

---

# Le paradoxe du mental : pourquoi cette dimension pourtant perçue comme prépondérante par les joueurs est négligée à l'entraînement ?

---

LHEUREUX Louis

Master Ingénieurs des Activités Physiques et Sportives, Université de Strasbourg.

## LE MENTAL AU TENNIS

---

L'aspect mental de la performance est fortement mobilisé au tennis car c'est un sport solitaire, sans horloge, avec un temps de jeu effectif très faible d'environ 30% (Martin, 2018). Ainsi, le tennismen est livré à ses pensées durant plus de 70% du match ! Pourtant, « l'aspect mental est encore minoritaire aujourd'hui en France » dans l'entraînement tennistique, qui demeure majoritairement focalisé sur le perfectionnement technique (*ibid.*). Face à la question « La Fédération est-elle sensible à l'aspect mental du sport ? », Nicolas Escudé, DTN de la FFT, estime qu'on a « pris énormément de retard en France dans ce domaine » (Escudé, 2023). Or, le mental, « c'est quelque chose qui se travaille, comme on s'entraîne physiquement et techniquement » (*ibid.*) en utilisant différents outils de préparation mentale tels que la relaxation, l'imagerie mentale ou encore le dialogue interne.

## PRESENTATION DE L'ETUDE

---

Afin d'évaluer les mises en œuvre actuelles en termes de préparation mentale des joueurs de tennis français, nous avons réalisé 30 entretiens entre mai et octobre 2023, avec des joueurs et joueuses classés entre 15/3 et N35. Le but principal de notre recherche était de comparer la préparation mentale des joueurs selon le niveau de jeu. Deux types de données ont ainsi été recueillies : (a) des données quantitatives, pour évaluer l'exploitation des habiletés mentales (i.e., relaxation, contrôle émotionnel, imagerie mentale, activation,...) par les joueurs, issues du questionnaire du Test Of Performance

Strategies (TOPS), et (b) des données qualitatives, pour comprendre les modalités de pratique de préparation mentale, issues d'entretiens. Pour mener notre étude comparative de la préparation mentale en fonction du classement des joueurs, nous les avons ainsi répartis au sein de 3 groupes :

Les trois groupes comparés selon le classement

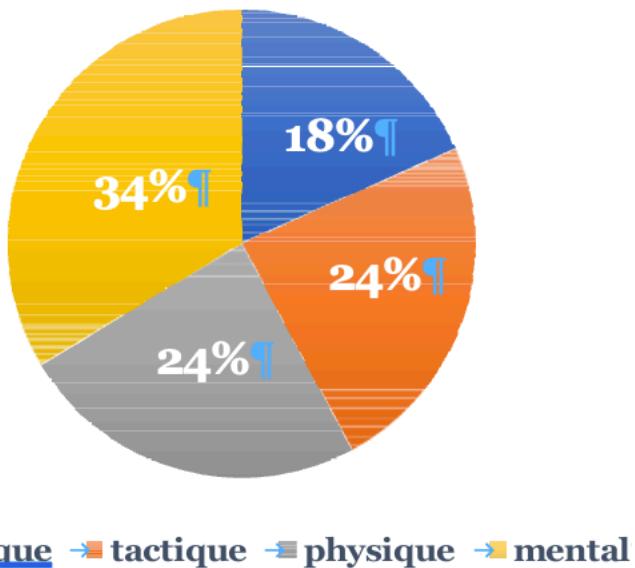
<b>Groupe 1</b> <i>3<sup>ème</sup> série</i>		<b>15/3</b>		<b>15/2</b>		<b>15/1</b>	
<b>9 joueurs</b>		Effectif		2		4	
<b>Groupe 2</b> <i>2<sup>ème</sup> série positive</i>		<b>15</b>	<b>5/6</b>	<b>4/6</b>	<b>2/6</b>	<b>1/6</b>	
<b>13 joueurs</b>	Effectif	3	1	2	1	6	
<b>Groupe 3</b> <i>2<sup>ème</sup> série négative</i>		<b>-2/6</b>	<b>-4/6</b>	<b>-15</b>	<b>Top 100</b>		
<b>8 joueurs</b>	Effectif	1	2	2	3 (N76 ; N63 ; N35)		

## UNE IMPORTANCE FORTE ACCORDÉE AU MENTAL FACE À UNE PRÉPARATION MENTALE PLUTÔT FAIBLE

---

La performance au tennis peut se comprendre selon quatre principaux facteurs : technique, tactique, physique et mental. A la question « Quelle importance accordez-vous respectivement aux dimensions technique, tactique, physique et mentale au tennis ? », les joueurs interrogés accordent une forte importance au facteur mental en considérant que celui-ci détermine en moyenne 34% de la performance. Cela s'effectue d'ailleurs au détriment du facteur technique, qui est considéré comme le moins important avec une moyenne de 18%. Les joueurs accordent aux facteurs physique et tactique une importance très similaire, proche de la répartition théorique égale des quatre dimensions citées (25%) (Figure 1).

Figure 1: Importance moyenne accordée par les joueurs interrogés aux quatre dimensions principales de la performance



■ technique → ■ tactique → ■ physique → ■ mental

Alors que la dimension mentale ressort comme étant la plus importante selon les joueurs, seuls dix d'entre eux, soit un tiers de l'échantillon, pratiquent réellement de la préparation mentale de manière accompagnée (i.e., avec un préparateur mental ou un psychologue du sport) ou grâce à certaines connaissances acquises sur le sujet de manière plus ou moins indépendante et autonome. Les principales raisons de pratiquer de la préparation mentale chez les joueurs interrogés sont alors la volonté d'optimiser leur performance et de mieux gérer leurs émotions. Concernant les principaux facteurs d'absence de préparation mentale, ceux-ci semblent en revanche plutôt être le manque d'intérêt y étant accordé, en raison de représentations éloignées sur la discipline, et le manque de temps disponible pour s'y consacrer.

Ce résultat d'un tiers des joueurs pratiquant de la préparation mentale s'inscrit dans le sens des propos de Martin et d'Escudé autour d'une préparation mentale minoritaire et visiblement en retard dans notre système d'entraînement en France. Nous avons ainsi souhaité montrer à travers notre étude le paradoxe existant entre une forte importance accordée au mental par les joueurs, face à une préparation mentale effective faible.

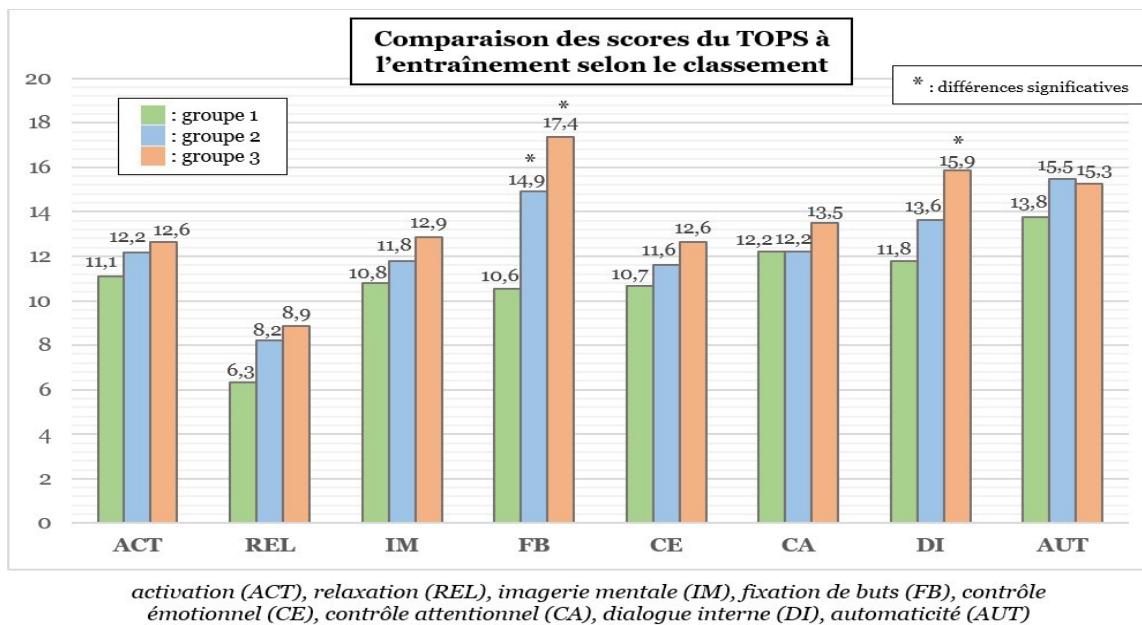
## LES MISES EN ŒUVRE DE PRÉPARATION MENTALE AUGMENTENT PROPORTIONNELLEMENT AVEC LE NIVEAU DE JEU

---

Dans les mises en œuvre, 22% des joueurs du groupe 1, 23% des joueurs du groupe 2 et 63% des joueurs du groupe 3 pratiquent de la préparation mentale de manière accompagnée ou avec certaines connaissances, favorisant l'adoption d'une démarche relativement rigoureuse, notamment par le choix, le dosage et l'organisation de l'exercice mental, mais aussi par son évaluation (Target, 2016).

Deux principaux facteurs peuvent expliquer cette augmentation proportionnelle avec le niveau. D'abord, le temps d'entraînement hebdomadaire croît avec le niveau (6h pour le groupe 1, 9h pour le groupe 2 et 23h pour le groupe 3), ce qui permet aux joueurs de consacrer progressivement davantage de temps à d'autres pans de l'entraînement, et notamment à la préparation mentale. Ensuite, l'importance accordée à l'aspect mental, croît également avec le classement (30% d'importance pour les groupes 1 et 2 contre 44% pour le groupe 3) et semble expliquer la pratique de préparation mentale croissante à plus haut-niveau, alors que le facteur mental y devient davantage déterminant (DeFrancesco & Burke, 1997).

Cette importance plus forte accordée dans le groupe 3 peut s'expliquer et s'illustrer à l'image de ces propos : « Au bout d'un moment tout le monde sait jouer au tennis, tout le monde sait faire un coup droit, un revers et c'est ce qui se passe là-dedans (ndlr : pointe sa tête du doigt) qui va t'emmener plus haut » (Entretien n°29, joueur classé N76, datant du 28 octobre 2023). Ainsi, le facteur mental apparaît d'autant plus discriminant au haut-niveau. Plus précisément, à travers les résultats du TOPS, nous pouvons constater une augmentation croissante des scores d'habiletés mentales (notés sur 20) avec le niveau des joueurs. Cette augmentation est linéaire à l'entraînement avec des scores moyens de 10,9 pour le groupe 1, 12,5 pour le groupe 2 et 13,6 pour le groupe 3. Des différences significatives en faveur du groupe 3 ont alors été relevées à l'entraînement en termes de fixation de buts (définition de buts qui deviennent dynamisants à travers leur accomplissement) et de dialogue interne (dialogue à soi-même en termes d'instructions, d'encouragements, de sentiments).



En compétition, cette augmentation linéaire est plus contrastée car les scores du groupe 2 en termes d'imagerie mentale, de contrôle émotionnel, et de dialogue interne sont légèrement supérieurs à ceux du groupe 3. Toutefois, les scores des groupes 2 et 3 sont toujours supérieurs à ceux du groupe 1, en accord avec notre hypothèse d'une mise en œuvre de préparation mentale croissante avec le classement. Ainsi, les scores moyens en compétition sont de 10,9 pour le groupe 1, et de 13,1 pour les groupes 2 et 3. De plus, des différences significatives ont été constatées en compétition en termes d'activation (état d'éveil, capacité à gérer son énergie physique et mentale) et de dialogue interne en faveur du groupe 3.

De cette manière, selon la comparaison des groupes, nous avons mis en exergue une augmentation quantitative, selon les effectifs des joueurs usant de la préparation mentale, et une amélioration qualitative, selon les scores d'habiletés, de mise en œuvre de préparation mentale, proportionnelle au niveau de jeu des joueurs.

## PERSPECTIVES POUR DÉVELOPPER LA PRÉPARATION MENTALE EN FRANCE

D'abord, nous souhaitons insister sur la place fondamentale des entraîneurs dans la mise en œuvre,

ou non, de préparation mentale au tennis. Nous avons exposé certaines hypothèses qui pourraient expliquer leur absence fréquente de mise en place en raison de leurs croyances, mais aussi de leur formation initiale et d'un possible manque de compétences qui pourrait ainsi en résulter. Nonobstant, ils représentent la véritable clé de voûte à l'application d'une préparation mentale optimale et généralisée dans l'entraînement tennistique français.

Ensuite, bien qu'il existe une interdépendance entre technique, tactique, physique et mental (i.e., s'échauffer physiquement en utilisant la corde à sauter peut permettre de se concentrer, de s'activer mentalement), et qu'il est important de comprendre la performance de manière complexe et systémique, force est de promouvoir aujourd'hui le développement particulier de la dimension mentale, visiblement délaissée en France. Dans cette visée, nous avons établi trois pistes de réflexions qui pourraient constituer des leviers à la démocratisation de cette discipline. D'abord, il s'agirait de considérer et de mettre en œuvre la préparation mentale comme une pratique scientifique et rigoureuse, condition de sa légitimation et de sa démocratisation future. Cette démarche participerait à infirmer certaines représentations magiques ou spirituelles existantes au sujet de cette discipline, pouvant limiter son développement en décrédibilisant certains outils dont la validité scientifique est aujourd'hui pourtant admise. Ensuite, nous promouvons l'importance de mettre en œuvre la préparation mentale dès le plus jeune âge et indépendamment du niveau de jeu. En effet, cela permettrait d'ancrer précocement des habitudes et attitudes mentales pour mieux les affiner par la suite. Notons ici que la préparation mentale n'a pas pour unique objectif d'optimiser la performance mais qu'elle peut aussi avoir pour fonction d'améliorer l'apprentissage, et ce à tous les niveaux de développement. En outre, il s'agirait enfin de personnaliser la préparation mentale, c'est-à-dire de l'adapter aux besoins et aux aspirations de chacun pour que tout le monde puisse s'approprier cette démarche selon ses propres caractéristiques. Cela pourrait se dérouler en début d'année par une phase de test des différentes habiletés mentales puis par une phase de sélection de celles étant préférées et les plus adaptées aux joueurs. En pratique, un moyen concret d'initier la mise en œuvre de préparation mentale serait par exemple de mettre en place des routines couplant différentes habiletés mentales, notamment pour travailler la précision du service. Il serait ainsi envisageable de lier imagerie mentale, par la visualisation de la zone à atteindre, et dialogue interne par la formulation positive de l'intention du service. Il est aussi possible d'implémenter de la relaxation et du contrôle attentionnel par la mise en place de respiration abdominale en adoptant une

fréquence respiratoire de 6 à 8 cycles/min, liant des expirations complètes par la bouche pour creuser l'abdomen et de longues inspirations par le nez pour gonfler le ventre.

En définitive, la préparation mentale constitue aujourd’hui une clé dont on ne saurait se passer pour optimiser la performance tennistique. De plus, se préparer mentalement peut également concourir plus largement au développement personnel et au bien-être (Décamps, 2012), au tennis comme dans la vie quotidienne

## REFERENCES

---

- Décamps, G (2012). Psychologie du sport et de la performance.
- De Francesco, C., & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. International Journal of Sport Psychology, 28(2), 185–195.
- Escudé, N. (2023). Tennis : « La nouvelle génération a un peu de mal à prendre le relais » [20 Minutes - Sport].
- Martin, C. (2018). Tennis : Optimisation de la performance.
- Target, C. (2016). La bible de la préparation mentale : La méthode Target de la théorie à la pratique.