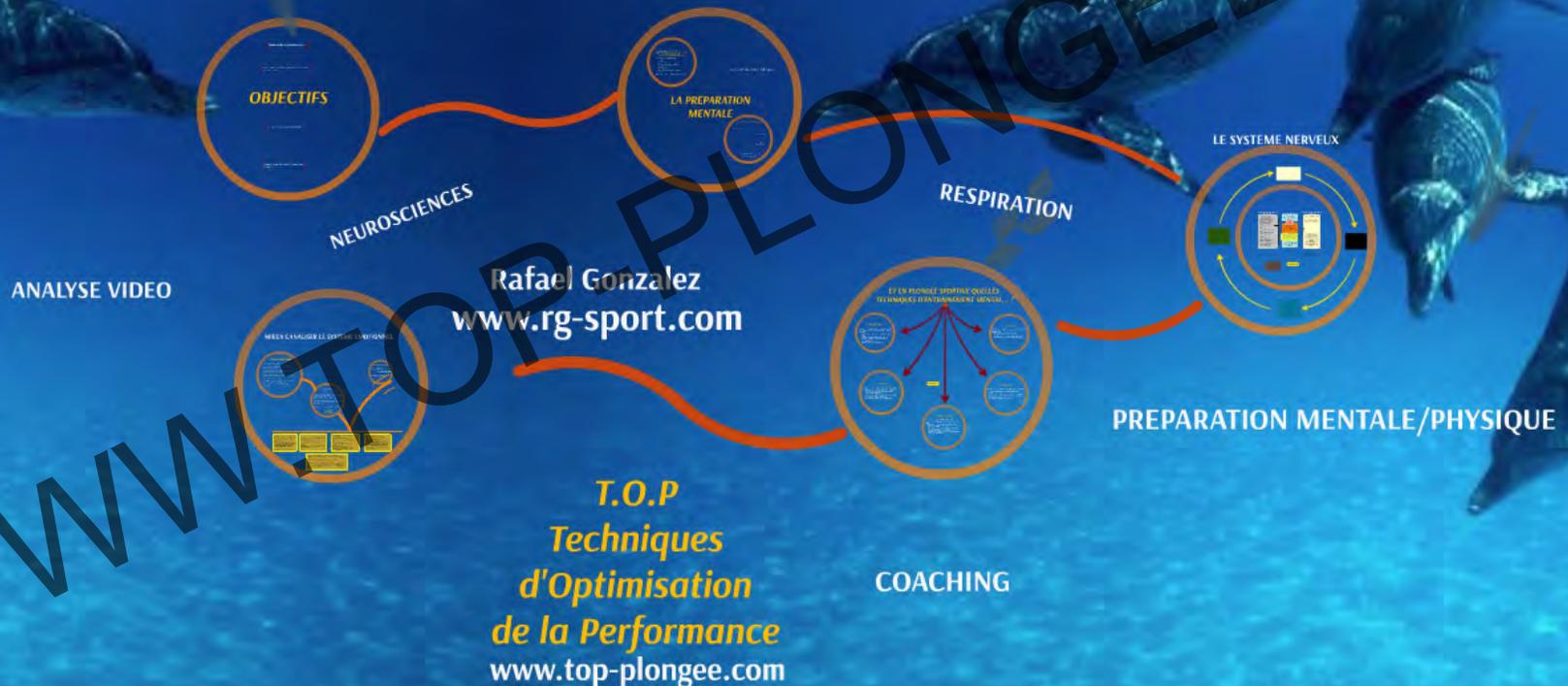


LA PRÉPARATION MENTALE EN PLONGÉE SPORTIVE

*Il vous faut prendre conscience de ce que vous avez envie d'entendre et qui n'est pas toujours ce que
l'autre a envie de vous dire.
Citation de Catherine Bensaïd*



LA PREPARATION MENTALE C'EST QUOI...?

Préparation mentale = stratégie d'entraînement pour améliorer et consolider des compétences et ou capacités mentales.

OBJECTIF : OPTIMISER L'ENTRAINEMENT ET LA COMPETITION

QUELLES COMPETENCES MENTALES ?

- Concentration
- Motivation
- Prise de conscience
- Analyse et interprétation des prestations
- Adaptation à l'environnement
- Gestion d'émotions
- Contrôle du geste
- Perception de sensations (internes et externes)
- Autonomie

DANS CHAQUE EXERCICE IL Y A UNE PART DE TRAVAIL MENTAL

LES CONTRAINTES MENTALES EN PLONGÉE SPORTIVE

WWW.TOP-PLONGEE.COM

est pas adapté à l'environnement subaquatique ni à la compétition moderne..

Notre système nerveux n'est pas adapté a l'environnement subaquatique ni à la compétition moderne..

WWW.TOP-PLONGEE.COM

Les fonctions automatiques de base : se déplacer, respirer, communiquer, voir, sentir, écouter, réagir aux situations « délicates »... ne sont pas vraiment adaptées à la plongée sportive ni à la compétition moderne en général.

Notre système nerveux autonome est apparu il y a des millions d'années et il s'est adapté à une vie « sauvage ».

WWW.TOP-PLONGEE.COM

**Notre système conscient, a à peine quelques milliers d'années..
Du point de vue de l'évolution nous sommes encore des machines émotionnelles !!**

Pour des tâches courantes automatisées et sans stress pas de soucis pour garder notre contrôle conscient...

WWW.TOP-PLONGEE.COM

Pour la plongée sportive en compétition ... c'est une autre histoire...

**Pour mieux comprendre il faut plonger dans notre
cerveau...**

WWW.TOP-PLONGEE.COM

SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE VOIE SENSITIVE

CAPTEURS SENSITIFS

Les récepteurs de l'organisme sont chargés de codifier les sensations en les transformant en influx. Puis ces informations empruntent les réseaux nerveux pour atteindre le SNC.

Deux familles de capteurs

1-Extéroceptifs :

Situés dans les Organes des Sens (vue, ouïe..)

Et dans la peau

-mécanorécepteurs Pression, touché, piqures

-thermorécepteurs changements de t°

2-Intéroceptifs :

-Viscérorécepteurs, stimulent les sécrétions enzymatiques ou hormonales.

- Chémorécepteurs : CO₂, O₂

- Propriorécepteurs Les plus importants sont localisés dans l'oreille interne. Ils nous préviennent de l'orientation et des éventuelles accélérations subites par l'organisme.

Au niveau du muscle, ils sont principalement responsables du maintien de notre équilibre

SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

Cerveau Conscient = Apprentissage / Contrôle
Actions conscientes et volontaires.

Sollicitent du temps et sont gourmandes en ressources
A travers la volonté, nous pouvons interférer et contrôler la majorité de fonctions normalement régulées par nos centres automatiques, mais ce traitement sollicite beaucoup de ressources et il n'est pas toujours facile car il dépend des ressources disponibles et du contexte émotionnel !!

Traumatismes,
peurs,
angoisses...

Cerveau Émotionnel =Survie

Système lié aux émotions qui a très peu évolué au cours des siècles, Il est encore profilé pour résoudre les problèmes qui se sont posés à nos ancêtres (entre 1,8 Millions d'années et 9000 ans avant JC.)
Gestion autonome interprète des informations et agit très rapidement grâce à ses neurotransmetteurs très puissants comme l'adrénaline.

Cerveau Autonome = Adaptation
Câblage préexistant (grandes fonctions) à la naissance qui s'active avec l'apprentissage / Plasticité cérébrale permet la création de nouveaux réseaux. Si l'information se renouvelle elle emprunte le même chemin (consolidation).
L'influx nerveux passera d'autant plus facilement que le chemin est emprunté souvent.
Attention car l'Automatisation dépend du contexte émotionnel.
Actions ou fonctions pré-enregistrées peuvent évoluer avec le temps et peuvent être contrôlées et modifiées avec la conscience dans une certaine mesure. (Ex: utilisation O₂, valeur CO₂, respiration...)

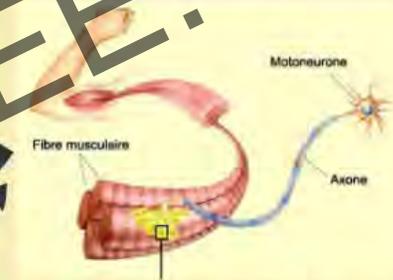
Cerveau Reflexe

Les réflexes sont innés, ils empruntent des voies préétablies et on ne peut pas les contrôler consciemment.
Actions ou fonctions pré-enregistrées et inscrites dans notre patrimoine, on ne peut pas les contrôler ni les modifier car elles échappent au contrôle volontaire
(Ex : Réflexe Rotulien)

SYSTÈME NERVEUX PÉRIPHÉRIQUE VOIE MOTRICE

RÉCEPTEURS MUSCULAIRES

Reçoivent l'ordre de contraction ou relâchement par les voies Motrices.



EXEMPLE DE L'APNEE

Deux ordres contradictoires venant des 2 centres différents peuvent provoquer un « Bug dans la machine » et être ressentis comme désagréables

Comme lors d'une apnée ou le centre volontaire demande aux muscles de ne pas bouger et le centre automatique donne l'ordre de respirer.

Centres Automatiques

Actions ou fonctions pré-enregistrées. Peuvent évoluer avec le temps et peuvent être contrôlées et modifiées avec la conscience dans une certaine mesure. (Ex : L'apnée)

Actions ou fonctions pré-enregistrées peuvent évoluer avec le temps et peuvent être contrôlées et modifiées avec la conscience dans une certaine mesure.(Ex: utilisation O2, valeur CO2, respiration...)

Cerveau Réflexe

Les réflexes sont innées, ils empruntent des voies préétablies et on ne peut pas les contrôler consciemment. Actions ou fonctions pré-enregistrées et inscrites dans notre patrimoine, on ne peut pas les contrôler ni les modifier car elles échappent au contrôle volontaire (Ex : Réflexe Rotulien)

Cerveau Automatique = Adaptation

Câblage préexistant (grandes fonctions) à la naissance qui s'active avec l'apprentissage / Plasticité cérébrale permet la création de nouveaux réseaux. Si l'information se renouvelle elle emprunte le même chemin (consolidation).

L'influx nerveux passera d'autant plus facilement que le chemin est emprunté souvent.

Attention car l'Automatisation dépend du contexte émotionnel.

Actions ou fonctions pré-enregistrées peuvent évoluer avec le temps et peuvent être contrôlées et modifiées avec la conscience dans une certaine mesure.(Ex: utilisation O2, valeur CO2, respiration...)

Cerveau Réflexe

Les réflexes sont innés, ils empruntent des voies

SYSTEME NERVEUX PERIPHERIQUE

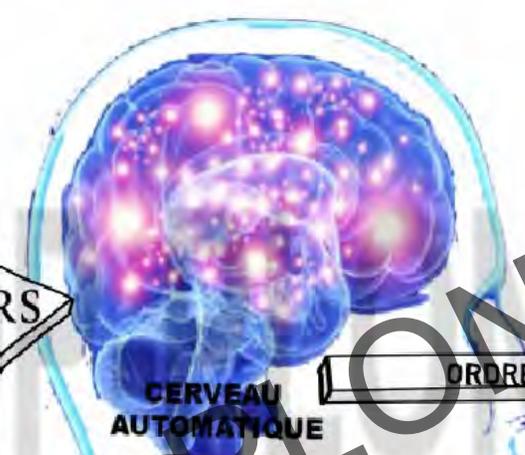
Voie sensitive

Capteurs Sensitifs

Les récepteurs de l'organisme sont chargés de codifier les sensations en les transformant en influx, Puis ces informations empruntent les réseaux nerveux pour atteindre le SNC.

- TAUX DE CO₂, O₂
- NIVEAU DE REMPLISSAGE DES ALVEOLES
- TENSION MUSCULAIRE, FORCE EXERCÉ, RYTHME, RESISTENCE... DES MUSCLES VENTILATOIRES
- MODIFICATIONS DE TEMPERATURE, PRESSION SANGUINE, TAUX D'ACIDITÉ...
- ACTIVITÉ MUSCULAIRE GENERALE...

VALEURS



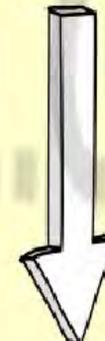
ORDRE

VALEURS



VOIE MOTRICE

MODIFICATION DE LA PUISSANCE ET LA FREQUENCE DE LA CONTRACTION DES MUSCLES RESPIRATOIRES ET DE LA DURÉE DU RELACHEMENT POUR S'ADAPTER AU BESOINS DU MOMENT. TOUT EFFORT ENTRAÎNE DONC AUTOMATIQUEMENT UNE ...



RESPIRATION AVEC INSPIRATION PUISSANTE ET COURTE ON N'UTILISE QUE LA PARTIE HAUTE DES POUMONS EXPIRATION COURTE ENTRE DEUX INSPIRATIONS

peurs, angoisses...

Cerveau Émotionnel = Survie

Systeme lié aux émotions qui a très peu évolué au cours des siècles, Il est encore profilé pour résoudre les problèmes qui se sont posés à nos ancêtres (entre 1,8 Millions d'années et 9000 ans avant JC).

Gestion autonome interprète des informations et agit très rapidement grâce à ses neurotransmetteurs très puissants comme l'Adrénaline.

► A travers la volonté, nous pouvons interférer et contrôler la majorité de fonctions normalement régulées par nos centres automatiques, mais ce traitement sollicite beaucoup de ressources et il n'est pas toujours facile car il dépend des ressources disponibles et du contexte émotionnel !!

Traumatismes,
peurs,
angoisses...

Cerveau Émotionnel = Survie

Systeme lié aux émotions qui a très peu évolué au cours des siècles, Il est encore profilé pour résoudre les problèmes qui se sont posés à nos ancêtres (entre

SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

**Cerveau Conscient = Apprentissage / Contrôle
Actions conscientes et volontaires.**

**Sollicitent du temps et sont gourmandes en ressources
A travers la volonté, nous pouvons interférer et contrôler la
majorité de fonctions normalement régulées par nos centres
automatiques, mais ce traitement sollicite beaucoup de
ressources et il n'est pas toujours facile car il dépend des
ressources disponibles et du contexte émotionnel !!**

**Traumatismes,
peurs,
angoisses**

PETITE MISE EN PRATIQUE DU DIALOGUE ENTRE LE CONSCIENT - ET L'EMOTIONNEL

WWW.TOP-PLONGEE.COM

ET EN PLONGEE SPORTIVE QUELLES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT MENTAL... ?

La Respiration

Entraînement et utilisation de techniques de respiration pour améliorer compétences physiques et techniques mais aussi :

- La gestion des émotions en compétition (avant le saut)
- La gestion de l'effort (pendant déplacements)
- La capacité et l'efficacité de la concentration (descender par échelle)
- La gestion du froid entre les épreuves

Le Relaxement

Entraînement et utilisation des techniques de relaxation pour améliorer :

- La gestion des émotions (après saut)
- La fluidité et l'efficacité des déplacements (nages, float)
- La précision des gestes (parachute, descente échelle...)

La Concentration

Entraînement de techniques de concentration pour améliorer :

- La gestion des émotions (objectif clair, réaliste...)
- La concentration sur les informations pertinentes (impulsions, sensations...)
- La non-attention dans des contextes de stress (résister aux éléments et/ou autres personnes)
- L'efficacité des résultats (avant épreuve)

La Visualisation

Entraînement de techniques de visualisation pour améliorer :

- La gestion des émotions (visualiser les objectifs, attitude...)
- La préparation d'une épreuve (visualiser l'ensemble de l'épreuve, une partie...)
- La technique (visualiser un exercice...)

L'analyse objective

Mise en place des objectifs, avant chaque entraînement / épreuve et auto analyse postérieure - analyse vidéo pour améliorer :

- La gestion d'échecs (analyse des prestations de manière rationnelle...)
- La motivation (enrichir un travail, une progression, une prestation pour atteindre le résultat...)
- La progression (prendre conscience des résultats de son travail... de son évolution)

La Respiration

Entraînement et utilisation de techniques de respiration pour améliorer compétences physiques et techniques mais aussi :

- **La gestion des émotions en compétition (avant le saut)**
- **La gestion de l'effort (pendant déplacements)**
- **La capacité et l'efficacité de la concentration (masque,parachute)**
- **La gestion du froid entre les épreuves**

LE RELACHEMENT

Entraînement et utilisation des techniques de relâchement pour améliorer :

- La gestion des émotions (avant saut)
- La fluidité et efficacité des déplacements (nages, fond)
- La précision des gestes (parachute, decapelage..)

LA CONCENTRATION

Entraînement de techniques de concentration pour améliorer :

- La gestion des émotions (objectifs clairs, résultat...)
- La concentration sur les informations pertinentes (respiration, rattachement...)
- La concentration dans des contextes de stress(résister aux éléments et/ou pensées parasites)
- L'efficacité des routines (rituel avant épreuve)

La Visualisation

Entraînement de techniques de visualisation pour améliorer :

- La gestion des émotions (visualiser les objectifs, attitude.....)
- La préparation d'une épreuve (visualiser l'ensemble de l'épreuve, une partie..)
- La technique (visualiser un exercice..)

L'analyse objective

Mise en place des objectifs avant chaque entraînement /
épreuve et auto analyse postérieure + analyse vidéo pour
améliorer :

- La gestion d'émotions (analyser une prestation de manière rationnelle..)
- La motivation (analyser un travail, une progression , une prestation pas uniquement un résultat..)
- La progression (prendre conscience des résultats de mon travail .. de mon évolution)

PETITE MISE EN PRATIQUE DE L'UTILISATION DE CES 5 TECHNIQUES

WWW.TOP-PLONGEE.COM

LA PRÉPARATION MENTALE EN PLONGEE SPORTIVE

Il vous faut prendre conscience de ce que vous avez envie d'entendre et qui n'est pas toujours ce que l'autre a envie de vous dire.
Citation de Catherine Bensaid

