

Recharge mentale

Réunissant fédérations et laboratoires, le projet Team Sports cherche depuis 2020 à optimiser les performances des champions de sports collectifs grâce à la préparation mentale. Les acteurs de ce programme espèrent aller encore plus loin dans leur démarche.

YANN STERNIS et DOMINIQUE ISSARTEL

De loin, la scène paraît banale : des silhouettes rassemblées autour d'une machine à café, prêtes à entrer en réunion pour lancer un séminaire. Mais à regarder de plus près les visages présents dans ce hall de la maison du handball à Créteil (Val-de-Marne), en cette matinée d'automne, le niveau d'expertise sportive au mètre carré est trop élevé pour être normal. Guillaume Gille, discutant l'air de rien avec Vincent Collet et Jérôme Daret (sélectionneurs des handballeurs, des basketteurs et des rugbymen à 7 pendant les Jeux). À quelques mètres d'eux, Jean-Aimé Toupane, le sélectionneur des basketteuses et Olivier Krumbholz, celui des handballeuses, apparaît en enclaves-chaussettes, comme chez lui dans ce bâtiment.

Sélectionneurs, DTN, managers d'équipes nationales françaises sont venus en nombre pour échanger sur le thème de la dimension mentale dans le sport collectif. Ce domaine passionne Mickaël Campo, responsable de la préparation mentale à la Fédération française de rugby et chercheur à l'université des sciences du sport de Bourgogne, à l'initiative de ce séminaire, et père du Team Sports. La genèse de ce projet, né à Marcoussis, nous ramène cinq années en arrière.

« Il y a beaucoup de connaissances en psychologie du sport, très peu en psychologie sociale du sport. On ne sait pas grand-chose sur l'influence des émotions de groupe sur la performance »

MICKAËL CAMPO, À L'INITIATIVE ET COORDINATEUR DU PROJET

« C'est parti de l'état de nos équipes de France de rugby, retrace-t-il. Elles pouvaient alors être très fortes sur un match et s'écrouler le suivant. D'où la nécessité d'investir la dimension mentale. Didier Retière (ancien DTN) et Julien Piscione (responsable du département accompagnement à la performance) ont impulsé une dynamique qui a engendré le projet Team Seven en rugby à 7. Et on s'est dit que nos réflexions sur la dynamique et les émotions de groupe comme levier de performance pouvaient intéresser les autres fédérations de sports collectifs. »

Campo s'en est alors allé toquer aux portes. « Ça nous a d'abord paru abstrait, reconnaît Alain Contensoux, DTN de la Fédération de basket. Puis Mickaël nous a convaincus. L'idée de travailler tous ensemble sur un projet avec un objectif de performance vers 2024 nous a conquis. » Les Fédérations

de volley, de handball et de football se sont jointes à eux pour porter le projet devant l'Agence nationale de la recherche (ANR), qui a accepté de le cofinancer.

L'élite fédérale du sport co français n'avait évidemment pas attendu la création de ce programme pour s'intéresser à la préparation mentale. Mais avec Team Sports, l'idée a été d'explorer scientifiquement l'influence du facteur humain sur la performance. « Il y a beaucoup de connaissances en psychologie du sport, très peu en psychologie sociale du sport, souligne Campo. On ne sait pas grand-chose, voire rien sur l'influence des émotions de groupe sur la performance. »

« Placer les joueurs dans un autre univers que celui du rugby les a amenés à développer d'autres compétences, notamment de leadership »

JÉRÔME DARET, SÉLECTIONNEUR DU RUGBY À 7 CHAMPION OLYMPIQUE À PARIS

Emmené par cinq fédérations et autant de laboratoires de recherche, le projet s'est ainsi mis en marche, malgré les obstacles (Covid, problèmes administratifs). De multiples études ont été lancées, des fiches méthodologies, des technologies et des projets novateurs ont vu le jour (lire ci-contre). Certains sélectionneurs ont suivi ça de très loin, d'autres s'en sont concrètement servi, à commencer par ceux du rugby.

Manager général de l'équipe de France, Raphaël Ibanez se souvient par exemple de la victoire des Bleus sur les All Blacks (40-25) à l'automne 2021 : « Team Sports et Mickaël nous avaient apporté un élément clé que l'on n'avait pas identifié dans notre préparation : sur les temps non joués (arrêts de jeu), les Blacks - droits, mains sur les hanches, le menton haut, le capitaine proche de l'arbitre - avaient un système travaillé de postures, pour maintenir la pression psychologique. Nos joueurs en ont été avertis. Et nous avons mis au point une réponse concrète : des bulles de maîtrise, notre équipe réunie en cercle, avec un joueur responsable des respirations et deux-trois leaders apportant des consignes. »

Sélectionneur de l'équipe de France masculine du rugby à 7 durant les JO de Paris et pilier du projet, Jérôme Daret estime, lui, que la dimension mentale a « dépassé le stade des gains marginaux » et parle de « gains magistraux ».

Le technicien a allègrement puisé dans les ressources du Teams Sports pour préparer un groupe qui est allé chercher l'or olympique. En initiant notamment ses joueurs à la danse. « Placer les joueurs dans un autre univers que celui du rugby les a ame-



Mickaël Campo (au premier plan) entouré de Jérôme Daret, Jean-Aimé Toupane, Olivier Krumbholz et Vincent Collet (de gauche à droite).

nés à développer d'autres compétences, notamment de leadership, note-t-il. La meilleure illustration, c'est Aaron Grandidier. Son leadership est né il y a trois ans après un entraînement de danse sur la scène du Moulin Rouge. Il avait de lui-même fait un saut périlleux arrière, sorti de nulle part, montrant à tout le monde ses compétences incroyables. Ça s'est traduit le jour de la finale olympique : à la reprise de la deuxième période, il est allé chercher un ballon à trois mètres de haut sur le renvoi. Et sur la même action, il a enchaîné les tâches et a fini par marquer. »

Devenu symbolique, l'exemple de la danse des septistes a marqué Olivier Krumbholz, désormais ex-patron des handballeuses, qui avait côtoyé l'équipe de Daret à Capbreton lors de la préparation olympique. « Quand j'ai vu les garçons danser là-bas,

j'ai pris une sacrée patate, ça m'a interpellé, lâche-t-il. En discutant avec Jérôme, je m'étais rendu compte qu'ils étaient très en avance dans leur réflexion sur la préparation mentale. Ce domaine m'avait toujours semblé important, mais je m'en étais occupé de manière simpliste. Si je devais le refaire, je réorganiserais l'emploi du temps pour faire plus de team building, ouvrir le groupe à des personnes apportant de la compétence dans le domaine de la préparation mentale. »

Krumbholz est désormais installé sur l'estrade de l'amphithéâtre de la Maison du handball, aux côtés de huit autres sélectionneurs ou ex-sélectionneurs.

Tour à tour, chacun raconte son expérience des JO. Guillaume Gille évoque « un long chemin pour retrouver une forme de stabilité émotionnelle » après un début de com-



Etienne Garnier, Alexis Réau / L'Équipe et FFR

La technologie au service des émotions

DOMINIQUE ISSARTEL

En collaboration avec l'Ensam (École nationale supérieure des arts et métiers), le CEA (Commissariat à l'énergie atomique) et l'université de Bourgogne, les préparateurs mentaux du Team Sports ont réussi à mettre au point trois nouvelles technologies qui s'appuient, sacré défi, sur la mesure des ressentis individuels et collectifs ou bien qui induisent des états psychoaffectifs.

L'environnement virtuel

Énormes lunettes sur les yeux, les sportifs sont virtuellement projetés dans un stade de foot ou de rugby, une salle de handball ou de basket afin de travailler le sentiment de connexion avec leurs coéquipiers. « *Le nom de ton équipe est scandé par les spectateurs, on entend les hymnes, les couleurs des maillots sautent aux yeux, les drapeaux, explique Mickaël Campo. En rugby, on peut visualiser un adversaire qui marque, la célébration, un carton jaune ou la préparation dans le vestiaire.* »

Ces « subterfuges » permettent, entre autres, de déclencher des états émotionnels pendant un entraînement où le sportif va enchaîner ces immersions et des répétitions motrices (longues passes en rugby, panier à 3 points en basket par exemple). « *Cet outil est également utilisé pour familiariser les jeunes athlètes n'ayant pas l'habitude avec l'atmosphère des grands stades ou des Jeux.* »

Le capteur de comportements

Grâce à l'intelligence artificielle, un outil analyse en direct, via la vidéo, les indicateurs comportementaux liés à la dynamique de groupe, spécifiques à chaque sport. Ces indicateurs, qui n'ont quasiment jamais fait l'objet de recherche scientifique, sont différents pour chaque sport, et les chercheurs les ont collectés auprès des techniciens de chaque discipline.

« *Pour les mecs du rugby, c'est le body-langage qui diffère, selon que les joueurs sont dominants ou dominés; en handball, ce sont les turnovers. À quelle vitesse les joueurs remontent en défense, est-ce qu'ils sont ensemble, quel est leur temps de réaction? C'était un défi très difficile à relever mais passionnant.* »

Le rapport de force psychologique

À l'initiative du département d'accompagnement à la performance de la FFR, un outil permettant de comparer le rapport de force psychologique (stress collectif) entre deux équipes lors d'un match est en cours de validation scientifique. Testé une première fois lors de France - Nouvelle-Zélande (40-25) en 2021, il a servi pour le débriefing de la défaite en quarts de finale de la Coupe du monde 2023.

« *Alors que la France a longtemps mené au score dans cette rencontre, l'outil montre clairement que les Sud-Africains ont dominé psychologiquement toute la deuxième période* », dit encore Campo, à l'origine de cette technologie, qui n'est pas véritablement une mesure de stress, mais qui calcule la façon dont chaque action critique impacte le stress collectif.

« *À partir de questionnaires effectués avec tous les joueurs, le data-scientist de la FFR a développé un algorithme qui associe les statistiques de jeu et les coefficients de stress qu'on a identifiés. C'est un outil qui doit être réinitialisé pour chaque équipe car les facteurs de stress collectif sont propres à l'histoire et au vécu de chaque groupe.* »

► pétition manqué. Vincent Collet pointe la difficulté à faire adhérer ses hommes à son projet : être la meilleure défense des JO « *alors que la reconnaissance extérieure concerne aujourd'hui d'abord l'attaque.* »

Les témoignages des sélectionneurs sont francs, des faiblesses sont exposées, des pistes de réflexion lancées.

Dans l'auditoire, Mickaël Campo apprécie les échanges. Le chercheur espère surtout pouvoir continuer à mener un projet menacé (lire ci-contre). « *S'il n'y a plus de financement, ce ne serait pas quatre années foutues à la poubelle, mais pas loin, avertit-il. Le projet n'a pas touché les JO comme on l'aurait espéré au départ, des entraîneurs olympiques ont à peine entendu parler du Team Sports. Mais on a planté de sacrées graines pour le futur.* » **E**

Et maintenant ?

Afin de pouvoir repartir sur une olympiade et consolider le travail des quatre dernières années (moins quatorze mois d'empêchement dus au Covid), le projet Team Sports est à la recherche de nouveaux investisseurs. L'Agence nationale de la recherche, qui a investi 1,4 million d'euros entre 2020 et 2024 à travers ses nombreux laboratoires, pourrait se réengager, mais les Fédérations de sports collectifs, qui ont sur la même période déboursé plus de 2 millions pour un budget total de 4,2 millions, n'ont plus forcément les mêmes moyens qu'avant Paris 2024.

« *Ce serait vraiment dommage que ça s'arrête là, plaide Mickaël Campo. En quatre ans, on est passé de mecs qui rigolent à moitié quand on leur parle de préparation mentale,*

genre "on a autre chose à faire", à un séminaire qui a réuni dix entraîneurs olympiques, des DTN pour évoquer la dimension mentale. On pourrait se dire que c'est gagné, mais non, car le plus important reste à faire : le transfert des connaissances sur le terrain. Par exemple, les chercheurs ont laissé des algorithmes qui fonctionnent, mais il faut du temps et surtout de l'accompagnement pour que les entraîneurs se l'approprient. Il faut que les spécialistes de la préparation mentale prennent le temps de former les coaches, mais est-ce que le sport français va nous accorder ces moyens ? »

Pour lui, qui a eu ce rôle auprès du sélectionneur du rugby à 7 Jérôme Daret, avec le succès que l'on sait, il est essentiel de pérenniser tout le travail accompli. **D.I.**