

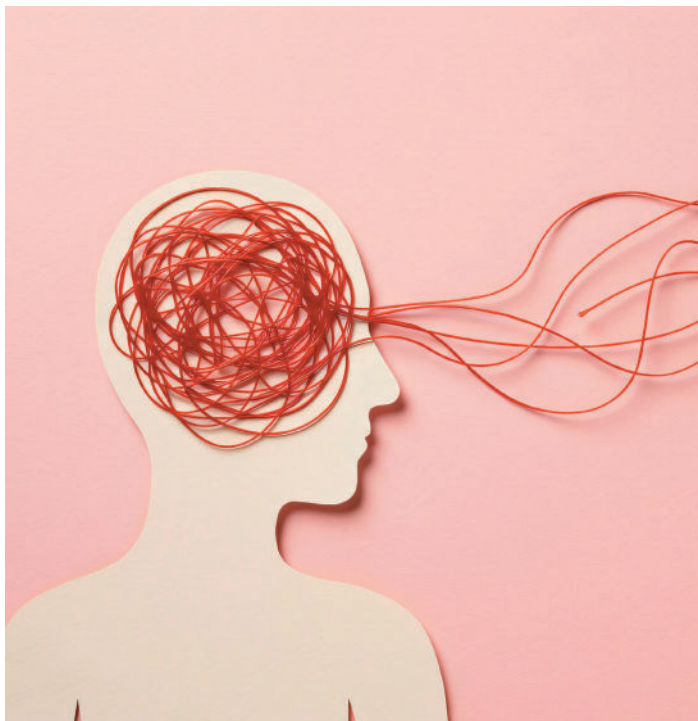
La préparation mentale, alliée de la précision et de la confiance en gymnastique

1. La gymnastique est un sport particulièrement exigeant sur le plan mental. Quelles sont, selon vous, les clés essentielles de la préparation mentale pour aider les gymnastes à faire face à ces exigences ?

La gymnastique est un sport souvent pratiqué très tôt dans la vie, caractérisé par une spécialisation précoce et un volume d'entraînement élevé, ce qui peut comporter des risques pour la santé physique et mentale. Sur le plan mental, il est essentiel de prendre en compte ces spécificités.

La préparation mentale commence par un travail sur les bases de la santé mentale : trouver un équilibre entre l'école (ou le travail), le sport et la vie privée, préserver le plaisir de pratiquer et prévenir l'épuisement. Ce socle est indispensable avant d'engager un travail orienté vers la performance.

Parmi les clés essentielles, on retrouve le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi, ainsi qu'une motivation qui ne repose pas uniquement sur les résultats, mais aussi sur le plaisir et le sentiment de progression. Des outils concrets comme la visuali-



sation permettent d'améliorer la précision des gestes, de renforcer la confiance et de mieux gérer le stress et la peur liés à la performance.

2. En quoi la gymnastique présente-t-elle des enjeux mentaux spécifiques, et comment la préparation mentale s'y applique-t-elle concrètement ?

Tous les sports comportent des enjeux mentaux, notamment la pression de la performance. La gymnastique se distingue toutefois par l'exigence d'un très haut

niveau de contrôle et de concentration : la performance se joue souvent sur quelques secondes, et la moindre distraction peut avoir un impact direct sur l'exécution.

Un-e gymnaste doit développer une connaissance fine de son corps et être capable d'influencer volontairement ses sensations, sa tension musculaire et son attention afin de réaliser des gestes extrêmement précis.

La préparation mentale intervient concrètement à ce niveau. L'imagerie mentale permet par exemple d'améliorer la précision et la stabilité des mouvements, tandis que les techniques de respiration aident à réguler le stress et à atteindre un niveau d'activation optimal. Elle vise aussi à laisser s'exprimer les automatismes construits à l'entraînement, sans sur-contrôle cognitif. Il ne s'agit pas de « pousser » l'athlète, mais de créer les conditions mentales favorables à l'expression de ses capacités.

3. La préparation mentale fonctionne-t-elle pour tout le monde et à quels moments est-elle la plus bénéfique ?

Chaque individu fonctionne différemment et aucune technique ne peut convenir de manière identique à tout le monde. Lorsqu'un outil ne fonctionne pas, cela ne signifie ni un échec ni que l'athlète est un « cas perdu ». La préparation mentale repose sur une approche individualisée, avec des ajustements en fonction des besoins et du fonctionnement de chacun.

Elle s'adresse à toute personne souhaitant agir positivement sur sa santé mentale et ses performances. Elle est particulièrement bénéfique à l'adolescence, période marquée par de nombreux

changements physiques, émotionnels et identitaires. Elle peut être utile aussi bien en prévention qu'en réponse à des difficultés spécifiques comme le stress en compétition, les blocages ou la perte de motivation, et s'inscrit dans un processus de développement à long terme.

4. Pouvez-vous donner un exemple concret issu de votre pratique ?

J'ai accompagné une jeune gymnaste très performante à l'entraînement mais en grande difficulté en compétition, avec un stress élevé et des erreurs inhabituelles. Le travail a porté sur la compréhension de ses réactions face au stress et sur la mise en place d'une routine pré-compétition incluant respiration et focalisation de l'attention. Progressivement, elle a appris à réguler son stress et à se rapprocher en compétition de son niveau d'entraînement.

J'ai également accompagné une gymnaste de 15 ans ayant développé une forte peur sur une figure après une chute à la poutre. Grâce à une désensibilisation progressive, combinant visualisation, exercices corporels et reprise graduelle du geste, elle a pu diminuer sa peur, retrouver son contrôle et reprendre confiance.



Prenez rendez-vous avec Mona Utler, Spécialiste en psychologie du sport et préparation mentale à Motion-Lab :

Chemin du Petit-Flon 29
1052 Le Mont-sur-Lausanne
+41 21 512 40 00 [www.
motion-lab.ch](http://www.motion-lab.ch)

