



GARDIEN



Par **Thierry BARNERAT**  
Instructeur FIFA, responsable de la  
formation des entraîneurs de gardien  
à l'Association Suisse de Football.

# La préparation mentale

**Concentration, vitesse mentale et gestion des émotions. Une part importante de la performance du gardien de but fait appel à des qualités d'ordre mentales qu'il convient d'évaluer et de travailler à l'entraînement. Thierry BARNERAT, instructeur FIFA.**

Dans tout sport de haut niveau, la concentration est un élément essentiel de la préparation mentale. Pour le gardien de but, cet élément apparaît même fondamental. C'est pourquoi il convient de le travailler quotidiennement. Rappelons que si le portier, en football, joue lui aussi pendant environ 95 minutes, il présente la particularité de ne pouvoir, dans certains cas, être sollicité que très rarement durant la partie. Avec néanmoins l'obligation, dès qu'il touche le ballon, d'effectuer le geste juste, parfois décisif, pour conserver sa cage inviolée. Un niveau d'exigence spécifique au poste qui requiert une capacité de concentration dans le temps extrêmement élevée. D'où l'importance de l'exercer régulièrement la



semaine pour la rendre la plus performante possible le week-end... Cette capacité de concentration est comparable à la capacité aérobie, à cela près qu'elle vise à optimiser

le coût énergétique "émotionnel" de façon à retarder les effets de la fatigue non pas physique, mais "mentale". Une qualité indispensable pour le maintien de la concen-

tration. Aussi, il convient, dans le cadre de la planification, de réguler l'entraînement du gardien en fonction des coûts émotionnels de chaque événement précédent la séance. Voilà pour la concentration.

**La capacité de concentration est comparable à la capacité aérobie, à cela près qu'elle vise à optimiser le coût énergétique "émotionnel" de façon à retarder les effets de la fatigue non pas physique, mais "mentale".**

Une autre composante de la préparation mentale chez le gardien de but est la "vitesse mentale", qualité à ne pas confondre avec un processus cognitif que l'on peut résumer comme suit : prise d'information (perception), analyse de l'information, et prise de décision, suivie d'une action motrice. Dans le cas, par exemple, d'un long ballon où le gardien défend un espace horizontal (une zone), l'action du gardien est gouvernée par plusieurs facteurs : la trajectoire de la balle, sa vitesse, ainsi que la vitesse des adversaires et coéquipiers. Si la distance est plus courte et que le portier défend une zone verticale (le but), il doit prendre l'information et réagir de suite ! Il se trouve ainsi dans un processus de vitesse mentale. Une qualité qui va de paire avec la concentration. Et pour cause : plus le degré de concentration du gardien sera élevé, plus sa vitesse de réaction sera grande et appropriée. Afin d'insister sur cet axe de travail, le coach doit se montrer très exigeant sur chaque frappe à l'entraînement. Pas question de laisser nos gardiens

## TRAVAILLER LA CONCENTRATION CHEZ LES JEUNES A TRAVERS L'ÉCHAUFFEMENT

Chez les jeunes, il est nécessaire de travailler la concentration à chaque entraînement, dès le début de la séance. De quelle manière ? En commençant déjà par mettre en place un échauffement varié ou les gardiens devront se montrer attentif afin de respecter un ordre de mouvements, déplacements et frappes ou lancers différents. Un travail qui les oblige de suite à être mobilisés sur la tâche, et concentrés.

# du gardien de but

## EXEMPLE D'EXERCICE POUR TRAVAILLER LA GESTION DES ÉMOTIONS

Dans le cadre d'un exercice de frappe, par exemple, l'éducateur peut essayer de troubler le gardien par des intonations et paroles, au moment où l'attaquant s'élance pour tirer au but... L'idée, pour le technicien, est d'observer le comportement de son gardien. Une bonne manière d'évaluer sa capacité à résister aux interférences, à l'influence du contexte extérieur, pour mieux se concentrer sur sa tâche.

"espérer" que le ballon ne soit pas cadré, ce qui reviendrait à l'installer dans une zone de confort où il deviendrait spectateur de l'action et non plus acteur ! Par conséquent, sur chaque bloc de travail en situation de match, il s'avère impératif d'obliger le gardien à travailler sur chaque frappe : prise d'information-réaction, pour ainsi améliorer sa vitesse mentale.

**Plus le degré de concentration du gardien sera élevé, plus sa vitesse de prise d'information-réaction (vitesse mentale) sera grande et appropriée.**



Enfin, outre les qualités de concentration et de vitesse mentale, un autre aspect du travail de la préparation mentale du gardien de but concerne la gestion des émotions. Ce travail consiste d'abord à évaluer sa capacité à "encais-

ser" une erreur (faute de main par exemple) ayant causé un but. Quelle est son attitude, son langage corporel, sa

réaction (s'il y en a une) envers ses partenaires... ? Combien de temps mettra-t-il à "passer à autre chose" ? Pour travailler cette gestion des émotions à l'entraînement, l'entraîneur pourra mettre en place certaines situations visant à mettre le gardien en difficulté, jusqu'à "profiter" d'une erreur. Surtout, ne pas entrer en communication avec lui, ni par le langage, ni par le regard, mais enchaîner les ballons comme si de rien n'était afin de voir combien il lui en faudra pour "oublier" sa bourde. Une fois la série terminée, il sera alors temps de prendre la parole en lui expliquant l'importance de se concentrer de suite sur le prochain ballon, même après une grossière erreur. "Le passé est écrit, le présent se vit, le futur se construit", doit être sa devise ! A l'entraîneur ensuite de voir si ce travail réalisé dans le cadre d'une séance spécifique se traduit par un transfert dans les jeux, puis en match. ■

## LE JOUR DU MATCH : 2 TEMPS FORTS À TRAVAILLER

Tout le travail effectué dans la semaine d'entraînement est le fondement d'une bonne concentration et gestion des émotions lors du match. Ceci dit, le jour J, le travail de préparation mentale se poursuit. Il se divise en deux parties: à l'échauffement, et juste avant de débiter la partie.

### A l'échauffement

L'échauffement a deux fonctions. La première, mettre le corps dans des conditions physiologiques lui permettant de répondre aux sollicitations physiques du jeu. La deuxième, ressentir ses appuis, se familiariser avec le terrain, et répéter différents gestes spécifiques. En aucuns cas, le gardien doit construire sa confiance à travers l'échauffement, celle-ci devant se nourrir de toutes ses expériences vécues à l'entraînement pendant la semaine.

### Juste avant de débiter la partie

Le gardien doit être dans un état de concentration/relâchement lors de son entrée sur le terrain quelques minutes avant le coup d'envoi. Pour l'y aider, il peut utiliser l'imagerie mentale, qui consiste ici à visualiser des actions antérieures positives qu'il pourra revivre dans sa bulle, et ainsi s'envoler dans un monde positif l'amenant sur le chemin de la performance...