

Dans ma pratique de préparatrice mentale, je pars sur un protocole de reprise d'accompagnement qui ne consiste pas à "reprendre là où on s'était arrêté", mais à créer une transition entre la période de coupure et les exigences de la nouvelle saison. Après des vacances, l'athlète a souvent changé (énergie, motivations, préoccupations, objectifs), même si rien ne semble avoir bougé.

Je mets en place un protocole en 5 étapes, utilisable sur une séance de 1h15 à 1h30, puis décliné sur les deux séances suivantes.

Protocole de reprise d'accompagnement après une coupure

Objectif : Réengager l'athlète dans sa dynamique de performance tout en intégrant ce que la période de repos lui a apporté.

Durée : 1h15 à 1h30

Étape 1 – Le sas de reprise (10-15 min)

L'objectif est de ne pas replonger immédiatement dans les objectifs.

Questions possibles :

- Comment arrives-tu aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que cette coupure t'a permis ?
- Qu'est-ce qui t'a fait du bien ?
- Qu'est-ce qui t'a manqué du sport ?
- Sur une échelle de 0 à 10, où situes-tu ton énergie aujourd'hui ?

Tu peux utiliser un support visuel, moi j'ai réglette graduée ou je leur propose de le faire sur le tableau blanc.

Étape 2 – Faire le bilan de la coupure (20 min)

On distingue trois dimensions.

Ce que je garde

- habitudes utiles

- ressources retrouvées
- moments de plaisir
- ...

Ce que je laisse

- tensions
- fatigue
- frustrations de la saison passée
- ...

Ce que j'emporte

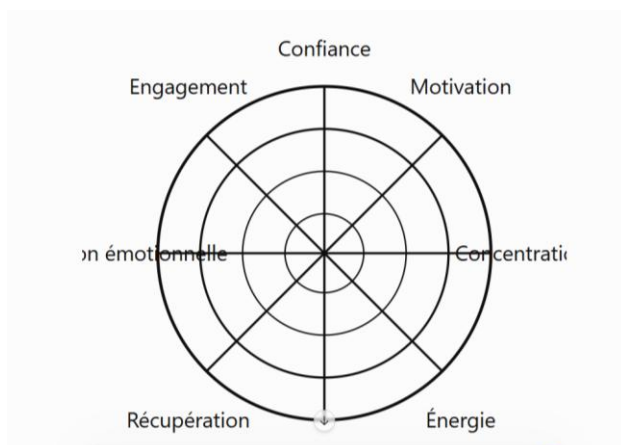
- apprentissages
- nouvelles envies
- intentions

Tu peux utiliser la métaphore du sac à dos que l'on utilise souvent aussi pour travailler l'estime de soi, mais vous pouvez créer votre propre outils.

Étape 3 – Réactualiser la photographie mentale (20 min)

L'idée est de mesurer où en est réellement l'athlète.

Roue de reprise



Chaque dimension est notée sur 10.

L'objectif est d'identifier :

- les forces disponibles
- les points de vigilance
- les priorités.

Étape 4 – Reconnecter l'identité sportive (15 min)

Pendant les vacances, beaucoup d'athlètes se sont reconnectés à leur identité personnelle.

On les aide à faire le lien.

Exercice :

"Je suis un sportif qui..."

Compléter cinq phrases.

Puis :

Cette saison, je veux être un sportif qui...

On travaille ici les valeurs.

Exemples :

- engagement
- plaisir
- courage
- progression
- liberté

Étape 5 – Construire le plan des quatre prochaines semaines (20 min)

On évite les objectifs à six mois.

On construit une remise en route.

Tableau de reprise, ceci est un exemple, bien sûr qu'il sagit de vous servir du travail mis en place avant la coupure.

Domaine	Action
Mental	5 minutes de respiration après chaque entraînement
Technique	Observer une qualité précise
Physique	Respecter la récupération
Émotions	Noter une émotion par jour
Confiance	Écrire une réussite après chaque séance

L'idée est de recréer rapidement un sentiment de maîtrise.

Les deux séances suivantes

Séance 2 - Réinstaller les routines

Objectifs : Remettre l'athlète en action avec des outils qu'il souhaite maintenir

- routines pré-entraînement
- routine d'après entraînement
- routine de récupération
- observation terrain

Outil :

- fiche de routine personnalisée déjà créée sûrement mais à reprendre , à préciser, à modifier, à compléter...

Séance 3 - Réengagement compétitif

Objectifs :

- projection sur les premières compétitions (l'occasion de lui faire détailler son calendrier)
- gestion des attentes
- visualisation de reprise
- scénario "première compétition"

Exercice :

Visualisation guidée de 8 à 10 minutes.

- arrivée sur le site
- sensations corporelles
- premiers gestes
- capacité à retrouver ses automatismes.

Pourquoi ce protocole fonctionne

D'un point de vue scientifique, cette reprise s'appuie sur plusieurs mécanismes reconnus :

- La récupération psychologique : les vacances restaurent les ressources attentionnelles et émotionnelles (Sonnentag).
- La continuité identitaire : reconnecter les valeurs favorise un engagement durable (Self-Determination Theory - Deci & Ryan).
- L'auto-efficacité : reconstruire rapidement des expériences de maîtrise nourrit la confiance (Bandura).
- Les intentions comportementales : des actions courtes et concrètes augmentent l'adhésion aux routines.

Comme tu accompagnes des sportifs du haut niveau jusqu'aux amateurs, peut-être qu'un "Passeport de reprise mentale", un carnet de 4/5 pages remis à l'athlète lors de la première séance après la coupure.

Cet outil renforcerait peut-être la continuité entre les saisons.

PMP
PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE