



FRANCK BLONDEAU

## « ON PARLE SOUVENT DE CONFIANCE. MAIS ON NE DONNE AUCUN CONTENU »



FRANCK BLONDEAU

**D**ans le milieu du sport, ils sont appelés préparateurs mentaux, facilitateurs ou optimisateurs de performance. Ne les confondez surtout pas avec les psychologues même si eux-aussi interviennent dans le domaine du mental. Franck Blondeau, préparateur mental diplômé, est notre expert du mois. Un pro de toutes ces sensations qui font du bien aux sportifs mais pas seulement : l'estime de soi, la confiance en soi, la gestion du stress. Ce professeur d'EPS, ancien entraîneur de division d'Honneur à l'époque à Camon ou Ailly-sur-Somme par exemple et bon milieu de terrain de niveau national, est passé des séances sur le rectangle vert à celles sur le canapé : « Dans mon parcours, j'ai également travaillé au centre de formation du SC Amiens avec les 16 et 18 ans. J'ai toujours eu ce sentiment qu'il y avait un manque sur le plan de la préparation mentale. On parle souvent de confiance,

de concentration mais on ne donne aucun contenu. On entend souvent les coaches dire « c'est une question de confiance. » Mais ça veut dire quoi ? Je suis de ceux qui pensent que le mental se travaille au même titre que la technique ou la tactique. » Afin de construire au mieux sa passerelle avec son savoir-faire footballistique et le travail mental, Franck Blondeau suit une formation diplômante en préparation mentale et psychologie sportive reconnue par l'Etat à l'Université de Lille. Pendant un an, il plonge dans la tête des sportifs, détecte les ressorts, construit sa boîte à outils. Aujourd'hui, il en fait profiter Jérémy Vachoux le gardien du RC Lens ou Baptiste Aloé, défenseur du VAFC. Chaque semaine, il intervient également auprès des nageurs du pôle France d'Amiens. Notre expert du mois a accepté de répondre aux questions que vous vous posez.

« JE SUIS DE CEUX QUI PENSENT QUE LE MENTAL SE TRAVAILLE AU MÊME TITRE QUE LA TECHNIQUE OU LA TACTIQUE. »

### LE PRÉPAREUR MENTAL PAS ENCORE TOTALEMENT INTÉGRÉ DANS LES STAFFS DES ÉQUIPES PROFESSIONNELLES

Chez les Anglo-Saxons, la préparation mentale est intégrée dans le parcours de performance depuis plusieurs années. C'est courant, entré dans les mœurs et accepté. En NBA, la préparation mentale fait partie du travail invisible, souvent pris en charge par chaque joueur. Prenez Alexis Ajinca par exemple. L'ancienne terreur des raquettes de Pro A a explosé à Strasbourg d'abord, en Euroleague ensuite puis en NBA aujourd'hui en intégrant un véritable travail mental dans son parcours de préparation. Dans le football français, rares sont les clubs de l'élite à opter pour l'intégration d'un préparateur mental dans le staff : « On en parle beaucoup en effet, c'est peut-être à la mode mais dans les staffs techniques, ce n'est pas encore un poste à part entière

remarque Franck Blondeau. Aujourd'hui, seul le staff niçois a un préparateur mental intégré. » Thomas Sammut depuis juillet 2016. Préparateur mental du réputé Cercle des Nageurs de Marseille, véritable usine à champions (Lacourt, Manaudou, Bousquet etc...), il intègre le staff niçois il y a deux ans. Ceux qui en parlent le mieux, ce sont les joueurs niçois à l'image de cette déclaration de Maxime Le Marchand, défenseur de l'OGC Nice sur le site du club (ogcnice.com) : « On a tous nos particularités, souffle Maxime le Marchand. Je l'ai rencontré au cours de ma réathlétisation (après une blessure aux ligaments croisés, ndr), il m'a fait franchir plusieurs étapes pour m'amener à retrouver mon niveau de performance. On a travaillé sur des choses qui, dans mon esprit, étaient néfastes pour moi. Il m'a fait voir les événements différemment, ça m'a beaucoup servi. Pour le foot et la vie de tous les jours... »

40

Vous vous posez sans doute la question et on va essayer d'y répondre ! Combien ça coûte ? De 40 à une centaine d'euros pour une séance en moyenne sans tenir compte des frais évidemment. Maintenant, c'est un tarif indicatif qu'il conviendra d'adapter à chaque cas. En effet, les séances peuvent être individuelles ou collectives. En fonction des objectifs à atteindre, également, la tarification peut évoluer. Le plus simple est encore de demander directement à Franck Blondeau. (franckblondeau-coaching.com)



## L'EXPERT VOUS RÉPOND

**A partir de quel niveau est-il intéressant de faire appel à un préparateur mental ?**

Il n'y a pas vraiment de niveau ni de disciplines d'ailleurs. On va évidemment focaliser sur le football et le sport en général dans cet article mais j'interviens également auprès d'entreprises. Le travail mental consiste à amener l'athlète à être plus performant sur le terrain mais vise aussi le bien-être de l'athlète dans sa pratique sportive. Ce dernier paramètre concerne tout le monde, le sportif professionnel comme le sportif amateur qui peut lui aussi rencontrer certains obstacles dans sa pratique.

**Au bout de combien de séances votre accompagnement est-il efficace ?**

Sur cette question également, la réponse ne peut pas être globale. Disons qu'il y a des personnes qui captent vite. Le but d'un travail mental est de donner des outils à une personne afin qu'elle puisse les utiliser en autonomie. Cela veut dire, identifier et évaluer la problématique en préambule ce qui peut prendre plus ou moins de temps. Toutefois, avec le recul qui est le mien aujourd'hui, je pense que la moyenne est comprise entre douze et quinze séances avec des rythmes totalement différents avec une durée globale moyenne comprise entre trois et quatre mois. De manière générale, on s'organise pour mettre en place une séance hebdomadaire qui dure une heure.

**Quel est le profil-type du joueur qui pourrait avoir besoin d'un accompagnement mental ?**

Je pense que si un joueur a un potentiel,

physique, technique voire tactique et qu'un à un moment donné, il a du mal à l'exprimer, on peut se poser la question de l'accompagnement d'un préparateur mental. C'est le profil de ce joueur très fort à l'entraînement qui, dès qu'il y a de l'enjeu ou un peu de pression, perd ses moyens. On peut imaginer que cet athlète a une difficulté à gérer la pression et on peut donc relier cela au mental sans forcément tirer de conclusions hâtives. Le travail mental doit d'abord permettre au joueur de mieux se connaître. Parfois, on ne se pose pas toujours les bonnes questions. Le comportement émotionnel peut aussi être un indicateur. Un joueur qui prend beaucoup de cartons par exemple ne profite pas non plus de tout son potentiel car à un moment, la pression prend le dessus.

**Mentalement, quelle sont les erreurs à éviter pour un éducateur ou un entraîneur ?**

Tout dépend le profil du joueur concerné par la démarche de l'éducateur. Aujourd'hui, de plus en plus, nous sommes sur une génération de joueurs qui a besoin d'être valorisée. On a beaucoup de jeunes qui manquent de confiance en eux ou ne croient pas en leur potentiel, l'idée est de leur faire prendre conscience de ce paramètre. Il n'y a pas de recettes miracles évidemment avec des joueurs qui répondent à ce profil, il serait intéressant d'insister sur leurs points forts même si le but est aussi d'améliorer leurs points faibles. Le dénominateur commun, quelle que soit la démarche, c'est l'écoute. Bien cerner le profil de son joueur permettra ensuite d'adapter la pédagogie utilisée. Evidemment, avec un groupe de 15/20 joueurs, ce n'est pas toujours facile mais cette relation

d'écoute est primordiale dans l'approche mentale.

**A partir de quel âge peut-on faire appel à un préparateur mental ?**

Ma réponse va sans doute vous surprendre mais le plus jeune joueur avec qui j'ai travaillé était âgé de 10 ans ! J'étais très sceptique au départ et j'ai été agréablement surpris. Il a parfois mieux compris que certaines personnes plus âgées. La préparation mentale va s'adapter à chaque profil. On peut travailler sous une forme très ludique à partir de 12 ans en insistant sur des paramètres comme le stress, la confiance ou la gestion émotionnelle.

**On peut aussi réussir sa carrière sans avoir recours à la préparation mentale !**

Bien sûr. Le préparateur mental doit être perçu comme une plus-value. Si aucun besoin n'est ressenti par l'athlète qui se sent fort psychologiquement, l'activation de ce levier n'est pas nécessaire. Maintenant, rien ne dit non plus que les performances ne seraient pas optimisées avec une préparation mentale. Si à un moment donné, vous ressentez le besoin, pourquoi s'en priver. Il faut vraiment le vivre comme un plus.

**Le préparateur mental travaille-t-il sur le passé ?**

Non. Je travaille sur le présent et le futur en essayant d'être le plus proactif possible. L'objectif est de trouver une solution à un problème et de donner des outils à la personne pour qu'elle puisse s'en sortir. Si l'athlète est bien dans sa peau, il a plus de chances de performer.



N'HÉSITÉZ PAS À POSER VOS QUESTIONS SUR LA PAGE FACEBOOK DE LA LIGUE DES HAUTS DE FRANCE !