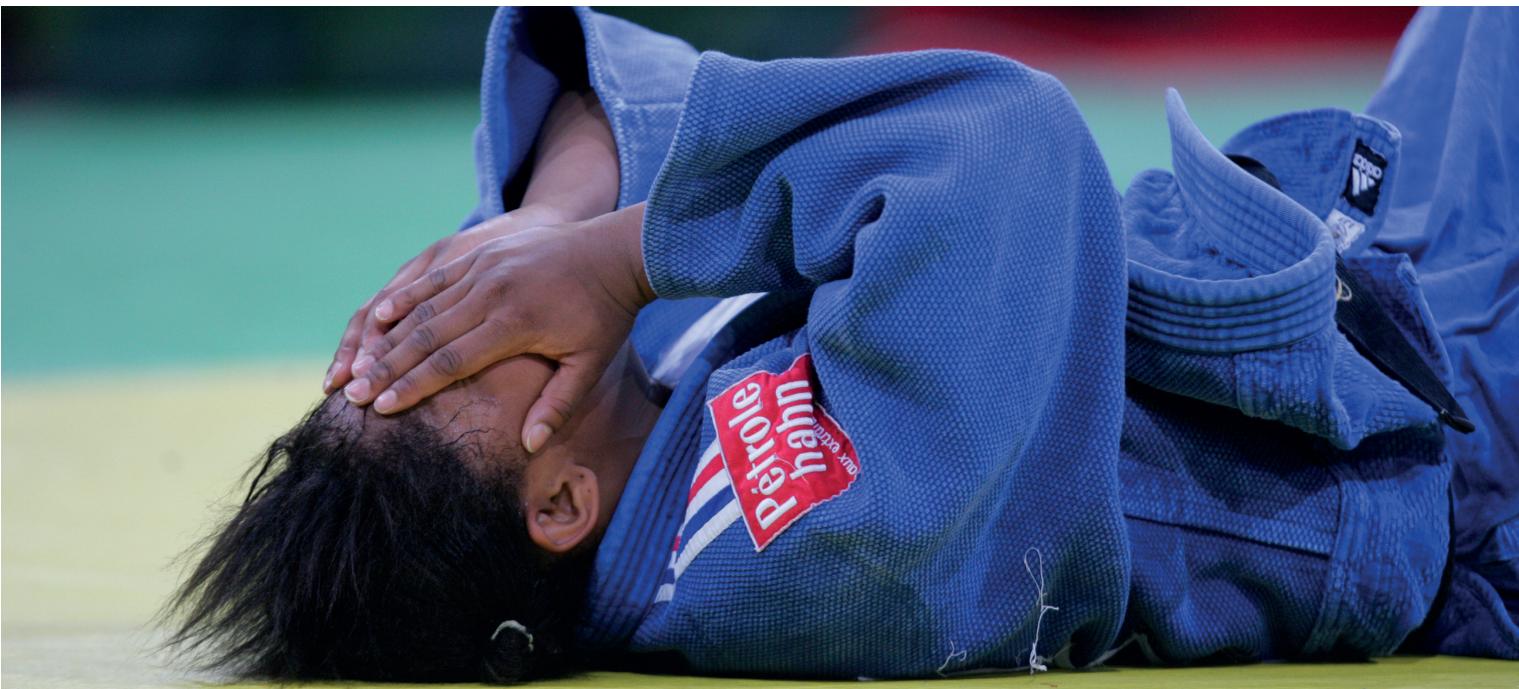
## L'ENVIE AU CŒUR DU PROCESSUS

Plutôt que de parler d'âge, tout est, à l'instar de la musculature, fonction de la maturité – ici cérébrale et non physique – de l'athlète. Les gymnastes, dont la carrière est précoce, commencent par exemple très tôt ce travail. Certains judokas posséderont par exemple d'excellentes capacités de visualisation dès treize ans, quand d'autres, davantage guidés par leur instinct, n'y parviendront jamais. La question de l'envie est également centrale, puisque seul un athlète disposé et relâché pourra pleinement profiter de la préparation mentale. « *Comprendre la démarche de l'athlète qui vient me voir est le point de départ de tous nos échanges*, explique Grégory Boulicaut, président du club de Brétigny-sur-Orge (Essonne) et fondateur de son cabinet de conseil GB Consulting en 2015. *Il faut déjà que cela vienne de lui, et non d'une volonté de son entourage ou de son entraîneur, car il doit être le moteur de tout ce qui va être mis en place. Cela implique de l'ouverture d'esprit et de la curiosité, que je décèle de plus en plus chez les nouvelles générations, qui connaissent les sujets que l'on peut aborder et qui arrivent avec des attentes bien précises : mieux gérer ses émotions et son stress à l'approche de la compétition, avoir confiance en soi, atteindre un haut niveau de concentration. Et c'est en ouvrant par le raisonnement leur champ des possibles que l'on peut réussir à optimiser leur niveau de performance.* » Pour autant, rien ne se fait d'un coup de baguette magique, comme le précise son collaborateur Antoine Lamour, champion de France seniors deuxième division en 2018 et multimédaillé national par équipes avec Sainte-Geneviève Sports. « *Si la préparation mentale était arrivée plus tôt dans mon parcours, elle m'aurait sans doute aidé à comprendre des choses plus vite pour surmonter quelques obstacles, mais rien ne peut remplacer les qualités non plus. Il faut avoir le talent d'exploiter son talent.* »



## SE FIXER DE BONS OBJECTIFS...

Lors des stages que les deux hommes – qui suivent une soixantaine d'athlètes, dont bon nombre de judokas cadets à seniors – proposent (*ci-contre*), après la précision des attentes des stagiaires, les clés de compréhension utiles (avant le travail spécifique à mener ultérieurement,



au gré d'entretiens individuels qui permettent d'ajuster et d'adapter l'accompagnement en fonction du ressenti de l'athlète) se déclinent en cinq étapes : la connaissance de soi (savoir s'identifier, comprendre sa gestion du sport, les moyens que l'on se donne), l'estime de soi (par rapport à soi-même, par rapport aux regards des autres), la gestion de l'environnement (importance des relations de confiance), la fixation d'objectifs (ce qui va guider le judoka sur chaque entraînement, durant chaque semaine d'une carrière, voir par ailleurs) et la quête de motivation (les facteurs qui poussent à agir, en donnant la direction et l'intensité de l'effort). Avec un lien évident entre les deux derniers volets. « Les trois quarts des athlètes fixent mal leurs objectifs, ce qui les empêche d'être résilients et forts dans l'adversité, avance Pierre Pupier. En travaillant bien sur ce point, sans forcer l'athlète mais en co-agissant avec lui, ce dernier doit se retrouver en capacité de mobiliser ses capacités pour franchir les difficultés. » Une bonne répartition des objectifs offre également l'avantage de stimuler le sportif, qui a ainsi constamment quelque chose à aller chercher au cours de sa séance. Sa motivation est alors toute trouvée...

## POUR (RE)TROUVER LA MOTIVATION

En judo, sport d'affrontement par excellence où tout se joue dans le contact et la préhension, la motivation est assurément l'un des vecteurs principaux de la performance, et il faut être capable d'en parler honnêtement pour trouver où mettre le curseur. « De manière générale, c'est la motivation interne (ou intrinsèque), que personne ne peut vous aider à obtenir, qui doit être prédominante chez l'athlète, précise Grégory Boulicaut. Cela passe par des notions telles que le plaisir, le bien-être personnel, le dépassement de soi ou l'amélioration de ses capacités. A contrario, la motivation externe (ou extrinsèque) est liée à la recherche d'une approbation sociale, à l'acquisition d'un statut ou aux récompenses. » Faire plaisir à votre entraîneur ou à vos proches n'est pas interdit, mais votre projet ne sera pas viable dans le temps. « Si je souhaite que mon fils Quentin, qui va intégrer le pôle espoirs de Brétigny à la rentrée, s'initie à la préparation mentale, c'est aussi pour qu'il puisse prendre son envol, sourit Christian Marteau, président du Blois Judo. Cela fait, selon moi, partie du package pour espérer un jour prétendre au haut niveau et, quoi qu'il advienne par la suite, ce ne sera pas négatif dans sa vie d'homme. »

## OBJECTIFS, MODE D'EMPLOI

Quel que soit votre niveau de pratique, se retrouver du jour au lendemain sans échéance (du passage de grade au tournoi olympique) est l'une des dimensions inédites de cette crise sanitaire, aux contours encore flous pour les mois à venir. Face à cette situation, seuls votre faculté d'adaptation et le réajustement de votre planification vous permettront de continuer d'avancer. Afin de définir vos objectifs au plus juste, vous pouvez vous appuyer sur la méthode SMART (« intelligent »), largement répandue dans le monde de l'entreprise, selon laquelle un bon objectif doit être :

- ☞ Spécifique (physique, tactique, mental, technique)
- ☞ Mesurable (atteindre telle barre en musculation, tel poids de corps)
- ☞ Atteignable/Ambitieux (trouver le juste milieu entre la zone de confort – l'état psychologique dans lequel la personne se sent à l'aise, en-

sation de contrôle et avec un faible niveau de stress et d'anxiété – et la zone d'inconfort)

- ☞ Réaliste (un compétiteur de niveau départemental ne vise pas les JO)
- ☞ Temporel (poser une date pour chacune de ses étapes permet de se responsabiliser)

Pour vous aider à tenir les lignes conductrices que vous définissez par ces objectifs, l'écriture d'un plan d'actions – même si cela ne vous semble pas naturel – s'avère une bonne idée, comme un cahier de préparation physique où vous notez vos progressions. D'ailleurs, outre le fait de réfléchir à ce qui a été bon et ce qui doit être amélioré, prendre le temps de coucher sur le papier le contenu de vos séances va vous permettre d'intégrer ce que vous avez fait, tout en générant de la confiance sur laquelle capitaliser.