



Cheerleading: des émotions au service de la performance (Part I)

Introduction

Le cheerleading est une discipline qui se développe à travers le monde et notamment en France où le nombre de licenciés ne cesse d'augmenter. Née aux États-Unis, où l'on y compte environ 4 millions d'adeptes dans tout le pays, il s'agit d'une activité associant de l'acrobatie, de la danse ou encore de la gymnastique. Il s'agissait dans un premier temps d'encourager et de soutenir les différentes équipes sportives scolaires, amateurs ou professionnelles. Son développement, par la création de compétitions nationales ou internationales, a radicalement transformé cette activité. Ces oppositions, appuyées par la présence de juges et de notation, ont permis le développement de nouvelles figures, toujours plus techniques, des structures plus sophistiquées ou des lancés toujours plus hauts. La préparation physique a par ailleurs permis de répondre à cette recherche de l'excellence et cette volonté d'aller plus loin. Cette demande de perfection, favorisée par la forte demande émotionnelle, la gestion de ses émotions face à l'enjeu de la compétition ou encore le public de plus en plus nombreux, engendrent un nombre de blessures importants. Une vérité que révèle par exemple The National Center for Catastrophic Sport Injury Research qui estime, aux états-unis entre 1982 et 2007, que les blessures sportives les plus importantes concernaient des cheerleaders (Mueller, 2009). La volonté récente de faire de ce sport une discipline olympique implique une volonté de s'intéresser de manière plus spécifique à l'athlète ou à l'équipe sur la question de la gestion des émotions à l'approche des compétitions. L'enjeu devient ainsi, par un travail en préparation mentale (en plus de la préparation technique et physique), de permettre à la fois de diminuer le risque de blessures mais également d'augmenter le potentiel des athlètes et ainsi augmenter la performance.

La préparation mentale

La préparation mentale est un domaine de la performance qui se développe depuis quelques années dans le milieu du sport de haut niveau. Bien que les entraîneurs ou les sportifs évoquent le mental avant ou après chaque match ou compétition, l'évocation d'une « préparation » du mental, au même titre que la préparation physique, fait encore débat. Le préparateur mental travaille ainsi avec un athlète ou une équipe sur un aspect spécifique de la performance (geste technique, mouvement etc.), sur les facteurs psychologiques (gestion du stress, concentration, estime de soi etc.) ou encore sur la relation entraîneur-athlète. L'objectif de la préparation mentale est ainsi de valoriser le potentiel de l'athlète dans le but d'optimiser sa performance. Pour cela, il s'agit d'améliorer les habiletés mentales, les techniques mentales, renforcer la confiance en soi ou encore un rôle d'accompagnement sur la blessure.

Gérer ses émotions



La compétition, et la pratique physique en générale, implique un ensemble d'émotions indispensable qui se traduit par des manifestations physiologiques (hormonal, pression artérielle, fréquence cardiaque) ou psychologiques. Elle entraîne l'émergence de plusieurs sentiments, comme la peur de l'échec, le stress du public ou encore la surexcitation, qui

peuvent dès lors perturber l'athlète lors de son passage sur le praticable.

Une mauvaise gestion de ses émotions induit des tensions inadaptées pour les différents sauts ou encore des problèmes de coordination.

On peut partir du principe que les équipes présentes en compétition proposent une chorégraphie qu'elles maîtrisent ensemble. C'est pourquoi, on peut penser que les différentes chutes, lors des stunts ou les mauvaises réceptions sur les passages de tumbling, sont le fruit de facteurs mentaux propres aux sportifs. L'entraînement mental en cheerleading repose sur la perspective de répondre de la manière la plus optimale possible à toutes les perturbations engendrées par la compétition. Ainsi, la

performance lors des épreuves Nationales ou Internationales repose sur la gestion de ses émotions. Il s'agit dès lors d'apprendre, par la compréhension du processus et l'utilisation de différentes techniques de relaxation/dynamisation, à contrôler son niveau de stress (Zone optimale de stress) avant, pendant ou après la compétition.

La motivation

« Je suis motivé comme jamais et prêt à prouver que je peux aider cette équipe à gagner. » - Joakim Noah (Chicago Bulls, NBA)

La motivation est un facteur essentiel de la performance.

Elle *« peut se définir simplement par la direction et l'intensité de l'effort »* (Gould et Weinberg, 1997). En effet, sans motivation, il est difficile de se concentrer pour atteindre ses objectifs et ainsi favoriser la performance. Il s'agit de toutes les questions que l'on peut se poser inconsciemment comme « pourquoi je pratique ce sport ? » ou « pourquoi je la pratique autant ? ». En réalité, il s'agit de l'ensemble des forces qui nous pousses à poursuivre l'activité et sans qui, on abandonne.

La théorie de la motivation regroupe deux orientations primaires a) la motivation intrinsèque qui représente l'engagement dans l'activité, libéré du regard des autres, afin de satisfaire la recherche du plaisir et la curiosité et b) la motivation extrinsèque afin de satisfaire la recherche de l'approbation sociale. Le progrès dans l'activité est ainsi vu comme un moyen de parvenir à une comparaison sociale positive.

Contrôler son niveau de stress

L'anxiété, plus souvent utilisé sous le terme de stress, est d'un facteur déterminant dans la performance et qui, lorsqu'il n'est pas adapté, peut inhiber les habiletés des cheerleaders en compétition. Cependant, un environnement n'est pas par définition stressant. Ce dernier naît au regard de la représentation que l'on se fait de la situation vis à vis de laquelle nous sommes confronté.

On peut définir le stress psychologique comme « une relation particulière entre la personne et son environnement évalué par la personne comme excédant ses capacités et mettant en danger son bien-être » (Lazarus & Folkman, 1984). C'est ce déséquilibre, entre les contraintes perçues de l'environnement et les ressources à disposition, qui déclenche chez le sportif un sentiment d'alarme et de résistance.

C'est pourquoi un même environnement, comme la compétition en cheerleading, ne sera pas vécu de la même façon par l'ensemble du groupe présent sur le praticable tout comme une différence de niveau de compétition (National, Internationale ...).

Il existe trois types de manifestation liées à l'anxiété. Il existe a) anxiété somatique pour les aspects physiques comme l'augmentation du rythme cardiaque, la transpiration ou les tremblements, b) L'anxiété cognitive relative aux aspects de concentration, traitement de l'information, mémoire etc et c) les manifestations



comportementales comme le relationnel. Ainsi, pour favoriser la performance, il est important pour le sportif d'identifier ses propres manifestations en présence d'une situation stressante afin de pouvoir travailler de manière spécifique sur la gestion de ces troubles.

Maîtriser sa concentration

Lorsque l'on demande à des cheerleaders ou à leurs coachs, la concentration revient systématiquement. Elle se définit comme « la capacité à centrer et mobiliser



ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action ». Il s'agit d'un facteur déterminant dans toutes les disciplines sportives, mais la pratique du cheerleading en demande beaucoup. En effet, l'objectif en compétition est de présenter une chorégraphie chronométrée et codifiée dans le moindre détail. Le rythme

des portés, des lancées ou la partie dansée est rythmée en fonction de la musique. C'est pourquoi, le moindre écart peut perturber la coordination des athlètes.

De manière minimale, ce manque de synchronisation peut simplement perturber l'esthétisme visuel de l'ensemble du groupe sur le praticable, mais il peut également engendrer un déséquilibre lors des portés risquant ainsi de faire tomber la flyer ou favoriser une blessure. L'exemple le plus net concerne la pyramide. En effet, le saut de concentration (erreurs dans le comptage, erreur technique etc.) peut entraîner un déséquilibre qui va engendrer un effet domino, et donc des chutes, pour l'ensemble des groupes. En cheerleading, la concentration peut ainsi porter sur plusieurs aspects qui comprennent le comptage du rythme, la technique ou encore la flyer (pour les bases). Cette dernière est l'élément central de cette focalisation avec comme consigne majeure pour les membres du groupe qu'elle ne tombe jamais au sol. Pour l'ensemble des entraîneurs, il ne s'agit pas de dire simplement « concentre toi » ou « fait attention » mais bien de spécifier les modalités de concentration (placement des mains, alignement avec ta partenaire, comptage etc) utiles à l'athlète lors de l'exécution de son mouvement.

Gérer son niveau d'activation

La pratique du cheerleading demande de la rigueur, de la tonicité et de l'énergie. En compétition, cette énergie, ou niveau d'activation, est essentiel pour obtenir une note de performance élevée. Ce facteur n'est pas fixe et dépend d'un certains nombres d'éléments comme l'effort physique, le moment de la journée, l'alimentation mais également en fonction des émotions comme la peur, l'anxiété ou la surprise. Les recherches montrent une relation de type U-inversé entre le niveau d'activation et la performance (Yerkes et Dodson,1908). Ainsi, plus l'activation sera importante et plus la performance sera élevée, ceci jusqu'à un seuil optimal. Puis, l'augmentation de ce niveau d'activation, au-delà de cette limite, entraînera une diminution de la performance. Les études montrent qu'un haut niveau d'activation serait néfaste pour la performance dans les sports mobilisant des mouvements musculaires fins, de la coordination, de la concentration et de l'équilibre. En cheerleading, il conviendrait ainsi de trouver le niveau d'activation optimal pour performer en compétition, à la fois pour gérer le stress mais aussi pour fournir l'énergie nécessaire à la réalisation de la chorégraphie.

Avoir confiance en soi / partenaires

Comme nous avons pu le montrer dans l'introduction, le cheerleading est un sport à risque dans lequel le nombre de blessure est important et pour lequel le stress de la compétition peut augmenter la probabilité.



Pour cette raison la confiance en soi, ainsi qu'envers ses partenaires, est déterminante pour la performance. L'exemple le plus flagrant concerne les groupes stunts.

L'élément centrale pour la flyer est la confiance qu'elle porte envers les bases, la back et la front. La confiance est un construit, acquis par la pratique, entre les différents membres du groupe.

En compétition, les besoins de la chorégraphie oblige les athlètes à changer de groupe stunt, évitant ainsi une longue course de la flyer pour rejoindre son groupe. Il s'agit donc, pour l'ensemble du groupe, de pouvoir s'adapter à chaque groupe tout en favorisant une confiance mutuelle optimale. La confiance en soi est un état interne permettant d'utiliser aux mieux ses capacités, voire même de les dépasser. En cheerleading, elle permet aux sportifs de réaliser des sauts, des mouvements de gymnastique ou des portés en dépassant parfois ses peurs.

Illustration : mental blocks

Dans la pratique du cheerleading, il semblerait que la peur de la blessure soit un frein majeur pour certaines athlètes. En effet, on estime aux états-Unis entre 6 et 8 % le nombre de cheerleaders touchées par ce sentiment. Ce sport, et notamment au cours de sa formation, induit une lutte inconsciente avec ses représentations naturelles.

En effet, il semblerait que nous soyons tous soumis à un réflexe inconscient de protection. Naturellement, le sportif doit déconstruire puis reconstruire un ensemble de compétences nouvelles pour la pratique du cheerleading. Par exemple, chez les bases, il s'agit de passer d'un réflexe de protection (lâcher, se protéger etc.) à un comportement de soutien de la flyer afin d'éviter qu'elle ne touche le sol.



La chute chez les sportives induit une certaine nervosité qui peut participer à l'émergence de blocages mentaux (Mental Blocks). C'est le cas par exemple pour les blocages en tumbling (mental tumbling block). On définit ce blocage mental comme une incapacité à effectuer un geste pour toute autre raison que des blessures pendant au moins un mois. Il s'agit d'une peur de l'échec ou la peur de la blessure. Des résultats montrent une relation, à démontrer, entre l'anxiété, la peur et les blocages mentaux. Chase et al. (2005) définissent six thèmes qui conduisent à la peur de la blessure : la difficulté liée au retour d'une blessure, incapacité de pratiquer en raison de blessures , la peur des blessures graves, la frustration envers une blessure, la peur non décrite, et la peur de l'échec.

CONCLUSION

Le cheerleading est un sport qui demande de nombreuses habiletés. Si les aspects techniques et physiques semblent évidentes, il convient également de porter son attention sur les facteurs psychologiques de la performance. Le développement du nombre d'équipes, du niveau et des compétitions (Locales, Nationales et Internationales) pose la question de la gestion des émotions chez les cheerleaders. Un entraînement mental semble être un élément intéressant, en plus du développement technique et physique, afin d'optimiser la performance. Pour cela, plusieurs techniques de préparation mental pourront être mises en place simplement, de manière spécifiques et individualisées.

