



Il était une fois...

## La Préparation mentale et la Sophrologie

*Patrick Biret, Sophrologue, coache les benjamins à l'ASFF Basket.*

*Il nous parle de la sophrologie comme méthode de préparation mentale dans le domaine sportif.*

**Dans tous les sports la réussite passe par l'entraînement physique et technico-tactique, mais la différence se fait souvent par le mental, par une bonne gestion des émotions.**

C'est particulièrement vrai pour le basket, où l'adresse est primordiale. Cette adresse peut se trouver altérée par une fatigue excessive entraînant un manque de lucidité mais également par une baisse de concentration, une perte de confiance, voire un manque de motivation.

Souvent, l'inattention, le mauvais timing, les problèmes de coordination sont causés par un excès de stress.

**Tout cela se travaille par une préparation mentale et la sophrologie est une méthode couramment utilisée, notamment par les sportifs de haut niveau.**

Elle utilise des techniques de relaxation, de respiration contrôlée et de visualisation qui vont aider le joueur avant et pendant son match. Un bon entraînement sophrologique va lui permettre de réguler son stress afin qu'il soit placé dans des conditions optimales lors des compétitions.

La sophrologie favorise la connaissance et la maîtrise de son corps en développant son sens proprioceptif (capacité à sentir son corps) et kinesthésique (capacité à ressentir les mouvements et positionnement de son corps). Le geste devient alors plus précis.

Ce **travail de préparation mentale** avec la sophrologie, assez simple et accessible à tous, se décompose en deux phases :

- 1) Utiliser des **exercices de relaxations** dit **dynamiques** pour être attentif à son corps, s'apaiser, se détendre, se concentrer, se dynamiser physiquement et psychologiquement avant l'effort, puis mieux récupérer après celui-ci.
- 2) atteindre le niveau sophroliminal (très proche du sommeil) qui emmène à un état de conscience modifié : à ce niveau-là, les barrières qui nous empêchent d'atteindre l'inconscient sont très réduites. Nous pouvons alors travailler : **apprendre à aborder positivement les événements**, utiliser la **visualisation et la suggestion mentale** pour mieux appréhender les gestes techniques ou les situations de jeu propres au basket, mais aussi pour **améliorer la confiance en soi, favoriser la compréhension des autres et la cohésion d'équipe**. Cela favorise également la **motivation** et à aide à lutter contre le découragement.

La sophrologie peut être pratiquée en séances individuelles ou de groupe, d'une durée d'une heure environ. Le nombre de séances nécessaires est très variable car il dépend du chemin à parcourir pour atteindre l'objectif.

Et pour arriver à son but, le joueur devra **s'entraîner personnellement avec assiduité** : tout comme il répète inlassablement ses doubles-pas, ses shoots, ses lancers-francs afin d'acquérir une parfaite maîtrise et surtout une gestuelle automatique, le joueur désirent améliorer ses performances devra pratiquer les exercices de sophrologie régulièrement, au départ quotidiennement, ceci afin de mettre en place de nouveaux automatismes.

Puis avec le temps, le sophrologue interviendra de moins en moins et le sportif gagnera son autonomie en la matière, intégrant naturellement tous les réflexes dans son quotidien.

Patrick se propose d'organiser au sein de l'ASFF des séances découvertes en groupe pour les licenciés que cela intéresse. N'hésitez pas à lui en parler.

Pour en savoir plus [www.sophro-zen.fr](http://www.sophro-zen.fr)

