

Gestion de l'effort et gestion du stress

Lors d'un précédent séminaire A. Waltz (6^{ème} dan, Membre du CTN) avait fait un travail spécifique sur la gestion de l'effort et du stress au cours du passage de grade. Nous souhaitons vous faire partager ses remarques et ses conseils cette année aussi. Nous avons, nous-mêmes, souvent signalé aux stagiaires que l'effort physique et la gestion du stress sont une composante essentielle du passage de grade afin qu'ils prennent conscience que la préparation physique et mentale doit être prise au sérieux. A. Waltz a bien voulu faire une synthèse écrite de son intervention et vous la livrer ci-dessous.

« Apparemment, il ne suffit pas de pratiquer régulièrement pour être en mesure, lors d'un passage de grade, de gérer ses efforts de manière optimale et adaptée. Arrivé à ce stade de la carrière d'un aikidoka, bon nombre de candidats, actuellement enseignants d'Aïkido, passent beaucoup de temps sur les tatamis, sans que cela ne leur assure une condition physique suffisante. En effet, plus que le temps passé à la tâche, la qualité du travail, l'intensité de l'effort, l'alternance judicieuse de périodes de d'activation élevée et de moments de récupération sont les facteurs incontournables d'une préparation physique et psychologique indispensable pour passer un examen dans les meilleures conditions de réussite.

L'examen est une situation émotionnellement forte. Si nous y ajoutons une mauvaise connaissance de ses potentialités physiologiques et de leur gestion au cours de la production d'un effort physique cela risque de conduire le candidat à dépasser ses potentialités et à se mettre en difficulté. Sur le plan de la gestion de l'effort le candidat doit posséder la capacité de travailler en acidose lactique, c'est-à-dire avec une forte concentration de lactate dans le sang. L'apport insuffisant d'oxygène durant l'effort ne permettant pas d'éliminer totalement les lactates, cela entraîne une baisse d'intensité pouvant aller jusqu'à l'arrêt de l'activité, mais aussi une baisse de la capacité à traiter toutes informations aussi bien extéroceptives, proprioceptives que kinesthésiques nécessaires à l'exécution contrôlée du geste technique demandé.

Une expérience intéressante en matière de préparation à la gestion de l'effort lors de l'examen dan est de se mettre volontairement dans une situation où l'apport d'oxygène devient insuffisant pour maintenir la qualité de l'effort pour rechercher des solutions techniques permettant de sursoir à ce problème. Ainsi, il est possible de simuler au cours de la préparation à l'examen, une situation proche de ce qu'il risque de se passer au cours du passage de grade. Pour ce faire, n'hésitez pas à réaliser des phases d'examen blanc au cours desquelles il vous sera imposé d'alterner le rôle de Tori et Uke. En effet, modifier la nature du travail joue beaucoup sur la gestion de l'effort. Il est clair que si l'on veut maintenir un haut degré d'engagement dans l'attaque et la chute, le travail d'Uke est plus couteux en dépense énergétique que celui de Tori.

Après avoir joué le rôle de Uke, il est parfois plus difficile de demeurer concentré et attentif pour répondre aux questions des examinateurs. L'expérience de cette situation permet de trouver les ressources nécessaires à son bon déroulement. Il n'est pas utile d'augmenter la charge de travail au-delà du temps proprement dit de l'examen. Autrement dit, il vous faut vous « mettre dans le rouge » sur une période de 15 à 20 mn maximums. Pour ce faire la méthode du relai me paraît appropriée. Toutes les trois minutes changez de partenaire que vous soyez Tori ou Uke. Ainsi, lorsque votre partenaire commence à baisser dans l'intensité de son engagement, un autre plus frais prend le relai et vous assure une stimulation optimale.

Dans ce qui suit, nous voudrions montrer qu'il existe des stratégies possibles permettant dans le même temps, d'améliorer la gestion de son potentiel énergétique et de maintenir un niveau d'activation émotionnel adapté.

En ce qui concerne les moyens de gérer votre effort au cours du passage de grade nous distinguons deux moments distincts, celui de la préparation physique générale et celui de l'examen proprement dit.

La préparation physique générale doit bien entendu comporter une partie spécifique de développement des différentes filières de la gestion de l'effort à savoir la filière anaérobie a-lactique (« la vitesse »), la filière anaérobie lactique (« la résistance ») et la filière aérobie (« l'endurance »).

Il faut savoir que la filière la plus utilisée dans un passage de grade est la filière anaérobie lactique, c'est-à-dire que l'effort est réalisé sans apport suffisant d'oxygène et produit beaucoup d'acide lactique. Evidemment cette filière ne permet pas de maintenir l'intensité de l'effort plus de deux ou trois minutes, très vite l'organisme aura besoin d'un meilleur apport d'oxygène pour pouvoir continuer à fonctionner et pour ce faire le candidat devra descendre dans un registre d'intensité modéré. L'idéal serait bien sûr, de travailler à la limite de ses potentialités anaérobies et donc de se situer entre la résistance et de l'endurance (140 à 150 pulsations minute pour un sujet aux alentours de 35 ans). Cette capacité s'acquiert par un travail régulier étalé sur le long terme. Les séances de pratique dans les clubs (au moins trois fois par semaine) renforcées par deux séances de travail foncier hebdomadaire semblent constituer une préparation suffisante. Une bonne préparation physique se construit sur une saison complète de septembre à juin (si vous choisissez de passer votre grade en juin). Il est important de répartir la progressivité de votre préparation sur le long terme afin de ne pas entrer dans des phases de surentrainement susceptibles de déboucher sur des contre performances. Pour une meilleure gestion de votre préparation physique, il est conseillé de consulter un médecin spécialiste de médecine du sport pour effectuer un bilan et établir une planification appropriée à vos ressources personnelles.

Le second moment est celui de l'examen proprement dit. Il est remarquable que des sujets entraînés se retrouvent parfois en difficulté lors des passages de grades. Démarrant trop vite, ils sont incapables de s'installer dans leur rythme de travail et s'épuisent rapidement. La situation stressante de l'examen les conduit à perdre momentanément leurs repères.

Quelques conseils pour mieux gérer l'effort au cours de l'examen :

Pensez à réguler votre ventilation pulmonaire de manière consciente. Ne vous laissez pas entraîner dans le stress de votre partenaire et ne tentez pas de faire plus et mieux le jour du passage que ce que vous êtes capables de réaliser dans votre club.

Il est important de comprendre que le jury n'attend pas de vous que vous réalisiez une démonstration de gala d'arts martiaux. Vous devez pratiquer avec différents partenaires et montrer comment vous vous y prenez pour construire des techniques d'Aïkido avec eux. Il ne s'agit pas d'une compétition au cours de laquelle il faudrait vaincre un adversaire. La pratique de l'Aïkido suppose une co-construction de la technique qui repose essentiellement sur la capacité de s'adapter au travail du partenaire.

Sachez mesurer vos efforts, prendre le temps de récupérer lors des phases de contrôle par exemple. Réalisez des chutes amples, elles permettent de maintenir une meilleure ventilation pulmonaire.

N'oubliez pas de bien vous hydrater avant le passage de grade, boire durant l'examen ne sert pas à grand chose puisque le liquide absorbé n'agira réellement au niveau cellulaire que bien plus tard après l'examen.

L'apport de sucres « rapides » (sucre blanc, fruits secs, etc.) ne remplace pas celui de sucre « lent » (pâtes alimentaires) que votre organisme doit stocker en prévision de l'effort à fournir.

Sachez que vous serez en mesure de mieux gérer votre examen aussi bien sur le plan physiologique que psychologique si vous bénéficiez d'une préparation établie sur le long terme. C'est-à-dire que vous devez pratiquer régulièrement, pas seulement dans votre club mais aussi dans les stages de ligues ou tout autres formes de rencontres, non pas pour discuter avec les copains, mais pour véritablement travailler avec le plus de partenaires possibles, sans compter ses efforts. Si de plus vous avez la possibilité de réaliser des démonstrations en public alors toutes les conditions sont réunies pour que le jour de votre passage vous soyez en mesure de convaincre le jury.

Bon courage »

Nous espérons que ces quelques lignes vous permettront d'optimiser votre préparation et ainsi de montrer le meilleur de vous même lors du passage de grades.

P.Norbelly et L.Mathevet