



**L'aventure escrime,
Résultats encourageants**

Nouveau challenge, nouvelles contraintes, et des résultats conformes aux attentes de l'équipe d'escrime de Valenciennes, entraînée par Maître Gérard Blot. En Avril 2007, nous sommes amenés à intervenir en réunion extraordinaire, face au comité de préparation du club. Le challenge à relever est ambitieux, le club aimerait atteindre une nouvelle fois la plus haute place du podium avec son équipe cadette aux championnats de France. L'encadrement est opérationnel concernant les axes techniques, physiques, tactiques et sociaux...il manque celui de la préparation mentale.

La première étape se focalisa sur une « photographie » et un constat des conditions actuelles de 5 escrimeurs par le passage d'un test OMSAT. Il permet, entre autres, de distinguer les facultés de concentration, de visualisation et de certaines réactions face au stress :

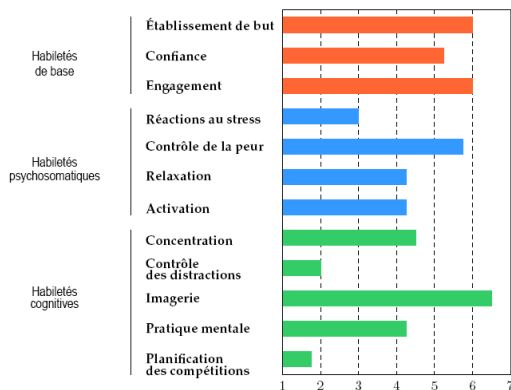


Figure 1: exemple de résultats du test OMSAT
A la vue du temps imparti (7 semaines environ), nous nous focaliserons sur

l'amélioration des zones sensibles et des zones à forts potentiels.

Nous avons immédiatement obtenu des résultats probants auprès de cet échantillon d'escrimeurs assez jeunes (moyenne d'âge 17 ans).

L'adhésion unanime s'est faite lorsque Alexandre Bardenet réussit à franchir toutes les étapes du Championnat du monde cadet pour atteindre le podium.

Mais l'objectif était d'atteindre le podium des championnats de France...

La seconde étape fut d'ancrer de nouvelles techniques de perceptions émotionnelles. Grâce aux outils informatiques et au système de bio feed-back, la compréhension puis la structuration des phénomènes fut acquise en 3 séances.



Photo 2: équipe Championne de France 2007. De g à d Raphaël Courcier, Gérard Blot, Alexandre Bardenet et François Chêne

La troisième étape se consacra aux différentes perceptions sur le terrain. Cette étape est

très importante dans l'optique de mettre en autonomie l'escrimeur.

La quatrième étape est de confronter les nouvelles capacités de chaque athlète à un cadencement compétitif. L'objectif est qu'il sache dissocier les enjeux de la compétition et de savoir exploiter ses propres facultés.

La cinquième étape est de créer une cohésion du groupe, car l'une des phases du championnat est un combat par équipe (les escrimeurs combattent alternativement en inscrivant 1 point sur chaque touche).

Les résultats furent très encourageants avec 1 médaille d'or en individuel (A. Bardenet) et 1 médaille d'or en équipe (A. Bardenet, F. Chêne, R. Courcier).

Tir à l'arc, carton plein pour Sébastien Brasseur

Une première pour Sébastien Brasseur, à la 3e phase de la coupe du monde 2007 en Turquie. Après une formidable finale par équipe qui lui permet de gravir la première marche du podium, il s'adjuge la plus haute marche en individuel, 2 jours séparent ces deux performances.



Photo 2: Sébastien Brasseur en phase finale de la 3ème coupe du monde 2007

Pour compléter cette formidable série, Sébastien a battu le 17 Juin dernier, le record de France sur la distance des 2x70 mètres en le passant à 706, l'ancien record était de 703.

Préparation à l'US Open 2007

Tout commença en mai 2007. En immersion sur le PGA Tour, à Madrid, j'accompagnais Christian Cévaër pendant 5 jours durant chacune les différentes phases de son périple. Le but était d'optimiser, sur ce type de

sportif, toutes les étapes d'une préparation intensive et d'acquérir suffisamment d'automatismes au cours de la vie dans les tournois de golf, au même titre que de peaufiner les réglages d'une formule 1 avant, pendant et après la compétition. Cela commençait au lever où 10 minutes de capture et d'optimisation des émotions permettent un conditionnement optimal pour la première partie de la journée. Puis pendant les phases d'échauffement au practice ou au putting green, puis juste avant les phases de jeu sur parcours.



Photo 3: Christian Cévaër prépare son putt à l'US Open 2007 à Oakmont

Notez qu'il m'a été également permis de travailler en collaboration avec le caddie, Bertrand Cornut, pour expliquer les interactions émotionnelles qui peuvent influencer le joueur pendant le jeu. Le caddie a un rôle prépondérant vis-à-vis de son joueur, conserver une grande sérénité pendant les moments difficiles, conserver une lucidité, garder le cap et aussi, dans le cas de Christian, continuer le dialogue entre les coups surtout lorsque le jeu de suit pas ! Grâce au capteur d'émotions, il est intéressant de déterminer les moments de fatigue ou les conditions optimales (nous captions les incidences de fonctionnement du système nerveux autonome, indicateur des moments de forme ou de fatigue intensive...)

Tout ce travail a permis de construire plusieurs plans d'actions qui serviront ensuite pour la préparation des tournois.

Optimiser son match de tennis

Les conditions à la mise en place du projet sur les joueurs de tennis, sont sensiblement les mêmes que dans les autres sports. Au tennis il ne faut pas négliger le facteur activité physique qui peut, dans certains cas, perturber les captures émotionnelles en temps réel. Mais les symptômes restent bien présents, les émotions ou la re-focalisation des joueurs peuvent se faire durant les changements de côté. Optimiser lors du passage aux différentes étapes : la préparation avant match, c'est-à-dire, focaliser son attention sur la zone du cœur et respirer par cette zone pendant 5 minutes ce qui bloque instantanément les phénomènes de stress. Puis lors des situations suivantes, changements de côtés, 30 secondes de respiration cardiaque pour réaligner le fonctionnement du système nerveux autonome ou mise en place d'une routine lors des points de jeu déterminants (balle de match, balle de set, deuxième service...)

Le projet PhysioFoot

L'idée originale de Pascal Grosbois, entraîneur de l'équipe de Qatar et ex-joueur professionnel national, était d'optimiser les coups de pieds arrêtés. On entend dans ce domaine les lancers francs, les corners, les coups francs, les touches, les penalties, les actions du gardien de but... il ne manquait plus que l'optimisation, l'apport des technologies de capture et de visualisation des émotions et la structuration de l'ensemble pour créer un nouveau projet : PhysioFoot.



Figure 4 : logo PhysioFoot

Le projet a été présenté dans de nombreux clubs professionnels et séduit immédiatement, surtout par son côté novateur et fortement conditionné par un suivi méthodologique de progression. Pour suivre toute l'évolution du projet, un site internet est d'ore et déjà opérationnel www.physiofoot.fr. A noter que ce projet sera parrainé par de nombreux champions et spécialistes du foot-

ball, actuellement fortement impliqués dans une retraite golfique.

emWave PC

L'institut of HeartMath vient de mettre sur le marché, une nouvelle version optimisée de son logiciel de capture. Le emWave PC n'est pas une version révolutionnaire, mais un retraitement de la résolution des images, surtout utile dans la version jeu, et quelques remaniements de l'interface utilisateur.



Figure 5 : capture d'écran de emWave PC

La version française sera disponible courant septembre 2007, seule la version us est actuellement distribuée.