


# Réflexions Sport

Numéro spécial

# EXTRAIT

TrainYourBrain,  
un programme  
de préparation mentale  
pour optimiser la lucidité  
et l'engagement en match

The background features a dark blue gradient with a large, semi-transparent blue smiley face in the center. To the right, there is a network of blue and yellow spheres connected by lines, resembling a molecular or neural structure. In the bottom right, a close-up of a grey boxing glove is visible, with a white gloved hand partially seen next to it.

**Réflexions Sport, n° 32, novembre 2024 : La science aux service des JOP**

P. 82-93

e-ISSN : 2265-5441

Institut national du sport, de l'expertise et de la performance

---

# **TrainYourBrain, un programme de préparation mentale pour optimiser la lucidité et l'engagement en match**

## **Marjorie Bernier**

Université de Bretagne occidentale, Centre de recherche sur l'éducation, les apprentissages et la didactique, F-29200 Brest, France

## **Kévin Haffner**

Nantes Université, laboratoire Motricité, interactions, performance (MIP, UR 4334), F-44000 Nantes, France

## **Pierre Bagot**

Université de Bretagne occidentale, Centre de recherche sur l'éducation, les apprentissages et la didactique, F-29200 Brest, France

## **Julie Doron**

Nantes Université, laboratoire Motricité, interactions, performance (MIP, UR 4334), F-44000 Nantes, France

## **Résumé**


La pleine conscience est une approche de la préparation mentale qui permet aux athlètes de développer leurs habiletés de lucidité, d'acceptation et de re-concentration. Dans le cadre du projet TrainYourBrain, nous avons mis en place un programme de pleine conscience

intégré à l'entraînement en escrime de haut niveau. Nous présentons dans cet article les principes et les bénéfices de la pleine conscience pour la performance, ainsi que les résultats préliminaires du programme TrainYourBrain. Nous proposons également des recommandations pour favoriser l'adhésion des athlètes à ce type de programme.

Mots-clés : pleine conscience, engagement, escrime, adhésion, préparation mentale

Le projet TrainYourBrain bénéficie d'une aide de l'État gérée par l'Agence nationale de la recherche au titre du programme d'investissements d'avenir portant la référence ANR-20-STHP-005.

# **TrainYourBrain, un programme de préparation mentale pour optimiser la lucidité et l'engagement en match**



**Marjorie Bernier**

Université de Bretagne occidentale, Centre de recherche sur l'éducation,  
les apprentissages et la didactique, F-29200 Brest, France

**Kévin Haffner**

Nantes Université, laboratoire Motricité, interactions, performance  
(MIP, UR 4334), F-44000 Nantes, France

**Pierre Bagot**

Université de Bretagne occidentale, Centre de recherche sur l'éducation,  
les apprentissages et la didactique, F-29200 Brest, France

**Julie Doron**

Nantes Université, laboratoire Motricité, interactions, performance  
(MIP, UR 4334), F-44000 Nantes, France





En escrime, vaincre son adversaire nécessite de déployer d'importants efforts physiques et psychologiques. Parfois, il arrive que nous passions beaucoup de temps à nous battre contre nous-mêmes, contre nos émotions, nos pensées et nos sensations. « On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer », expliquait Jon Kabat-Zinn, spécialiste de la pleine conscience. Dans le cadre du projet TrainYourBrain, un programme de préparation mentale basé sur la pleine conscience a été mis en œuvre auprès des athlètes des pôles France et Relèves de la Fédération française d'escrime (FFE).

## La pleine conscience, une approche nouvelle de la préparation mentale

En psychologie du sport, il existe différentes approches et conceptions qui ont évolué avec le temps. Nous pouvons ainsi en distinguer deux : les approches dites « traditionnelles », plus anciennes, et les approches de pleine conscience, plus récentes.

Les approches dites traditionnelles, telles que le discours interne positif, la relaxation ou la visualisation positive, visent à modifier le contenu des pensées et des émotions que nous ressentons. Ces approches cherchent à transformer notre discours interne négatif en positif, à modifier nos mauvaises pensées, à lutter contre notre stress, à changer nos émotions négatives en émotions positives. En bref, un sacré combat ! En effet, ce qui peut être reproché à ces approches, c'est qu'elles demandent aux athlètes de produire un effort supplémentaire pour gérer leurs

sensations, émotions et pensées. Gardner et Moore (2004) ont d'ailleurs souligné que ces approches pouvaient augmenter la charge cognitive ressentie. Penser à ne pas penser, s'empêcher de, lutter contre, sont autant d'efforts qui nous éloignent de l'objectif principal. Et ces efforts peuvent même s'avérer vains : plus on essaye d'éviter de penser à quelque chose, plus on y pense. Ce phénomène renvoie au processus ironique mis en évidence par Wegner en 1994 et qui peut être illustré par l'exercice de l'ours blanc. À la consigne « ne pensez surtout pas à un ours blanc », l'image de l'ours blanc apparaît vivement et plus on cherchera à la supprimer, plus l'image de l'ours sera présente.

Comme alternative aux approches traditionnelles, des approches plus récentes de la préparation mentale proposent d'envisager une nouvelle relation avec ses sensations, ses pensées et ses émotions. Plutôt que de les voir comme des dysfonctionnements ou des problèmes à résoudre, les approches basées sur la pleine conscience reposent sur l'acceptation de ces états. Nous pouvons définir la pleine conscience comme :

« la focalisation volontaire de son attention sur l'expérience présente (ses sensations, ses pensées, ses émotions) sans poser de jugement » (Fournier et Bernier, 2023).

L'objectif de cette approche est ainsi de prendre de la distance vis-à-vis de ses ressentis, en les considérant comme des événements passagers. En fournissant moins d'efforts pour « lutter contre », nous sommes plus disposés à porter notre

Tableau 1 – Différences entre approches traditionnelles et approches basées sur la pleine conscience.

Approches traditionnelles	Approches de pleine conscience
Contrôle et diminution des émotions	Acceptation des émotions
Modification du contenu des pensées	Distanciation face aux pensées
Effort supplémentaire orienté sur soi	Effort orienté sur la tâche

attention sur les éléments pertinents pour notre performance.

Trois mécanismes principaux sont à l'œuvre dans les approches basées sur la pleine conscience :

- La lucidité : la capacité à être conscient du moment présent, de son état et des distractions.
- L'acceptation : la capacité à « faire avec » ses pensées, émotions, sensations sans les juger, sans chercher à les modifier ou à les supprimer.
- La re-concentration : la capacité à ramener son attention sur les éléments essentiels de sa performance après une perturbation/distraction.

“ En fournissant moins d'efforts pour “lutter contre”, nous sommes plus disposés à porter notre attention sur les éléments pertinents pour notre performance ”

## La pleine conscience : des effets et résultats avérés

De nombreuses études ont montré les bénéfiques de la pleine conscience sur la santé physique et mentale au travail (Michaelsen *et al.*, 2023), en milieu scolaire (Laukkonen *et al.*, 2020) et en contexte sportif (Myall *et al.*, 2023).

Concernant la performance sportive, Marc Lochbaum et ses collaborateurs (2022) ont réalisé un travail conséquent de synthèse des études existantes afin de mieux comprendre l'impact de différents types d'intervention en psychologie du sport sur les performances sportives. Les résultats mettent en lumière des bénéfiques notables des interventions basées sur la pleine conscience.

Des programmes dédiés à la pleine conscience dans le sport, tels que le « Mindfulness Sport Performance Enhancement » (Kaufman *et al.*, 2009) et la « Pleine Conscience pour la Performance » (Fournier et Bernier, 2023) ont ainsi démontré leur efficacité pour :

- une meilleure régulation de l'attention et des émotions ;
- une diminution de l'anxiété ;

- une amélioration des performances sportives auto-évaluées ;
- une amélioration des résultats sportifs (classement).

Au vu des nombreux bénéfices évoqués dans la littérature, il semble également nécessaire de « développer des interventions plus adaptées aux besoins des sportifs et aux spécificités des disciplines sportives » (Ben Salha et Fournier, 2022). Tel a été l'objectif du programme TrainYourBrain, conçu spécifiquement pour les athlètes de haut niveau en escrime.

## TrainYourBrain : un programme de pleine conscience intégré à l'entraînement en escrime

### Un aperçu du projet

Pour relever le défi et être au rendez-vous de Paris 2024, les athlètes français devaient réussir à gérer les fortes attentes qui reposaient sur leurs épaules. Après les cinq médailles obtenues aux Jeux olympiques de Tokyo, les entraîneurs de l'équipe de France expliquaient que l'un des principaux obstacles à leur réussite était l'incapacité à réguler leur concentration, leur engagement et leurs émotions dans des situations à fort enjeu. De plus, les athlètes qui ont participé à l'une de nos études au cours d'une journée de compétition simulée (Fig. 1) soulignaient que rater une action, concéder une touche, gérer les décisions arbitrales, les pauses ou bien la pression imposée par l'adversaire, sont des situations particulièrement perturbantes qui exigent une régulation optimale. Le bilan positif des

escrimeurs et escrimeuses de l'équipe de France aux Jeux olympiques de Paris 2024 a confirmé que l'escrime figurait parmi les sports français les plus titrés (7 médailles en 12 épreuves) et que les athlètes médaillés avaient réussi à déployer des stratégies mentales efficaces le jour J.



Figure 1 – Journée de compétition simulée en escrime.

Pour répondre aux exigences physiques et mentales de la compétition de haut niveau, l'équipe de recherche du projet TrainYourBrain, mené en collaboration avec la FFE, a développé et testé des méthodes d'entraînement mental intégrées aux séances d'entraînements, dont un programme de pleine conscience. Ce programme s'inspire de nos initiatives précédentes dans d'autres disciplines sportives, telles que le golf (Bernier *et al.*, 2009), le patinage artistique (Bernier *et al.*, 2014), le badminton (Doron *et al.*, 2020), et le basket-ball (Goisbault *et al.*, 2022 ; Tebourski *et al.*, 2022).



“... développer les habiletés de pleine conscience pour améliorer la lucidité et l’engagement en match.”

Le programme TrainYourBrain, mis en œuvre auprès d’une cinquantaine d’athlètes des pôles France et Relèves de la FFE, visait à développer les habiletés de pleine conscience pour améliorer la lucidité et l’engagement en match. Trois modules, conduits par des préparateurs mentaux, ont permis de clarifier les notions clés du programme et d’intégrer des exercices et outils concrets au sein des entraînements d’escrime. Entre les modules, les athlètes étaient encouragés à pratiquer la pleine conscience à l’aide d’enregistrements audio, environ 5 à 10 minutes par jour, cinq jours par semaine. Les différents éléments du programme sont détaillés dans le tableau 2.

Tableau 2 – Déroulement et contenu du programme TrainYourBrain.

MODULE 1	Connaître ses armes
Objectif	Développer les habiletés de lucidité et d’acceptation
Séances	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 séances collectives en salles</li> <li>• 2 séances intégrées</li> <li>• 1 séance débriefing individuelle</li> </ul>
Séances audios en autonomie	• 5 par semaine pendant 2 semaines
Exemples d’outils proposés	• Fiche focus

MODULE 2	Engagement
Objectif	Développer son engagement vers les points pertinents pour sa performance
Séances	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 séances collectives en salle</li> <li>• 2 séances intégrées</li> <li>• 1 séance débriefing individuelle</li> </ul>
Séances audios en autonomie	• 5 par semaine pendant 3 semaines
Exemples d’outils proposés	• Fiche engagement

MODULE 3	Mind, body, go
Objectif	Mettre en place une routine de re-concentration
Séances	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 séances collectives en salle</li> <li>• 2 séances intégrées</li> <li>• 1 séance préparation à la compétition + 1 séance débriefing</li> </ul>
Séances audios en autonomie	• 5 par semaine pendant 3 semaines
Exemples d’outils proposés	• Conférence d’un pilote de chasse formé à la pleine conscience

## Effets perçus

Les entretiens réalisés à l'issue du programme avec les athlètes ont permis de mettre en avant les bénéfices perçus d'un tel programme.

Un sabreur a notamment exprimé qu'il était maintenant plus à même de « faire attention à ce qu'il se passe et aux ressentis intérieurs [...] à ce qu'[il] ressent pendant les matchs ». Cette capacité à être plus lucide l'a également aidé à orienter son engagement sur ce qui est pertinent dans les situations : « Se focaliser, c'est quelque chose d'important. Sur les objectifs, sur ce que l'on veut faire et comment le faire. Pour tout ça, juste porter l'attention sur les choses importantes. »

Comme souligné précédemment, le but de la pleine conscience est d'accepter l'expérience dans toutes ses dimensions, sans chercher à la modifier : « C'est vrai que je me suis surpris [dans] des compétitions [à] être dans un état pas possible, où avant j'aurais été submergé par mes émotions, [et] là vraiment, je me suis dit, "bah écoute, il faut accepter que tu ne sois pas à 100 % comme d'habitude, [il] faut accepter tout ça", et en fait l'acceptation c'est une grande partie du travail. » Au lieu de se focaliser sur leurs « mauvaises » sensations, les athlètes préservent leur énergie et leurs efforts en acceptant le caractère transitoire de leurs émotions et pensées. *In fine*, ces apprentissages doivent être transférés lors de la compétition : « Moi, mon problème, c'était surtout sur la partie compétition où j'étais débordé d'émotions. Et le fait de pouvoir déjà d'une part identifier qu'est-ce qui se passe et ne pas subir, c'est déjà beaucoup,

mais encore plus pouvoir les gérer après, je trouvais ça vraiment très intéressant. »

Pour optimiser les effets des programmes de pleine conscience, les recherches dans les domaines de la santé et de l'éducation ont mis en évidence que l'adhésion des participants est un facteur déterminant. Dans le sport de haut niveau, ce sujet n'avait pas encore été exploré. Nous avons donc mené des entretiens pour identifier les principales barrières et les principaux facilitateurs de l'adhésion des sportifs et sportives à un programme de pleine conscience.

## Comment favoriser l'adhésion des athlètes à un programme de pleine conscience ?

### Ce qui limite l'adhésion des athlètes à la pleine conscience

Cette étude a permis de noter plusieurs points sur lesquels tout intervenant devrait être vigilant afin d'éviter de perdre, ou de ne pas obtenir, l'adhésion des athlètes. Une des barrières que nous avons pu mettre en avant est une attitude défavorable vis-à-vis de la pleine conscience, c'est-à-dire lorsque l'athlète émet des réticences ou n'adhère pas aux principes mêmes de la pleine conscience : « Tout ce qui est un peu pleine conscience et tout, c'était pas trop mon truc. »

Nous avons également constaté que pour certains athlètes, la préparation mentale doit être abordée de manière individuelle ; ils ou elles n'apprécient pas les séances en groupe et préféreraient un travail plus

personnalisé. Cet aspect est lié à la concurrence entre les athlètes d'un même groupe : « On n'a pas envie d'être suivi par quelqu'un qui a envie que tout le groupe performe. »

À partir de ces observations, nous recommandons aux intervenants de s'adapter aux besoins spécifiques des athlètes et à leur niveau initial en pleine conscience, et de bien clarifier dès le début les intérêts à suivre ce type de programme.

Comme toutes les habiletés impliquées dans la performance, le développement des habiletés de pleine conscience nécessite de l'entraînement, et une certaine quantité de pratique en autonomie qui peut poser problème : « Quand c'est trop libre, je ne le fais pas. »

Il est donc important de connaître à l'avance les efforts que sont prêts à fournir les athlètes pour pratiquer et de proposer une stratégie d'accompagnement adaptée (pratique guidée, séances courtes et diversifiées, rappels, etc.).

## Ce qui favorise l'adhésion des athlètes à la pleine conscience

Nos travaux ont aussi pu mettre en avant un ensemble de facteurs facilitant l'adhésion des athlètes à la pleine conscience. Il ressort notamment que les athlètes les plus engagés étaient celles et ceux qui anticipaient des résultats positifs grâce à la pleine conscience ou qui constataient des progrès et des bénéfices sur leur performance au cours du programme : « J'ai senti que ça marchait, que ça avait des bienfaits sur moi et maintenant j'ai envie de continuer et d'approfondir pour que je puisse mieux maîtriser les outils. »

La relation avec l'intervenant qui conduit le programme est également cruciale, que ce soit dans sa posture, dans son comportement, dans les échanges, etc. En tant qu'intervenant, il est important d'être disponible, à l'écoute des athlètes et d'adopter une posture de non-jugement.

Bien que quelques rares athlètes aient évoqué la difficulté des séances de préparation mentale intégrées à l'entraînement, spécificité du projet TrainYourBrain (Fig. 2), beaucoup ont apprécié tester directement dans leur pratique le contenu proposé et ses effets : « Ce que moi j'ai préféré, c'était vraiment le switch échauffement-assaut, c'était rapide, c'est deux minutes pour nous, et ça pour moi c'était très puissant, c'était les meilleurs moments. »

Enfin, un autre aspect qui plaît aux athlètes et renforce leur adhésion est la mise à disposition d'« outils pratiques ». Par exemple, nous leur avons fourni des fiches conçues pour les aider à focaliser leur attention sur des points pertinents lors des matchs (Fig. 3), ainsi qu'une fiche pour orienter l'engagement de leurs ressources pendant la séance d'entraînement (Fig. 4). Intégrées à leur pratique et utilisées par les entraîneurs, ces deux fiches ont suscité un grand intérêt.

“... le but de la pleine conscience est d'accepter l'expérience dans toutes ses dimensions, sans chercher à la modifier...”



Figure 2 – Séances intégrées avec l'intervenant en préparation mentale.

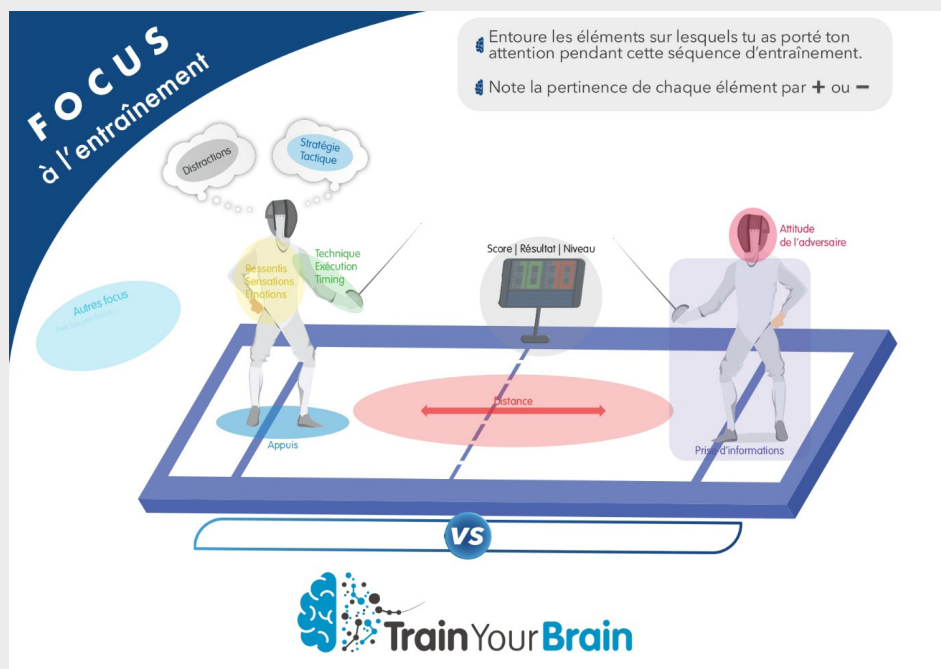


Figure 3 – Fiche focus à l'entraînement.



# ENGAGEMENT

## à l'entraînement



Nom :

Date de l'entraînement :

### PRÉPARATION

Je veux faire...	Je me concentre sur ...

### AUTOÉVALUATION

	Progression	Concentration	Remarques
<b>1</b>	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
<b>2</b>	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	

### DÉBRIEFING

Points de satisfaction : \_\_\_\_\_

Difficultés rencontrées : \_\_\_\_\_

Éléments à retenir : \_\_\_\_\_



Figure 4 – Fiche engagement à l'entraînement.

## Conclusion

L'intérêt des recherches en psychologie du sport pour la pleine conscience et son application en préparation mentale ne cesse de croître. En étant plus conscients de leurs émotions, pensées et sensations, en les acceptant sans jugement, et en redirigeant volontairement leur attention vers les éléments pertinents, les athlètes parviennent à réguler leur attention, leurs émotions et leurs sensations afin de s'engager pleinement dans leur match.

Le projet TrainYourBrain a démontré la pertinence et la nécessité de mettre en place des programmes de pleine conscience intégrés aux entraînements. L'objectif désormais est de contribuer à la montée en compétences de l'encadrement sportif. L'ouverture d'une formation certifiante pour les entraîneurs de la FFE, et plus largement pour celles et ceux d'autres disciplines sportives, devrait permettre d'une part de

les sensibiliser à l'importance de développer les habiletés de pleine conscience chez les athlètes, et d'autre part de les aider à mettre en œuvre des séances intégrées à l'entraînement pour favoriser un apprentissage contextualisé et transférable.

## Bibliographie

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. et Fournier, J. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 320-333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>

Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E. et Fournier, J. (2014). Effects and underlying processes of a mindfulness-based intervention with young elite figure skaters: Two case studies. *The Sport Psychologist*, 28, 302-315. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0006>

Doron, J., Rouault, Q., Jubeau, M. et Bernier, M. (2020). Integrated mindfulness-based

Tableau 3 – Recommandations principales pour faciliter l'adhésion des athlètes à un programme de pleine conscience.

### Les recommandations principales

Connaître l'attitude, le niveau et l'expérience en pleine conscience (ou en préparation mentale) des athlètes en amont.

Veiller à sa posture d'intervention, être présent·e, disponible, non jugeant·e et intégrer les exercices aux entraînements en proposant notamment des outils pratiques.

Recueillir régulièrement la perception des athlètes pour répondre à l'attente de résultats, accompagner l'autonomie et faire des retours individuels.

intervention: Effects on mindfulness skills, cognitive interference and performance satisfaction of young elite badminton players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101638. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101638>

Fournier, J. et Bernier, M. (2023). *Mindfulness : pleine conscience pour la performance*. 4trainer.

Gardner, F. L. et Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.

Goisbault, M., Lienhart, N., Martinet, G. et Doron, J. (2022). An integrated mindfulness and acceptance-based program for young elite female basketball players: Exploratory study of how it works and for whom it works best. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102157. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102157>

Kabat-Zinn, J. (2012). *Où tu vas, tu es*. JC Lattès.

Kaufman, K. A., Glass, C. R. et Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>

Laukkonen, R., Leggett, J. M. I., Gallagher, R., Biddell, H., Mrazek, A., Slagter, H. A. et Mrazek, M. (2020). The science of mindfulness-based interventions and learning: A review for educators. <https://doi.org/10.31231/osf.io/6g9uq>

Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M. et Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature.

*PloS one*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D. et Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02130-7>

Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kajee, N., Sheriff, R. S., Bernard, R., et Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 99-108. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596>

Salha, M. B. et Fournier, J. (2022). Les interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation en sport : une revue de la littérature. *Staps*, 137(3), 99-119. <https://doi.org/10.3917/sta.pr1.0044>

Tebourski, K., Bernier, M., Ben Salha, M., Souissi, N. et Fournier, J. (2022). Effects of mindfulness for performance programme on actual performance in ecological sport context: two studies in basketball and table tennis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12950. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912950>

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34>