

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

2^e partie

Chapitre 1 : La place de la préparation mentale



Les participants d'un ultratrail ont un état d'esprit qui pourrait faire penser qu'ils n'ont pas besoin de ce genre d'aide... Ils paraissent avoir une motivation et un mental à toute épreuve ! Et pourtant, les conseils qui suivent seront utiles à tous ceux qui veulent se lancer dans l'aventure...

La définition

La préparation mentale est **l'utilisation de nos habiletés mentales**, c'est-à-dire l'entraînement et la découverte des capacités de notre intelligence. De même que l'on utilise l'entraînement physique pour connaître et améliorer ses performances physiques, on peut aussi « travailler » son mental.

La méthode

Pour **entamer une bonne préparation mentale**, il faut commencer par poser un certain nombre de questions préalables.

La première chose à faire est de **définir l'objectif** et ses conditions de réussite, suffisamment à l'avance.

Une fois choisie la course, il faut décrire, voire écrire sur une feuille de papier, de manière précise ce que l'on en attend, en termes de performance, mais aussi par rapport au reste de notre existence.

La question de la réussite, et donc de l'échec, doit être posée d'emblée avant de se lancer !

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

- Êtes-vous vous apte à atteindre cet objectif ? Il vaut mieux prendre le temps de le vérifier car il ne faut pas se mentir avant d'aborder un ultra trail. Se voiler la face sur ses capacités réelles n'est pas un bon service à se rendre...
- Avez-vous le temps, les moyens matériels, les capacités de réaliser cet objectif ?
- Comment cet objectif va-t-il trouver sa place dans le reste de votre vie quotidienne, de manière pratique (plages d'entraînement, organisation, etc.) mais aussi plus largement, dans votre équilibre de vie (place qui lui sera accordée entre vos différentes vies, familiale et professionnelle, etc.) ?
- Quels sacrifices sont nécessaires pour l'atteindre ?
- Que va-t-il se passer en cas de succès, mais aussi en cas d'échec ?
- Ne serez-vous pas tenté de remettre en cause votre participation à cette course à la moindre baisse de motivation ?
- Est-ce bien raisonnable de se lancer dans cette aventure ?

Se poser honnêtement ces différentes questions permet de se mettre à l'abri de bien des mauvaises surprises une fois la préparation entamée...

Une fois cet objectif fixé et ces conditions d'engagement vérifiées, vous devez vous fixer une ligne de conduite en 3 points :

1. Vous donner les moyens d'atteindre cet objectif

Vous donner les moyens signifie, en premier lieu, bien vous préparer physiquement. Si vous vous sentez en forme, vous serez déjà rassuré psychologiquement alors, qu'à l'inverse, un doute sur votre condition physique, peut vous mettre dans de mauvaises dispositions.

Ensuite, vous devez aussi bien préparer votre épreuve, sur le plan logistique : ne pas être déstabilisé par l'oubli d'un équipement ou par des contraintes matérielles, établir un planning des déplacements, valider les horaires, etc. Tout ce qui aura été bien planifié et préparé à l'avance ne viendra plus polluer votre avant-course et, a fortiori, la course elle-même.

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

2. Vous fixer des étapes intermédiaires pour baliser la préparation et vous rassurer régulièrement en validant votre progression

Des étapes intermédiaires sont très utiles :

- Pour vérifier que votre entraînement est efficace
- Pour être rassuré sur votre capacité à réaliser des objectifs de difficulté croissante.

De même qu'un semi marathon entre dans la préparation d'un marathon, faire une course de difficulté moindre que l'objectif, est un bon test et une très bonne manière de se rassurer. En cas d'échec, on sait que l'objectif final ne sera pas forcément atteint et qu'il faut peut-être en changer ou le repousser.

3. Vous préparer mentalement à proprement parler

Les exercices à faire sont des exercices de visualisation, de mise en situation mentale. Ils relèvent de la sophrologie et des techniques équivalentes.

Soit vous êtes déjà familiarisé avec ces techniques et vous pouvez y avoir recours.

Soit vous ne les maîtrisez pas ou ne connaissez pas et dans ce cas, il faut vous adresser à un spécialiste qui peut vous guider et vous initier aux techniques de préparation mentale.

Schématiquement, cela consiste, entre autres, à imaginer la course dans ses moindres détails. Par exemple, penser à ce qui se passerait en cas de difficultés, météo par exemple, permet de s'y préparer, mentalement. Visualiser la satisfaction de l'objectif réussi donne aussi une motivation supplémentaire, etc.

En conclusion, mieux vous vous préparez en amont, en envisageant tous les cas de figure possibles, plus vous mettez d'atouts de votre côté pour réussir le pari de l'ultra-trail.