

 LE
MUSÉE
OLYMPIQUE
Dossier Pédagogique 1

CHAMPION

DANS LA TÊTE
THE MIND MAKES A CHAMPION
SIEG IM VISIER

Support de visite de l'exposition

Musée Olympique Lausanne – Médiation culturelle
Quai d'Ouchy 1, case postale, CH-1001 Lausanne

Heures d'ouverture
Tous les jours de 9h à 18h

Renseignements et réservations
Tél. 021 621 65 11 Fax 021 621 65 12

www.olympic.org/pedagogie

INTRODUCTION

Mesure-t-on toujours l'impact du mental dans nos actions au quotidien ? Prend-on suffisamment en compte l'influence du mental sur nos décisions, notre comportement, nos accomplissements ?

L'exposition *Champion dans la tête* (Musée Olympique du 23 novembre 2006 au 2 septembre 2007) propose de s'introduire dans la tête des sportives et des sportifs de haut niveau afin de **mieux connaître les mécanismes qui régissent le mental** et influencent bien souvent le résultat d'une performance.

L'intérêt d'un tel sujet à l'école ? La société moderne est bâtie sur le culte de la performance. « Tout le monde se doit de réussir, tout le monde veut gagner ». En même temps, on est de plus en plus confronté à l'illusion que tout peut s'obtenir vite et bien, et sans mal. Aujourd'hui, on veut être Ronaldinho ou Madonna avant d'être footballeur ou chanteuse. Des images spectaculaires dans la tête, de moins en moins de disposition pour la prise de risque et l'effort : voilà une des contradictions de notre époque ! L'étude du mental inspirée du sport de haut niveau sert à illustrer les difficultés auxquelles il faut faire face si l'on veut atteindre l'objectif que l'on s'est fixé. Le parcours des athlètes est en quelque sorte une métaphore du parcours qu'un jeune traverse au quotidien, à des degrés divers. Pour accomplir sa performance, l'athlète ne peut se permettre de zapper. Il doit effectuer une recherche personnelle, apprendre à se connaître, envisager son rapport à l'effort, valoriser ses points forts, gérer son stress, développer sa concentration. C'est non seulement la connaissance de son corps, mais aussi celle de son mental qui aide l'athlète à entrer dans le stade et à « se lâcher ». En milieu scolaire, les jeunes doivent apprendre à maîtriser les mêmes phénomènes afin de pouvoir eux aussi donner le meilleur d'eux-mêmes. La référence au sport peut les aider dans cet apprentissage.

Dans le cadre de l'exposition « Champion dans la tête », le Musée Olympique propose un dossier pédagogique en deux parties. La Partie I est un support à la visite. Son but est de permettre à l'enseignante ou l'enseignant de se familiariser avec l'exposition, puis de travailler de façon autonome avec ses élèves une fois au Musée.

La partie II est indépendante de l'exposition. À paraître en février 2007, c'est un document réalisé en collaboration avec divers auteurs issus du sport, de la promotion de la santé, de l'enseignement et des arts vivants. Son but vise à élargir le sujet en explorant le rôle du mental non seulement chez le sportif, mais aussi chez le comédien, le musicien, le danseur, l'artiste de cirque, etc. Ces regards croisés cherchent à décloisonner des domaines qui a priori semblent éloignés les uns des autres. Proposés en milieu scolaire, ces exemples peuvent faciliter la prise de conscience et l'attention des élèves sur la nécessité de travailler son corps et son esprit.

SOMMAIRE

I.	L'exposition	4
	Ses objectifs	
	Ses outils	
	Son ambition pédagogique	
II.	Psychologie du sport, quelques repères	5
III.	Plan de l'exposition	6
IV.	Visite de l'exposition – Trois zones = 18 stations	8
V.	Activités pour les élèves	19
	Fiche « Mon carnet de route » (travail individuel)	
	Fiche « Nos discussions autour du mental » (travail collectif)	
VI.	Bibliographie sélective	24

I. L'EXPOSITION

L'exposition *Champion dans la tête* a pour **objectifs** :

- d'illustrer le **parcours** mental des athlètes
- de souligner la dimension mentale de leur préparation et de leur performance.

Comment y parvient-elle ?

Par des **témoignages** d'athlètes (films, interviews, photos, récits) qui mettent en évidence un certain nombre de questions :

Quelle(s) motivation(s) pousse(nt) les athlètes à consacrer une grande partie de leur vie à une discipline sportive ?

Quels objectifs se fixent-ils ? Quels moyens développent-ils pour progresser et surmonter les obstacles (entraînements répétés, pression, découragements, perte de confiance...) ?

Que se passe-t-il dans la tête des athlètes au moment de leur performance ? Quelles ressources mentales utilisent-ils pour gérer le stress, leurs pensées et focaliser leur attention ? Qu'est-ce que la « zone » ?

Son ambition pédagogique est de proposer l'étude de ces témoignages pour comprendre la manière dont le mental intervient dans la carrière d'un athlète.

Une exposition pour vous et vos élèves ?

Oui, car le sport est un terrain d'observation privilégié où l'on peut voir l'être humain face à face avec lui-même. Il constitue une belle occasion de réfléchir à notre comportement et à notre « gestion mentale » lorsque nous sommes mis en situation d'effort, de stress, de découragement ou d'excitation, dévoilant ainsi des aspects contrastés de notre personnalité. Ainsi, les élèves sont invités à considérer les performances sportives de haut niveau comme autant d'expériences humaines, faites d'émotions diverses et de sentiments contradictoires. Ils pourront ensuite se pencher sur les parallèles qu'ils peuvent établir avec leurs propres parcours, notamment scolaire.

En annexe, des activités pour exploiter l'exposition :

- une fiche « **Mon carnet de route** » invite chaque élève à répondre individuellement à des questions portant sur son propre parcours ;
- une fiche « **Nos discussions autour du mental** » propose aux élèves de travailler en groupe de manière plus approfondie sur certaines thématiques.



II. PSYCHOLOGIE DU SPORT, QUELQUES REPÈRES

La dimension mentale est inhérente à toute pratique sportive. En plus d'importantes ressources physiques, l'athlète doit recourir à des processus mentaux bien précis pour parvenir à supporter et à gérer les situations difficiles qu'il rencontre.

> Lorsque l'on commente un exploit sportif, on se lance rarement dans une explication biomécanique ! On lui préfère une explication psychologique, par exemple en évoquant la solidité mentale de l'athlète, sa gestion du stress ou encore sa force de caractère.

Psychologie du sport : quelques repères

Une science s'occupe de décrire et de travailler ces processus mentaux : il s'agit de la psychologie du sport. La **psychologie du sport** consiste à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie, souvent dans le but d'améliorer les performances. Cependant, selon Richard H. Cox (spécialiste dans le domaine), le but de cette discipline ne se limite pas à la recherche de la victoire à tout prix ; la psychologie du sport cherche en premier lieu à aider l'athlète à exploiter son potentiel en lui permettant de développer sang-froid, motivation et confiance en soi. Elle étudie ainsi les effets des facteurs psychologiques et émotionnels sur la pratique sportive pour apprendre ensuite à l'athlète à les moduler et à les gérer. Inversement, elle s'intéresse aux effets que peut avoir la pratique sportive sur le bagage psychologique et émotionnel de l'individu.

La psychologie du sport apparaît dès la fin du XIX^e siècle, aux États-Unis, en Allemagne et en Russie. Certains psychologues, voyant leur science se développer, cherchent de nouveaux domaines d'études. La scène sportive leur apparaît alors intéressante pour étudier les facteurs psychologiques reliés à la performance motrice.

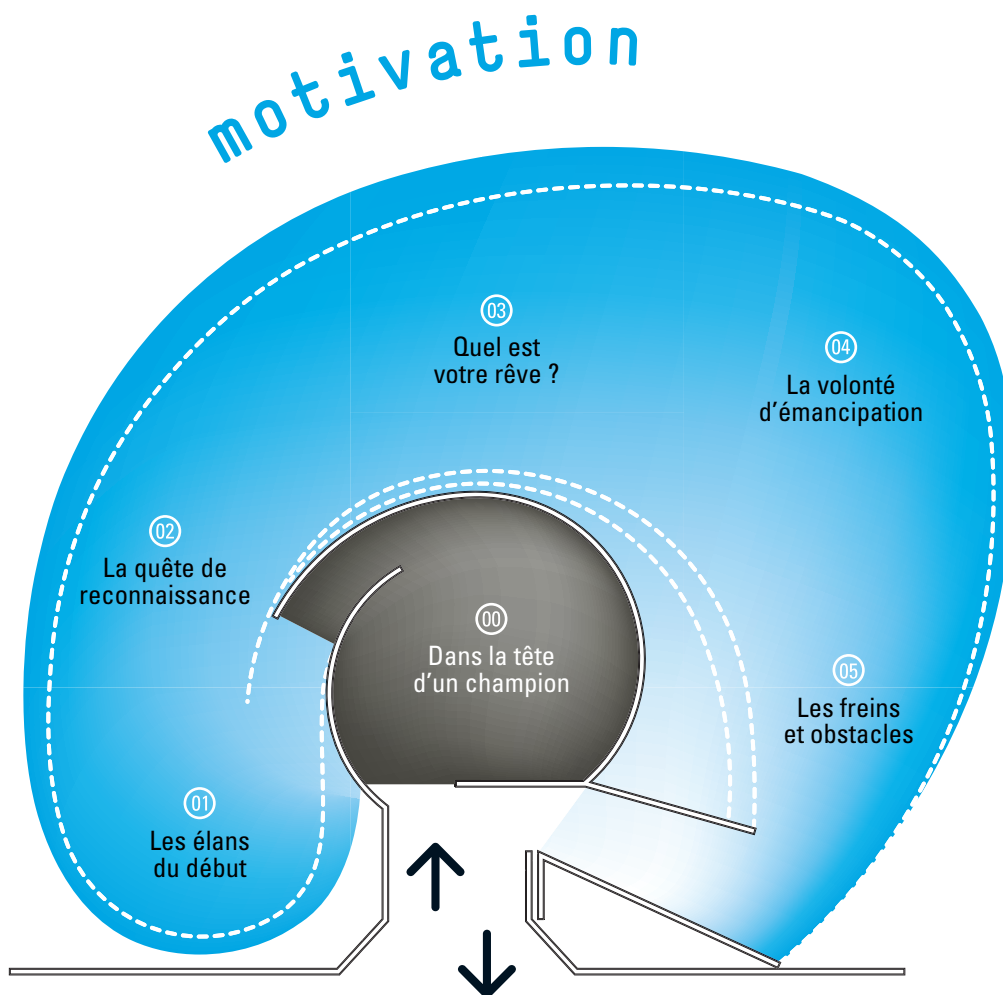
La psychologie du sport connaît ensuite un grand essor dans les années 1950 ; elle se divise en différentes écoles, influencées par la psychologie ou par l'éducation physique, orientées vers la théorie ou l'application pratique.

A partir de 1965 (*1^{er} congrès mondial de psychologie sportive à Rome*), elle est reconnue comme une discipline structurée, autonome et scientifique. Les années 80 consolident sa reconnaissance comme discipline universitaire et comme profession. La fin du XX^e siècle confirme ses développements, son implication dans le monde sportif et en fait une actrice importante de la haute compétition.

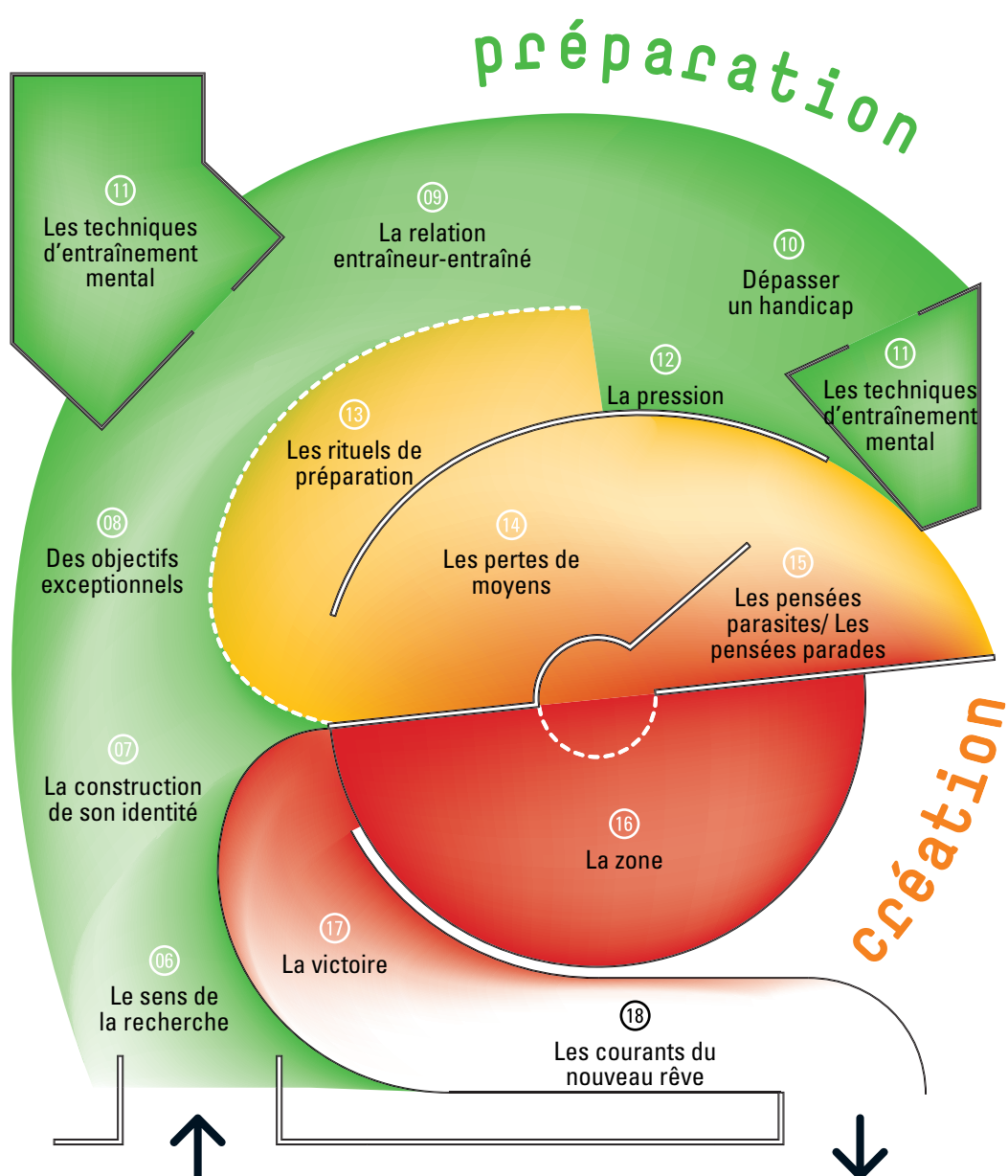
III. PLAN DE L'EXPOSITION

L'exposition est conçue comme un parcours, allant des motivations de départ à la performance, en passant par la préparation mentale des athlètes. Elle s'articule ainsi en trois **zones**, intitulées *Motivation* (rez-de-chaussée), *Préparation* et *Création* (1^{er} étage). A l'intérieur de chacune de ces zones, des **stations** illustrent l'un ou l'autre aspect des expériences vécues par tel ou telle athlète.

Rez-de-chaussée :



1^{er} étage :



IV. VISITE DE L'EXPOSITION – TROIS ZONES = 18 STATIONS

Le descriptif de l'exposition ci-après permet de saisir rapidement les objectifs de communication de chaque station.

Les stations qui font l'objet d'une activité collective sont signalées par le logo



> voir activité

Rez-de-chaussée

Station 00

Dans la tête d'un champion – Penser comme un champion

Le visiteur entre dans l'exposition et se retrouve face à une descente de bobsleigh. Il est embarqué « virtuellement » dans le bob et dévale à toute allure une piste sinueuse et glacée qui le mène au cœur de la thématique de l'exposition : le mental du champion.

ZONE MOTIVATION (Stations 01-05)

En entrant dans cette première zone, le visiteur traverse des stations qui évoquent différents types de motivation. Il découvre alors ce qui peut pousser un athlète à consacrer une grande partie de sa vie à la poursuite d'un objectif.



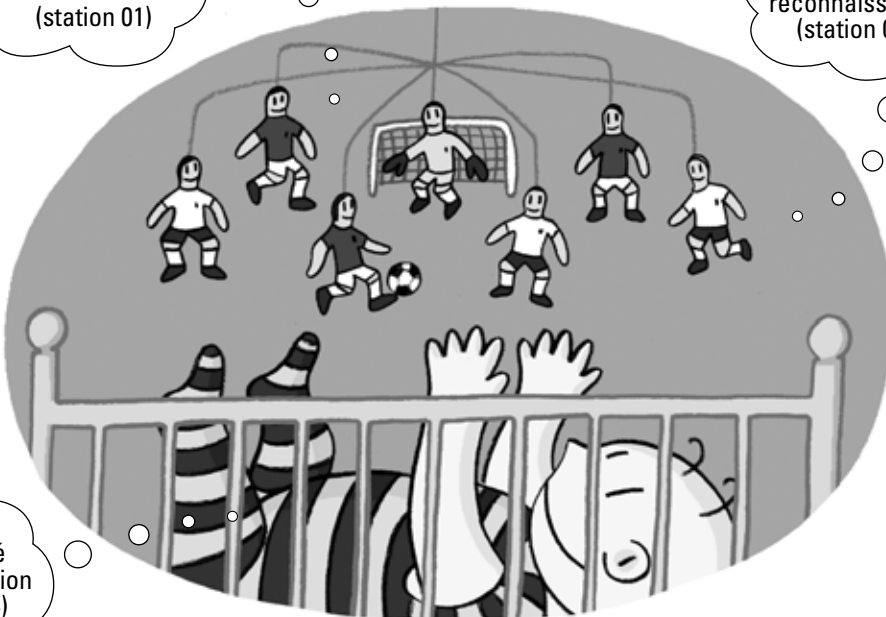
> LA MOTIVATION, C'EST QUOI ?

> Etymologiquement, le mot *motivation* vient du latin « motus » (le mouvement). La motivation est en effet ce qui anime, ce qui met l'être humain en mouvement, ce qui lui sert de moteur. Elle a des effets sur l'engagement sportif de l'athlète et sur sa performance.

Les élans
du début :
un rêve d'enfant
(station 01)

La quête de
reconnaissance
(station 02)

La volonté
d'émancipation
(station 04)



Certains athlètes ont dès l'enfance rêvé de devenir champions, de pulvériser des records et de monter sur le podium. D'autres se sont lancés dans la compétition pour s'extraire d'une situation de vie difficile, pour développer des aptitudes particulières ou encore pour faire plaisir à leurs parents... Les types de motivations sont divers !

Station 01

Les élans du début – Nourrir ses ambitions

Une première série d'extraits de films illustrent les débuts de carrière de grands athlètes.

Des interviews relatent ensuite ce qui les a influencés, qui a été leur modèle.



Les élans du début

Edgar Grospiron (France, ski bosses)

Martina Hingis (Suisse, tennis)

Bjørn Daehlie (Norvège, ski de fond)

Carl Lewis (États-Unis, athlétisme)

Justin Huish (États-Unis, tir à l'arc)

Lu Chen (Chine, patinage artistique)

Jonathan Edwards (Grande-Bretagne, athlétisme)

Stéphane Lambiel (Suisse, patinage artistique)

Nadia Comaneci (Roumanie, gymnastique)



> voir activité
« Le talent,
parlons-en ! »



Les modèles, les idoles

Anton Sailer (Autriche, ski) / **Franz Klammer** (Autriche, ski)

Zeno Colo (Italie, ski) / **Anton Sailer**

Donald Quarrie (Jamaïque, athlétisme) / **Merlene Ottey** (Jamaïque, athlétisme)

Carl Lewis (États-Unis, athlétisme) / **Linford Christie** (Grande-Bretagne, athlétisme)

Jesse Owens (États-Unis, athlétisme) / **Carl Lewis**

Jackie Joyner-Kersey (États-Unis, athlétisme) / **Ghada Shouaa** (Syrie, athlétisme)

Station 02

La quête de reconnaissance – Rêver à sa consécration

Des photos montrent des athlètes arborant le drapeau de leur pays : le fait d'être reconnu et estimé par leurs compatriotes est une source de fierté et un facteur de motivation.

Station 03

Quelle est votre rêve ? – Identifier ses motivations

Le visiteur actionne un bouton qui lui permet de changer l'entier du décor de la zone.

Trois possibilités s'offrent à lui :

L'excellence – progresser sans cesse, souhaiter atteindre la perfection.

La solidarité – faire partie d'une équipe, entrer dans la famille du sport.

L'émotion – donner libre cours à sa passion, foncer, y croire.

Le visiteur choisit son univers en fonction de sa propre motivation. Il se retrouve alors au centre du décor.

Station 04

La volonté d'émancipation – Donner un sens à ses actions

Des extraits de films montrent des athlètes qui, au bénéfice d'une certaine renommée, revendiquent leurs droits et ceux de leurs pairs (non discrimination raciale, sexuelle, politique). D'autres évoquent comment ils ont persévéré dans leur discipline malgré une situation économique précaire.



Émancipation féminine

Un film témoigne des difficultés rencontrées par les femmes pour participer aux Jeux ; parmi elles :

Nawal El Moutawakel (Maroc, athlétisme) et
Hassiba Boulmerka (Algérie, athlétisme).



> voir activité
« Avons-nous tous les
mêmes chances ? »



Émancipation économique

Merlene Ottey (Jamaïque, athlétisme)
Janica Kostelic (Croatie, ski alpin)



Émancipation politique

Jesse Owens (États-Unis, athlétisme)
Tommie Smith et **John Carlos** (États-Unis, athlétisme)
Cathy Freeman (Australie, athlétisme)
Athlètes afghans

Station 05

Les freins et obstacles – Ne pas fermer ses horizons

Les premières expériences sportives sont déterminantes pour la suite d'une carrière. La motivation peut être mise à mal par divers facteurs : manque de temps pour les loisirs et les amis ; pressions dues aux attentes des parents, des entraîneurs ; arrêt de la progression ; coordination difficile avec la formation ; passages d'une catégorie à l'autre, avec résultats en baisse ; perte de la confiance en soi.

Les freins et les obstacles du jeune sportif sont matérialisés par des pancartes qui empêchent le visiteur de progresser de manière fluide. Ce dispositif symbolise le tiraillement auquel est confronté un jeune en début de carrière.

Ses peurs, si elles ne sont pas maîtrisées, peuvent l'empêcher de poursuivre ses objectifs et de concrétiser ses rêves.

Une série de photos légendées apportent des propositions de réponses, des « solutions », aux obstacles rencontrés.

1^{er} étage

ZONE PRÉPARATION (Stations 06-11)

La motivation à elle seule ne suffit pas. Une fois les craintes surmontées, il faut encore se soumettre à une importante préparation. Celle-ci est déclinée au 1^{er} étage sous la forme de plusieurs stations.



> LA PRÉPARATION MENTALE, C'EST QUOI ?

> Pour parvenir à leur but, les athlètes mettent en œuvre différentes stratégies mentales. Ils doivent tout d'abord se fixer des objectifs, décider des moyens auxquels ils auront recours ainsi que de leur planification.



Lorsqu'on veut devenir un athlète de haut niveau, on s'entraîne d'abord physiquement. Mais il faut également développer ses compétences mentales. Comment se prépare-t-on mentalement ? Comment passe-t-on du rêve au geste parfait ?

Station 06

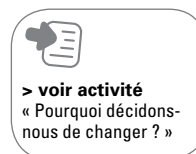
Le sens de la recherche – Déclencher une révolution

Pour progresser, l'athlète remet sans cesse en question sa technique et ses stratégies. Ce questionnement lui permet d'innover, parfois de révolutionner sa discipline et même de remporter la victoire...

Des photos présentent sept de ces innovations.



Jan Bokloev (Suède, saut à ski)
Mitchell Jay Gaylord (États-Unis, gymnastique)
Jean-Claude Killy (France, ski alpin)
Johnny Weissmüller (États-Unis, natation)
Richard « Dick » Button (États-Unis, patinage artistique)
Richard Douglas Fosbury (États-Unis, athlétisme)
Jean Vuarnet (France, ski alpin)



> voir activité
« Pourquoi décidons-nous de changer ? »

Station 07

La construction de son identité – Evaluer ses prédispositions

Pour se faire respecter et imposer sa personnalité, un athlète se forge une image. Il doit trouver son style, son « truc », une attitude à adopter sous la pression. Il doit savoir mettre son potentiel en valeur.

Les caractéristiques de certains athlètes sont soulignées par des surnoms, souvent imaginés par des journalistes ou par le public.

Une liste de ces surnoms est proposée à l'attention du visiteur.

Plus loin, sous forme d'interviews, des athlètes révèlent quelles sont leurs forces. Des psychologues du sport (Office fédéral du sport à Macolin) s'expriment sur leurs faiblesses, un sujet tabou que les athlètes préfèrent ne pas dévoiler eux-mêmes au grand jour...



Audley Harrison (Grande-Bretagne, boxe)
Heike Drechsler (Allemagne, athlétisme)
Anton Sailer (Autriche, ski alpin)
Carl Lewis (États-Unis, athlétisme)
Alexander Popov (Russie, natation)
Gunda Niemann (Allemagne, patinage de vitesse)



> voir activité
« Nos points forts, nos points faibles »

Station 08

Des objectifs exceptionnels – Viser l'exception

Des objectifs clairs, diversifiés et précis constituent le fil conducteur de la pratique sportive. Encore faut-il qu'ils soient pertinents en termes de difficulté. S'ils sont irréalistes, ils seront source de stress. Parce qu'on ne devient pas champion du monde du jour au lendemain (!), ces objectifs se déclinent :

- à court terme : pour un entraînement, une compétition, ou pour quelques jours (en volley : rythmer l'élan d'attaque ; en golf : intégrer la relaxation au swing ; en basket : appliquer tel schéma défensif, etc.)
- à moyen terme : de quelques semaines à six mois (améliorer la gestion mentale d'une compétition, monter R2 au classement, développer la force des quadriceps, etc.)
- à long terme : de quelques mois à quelques années (jouer en Superleague, remporter le championnat national).

Une série de films et de récits illustrent les contraintes et les décisions que s'imposent les athlètes pour progresser ; un montage met en scène la répétition nécessaire au perfectionnement d'un geste.



Contraintes exceptionnelles

Chiharu Igaya (Japon, ski)

Emil Zatopek (Tchécoslovaquie, athlétisme)

Équipe de France de biathlon



> voir activité

« Avons-nous tous la même discipline ? »

Station 09

La relation entraîneur-entraîné – Construire de bonnes relations

Quatre types de relations athlète / entraîneur sont présentées ici sous forme de photos (lien amical, parental, fusionnel, distant).

On reconnaît Martina Hingis (Suisse, tennis) entraînée par sa mère, Melanie Molitor, ou les sœurs Williams (États-Unis, tennis) entraînées par leur père, Richard Williams.

Station 10

Dépasser un handicap – Créer de nouvelles conditions

Une série de récits et de films présentent certains athlètes ayant connu un obstacle mettant en péril leur carrière sportive.



Janica Kostelic (Croatie, ski alpin)

Sébastien Froucras (France, ski acrobatique)

Alexander Popov (Russie, natation)



> voir activité

« Nos réactions après un accident »

Station 11

Les techniques d'entraînement mental – Développer son esprit de compétition

Quelques méthodes sont ici explicitées. Les athlètes choisissent celles qui leur sont le plus appropriées en fonction des compétences qu'ils souhaitent développer.

Dans l'exposition, une première cellule est consacrée à la relaxation. Le visiteur est invité à tester trois types de relaxation : la relaxation longue, la relaxation courte, la respiration.

D'autres techniques sont simplement décrites :

- Le biofeedback = visibilité des processus biologiques en œuvre dans le corps, fournit une mesure objective des effets du stress dans le corps. La prise de conscience de ces processus permet de les comprendre et de les influencer
- La méditation = technique de relaxation
- La PNL (Programmation neuro-linguistique) = méthode qui rassemble des approches psychologiques orientées vers le langage, le comportement, l'hypnose et le corps
- La relaxation musculaire progressive = prendre conscience des états de tension musculaire afin de les réduire
- La sophrologie = technique de relaxation permettant de modifier les états de conscience.
- Le training autogène = technique de relaxation basée sur l'autosuggestion

Une seconde cellule est consacrée au travail de visualisation. La visualisation permet de se représenter le geste ou l'activité à accomplir, avec des images visuelles, auditives ou kinesthésiques.

Le visiteur regarde une séquence vidéo montrant une descente de ski. Il se concentre sur le parcours effectué afin de s'imprégner des détails importants. Il ferme ensuite les yeux et essaie de visualiser aussi minutieusement que possible la séquence qu'il vient de regarder. Lorsqu'il commence sa visualisation, il enclenche le chronomètre et l'arrête quand il pense avoir franchi la ligne d'arrivée...



> L'ENTRAÎNEMENT MENTAL, C'EST QUOI ?

> Il s'agit d'un ensemble de méthodes, de techniques et de moyens ayant pour but d'optimiser la performance. Il complète l'entraînement physique, technique et tactique, dont il reprend les étapes et les principes généraux : évaluation des besoins, phase d'acquisition, phase de répétition, application en compétition. Il a pour but l'apprentissage ou le perfectionnement de « gestes mentaux » efficaces, identifiés dans toutes les situations de performance (comme la relaxation ou la visualisation).

Effectué avec un coach ou un psychologue du sport, ce travail de préparation mentale joue un rôle important car il permet aux sportifs d'optimiser leurs résultats et de se démarquer en compétition, là où, à capacités physiques égales, les compétences mentales font la différence.

ZONE CRÉATION (Stations 12-18)

Fort de l'expérience acquise durant sa préparation, l'athlète doit maintenant affronter les moments décisifs qui précèdent son entrée dans le stade. Il peut être en proie au stress, aux superstitions, à la perte de ses moyens, aux pensées parasites (stations 12-15).

Le visiteur découvre les dernières stations qui conduisent l'athlète à la création.



> LA CRÉATION, C'EST QUOI ?

> La création est le moment de la performance durant lequel l'athlète met en œuvre ce qu'il a rigoureusement travaillé durant sa préparation : il doit atteindre un niveau d'activation optimal, être capable de visualiser sa tâche, de gérer son stress et ses pensées, et de porter toute son attention uniquement sur sa performance.



La « zone » ou l'état idéal de performance

Station 12

La pression – Gérer la pression

Dans son acception sportive, le stress se définit comme la perception d'un déséquilibre entre les exigences physiques et/ou psychologiques d'une situation et les capacités que l'on se reconnaît pour y faire face. C'est un processus, une séquence d'événements spécifiques, dans des circonstances où l'enjeu est considéré comme important. La compétition sportive réunit souvent ces caractéristiques, lorsque les attentes des parents ou des entraîneurs, les objectifs personnels, la présence des spectateurs et les enjeux (victoire ou défaite, sélection ou éjection, points en jeu, ...) font apparaître ce déséquilibre. Les signaux de stress risquent alors de se manifester, et les stratégies de gestion deviennent indispensables.

Plusieurs citations d'athlètes illustrent ici le sentiment de pression qu'ils subissent en situation de compétition.



Station 13

Les rituels de préparations – Se mettre en action

Les rituels constituent des séquences d'actions, définies à l'avance et ordonnées, ayant pour but la gestion de l'anxiété et la focalisation de l'attention. Du célèbre « d'abord la chaussette gauche, toujours » de Zidane aux routines de préparation de course du skieur (visualisation des passages délicats, exercices d'activation, contrôle des lunettes, etc.), les rituels structurent les derniers moments avant une compétition et servent de paravent aux distractions de tous ordres...

Une série de photos témoignent de ces petits gestes qui rassurent avant une course ou avant un match. Par exemple, lacer ses chaussures ou embrasser son pendentif permet de focaliser son attention uniquement sur la performance à accomplir.

Station 14

Les pertes de moyens – Maîtriser ses émotions

Un montage de séquences vidéos montre les moments où l'athlète n'est plus maître de lui-même.

Station 15

Les pensées parasites/Les pensées parades – Maintenir sa concentration

Lors d'une compétition, certaines pensées peuvent être orientées vers les peurs, les limites, les doutes. Elles mettent l'athlète sur la retenue et le pénalisent : « Mes adversaires sont très grands ! », « Encore de la pluie ! », « Je ne me suis pas bien entraîné cette semaine. », « Je dois gagner ! ». Prendre conscience de ces pensées doit rendre l'athlète réactif, afin de ne pas les subir et de les rendre constructives. Il remplace alors ses pensées parasites par des pensées parades : « Je vais jouer avec mes qualités ! », « Il a plus à perdre que moi... », « C'est mouillé pour tout le monde ! », « Je me repose sur ma stratégie de match ». L'ancrage positif, la visualisation et l'autosuggestion ont prouvé leur efficacité dans ces moments-là.

Si le visiteur se place face aux deux bornes expliquant ce que sont les pensées parasites et les pensées parades, il peut lire distinctement le mot « zone » face à lui. Il entend une musique répétitive et envoûtante, le renvoyant à sa propre intériorité et donc à sa concentration. S'il s'éloigne de ces bornes, des bruits inopportuns viennent le perturber ; le mot « zone » n'est alors plus lisible...



> voir activité
« Nos pensées parasites/
Nos pensées parades »



Les pensées parasites/Les pensées parades

Station 16

La zone – Atteindre la perfection

Appelé aussi « flow », la zone est l'état idéal de performance, celui où toutes les conditions sont réunies : l'esprit centré sur les besoins de la tâche, une motivation intrinsèque sans faille, le sentiment d'exercer le contrôle sur ses pensées, sur ses mouvements, sur l'environnement, ou encore une expérience de temps « ralenti » qui donne de la marge à tout ce que l'on entreprend. Une expérience extraordinaire, une conjonction de facteurs qui rendent le moment inoubliable.

Une projection à 180° plonge le visiteur dans une série de beaux gestes, résultats de mouvements maintes fois répétés et parfaitement maîtrisés.



Station 17

La victoire – Savourer sa passion

Trois écrans TV illustrent la prise de conscience de la victoire : l'athlète passe la ligne d'arrivée (*finish*), il ne se rend pas tout de suite compte de ce qui lui arrive (*phase de déconnection*) puis il est reconnu comme vainqueur (*émotion et récompense*).

Station 18

Les courants du nouveau rêve

Après une compétition, l'athlète se fixe de nouveaux objectifs. Pour mettre en scène ce nouveau départ, le visiteur déclenche automatiquement un film : à ses pieds, une nageuse l'invite à la suivre, à avancer avec elle... vers de nouveaux rêves !

V. ACTIVITÉS POUR LES ÉLÈVES

MON « CARNET DE ROUTE »

MON PARCOURS MENTAL

Au fur et à mesure de ma découverte de l'exposition, je réponds aux questions ci-dessous et constitue ainsi le carnet de route de mon itinéraire mental.

Station 01
Enfant, avais-je un rêve ? _____
Aujourd'hui, ai-je un rêve? Lequel ? _____
Que devrais-je faire pour le réaliser ? _____
Ai-je une idole ? Un modèle ? Pourquoi ? _____

Station 02
Par qui ai-je envie d'être estimé-e grâce à mes actions ? _____

Station 03
Quelles sont les motivations qui me portent pour réaliser mon rêve ? _____

Station 04
Si j'étais célèbre, de quelle cause aurais-je envie d'être le/la porte-parole ? _____

Station 05
Quels sont les obstacles que je trouve dans mes activités ? _____

Station 06
Que devrais-je modifier dans mon fonctionnement pour progresser ? _____

Station 07
Dans ce que j'entreprends, quelles sont mes forces et mes faiblesses ?
Mes forces : _____ Mes faiblesses : _____

Station 08
Aujourd'hui, je me fixe un objectif. Comment vais-je travailler pour l'atteindre ? _____

Station 09
Qui m'aide à avancer ? Quelles sont mes personnes ressources ? _____

Station 10
Quel(s) obstacle(s) ai-je déjà surmonté(s) ? _____

Station 11
À quel(s) moment(s) suis-je stressé-e ? _____

Station 12
Quelle est ma méthode pour gérer le stress ? _____

Station 13
Ai-je un rituel ou un objet porte-bonheur que j'utilise pour me rassurer ? Pourquoi ce rituel ou cet objet précisément ? _____

Station 14
Y a-t-il un moment où j'ai perdu mes moyens ? Si oui, dans quelles circonstances ? _____

Station 15
Lorsque je suis stressé-e, qu'est-ce que je me dis ? À l'avenir, qu'est-ce que je me dirai ? _____

Station 16
Ai-je déjà connu la « zone » ? À quelle occasion cela s'est-il produit ? _____

« NOS DISCUSSIONS AUTOUR



ZONE 1 – MOTIVATION

Station 01 - Le talent, parlons-en !

Après avoir regardé les films sur l'enfance (ou l'adolescence) des athlètes, répondez aux questions suivantes par groupe de deux. Discuter ensuite collectivement de vos réponses.

- > Qu'est-ce qui vous surprend dans ces extraits de films ?
- > Pensez-vous que le talent, ça existe ? si oui, comment le définiriez-vous ?
- > À votre avis, est-ce qu'il suffit d'être « doué » pour devenir un athlète de haut niveau ? Quelles sont les autres conditions à réunir ?

Le talent, c'est quoi ?

Certains jeunes sportifs ou sportives sont qualifiés de « talents ». Selon Joch (1997), un « talent » est une personne qui possède des prédispositions (essentiellement génétiques) à réaliser de grandes performances sportives, qui est disposée à les exploiter dans ce sens, qui évolue dans un environnement social lui offrant cette possibilité, et qui apporte la preuve de ses aptitudes à travers les résultats obtenus. Ainsi, le *talent moteur* (aptitude à apprendre des mouvements) et le *talent sportif* (prédisposition à performer dans un sport donné) ne suffisent pas ; l'athlète doit encore bénéficier d'un bon encadrement, de compétences mentales et d'apporter la preuve de ses aptitudes à travers les résultats !

Station 04 - Avons-nous tous les mêmes chances ?

L'émancipation, c'est quoi ?

L'émancipation est l'action de s'affranchir d'une autorité, de préjugés, d'un manque de liberté.

Après avoir regardé les films du poste consacré à l'émancipation féminine, discutez collectivement ces propos de l'athlète marocaine Nawal El Moutawakel :

- « Je refuse de rester une éternelle petite Africaine aux pieds nus qui vient de découvrir le sport ».
- > Relever quels stéréotypes dénonce ce commentaire.
- « Ma médaille est celle de toutes celles qui n'arrivent pas à s'exprimer ».
- > De quelles personnes est-il ici question ? Quelles sont les raisons qui empêchent ces personnes de s'exprimer ?

La vidéo présentée met en avant la difficulté des femmes musulmanes à entrer dans la compétition sportive. Elles ne sont pourtant de loin pas les seules à avoir rencontré des obstacles :

- > À votre avis, pour quelle(s) raison(s) l'entrée des femmes dans le monde du sport s'est faite si difficilement ?
- > Pensez-vous que les sportives subissent des résistances et des préjugés encore aujourd'hui ? Si oui, lesquels ?

Regardez les films du poste consacré à l'émancipation économique et discutez des conditions dans lesquelles Merlene Ottey (Jamaïque, athlétisme) et Janica Kostelic (Croatie, ski) ont débuté leur carrière.

- > Quels ont été les moyens utilisés ici pour compenser le manque d'argent ?
- > À votre avis, quelles sont les raisons qui ont poussé ces athlètes à persévérer malgré les obstacles rencontrés ?

Dans les films portant sur l'émancipation politique, soyez attentifs au témoignage de Jesse Owens (États-Unis, athlétisme).

- > Lors des Jeux de Berlin en 1936, quelle est la situation politique de l'Allemagne ? Quelles sont les thèses défendues par Hitler ?
- > Dans quel contexte doit alors courir Jesse Owens et comment fait-il pour se concentrer sur sa course ? Imaginez ce qu'il ressent à cet instant précis.
- > Quant à Cathy Freeman (Australie, athlétisme), quels types de pression subit-elle lors de sa course aux Jeux de Sydney en 2000 ? Qu'est-ce qu'on attend d'elle ? Que symbolise-t-elle ?
- > Pensez-vous que ces attentes ont influencé sa performance ? Si oui, comment ?

DU MENTAL »

Cette double page invite à la discussion. Dans un premier temps, prenez connaissance des questions, puis découvrez l'exposition en prêtant attention à ce qui vous est demandé. Prenez quelques notes et, collectivement, échangez vos points de vue.

Il ne s'agit pas de répondre à toutes les questions, mais de choisir les stations qui vous interpellent !



ZONE 2 – PRÉPARATION

Station 06 – Pourquoi décidons-nous de changer ?

Observez les photos illustrant les innovations d'athlètes.

- > À votre avis, pour quelle(s) raison(s) ces athlètes ont-ils décidé de modifier leur technique ?
- > Pensez-vous que cette décision a été facile ? Par quelles étapes ont-ils dû passer ?

Station 07 – Nos points forts, nos points faibles

Regardez les extraits de films consacrés aux forces et faiblesses des athlètes.

- > Quelles sont les forces que les athlètes mettent en avant ? Est-ce que l'une d'elles vous surprend ? Pourquoi ?
- > À votre avis, pourquoi ne parlent-ils pas de leurs points faibles ? Argumentez.
- > Quelles sont les faiblesses mentionnées par le psychologue du sport ?

Station 08 – Avons-nous tous la même discipline ?

Prenez connaissance des témoignages d'athlètes sur les contraintes qu'ils se sont imposées pour progresser.

- > Décrivez les caractéristiques des entraînements de Chiharu Igaya (Japon, ski alpin), Emil Zatopek (Tchécoslovaquie, athlétisme) et de l'équipe de France de biathlon.
- > Quels sont les objectifs recherchés par ces méthodes ?
- > À votre avis, est-ce que ces contraintes sont efficaces ?

Station 10 – Nos réactions après un accident

Regardez les films évoquant les blessures de Janica Kostelic (Croatie, ski), Sébastien Foucras (France, ski acrobatique) et Alexander Popov (Russie, natation).

- > Quelles ont été les premières pensées des athlètes après leur accident ?
- > Quel vocabulaire est utilisé par le journaliste pour qualifier cette période de rééducation ?
- > À votre avis, que ressent l'athlète lors de sa première course après l'accident ?
- > Qu'est-ce qui a permis à ces athlètes de dépasser leur handicap ?

ZONE 3 – CRÉATION



Station 12 – Le stress

Lisez les citations proposées dans cette station.

- > Quels sont les facteurs de stress dont parlent les athlètes ? Pouvez-vous en imaginer d'autres ?
- > Quelles autres personnes peuvent vivre le même type de stress ?
- > De quelle manière pensez-vous que les athlètes gèrent leur stress ?

Station 15 – Nos pensées parasites/Nos pensées parades

- > En situation de stress, quelles sont les pensées parasites qui envahissent l'esprit des athlètes ?
- > Quel effet ont-elles sur eux ?
- > Que font-ils pour les maîtriser et rester concentrés ?

Station 16 – La zone

Observez les images de la station 16 et décrivez, avec vos propres mots, ce que signifie « être dans la zone » pour un athlète ?

VI. BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

Ouvrages généraux

Karin Bui-Xuan

Introduction à la psychologie du sport, Des fondements théoriques aux applications pratiques

Paris : Éditions Chiron, 2000

Richard H. Cox

Psychologie du sport

Bruxelles : Éditions De Boeck (Sciences et pratiques du sport), 2005

François Ducasse et Makis Chamalidis

Champion dans la tête, La recherche de la performance dans le sport et dans la vie

Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2004

Liens Internet

Association suisse de psychologie du sport

www.sportpsychologie.ch

CDP Sport

www.cdpsport.ch

Office Fédéral du Sport, Macolin

www.baspo.admin.ch



IMPRESSUM

Éditeur

© CIO, Musée Olympique Lausanne, 1ère édition 2006

Auteure

Sandrine Moeschler : médiatrice culturelle

Conseiller scientifique

Jérôme Nanchen : psychologue du sport, FSP

Cheffe de projet

Anne Chevalley : responsable de la Médiation culturelle

Conception graphique

Fiona Prezioso

Illustrations

Cornélia Bästlein

Impression

CIO

Musée Olympique

Quai d'Ouchy 1

Case postale

1001 Lausanne

edu.museum@olympic.org

www.olympic.org/pedagogie

Tél. +41 (0)21 621 65 11

Fax +41 (0)21 621 65 12

Ce document est également disponible en anglais et en allemand.