Quelle place pour la Pleine conscience dans la préparation mentale des sportifs ?

Scientifiques, préparateurs mentaux et sportifs témoignent des effets de la méditation de Pleine conscience dans le sport. L'objectif ultime de son intégration : permettre au sportif d'atteindre une qualité de présence pour s'affranchir des pensées parasites et améliorer sa performance.

Si certains sportifs sont galvanisés par l'enjeu, d'autres peuvent être écrasés par son poids mental. En cause, une défaillance dans la régulation des émotions, la gestion du stress ou encore la capacité de concentration. Loin d'êtres innées, ces dernières se travaillent grâce à une préparation mentale de fond dans laquelle la méditation de pleine conscience a beaucoup à apporter.

A la croisée du corps et du mental

Olivier Leprêtre est préparateur mental. Depuis une dizaine d'années, il intègre la méditation de pleine conscience dans l'ensemble de ses accompagnements d'athlètes. *« J'utilise souvent l'image d'un funambule sur une slackline dont l'évolution repose sur les trois mêmes principes que la méditation : la lucidité, l'acceptation et la reconcentration »*, explique-t-il. En pratique, Olivier Leprêtre a travaillé sur ces aspects avec de nombreux sportifs, dont Thomas Ramos, buteur du XV de France.

Au moment de buter, le rugbyman doit rester lucide sur ses pensées qui peuvent être parasitées par la pression, la fatigue, la projection de l'échec ou de la réussite, etc. Le joueur doit les noter, les accepter sans les juger, afin de mieux se reconcentrer sur sa routine qui a été, elle-même, spécifiquement travaillée. Dans ce type d'événements ponctuels, la Pleine conscience et ses principes facilitent la reconnexion à l'instant présent et lui permettent de taper son coup de pied sans réfléchir. Cette situation se transpose facilement à des moments-clés de différents sport tels que le perchiste avant son saut, le sprinteur avant son démarrage ou encore le basketteur avant un lancer franc.

Pour Olivier Leprêtre, les trois principes de la méditation sont équivalents à une technique. *« En sport, il est évident que la technique ne suffit pas, il faut travailler le muscle qui permet de l'exprimer. Or, la science a démontré que la pleine conscience façonne notre cerveau et modifie le siège de notre concentration. Sans elle, il est toujours possible de retenir ses préceptes, mais leur application sera moins efficace »*, ajoute l'entraîneur mental. La pleine conscience invite les sportifs à se concentrer davantage sur les sensations du corps plutôt que le résultat visé. Elle renforce le bien-être dans la pratique et, indirectement, la performance.

Du labo aux JO

À l'Université de Bretagne Occidentale (Brest), Marjorie Bernier étudie l'habileté de pleine conscience des sportifs. *« Notre objectif est d'évaluer l'impact de la méditation sur des mécanismes d'action impliqués dans la pratique sportive de haut niveau »,* explique l'enseignante-chercheuse en psychologie du sport. Par exemple, la performance en endurance dépend de la gestion de l'effort et de la douleur, en tir sportif de l'attention, etc. Avec le projet de recherche TrainYourBrain, porté par l'Université de Nantes et financé par l'Agence nationale de la recherche (ANR), les chercheurs se concentrent notamment sur l'optimisation de l'entraînement mental d'escrimeurs de la fédération française dans leur préparation aux Jeux Olympiques de Paris 2024. *« Nous étudions les mécanismes de régulation des émotions, de l'attention et de l'effort en partenariat avec des spécialistes de la physiologie. La méditation de pleine conscience fait partie des méthodes qui peuvent aider la gestion de ces différents aspects »,* décrit Marjorie Bernier.

Par ailleurs, la vie d'un sportif ne saurait se résumer aux moments de compétition. Quelques travaux à l'international abordent les effets de la méditation sur la gestion de la douleur des para-athlètes[1]. Au sein de l'équipe de Marjorie Bernier, un projet de recherche vient d'être initié avec la Fédération française de football (FFF) pour tester les effets d'un programme de pleine conscience sur la récupération de jeunes footballeurs en pôles espoirs. Enfin, Olivier Leprêtre utilise cette pratique dans les phases de réathlétisation des sportifs pour mieux gérer leur rapport à la douleur et limiter la récidive de blessures.

À travers le monde, la recherche sur la méditation de pleine conscience dans le sport continue de croître. De plus en plus d'athlètes de renom témoignent de ses avantages à l'image de Novak Djokovic. Et à l'approche des JO 2024, la pleine conscience pourrait booster la préparation mentale des athlètes et ainsi contribuer à rapprocher la France de son rêve de Top 5 des nations médaillées.

1 https://www.eujapa.upol.cz/pdfs/euj/2019/02/02.pdf ; https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1192446/FULLTEXT01.pdf

Emile Amoros
« J'ai intégré la méditation de pleine conscience lors de ma préparation aux JO de Tokyo. En régate, entre les vagues et le vent, on ne maîtrise pas grand-chose. Cela peut donc être très difficile de rester concentré. Cette démarche (d'accueillir les stimuli et de les laisser glisser) de la méditation est pour moi très proche de la haute performance. Cet aspect est d'ailleurs complètement reproductible en compétition. Il m'aide à passer plus vite à autre chose et à me reconcentrer sur ma course ».
Emile Amoros, champion d'Europe 2023 en dériveur double (49er).

Guillaume Nery
« J'ai incorporé la méditation de pleine conscience dans ma préparation l'année où j'ai été champion du monde. Les dernières minutes avant une plongée profonde sont presque les plus difficiles, car des pensées volatiles peuvent surgir. La méditation m'a aidé à développer une certaine imperméabilité à la pression, au stress extérieur, aux enjeux sportifs qui peuvent créer un flot d'émotions incontrôlable à ce moment-là. Elle m'a apporté un refuge dans l'eau où je me projetais dans les mêmes états de calme et de paix que lorsque je méditais », ,
Guillaume Nery, champion du monde 2011 d'apnée en poids constant.

Recommandations de politiques publiques
Au delà de la pertinence de cette pratique pour l'entraînement des sportifs de haut niveau, la Pleine conscience peut contribuer à développer une éducation physique et mentale porteuse de mieux être et plus globalement de soutien à la santé mentale de la population.
Dans le contexte de sa mission de sensibilisation des pouvoirs publics, le think tank IMF, préconise quelques recommandations pour les politiques publiques :

- Créer des cours d'Éducation Physique, Mentale et Sportive dans les écoles secondaires
- Intégrer la Pleine conscience dans les formations universitaires STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportive)
- Sensibiliser/Informer les fédérations sportives nationales à l'instar de la Fédération française d'escrime et de la Fédération française de football
- Financer des projets de recherche liés à la thématique Pleine conscience & sport