



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

## Introduction

Le cheerleading est un sport qui demande un certain nombre de ressources techniques, physiques et mentales. Il s'agit, dans cet article, de présenter différents outils utilisés en préparation mentale pour répondre à l'ensemble des problématiques que les cheerleaders peuvent rencontrer lors de leur pratique, à l'entraînement ou en compétition (voir l'article précédent ici). Les différents discours des coachs, les vidéos des équipes ou les articles sur internet permettent de mettre en avant un ensemble d'exercices répondant à certaines de ces problématiques. S'il existe un certain nombre d'outils en préparation mentale pouvant répondre à ces dernières, il ne s'agit qu'une liste non exhaustive. En effet, la créativité et l'originalité des coachs peuvent être également à l'origine d'exercices pertinents et très intéressants pour travailler la dimension mentale en sport, et plus particulièrement en cheerleading dans notre cas.

### La préparation physique ...

Le cheerleading est une discipline sportive qui demande des ressources physiques indispensables pour performer en compétition et limiter les nombreuses blessures. En effet, le caractère athlétique que demande les sauts, la danse, les stunts ou le tumbling entraîne un certain nombre de traumatismes chez les sportifs.

Le conseil de médecine du sport du Québec a



repertorié l'ensemble des blessures rencontrées chez les cheerleaders. On retrouve, notamment, des traumatismes musculaires ou articulaires au niveau des chevilles, des épaules, des cervicales ou au niveau du dos. L'ensemble de ces blessures sont le fruit d'un entraînement parfois intense ainsi que la répétition de mouvements spécifiques. L'enjeu de la préparation physique est ainsi de préparer le corps des sportifs à répondre à l'ensemble des contraintes importantes engendrées par la pratique sportive.



### .... et mentale

L'article précédent à permis de mettre en évidence l'ensemble des demandes en matière de gestion des émotions en cheerleading. Le manque de temps dont souffre les équipes de cheerleading en France les oblige à se focaliser sur la dimension physique et technique. Cependant, il est possible d'associer les exercices de préparation physique et une approche mentale.

En cheerleading, plusieurs aspects mentaux peuvent être associés à la préparation physique. Les exercices peuvent se focaliser par exemple sur :

- la prise de plaisir
- l'encouragement
- la cohésion,
- la connaissance
- l'engagement
- la responsabilité

### La fixation d'objectifs

La fixation d'objectifs, ou « goal setting », a pour but d'améliorer la performance des sportifs. Il s'agit d'une « théorie de la motivation qui donne aux athlètes l'énergie nécessaire pour devenir plus productifs et plus efficaces » (P. Sarrazin et J.-P. Famose, 2005). Les buts permettent

ainsi Elle permet le guidage de l'attention et de l'action, de mobiliser et réguler les efforts par rapport aux résultats à atteindre, d'accroître la persévérance et de favoriser la mise aux point de nouvelles stratégies. Il s'agit donc d'une théorie pouvant intervenir sur le niveau de concentration, la réaction au stress, ou encore la confiance en soi.

**« Notre objectif est ainsi de faire participer chacune de nos équipes à au moins une compétition par an, si possible à l'étranger, et donc promouvoir davantage le cheerleading de compétition. »**

### **Cheer Excess**

La fixation d'objectif permet ainsi d'augmenter la performance de l'équipe ou des sportifs. Cependant, pour être efficace, il convient de respecter certains principes lors de l'élaboration des objectifs.

### **Le SMART**

Sous l'appellation de SMART, on résume l'ensemble des principes que doivent remplir les objectifs afin de favoriser l'engagement et la motivation des sportifs.

**S** - spécifique

**M** - Mesurable

**A** – Orienté dans l'action

**R** - Réaliste

**T** - Définie dans le temps.

Par exemple, un objectif pour une équipe de France de cheerleading peut

être « gagner une compétition nationale ». Cet objectif peut ainsi être plus puissant et ainsi permettre une augmentation de la motivation en utilisant le SMART, devenant ainsi « Finir premier de la compétition National le 21 Mars 2016 ».

Cependant, la fixation d'objectif peut ne pas aboutir à une augmentation de la performance si l'on ne fait pas attention à certains piège. Tout d'abord, la performance ne sera pas optimisée si l'on ne respecte pas le SMART vu précédemment. De plus, le manque de feedbacks ou d'investissement dans la programmation établie favoriseront le découragement.

### **La relaxation**

« Les méthodes de relaxation sont des conduites thérapeutiques, rééducatives ou éducatives, utilisant des techniques élaborées et codifiées, s'exerçant spécifiquement sur le secteur tensionnel et tonique de la personnalité. La décontraction neuromusculaire aboutit à un tonus de repos, base d'une détente physique et psychique ». (R. Durand de Bousingen,1992).

En cheerleading, la compétition engendre un ensemble d'émotions susceptible de perturber la performance de l'équipe ou des athlètes. Chaque athlète est différent dans son approche de la compétition. Il s'agit ainsi d'identifier les manifestations de ces émotions pour pouvoir dès lors travailler à les diminuer.

Il existe plusieurs méthodes de relaxation pouvant être mise en place afin de limiter l'impact des manifestations de stress en compétition. Il s'agit pour l'athlète de pouvoir, lorsqu'il le souhaite, se relaxer pour appréhender de la meilleure des façon l'approche de la compétition. Ce

genre d'exercice demande un minimum d'entraînement dans les mois ou semaines qui précèdent l'évènement susceptible d'être stressant.

## La relaxation progressive de Jacobson

Il s'agit d'une méthode fondée par Edmund Jacobson. L'objectif de cette méthode est de se concentrer sur le système neuro-musculaire. Il s'agit d'alterner, pour l'ensemble des parties du corps, entre une phase de contraction et une phase de décontraction. Il s'agit de prendre conscience de l'ensemble des sensations du corps et du degré de relâchement entre ces deux phases.

## Le training autogène de Schultz :

Il s'agit d'une méthode inspirée de l'hypnose. L'objectif est de se



concentrer sur le physiologique pour provoquer des modifications psychologiques. Il s'agit d'une méthode composée de plusieurs stades dont le but est de permettre la «déconnexion générale de tout l'organisme» (Schultz, 1958, 1977).

## L'imagerie mentale

Il s'agit « d'une activité psychologique qui consiste à évoquer les caractéristiques physiques d'un objet ou d'une situation en l'absence de ces derniers (absence temporaire ou permanente du champ perceptuel) » (Ryen et Simons, 1982). Il s'agit donc d'une **représentation mentale** d'un percept ou d'un concept. Cette production d'images peut ainsi être en lien avec des perceptions gustatives, tactiles ou encore kinesthésiques.

Plusieurs théories permettent d'expliquer l'efficacité de cette approche. Les différentes études montrent par exemple la présence de micro-contractions musculaires pendant l'imagerie et permettant ainsi des feedbacks kinesthésiques. Ces dernières montrent également l'activation de circuits nerveux qui sous-tendent l'étape de planification d'un mouvement volontaire. Enfin, certaines études pensent que l'efficacité de cette méthode repose sur le fait que l'on joue sur les facteurs psychologiques comme la confiance en soi.

## Apprentissage / correction de mouvements

Dans le cheerleading, l'imagerie mentale peut être intéressante pour plusieurs raisons. Tout d'abord, dans l'entraînement, il s'agit d'une technique qui peut permettre de corriger ou apprendre des mouvements. Par exemple, B. Ferron (2000) a étudié l'effet de la répétition mentale (imagerie) sur la correction d'un mouvement spécifique en patinage

artistique chez un sujet. Les résultats montrent un effet bénéfique de ce type de technique sur la correction de ce mouvement.

## Gestion du stress

L'imagerie mentale peut être un outil intéressant pour préparer à la compétition, gérer la concentration mais également dans la prévention du stress. L'objectif est ainsi de visualiser le succès.

## Gestion de la blessure

La blessure peut être le témoin du rôle joué par un ensemble de facteurs allant des antécédents, de prédispositions à la blessure, de fatigue ou encore d'appréhension (stress) et de distraction interne (pensées négatives). La préparation mentale peut être un outil intéressant dans le cheerleading, notamment sur la gestion des blessures. Une étude récente

a cherché à mettre en évidence l'effet de la préparation mentale sur la prévention des blessures (Johnson, Ekengren & Andersen, 2005). L'étude, réalisée chez des footballeurs(es) professionnel(le) de niveau élite et internationaux, montre une diminution significative du nombre de blessures dans le groupe.

L'imagerie mentale pourrait être un élément supplémentaire pour aider les athlètes souffrant de blocage mental (Mental block) dans l'appréhension de la blessure, le retour de la confiance en soi ou encore la concentration sur les mouvements techniques spécifiques.

Liens:

<http://tumblingcoach.com/blog/interview-gymnastics-coach-meggin-penkal/>

