



La pleine conscience



Qu'est-ce que c'est ?



C'est un état mental qui consiste à porter son attention de manière volontaire, à ce que l'on vit dans l'instant présent. Cela inclut ce que l'on ressent, pense et perçoit, sans poser de jugement sur ces expériences. C'est comme observer et prendre conscience de ce qui se passe en soi et autour de soi avec curiosité et bienveillance.

A quoi ça sert ?



Les études en sciences du sport ont démontré que la pleine conscience permet :

- D'optimiser la qualité des entraînements
- D'optimiser la concentration en compétition par la gestion des distractions et des émotions (Josefsson et al., 2019)
- D'améliorer le bien-être (Ajilchi et al., 2022)
- D'optimiser la récupération

Comment ça marche ?



D'abord, on observe ce qui se passe en soi ainsi qu' autour de soi. Ensuite, on accepte ce qui se passe sans le juger. L'acceptation consiste à prendre du recul et à faire avec ce qui se passe. Enfin, on se concentre sur les éléments utiles (choisis par l'athlète) pour être plus performant.

Pour aller plus loin :



Article d'Ajilchi et al.
(2022)



Article de Josefsson
et al. (2019)



Effet de la pleine conscience sur l'équilibre
quotidien du jeune athlète (vidéo à 2 : 57 : 09)



La pleine conscience

Fiche outils



Travailler la prise de conscience

Avant l'entraînement :

- Réaliser un body scan : il s'agit de scanner ton corps partie par partie de la tête aux pieds, et d'observer ce que tu ressens dans chaque partie. Note simplement ce que tu ressens.

A l'entraînement :

- Prendre conscience des distractions internes (pensées, émotions, sensations)
- Prendre conscience des distractions externes (adversaires, bruits, arbitres, météo...)

Travailler l'acceptation

Avant l'entraînement :

- Réaliser un body scan : cette fois-ci observe en cherchant à ne pas juger ce que tu ressens. C'est-à-dire laisser passer ce que tu ressens, sans le retenir. Mets ta pensée, ton émotion dans un train et regarde le passer. Et reviens doucement sur l'observation de la sensation de la partie de ton corps.

A l'entraînement :

- Chercher à normaliser ce que tu ressens (je me sens stressé.e, c'est ni bien ni mal, c'est normal)
- Adopter une attitude de compassion envers soi (je ne suis pas en parfaite forme aujourd'hui mais je ne vais pas me critiquer pour autant et garder cette énergie pour l'entraînement)

Travailler la reconcentration

Avant l'entraînement :

- Réaliser un body scan : cette fois-ci observe en cherchant à te reconcentrer sur un point d'attention dès que ton esprit « part ». C'est-à-dire, une fois avoir pris conscience d'une pensée, d'une émotion et d'une sensation puis de l'avoir acceptée en la laissant passer, cherche à revenir sur le même point d'attention. Souvent, ce point est la respiration. Puis continue à scanner chaque partie de ton corps.

A l'entraînement :

- Définir des points d'attention utiles pour la tâche sur lesquels se recentrer (la balle, la position du capitaine ou de mon/mes adversaires, la distance du but...)
- Travailler la reconcentration à ces différents points d'attention