



## LES ROUTINES DE CONCENTRATION

N° 09

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

- La routine permet d'élever son niveau de concentration à un moment donné d'un match.
- Elle est apprise et comprend des stratégies comportementales et cognitives utilisées intentionnellement par les sportif(ve)s pour faciliter leur performance (Cohn, 1990)
- Elle doit être personnalisée.

## A QUOI ÇA SERT ?

- A retrouver sa concentration après un incident (erreur d'arbitrage, énervement, douleur consécutive à un coup, etc.)
- A renforcer sa concentration à différents moments du match :
  - o début de match
  - o reprise de pause
  - o après plusieurs points marqués ou concédés consécutivement
  - o pour les « points importants »
  - o en fin de match (« money time »)
  - o etc.

## COMMENT FAIRE ?

La routine est faite pour être réalisée entre deux points ou durant un arrêt de combat (sports d'opposition), avant un moment particulier (tir de pénalité, coup franc, etc.), un départ (athlétisme, natation, cyclisme, canoë, enchaînement de gymnastique, programme de patinage, etc.), etc.

Elle comprend plusieurs phases dont l'importance varie selon les sports et les situations. Certaines phases peuvent être supprimées si elles n'ont pas de sens dans une situation.

- 1) Récupération (surtout après un point disputé, inutile avant un départ)
- 2) Relâchement : en soufflant, ou si le temps est suffisant, en utilisant une technique de respiration ventrale ; éventuellement en bougeant un bras ou une jambe ou à l'aide d'un étirement si le temps est suffisant
- 3) Analyse : « quelle est la situation ? », « je mène », « je suis mené(e) », « pourquoi ? » ou analyse technico-tactique en sports d'opposition, du terrain en golf, de l'endroit du terrain (coup franc, coup de pied de pénalité en rugby, etc.), etc. L'analyse peut avoir été effectuée très en amont (reconnaissance du parcours en canoë, ski, VTT, saut d'obstacles, etc.) du temps de la compétition.
- 4) Décision : c'est la conséquence de la phase « analyse ». il s'agit d'avoir un plan, une idée. Cette « décision » est unique, il ne peut y avoir qu'un élément sur lequel le sportif(ve) va se concentrer. Toutefois, elle peut concerner différents éléments. Par exemple, en escrime, ce peut être une action précise (ex : engagé dégagé), un schéma tactique (ex : attaque sur la préparation), une cible (ex : l'épaule), un repère lié à l'exécution (ex : rythme, mobilité, patience, « devant »), un état d'esprit (ex : serein, combatif, etc.), etc. Mais il ne doit y avoir qu'une idée en tête au moment de la reprise de l'action. Pour les sports avec un parcours complet, il faut voir l'exercice comme l'enchaînement de différents focus attentionnels et bien avoir prévu comment passer de l'un à l'autre, pour ne pas être en avance ou en retard. L'important est d'être strictement « dans le présent » au moment de l'action et non dans le passé ou dans le futur, même proches.
- 5) Ré-activation (facultatif, en fonction de la situation et des habitudes du (de la) sportif(ve)) : si besoin pour aider l'athlète à se « remettre dedans », sautiller sur place, effectuer quelques flexions, quitter la chaise en courant talons-fesses (tennis), etc.
- 6) Imagerie (si besoin et possibilité) : une fois la décision prise, il est possible d'effectuer une ou deux visualisations, selon la technique choisie par le(la) sportif(ve). A condition, bien évidemment, que l'athlète soit familier de cette technique.
- 7) Discours interne (facultatif, en fonction de la situation et des habitudes du (de la) sportif(ve)). Le (la) sportif(ve) se parle à lui-même de ce qui est important pour lui à ce moment là. Cette phase peut aussi avoir lieu avant la phase imagerie.
- 8) Mot-clé : il s'agit là de résumer en un seul mot (ou une expression) la « décision » et de l'avoir en tête juste au moment où le match reprend. Ce mot clé doit être concret et correspondre à quelque chose de familier pour le (la) sportif(ve). Par exemple, « gagner » n'est pas un bon mot-clé, car il est trop abstrait, il ne dit pas comment faire. Des mots clé comme « mobile », « petits pas », « devant », etc. sont plus appropriés. Le mot clé a une signification claire et univoque pour l'athlète, c'est « son » mot. Il est quasi indispensable que ce soit l'athlète qui le propose lors de la mise en place de la routine.



## LES ROUTINES DE CONCENTRATION

N° 09

### ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION :

Chaque élément de la routine est choisi pour une raison précise et a un objectif qui va favoriser la performance (validé scientifiquement). Il est important que le (la) sportif(ve) se soit approprié(e) chaque composant.

C'est aussi pourquoi il est possible d'adapter la routine à différents cas et différents sports en supprimant certaines phases inutiles dans le cas précis et en ajustant la durée de chaque phase à la situation et au (à la) sportif(ve).

La routine se différencie du rituel. Ce dernier est une habitude que prend l'athlète et qu'il associe à la réussite. Les deux principales différences entre les rituels et les routines sont :

- Les sportif(ve)s construisent et contrôlent les routines, alors qu'ils subissent plutôt les rituels
- Les routines participent efficacement à la performance alors que les rituels n'ont pas de relation rationnelle avec la réalisation de la prestation sportive.

### LIMITES

La routine ne peut être effectuée qu'en dehors de l'engagement compétitif. On ne peut pas penser à se concentrer en même temps que l'on est « dans l'action ». La routine doit s'effectuer avant la reprise du jeu ou avant le départ.

La routine n'est efficace que si la maîtrise motrice, technique et tactique sont acquises préalablement.

Plus la routine est personnalisée, plus elle est efficace. Il est important que l'athlète contribue à sa construction et intègre bien le rôle de chaque composant choisi.

La routine doit être adaptable par le sportif selon les conditions.

### EN SAVOIR PLUS

Cohn, P.J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.

Le Scanff, C. & Rosnet, E. (2003). Le contrôle de l'attention. In C. Le Scanff (Ed), *Manuel de Psychologie du Sport : l'intervention auprès du sportif*, Paris, Editions Revue EPS,.

Paquet, Y., Legrain, P. & Rosnet, E. (2007). Est-il important de lacer ses chaussures dans le bon ordre avant de jouer : rituels et routines. in Paquet, Y. (Ed), *150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions... et les autres*, Paris, Dunod, 145-148.

Paquet, Y., Legrain, P. & Rosnet, E. (2007). La routine peut-elle mener à la performance ?. in Paquet, Y. (Ed), *150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions... et les autres*, Paris, Dunod, 148-151.

Weinberg, W.S. & Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris, Vigot.