

Stratégies mentales et outils pour les épreuves d'endurance

« La course est gagnée par le coureur qui peut souffrir le plus » - Eddy Merckx

Les conclusions de la recherche sont parfaitement claires : les performances sur les épreuves d'endurance sont déterminées autant par des facteurs mentaux que physiques. À un moment donné, votre corps va commencer à vous envoyer des messages d'alerte : « *Ralenti* », voire « *Arrête !* »

Généralement, sauf circonstances exceptionnelles, votre tête vous oblige à ralentir bien avant que vous ne vous blessiez. Il y a toujours une marge de sécurité importante, et c'est là où se trouve le potentiel pour améliorer votre performance.

Ceci est vrai pour tout le monde. Toutefois, comme toujours dans les sports, il y a un mélange de l'inné et de l'acquis chez chaque individu. Nous ne partons pas tous du même point de départ, mais d'où que nous partions, nous avons tous la capacité de nous améliorer.

⇒ ***Avec une bonne préparation mentale et la bonne stratégie mentale au bon moment, vous pouvez repousser l'instant où vous êtes obligé de ralentir.***

Cet article détaille les stratégies mentales qui vont permettre à votre cerveau de réduire un peu cette marge de sécurité et ainsi d'améliorer vos performances. Ne vous inquiétez pas, il est quasiment impossible de la réduire à néant !

(UN PEU DE) THÉORIE

Les recherches nous indiquent que les facteurs mentaux clés de la performance d'endurance sont les suivants :

- votre **perception** de la difficulté, et
- votre **motivation** à continuer.

Si l'effort vous semble trop dur et qu'il n'y a pas de bonne raison de continuer, pourquoi continuer ? À l'inverse, si l'effort vous semble gérable et que vous êtes motivé pour continuer, pourquoi ne pas continuer ?

Le but de la préparation mentale est donc d'apprendre comment réduire votre perception de l'effort et/ou comment augmenter votre motivation, et donc d'améliorer vos performances.

Toutes les stratégies qui suivent ont fait la preuve de leur efficacité. Essayez-les sur vos sorties d'entraînement, trouvez celles qui vous conviennent le mieux et pratiquez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent naturelles.

1. STRATÉGIES POUR AUGMENTER VOTRE MOTIVATION

1.1 OBJECTIFS

Avoir des objectifs clairs est crucial pour la motivation. Des objectifs clairs répondent à la question "*pourquoi je fais cela*" ou "*qu'est-ce que j'essaie de réaliser*" et vous donnent une raison de continuer quand cela devient dur.

Il est utile de penser à deux types d'objectifs différents : des **objectifs de résultat** tels que votre temps ou votre classification - ou tout simplement le fait de devenir *Finisher* - et des **objectifs de processus** liés à la manière dont vous atteignez vos objectifs de résultat. Les objectifs de résultat ne sont que partiellement sous votre contrôle : leur réalisation dépend également de facteurs indépendants de votre volonté, tels que les autres concurrents et les conditions météorologiques, tandis que les objectifs de processus sont (ou devraient être) entièrement sous votre contrôle.

Les objectifs de processus ne vous aident pas seulement à atteindre le résultat souhaité ; ils vous permettent également de retirer quand-même une certaine satisfaction d'une journée décevante si vous n'atteignez pas vos objectifs de résultat sans que ce soit votre faute.

Les athlètes professionnels se fixent parfois trois niveaux d'objectifs de résultat : un scénario de « meilleur cas » si tout se passe comme prévu, un scénario de « mauvais temps/malchance » si un incident mineur survient (par exemple, une crevaison ou un accident mécanique) et un scénario « minimum acceptable » lorsque tout va mal.

Voici quelques exemples que vous pouvez adapter, en prenant la Marmotte Alpes comme exemple :

Exemples d'objectifs de résultats, pour un cycliste expérimenté

- L'objectif « meilleur cas » pourrait être quelque chose comme : terminer dans les 1000 premiers/les 12% premiers et/ou en moins de 07:45.
- L'objectif de « mauvais temps/malchance » pourrait être de terminer dans les 1250 premiers/le top 15% et/ou en moins de 8 heures.
- L'objectif « minimum acceptable » pourrait être de terminer dans les 2000 premiers/ le top 25% et/ou en moins de 8h30.

Exemples d'objectifs de résultats, pour quelqu'un qui participe pour la première fois

- « Meilleur cas » : terminer la Marmotte dans les délais et obtenir la médaille officielle de finisseur
- « Mauvais temps/malchance » : terminer la Marmotte mais trop tard pour la médaille officielle de finisseur
- « Minimum acceptable » : Faire tout le parcours sauf la montée finale à l'Alpe d'Huez.

Exemples d'objectifs de processus, pour un cycliste expérimenté

- Monter le col du Glandon à 70 % de la PMA ;
- Manger 60 g de glucides et boire un bidon par heure ;
- Garder le haut du corps bien détendu pendant les ascensions ;

- Commencer la dernière montée vers l'Alpe d'Huez à une allure contrôlée, reprendre le rythme après La Garde...

Exemples d'objectifs de processus, pour quelqu'un qui participe pour la première fois

- Faire toutes les montées à allure d'endurance, tout en restant capable de parler aux autres cyclistes ;
- Manger quelque chose toutes les 20 à 30 minutes (une barre énergétique, une banane, etc.) ;
- Boire peu et souvent, un bidon de boisson isotonique par heure ;
- Profiter de l'expérience !

Choisissez vos propres objectifs de processus en énumérant ce que vous devez bien faire, puis en sélectionnant les 3 à 5 points que vous savez par expérience être des points faibles pour vous. Si vous commencez toujours trop vite, fixez-vous pour objectif de démarrer plus lentement. Si vous oubliez parfois de manger et de boire à intervalles réguliers, ou si vous vous arrêtez trop longtemps aux ravitaillements, fixez-vous des objectifs pour faire différemment...

Vers la fin, lorsque cela devient de plus en plus dur et que vous souffrez de plus en plus, de petits objectifs à court terme peuvent vous aider :

- Continuer jusqu'au prochain virage
- Donner 50 coups de pédale de plus
- Se mettre en danseuse dès que vous êtes à nouveau à l'ombre...

1.2 PENSÉE POSITIVE

Si vous n'avez pas maîtrisé l'art de laisser votre esprit se vider, vous aurez inévitablement un flux constant de pensées qui le traverseront. Pour donner le meilleur de vous-même, vous devez prendre le contrôle, limiter ou éliminer les pensées négatives (« *c'est trop dur, ça fait mal, pourquoi je fais ça, pourquoi ne pas m'arrêter...* ») et diriger vos pensées vers ce qui vous aidera le plus sur le moment.

1.2.1 LE DIALOGUE INTÉRIEUR MOTIVANT

Parfois, et en particulier au milieu des longues ascensions, vous pouvez vous trouver en difficulté et avoir besoin d'un coup de pouce pour vous motiver. Lors de la Marmotte, cela m'arrive généralement dans la deuxième moitié du Galibier. Si cela vous arrive, vous pourriez vous dire, par exemple :

- « *C'est dans les moments difficiles que les plus forts donnent le meilleur d'eux-mêmes* »
- « *C'est pour cela que j'ai fait tout cet entraînement* »
- « *J'ai tellement de chance d'être ici, profitons-en !* »
- « *La douleur est temporaire, terminer la Marmotte est pour toujours !* »
- « *Je ne peux pas m'arrêter ici, comment vais-je rentrer chez moi ?* »

Plus simplement,

- « *Continue à pousser, continue à pousser* »
- « *Allons-y, allons-y !* ».

1.2.2 LE DIALOGUE INTÉRIEUR PÉDAGOGIQUE

Il peut être utile de se concentrer sur quelque chose de spécifique dans ce que vous faites, ou ce que vous devriez faire. Par exemple :

- Dans la montée vers le col du Glandon, vous pouvez vous rappeler de respecter votre propre rythme et de pédaler en souplesse.

- Dans les virages, lors d'une descente rapide, vous pouvez vous rappeler de regarder loin, là où vous voulez aller, et d'appuyer fortement sur le pied extérieur.

Une fois que vous avez atteint le pied de l'Alpe d'Huez, vous savez qu'il ne reste plus que 13 km :

- Rappelez-vous de faire les 3 premiers kilomètres à une allure modérée (la pente varie aux alentours de 10 à 11 %), puis d'augmenter le rythme après La Garde lorsque la pente s'adoucit légèrement.
- De La Garde à Huez, vous pourriez vous dire « *mets les watts* » et « *continue à pousser* »,
- et à partir de Huez « *Donne tout* » ou « *ne lâche rien* » ou « *presque là, vas-y, vas-y !* »

1.3 VISUALISATION

Le fait de se visualiser en train de franchir la ligne d'arrivée et d'imaginer à quel point cela vous fera du bien peut contribuer à la motivation, surtout dans le dernier quart de l'épreuve. Prenez garde, cependant, à ne pas ignorer les nombreuses heures de course difficiles nécessaires pour y arriver dans votre visualisation. Vous voulez que votre mental et votre corps soient préparés à l'effort, et non pas bercés par l'illusion que ce sera facile.

Visualisez l'ensemble du parcours plusieurs fois pendant votre entraînement, et surtout la veille. Imaginez-vous en train de le parcourir. Vous êtes dans un bon jour. C'est difficile, mais « gérable ». Vous gardez un rythme régulier, vous roulez avec un bon groupe. Votre rythme cardiaque est maîtrisé, votre pédalage est fluide, vous respirez facilement. Vous buvez et mangez régulièrement. Les descentes sont rapides et fluides, vous prenez la ligne parfaite dans les virages. Les points de repère vont et viennent : le col du Glandon, le pont de St Michel de Maurienne qui marque le départ du Télégraphe, Valloire, le col du Galibier... Vous vous retrouvez dans un bon groupe et continuez à boire et à manger tout en roulant vite dans la longue descente de la vallée vers Bourg d'Oisans... Enfin, il ne reste plus que la montée de l'Alpe d'Huez. Vous ralentissez sur les rampes raides du départ et vous accélérez après La Garde. À partir d'ici, vous poussez de plus en plus fort et vous ressentez de plus en plus de douleur. Tout l'effort en vaut la peine car le village est enfin en vue et vous terminez en beauté !

2. STRATÉGIES POUR RÉDUIRE VOTRE PERCEPTION DE L'EFFORT

2.1 ACCEPTEZ LA DOULEUR

Lors d'un effort intense, le moment viendra inévitablement où votre corps vous dira de ralentir. Vous pouvez vous entraîner à ignorer ces signaux (pendant un certain temps). De longues montées au seuil et des intervalles à haute intensité aident à habituer votre tête et votre corps à des niveaux d'effort élevés et soutenus. Acceptez votre douleur, appréciez l'inconfort, jouissez de la maîtrise de votre esprit sur votre corps... N'y pensez même pas comme à une douleur, mais comme à quelque chose de positif : souriez, sentez la brûlure des muscles qui travaillent, sentez la puissance dans vos jambes et le vélo qui avance...

2.2 PENSEZ À AUTRE CHOSE

L'idée ici est de vous libérer de la douleur et de l'inconfort en pédalant en pilote automatique tout en pensant à autre chose. Il est important d'être lucide sur la cause de la douleur. N'aggravez pas une blessure, cela n'en vaut pas la peine !

Certaines douleurs, cependant, ne sont pas liées à une blessure mais sont le résultat d'un effort soutenu. Un exemple évident est le sentiment de brûlures dans vos muscles si vous roulez trop longtemps au-dessus du seuil : vous pouvez sans risque ignorer cette douleur et continuer à rouler aussi longtemps que vous le tolérez. Il en va de même pour les douleurs au pied qui peuvent devenir intenses lors d'une journée chaude et d'une longue montée. Continuer à pousser est pour le moins douloureux, mais il est peu probable que cela fasse de réels dégâts.

L'essentiel est de penser à des sujets agréables ou positifs. Tout ce qui est négatif ou stressant aggravera les choses !

Différentes choses à essayer :

- Essayez de garder exactement la même distance par rapport au coureur qui vous précède
- Comptez les coups de pédale (peut-être dans une langue étrangère)
- Récitez de la poésie, des paroles de chansons ou des mantras
- Tenez une conversation imaginaire
- Revivez un souvenir, ou évoquez un lieu aimé (une plage, un parc, ...)
- Pensez à vos projets d'avenir
- Appréciez le paysage et les points de repère au fur et à mesure qu'ils passent
- Laissez votre esprit se vider et ne pensez à rien du tout.

Dans tous les cas, restez positif, continuez à y penser et ne laissez pas la douleur vous envahir.

2.3 VISUALISEZ

Nous avons déjà vu la visualisation comme aide à la motivation ; elle peut aussi contribuer à réduire la perception de l'effort. En effet, plus vous vous voyez réussir dans votre tête, plus il est facile de le faire dans la réalité. Le fait de vous voir en train de réussir va vous donner plus confiance en votre capacité à réussir, et peut également renforcer une bonne technique. Utilisez la technique lors de l'entraînement par intervalles : en vous visualisant en train de grimper ou en train de réduire l'écart avec le groupe de coureurs devant, vous donnerez plus de sens à votre session d'intervalles et vous pourrez peut-être en faire davantage.

2.4 SOURIEZ

Ce n'est pas une blague ! Il a été démontré scientifiquement que le fait de sourire (ou même simplement de tenir un crayon entre les dents pour forcer votre bouche en forme de sourire) libère des endorphines et réduit ainsi votre perception de l'effort, ce qui vous permet de rouler plus fort, plus longtemps. Essayez-le la prochaine fois que vous ferez une série d'intervalles difficiles. Ça marche pour moi ;-)

2.5 ECOUTEZ DE LA MUSIQUE

Si vous êtes sur home-trainer, écouter de la musique peut aider à refouler la douleur tout en vous permettant de vous concentrer sur la technique. Pour le meilleur effet, choisissez une musique dont le rythme est proche de la cadence que vous visez.

2.6 DÉTENDEZ-VOUS

Le fait de détendre délibérément le haut du corps et les épaules pendant une montée réduit immédiatement la perception de l'effort.

2.7 LES PORTE-BONHEURS

Si vous avez un **porte-bonheur** et que vous croyez qu'il est efficace, pensez à l'apporter. Si vous y croyez, ça va marcher !

3. ANTICIPER DES PROBLÈMES

Il s'agit d'une catégorie à part entière, qui consiste à réfléchir à tout ce qui pourrait mal se passer pendant l'épreuve et à prévoir comment vous allez réagir. Savoir ce que vous allez faire dans une mauvaise situation permet d'économiser du temps et de l'énergie si cela devait arriver. Il est ainsi beaucoup plus facile de rester calme et positif et de faire ce qu'il faut, ce qui rend la situation moins stressante et plus facile à gérer.

Voici quelques exemples. Modifiez la liste en fonction de votre propre expérience et de vos préférences.

3.1 CREVAISON

Si vous avez une crevaison, vous voulez contrôler vos émotions (vous mettre en colère ne va pas vous aider) et vous atteler rapidement et efficacement à la réparation. Faites attention à trouver et éliminer la cause de la crevaison avant de mettre une nouvelle chambre à air, et ajoutez une couche protectrice telle qu'un emballage ou un billet de banque entre la partie endommagée du pneu et la chambre à air.

3.2 INTEMPÉRIES

S'il y a un risque de mauvais temps, prenez une veste adaptée. Si la pluie est quasiment certaine, prenez aussi des gants longs. La pluie sur le Galibier, même en juillet, signifie des températures basses, parfois proches de 0°C. Mettez votre veste avant qu'il ne soit trop tard, et en tout cas avant d'atteindre le sommet où le vent est toujours beaucoup plus fort.

3.3 FORTES CHALEURS

Il fait souvent très chaud lors de la dernière ascension de l'Alpe d'Huez, orientée plein sud. Arrêtez-vous au ravitaillement au pied de la montée et remplissez vos deux bidons. Gardez l'un pour boire et l'autre pour vous verser sur la tête, le cou et les jambes. Ouvrez votre maillot. Commencez lentement et traversez la route pour rester à l'ombre. Pensez à des endroits froids (une rivière glacée, une chambre froide...)

3.4 SE FAIRE LACHER DANS LA VALLÉE

Ne gaspillez pas d'énergie en essayant de vous accrocher coûte que coûte. Ralentissez et attendez le groupe suivant (ils ne sont probablement que quelques centaines de mètres derrière). Continuez à regarder par-dessus votre épaule pour être prêt à accélérer et à intégrer le groupe lorsqu'il arrive.

3.5 FRINGALE

Une minute, tout va bien, la minute suivante, on a l'impression d'être tombé dans la mélasse. Si vous avez une fringale, ou si vous manquez soudainement d'énergie, le remède est de manger immédiatement quelque chose. Un gel à action rapide marche souvent le mieux, mais si vous ne supportez pas le goût, n'importe quoi fera l'affaire – ou presque ! Gardez toujours une réserve dans votre poche, juste au cas où.

3.6 MALAISE

Si vous avez mal au cœur et vous ne pouvez plus prendre de gels ou de barres énergétiques, cela peut être dû à une déshydratation, au début d'un coup de chaleur ou simplement au rejet du sucre par votre corps après trop de gels. Mangez quelque chose de salé et buvez beaucoup. Si les symptômes persistent et qu'il fait chaud, un coup de chaleur est probable et vous devez trouver des moyens de réduire votre température interne : arrêtez-vous, mettez-vous à l'ombre, mettez vos pieds dans un ruisseau, versez de l'eau sur la tête et sur la nuque...

3.7 CRAMPES

Dès que vous commencez à ressentir des crampes, ralentissez, prenez la vitesse la plus facile et essayez de tourner les jambes en souplesse. Mangez un gel énergétique à action rapide et buvez beaucoup. Si les crampes persistent, descendez du vélo et étirez les muscles qui vous font mal, puis reprenez à faible allure, à haute cadence. Au bout de quelques minutes, vous devriez pouvoir accélérer à nouveau.

3.8 SE DÉCOURAGER.

Il n'est pas rare de passer par un mauvais moment sur la Marmotte. Pour la plupart des gens, la journée est deux ou trois fois plus dure qu'un entraînement normal. Rappelez-vous que vous vous êtes préparé pour cela, que vous êtes prêt, que c'est votre choix d'être ici, que vous n'êtes pas venu pour abandonner en cours de route... Tout le monde traverse des périodes difficiles. Regardez autour de vous : si vous avez mal, les autres sûrement aussi. Cela passera...

3.9 AVANT LE DÉPART

Enfin, il est important de bien planifier les derniers jours et de faire tout son possible pour arriver à la Marmotte dans un état détendu et sans stress, car tout stress et toute fatigue mentale augmentent la perception de l'effort !

LE MOT DE LA FIN

Il y a beaucoup à apprendre, surtout si le sujet est nouveau pour vous. Toutes ces recommandations s'appuient sur des preuves scientifiques solides (voir les références ci-dessous) et sont largement utilisées dans le peloton professionnel. [Pour plus de détails, cliquez ici pour obtenir un guide pratique détaillé sur les stratégies mentales.](#)

Entraîner votre mental, c'est comme entraîner votre corps : cela prend du temps, et cela ne se fait pas tout seul. Pensez-y, faites un plan, écrivez votre plan, relisez-le régulièrement et surtout, **entraînez-vous régulièrement et de manière cohérente !**

Bonne chance, et à bientôt sur les routes.

RÉFÉRENCES

Hutchinson, Alex (2018). [*Endure – Mind, Body and the Curiously Elastic Limits of Human Performance*](#), Harper Collins.

Meijen, Carla (editor) (2019). [*Endurance Performance in Sport, Psychological Theory and Interventions*](#), Routledge.

Sur le site Alpine Cols:

[Book review: Endure, by Alex Hutchinson](#)
[Riding through the pain barrier](#)

SOUTIEN DE LA SOCIÉTÉ ALPINE COLS

Nous pouvons vous aider à vous préparer pour vos objectifs de deux manières complémentaires :

1. Souscrire à un [contrat de coaching](#) de six mois pour bénéficier d'un coaching individuel au quotidien et de conseils personnalisés ;
2. Assister à un [stage d'entraînement](#) d'une semaine pour bénéficier d'un gros bloc d'entraînement ainsi que d'un coaching individuel sur vos compétences techniques et bien sûr de nombreux conseils et astuces pour votre préparation et l'événement lui-même.
(Stage bilingue français/anglais avec la présence de coureurs étrangers).