

3. COMPRENDRE LA CONCENTRATION

○ **Définitions de l'Attention**

Les processus attentionnels contrôlent et orientent l'activité mentale. Ces processus sont présents dans la quasi-totalité de nos conduites (Girard, 2003). L'attention recouvre un ensemble de processus complexes.

Ces processus sont généralisés et permanents : ils déterminent l'ensemble de nos fonctions cognitives (perception, mémoire, compréhension, apprentissage...). Etant permanents, ils sont naturellement non conscients. Par contre, il est possible d'en prendre conscience et de les contrôler partiellement. Enfin, les processus attentionnels nous permettent de sélectionner les informations issues de l'environnement (position des adversaires, trajectoires de balle...) et de les traiter pour agir. En plus de sélectionner les informations, ils ont également pour fonction de moduler, focaliser et maintenir l'attention.

○ **Fonctions de l'Attention**

○ **Sélectionner les informations perçues**

Les processus attentionnels déterminent les priorités du traitement : l'information prioritaire capte toutes les ressources alors que l'information non pertinente est négligée. Par exemple, lors d'un match de tennis, les bruits issus du public seront atténués relativement à ceux produits par le contact balle-raquette ou sol. Grâce à la sélection, certaines informations passent inaperçues, ne sont pas traitées et allègent ainsi notre charge mentale.

○ **Moduler les ressources attentionnelles**

En fonction de la tâche, toutes les actions que nous réalisons ne nécessitent pas la même quantité d'attention : un footing mobilise beaucoup les ressources attentionnelles qu'une attaque en handball. La modulation des ressources attentionnelles nous permet de disposer de l'attention nécessaire à chaque situation.

○ **Focaliser l'activité attentionnelle**

La focalisation permet de se centrer sur un aspect particulier d'une situation afin d'en traiter les informations efficacement. Par exemple, dans les starting-blocks d'un sprint, l'attention se focalise sur le signal du starter et non sur la couleur des sièges du stade.

La focalisation permet d'utiliser ses ressources mentales de manière adaptée.

○ **Maîtriser l'activité attentionnelle**

Nous sommes également capables de mobiliser nos ressources attentionnelles à une certaine intensité pendant une durée déterminée. Ce maintien de l'attention à un niveau élevé engendre une fatigue qui nécessite éventuellement des faire des pauses, sinon malgré nos efforts, notre attention décline et nous avons des difficultés à traiter toutes les informations nécessaires.

L'efficacité de ces différents processus attentionnels détermine la

qualité de la concentration.

○ **La Concentration**

○ **Définition**

Rétrécissement de l'attention sur un aspect particulier d'une situation et maintien de cette attention sur ce stimulus (Orlick, 1986).

Être concentré, c'est à la fois bien sélectionner l'information, bien moduler son attention, bien la focaliser et la maintenir : c'est optimiser tous les processus attentionnels.

○ **Lien entre concentration et Performance**

Le traitement attentionnel a une capacité limitée : on ne peut tout simplement pas faire attention à tout en même temps.

Les processus attentionnels modifient l'efficacité du traitement de l'information, que ce soit au niveau de la perception, de la prise de décision ou du contrôle du mouvement.

Lorsque l'attention ne fonctionne pas de façon adaptée, on peut en observer les conséquences directes sur le comportement des sportifs :

- Au niveau des performances
- Au niveau de l'attitude

4. GERER LA CONCENTRATION

○ **Facteurs liés à l'environnement**

○ **Les Imprévus**

Les imprévus liés à l'environnement (bris d'une raquette, présence perturbante, sol glissant...) perturbent les processus attentionnels et particulièrement la focalisation : l'attention se décentre et détériore le traitement de l'information. Le rôle de l'entraîneur est d'intégrer dans sa préparation, un certain nombre d'exercices visant à mettre les sportifs dans des situations inhabituelles, l'objectif étant de les préparer à réagir positivement, à s'adapter pour récupérer le fil conducteur, à ne pas laisser le discours interne dériver négativement...

○ **L'excès d'informations**

La performance est le résultat immédiat de ce que produit le sportif le jour J. Mais elle s'appuie également sur la période qui précède : lors de ce temps de préparation, tout le monde s'investit à sa manière et à son niveau. On peut donc se retrouver face à un trop plein d'informations pour le sportif. Dans une situation de compétition, la multitude des éléments qui la composent entraîne la diffusion d'un grand nombre d'informations. Celles-ci peuvent venir du public, des coéquipiers, des coaches, des adversaires, des arbitres... Cet excès d'informations influence la qualité de concentration, provoquant des erreurs de perception ou de prise de décision. Il est donc important de gérer de développer la capacité du sportif à gérer l'excès d'informations en se focalisant sur celles qui sont essentielles.

○ **Facteurs liés à l'état interne**

○ **Le Niveau d'activation**

Un faible niveau d'activation se manifeste par divers comportements comme un regard dans le vague ou dispersé, un manque de réaction face au déroulement du jeu, beaucoup de fautes directes, un mauvais timing...

A contrario, si le niveau d'activation est trop élevé, l'athlète est dans un tel état d'excitation ou d'énerverment qu'il ne peut focaliser son attention de façon optimale. Il doit faire redescendre son état de vigilance afin de se concentrer de façon efficace sur les éléments pertinents.

Un procédé comme la routine permet d'atteindre la zone optimale d'activation en abaissant (relaxer) ou élevant (haka) son niveau initial.

Ces techniques peuvent associer plusieurs éléments : définition d'objectifs, dialogue interne, visualisation, respiration, détente musculaire, activation physique, méditation, musique...

L'utilisation de ces outils doit respecter certains principes pour être efficace et être répétée toujours dans le même ordre afin de créer une habitude devenant une routine.

○ **La Fatigue**

Elle peut être physique ou psychique mais n'entraîne pas moins des désordres divers pouvant entraîner des effets négatifs sur la performance : difficultés à tenir la motivation, dialogues internes perturbateurs, prises d'information aléatoires ou inadaptées, détérioration de la concentration...

L'une des conséquences de la fatigue est un déplacement de l'attention vers des facteurs s'éloignant des éléments constitutifs de la performance et une focalisation sur les dysfonctionnements.

La fatigue, qu'elle soit physique ou mentale, est indissociable de la compétition. Or, un haut niveau de fatigue dégrade mécaniquement les processus attentionnels et donc altère la concentration. C'est pour cela que l'entraîneur intègre des séances d'entraînement qui visent à améliorer spécifiquement la concentration en jouant sur la fatigue physique ou attentionnelle.

○ **Le Stress**

Le stress est une réaction naturelle qui résulte d'un déséquilibre perçu entre les exigences de la situation et ses capacités à y faire face. C'est un facteur lié à l'état interne qui perturbe la concentration. Il se manifeste la plupart du temps lors d'un match à enjeu, d'une situation déterminante, de la visite d'un proche ou d'un sélectionneur...

Le stress entraîne le plus souvent des modifications observables des attitudes et du comportement. Les routines sont un moyen de faire face aux situations stressantes. Elles enclenchent un programme permettant au sportif de se couper du monde extérieur pour se maintenir dans sa bulle. Elles doivent être automatisées lors des périodes d'entraînement puis de compétitions.

Dans la pratique, le sportif sera invariablement confronté à des moments décisifs susceptibles de générer du stress. De telles situations

provoquent chez l'athlète une altération des ressources attentionnelles, entraînant des conséquences sur la réalisation de la tâche. C'est pourquoi l'entraîneur et le sportif devraient organiser des situations à enjeux proches de la compétition. L'entraîneur devra mettre en place des exercices qui aideront les sportifs dans ces moments stressants, à se concentrer davantage sur la tâche à réaliser que sur l'enjeu. Le sportif peut lui aussi améliorer la gestion de son stress en mettant en place des routines et de l'enjeu dans ses entraînements.

○ **Facteurs liés aux stratégies cognitives**

○ **La Projection hors du moment présent**

Pour le sportif, il s'agit de trouver des stratégies qui vont lui permettre de rester dans le moment présent car une projection hors de celui-ci est souvent rédhibitoire en cours de compétition. De telles pensées arrivent soit en anticipation du futur, soit en rumination du passé (une faute bête commise). Par ailleurs, ces pensées peuvent être centrées sur un élément positif (beau geste, victoire proche...) ou négatif (erreur technique, défaite anticipée...). La concentration est difficile à maintenir tout au long de la compétition. Des stratégies de recentration de l'attention peuvent être nécessaires à construire, par exemple en découpant le parcours en petites sections permettant au sportif de se donner des mini-objectifs spécifiques à chacune.

La projection hors du moment présent est un incident fréquent. Les solutions passent par la mise au point de dispositifs permettant aux sportifs de ne pas analyser les actions passées ni de se projeter dans le futur, mais de rester dans le « ici et maintenant ».

L'entraîneur comme le sportif peuvent développer ces outils : feuille de route, routines modulables, multiples objectifs intermédiaires, stratégies mentales...

○ **Les Pensées parasites**

Elles peuvent être déclenchées par : l'intimidation des adversaires, des remarques, décisions du corps arbitral, un changement de programme de dernière minute...

Comment un entraîneur peut-il préparer les sportifs à gérer leur pensées parasites, qui restent insidieuses même si elles sont connues et familières pour beaucoup de compétiteurs ?

Apprendre à rester focalisé sur la tâche, quelle que soit la situation extérieure négative, permet de limiter l'influence des pensées parasites sur la performance.

○ **La Motivation**

La motivation est l'un des facteurs qui influencent la concentration : il est difficile de se concentrer sur des tâches ennuyeuses, répétitives, fastidieuses... Or, l'entraînement et ses répétitions peuvent générer une forme de routine préjudiciable à la motivation. En conséquence, au cours des saisons, l'entraîneur et le sportif sont inévitablement confrontés au triangle pratique-motivation-concentration et doivent le traiter au mieux.

Il est possible de jouer sur :

- Développer la motivation intrinsèque en élaborant des objectifs communs avec les sportifs, en favorisant la perception des progrès et l'autoévaluation ;
- Intégrer des variables en diversifiant et en changeant les habitudes et les partenaires ;
- Développer les sources de plaisir en aménageant des situations ludiques, générant des sensations, favorisant la réussite, permettant la confrontation aux autres et le dépassement de soi...