

KIT DE FICHES PRATIQUES

Préparation mentale en apnée

Richard Martinel - MEF1

Version 1.1 - Création : 29 octobre 2026

Contact : richard.martinel31@gmail.com | pouvousliberer.fr

10 fiches autonomes à imprimer, compléter et utiliser à l'entraînement

Principe directeur

Observer → comprendre → réguler → entraîner → automatiser → s'adapter

La préparation mentale : une composante de la performance

La préparation mentale entraîne des compétences psychologiques utiles à la performance. Elle ne remplace ni l'entraînement physique, ni le travail technique : elle aide le sportif à mieux utiliser ses ressources lorsque l'enjeu, la fatigue, l'inconfort ou l'imprévu augmentent.

Compétences que ces fiches peuvent aider à développer

Se connaître - repérer ses réactions, ses besoins et sa zone de fonctionnement.

Réguler l'activation - savoir se calmer ou se mobiliser selon la situation.

Orienter l'attention - revenir aux informations et repères utiles.

Utiliser l'imagerie mentale - répéter une action, une routine ou une réponse à un imprévu.

Construire des routines - stabiliser des repères avant et pendant la performance.

S'adapter à l'imprévu - préparer des réponses simples sans chercher à tout contrôler.

Débriefing et progresser - transformer l'expérience en apprentissage pour la séance suivante.

Une approche complémentaire : chacun son rôle

La performance se construit aussi avec la préparation physique, l'entraînement technique, la planification de l'entraîneur, la récupération, la kinésithérapie/rééducation, le suivi médical et, selon les besoins, la nutrition. Une difficulté de performance n'est donc pas automatiquement un problème mental.

Limites du rôle - Le préparateur mental et l'entraîneur interviennent dans le champ de la performance. Une souffrance psychologique importante, un traumatisme, un trouble du comportement alimentaire, un épisode dépressif, une anxiété envahissante, un problème personnel majeur ou un trouble du sommeil persistant peuvent nécessiter un professionnel de santé ou un thérapeute compétent.

Comment utiliser le kit Partez d'une situation concrète → choisissez une fiche → testez à l'entraînement → observez → débriefez → ajustez.

Sécurité apnée - Ces outils ne remplacent jamais l'encadrement, les protocoles de sécurité ni l'évaluation médicale ; ils ne servent pas à hyperventiler, ignorer un signe de sécurité ou prolonger une apnée sur injonction mentale.

Remarques et retours Ces fiches ont vocation à évoluer avec la pratique. Pour une question, un retour d'expérience ou une proposition d'amélioration : richard.martinel31@gmail.com

Retrouver ce kit sur PourVousLibérer

Télécharger le kit complet

Section : pouvousliberer.fr/preparation-mentale-apnee/

FICHE 1 - Mes plans « Si... alors... »

À quoi ça sert ?

Préparer à l'avance une réponse simple et utile face à une situation qui pourrait me perturber.

Quand l'utiliser ?

À sec, avant une séance ou une compétition ; puis à tester et ajuster à l'entraînement.

Comment faire ?

Identifier un déclencheur précis et observable : pensée, sensation, événement, comportement ou imprévu. Choisir une réponse courte, réalisable et sous mon contrôle.

Mode d'emploi

- Identifier un déclencheur précis et observable : pensée, sensation, événement, comportement ou imprévu.
- Choisir une réponse courte, réalisable et sous mon contrôle.
- Tester cette réponse à l'entraînement ; conserver ce qui aide réellement.
- Ne jamais utiliser un plan mental pour ignorer un signal de sécurité ou imposer une distance.

Exemple rempli

Si mon virage est moins propre que prévu, alors je ne cherche pas à « récupérer » immédiatement : je retrouve mon rythme, ma glisse et mon repère technique.

Déclencheur / moment	Réponse choisie
AVANT - Si...	Alors...
DÉPART - Si...	Alors...
ERREUR / IMPRÉVU - Si...	Alors...
INCONFORT / PENSÉE - Si...	Alors...
FIN / DÉCISION - Si...	Alors...
APRÈS - Si...	Alors...

Mon entraîneur doit savoir que :

-
-

À retenir - Un bon plan « si-alors » est identifiable, court, entraînable, sous contrôle et compatible avec la sécurité.

FICHE 2 - Les 3R : Reconnaître - Réguler - Recentrer

À quoi ça sert ?

Éviter la réaction automatique : repérer ce qui se passe, choisir une régulation adaptée, puis remettre l'attention sur l'action utile.

Quand l'utiliser ?

Avant la performance, après une distraction, une montée d'activation, une pensée envahissante ou un imprévu.

Comment faire ?

RECONNAÎTRE : qu'est-ce qui se passe maintenant ? Corps, émotion, pensée, attention, comportement. RÉGULER : ai-je réellement besoin d'agir ? Si oui, quelle stratégie courte et déjà entraînée ?

Mode d'emploi

- RECONNAÎTRE : qu'est-ce qui se passe maintenant ? Corps, émotion, pensée, attention, comportement.
- RÉGULER : ai-je réellement besoin d'agir ? Si oui, quelle stratégie courte et déjà entraînée ?
- RECENTRER : vers quel repère utile je remets mon attention maintenant ?

Exemple rempli

Je remarque que je pense au résultat et que mon activation monte. Je fais quelques cycles respiratoires déjà entraînés, puis je reviens à mon mot-clé « glisse » et au segment actuel.

1. Je reconnais : ce que je remarque

-
-

2. Je régule : ce que je choisis de faire

-
-

3. Je me recentre sur :

-
-

Mon mot-clé / repère :

-
-

Ce que mon entraîneur peut observer ou me rappeler :

-
-

À retenir - Réguler ne signifie pas toujours diminuer l'activation : le but est de retrouver un état fonctionnel.

FICHE 3 - Débriefing après une tentative

À quoi ça sert ?

Transformer une tentative en information d'entraînement, sans réduire l'analyse au nombre de mètres.

Quand l'utiliser ?

Après récupération et retour à un état suffisamment stable. Le débrief immédiat peut rester très court.

Comment faire ?

Commencer par les faits observables avant les interprétations. Identifier ce qui a fonctionné et mérite d'être conservé.

Mode d'emploi

- Commencer par les faits observables avant les interprétations.
- Identifier ce qui a fonctionné et mérite d'être conservé.
- Repérer une perturbation prioritaire plutôt que vouloir tout corriger.
- Choisir une seule action concrète pour la prochaine tentative ou séance.

Exemple rempli

Fait : virage à 75 m moins propre. Ressenti : irritation puis accélération. Ce qui a marché : retour au rythme après quelques mouvements. Correction : préparer un plan « si virage imparfait, alors retour au rythme ».

FAITS - Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?

-
-

RESSENTI - Corps / émotions / pensées / attention

-
-

CE QUI A FONCTIONNÉ - à conserver

-
-

PERTURBATION PRIORITAIRE

-
-

CE QUE JE CORRIGE / TESTE ENSUITE

-
-

Mon crédit de processus : ce que j'ai bien exécuté

-
-

Observation de l'entraîneur :

-
-

À retenir - Une mauvaise performance peut contenir un bon processus ; un bon résultat peut masquer une stratégie à corriger.

FICHE 4 - Mon expérience / ce que voit mon entraîneur

À quoi ça sert ?

Créer un langage commun entre l'expérience interne du sportif et les observations externes de l'entraîneur.

Quand l'utiliser ?

Après des répétitions ciblées, des simulations et certaines performances.

Comment faire ?

Le sportif décrit sans chercher immédiatement à expliquer. L'entraîneur décrit ce qu'il a observé sans supposer ce que le sportif ressentait.

Mode d'emploi

- Le sportif décrit sans chercher immédiatement à expliquer.
- L'entraîneur décrit ce qu'il a observé sans supposer ce que le sportif ressentait.
- Comparer les deux descriptions.
- Choisir quelques mots communs et signaux simples.

Exemple rempli

Sportif : « à 75 m, mes jambes deviennent lourdes et je pense au mur ». Entraîneur : « la fréquence augmente et la glisse diminue ». Langage commun : « amplitude » = revenir au geste sans accélérer.

Moment / segment	Ce que je ressens / pense	Ce que l'entraîneur observe
Départ		
Installation		
Virage		
Zone difficile		
Sortie		

Nos 3 mots-clés communs :

-
-

À retenir - Le ressenti et l'observation peuvent diverger : cette différence est une information, pas une erreur.

FICHE 5 - Réguler mon niveau d'activation

À quoi ça sert ?

Identifier l'état dans lequel je fonctionne le mieux et apprendre à m'en rapprocher sans rechercher systématiquement le calme maximal.

Quand l'utiliser ?

À l'entraînement, avant une simulation, dans l'attente pré-compétition et pendant les routines.

Comment faire ?

Évaluer mon activation de 0 (très basse) à 10 (très élevée). Identifier ma zone fonctionnelle habituelle selon la tâche.

Mode d'emploi

- Évaluer mon activation de 0 (très basse) à 10 (très élevée).
- Identifier ma zone fonctionnelle habituelle selon la tâche.
- Si je suis trop haut : utiliser une stratégie testée (respiration lente, relâchement, retrait des sollicitations...).
- Si je suis trop bas : mobiliser (mouvement, posture, musique/rythme, mots-clés, activation physique adaptée...).
- Réévaluer après la stratégie.

Exemple rempli

Activation actuelle 8/10 ; zone utile 5-6/10. Je m'isole 3 minutes, ralentis la respiration sans hyperventiler, relâche mâchoire/épaules, puis je réévalue.

Mon activation maintenant (0-10)

-

Ma zone fonctionnelle pour cette tâche

-

Quand je suis trop haut, mes signes sont :

-

Ma stratégie pour redescendre :

-

Quand je suis trop bas, mes signes sont :

-

Ma stratégie pour me mobiliser :

-

Après régulation, je suis à :

-

Signes que mon entraîneur peut repérer chez moi :

-

-

À retenir - En apnée, toute préparation ventilatoire doit rester compatible avec les règles de sécurité : pas d'hyperventilation.

FICHE 6 - Attention, ancrages et mots-clés

À quoi ça sert ?

Savoir où remettre volontairement mon attention lorsqu'elle part vers le résultat, une distraction ou une pensée peu utile.

Quand l'utiliser ?

Pendant l'échauffement, le départ, les segments techniques, après une erreur ou lors d'une montée d'inconfort.

Comment faire ?

Choisir peu de repères : ils doivent être courts, concrets et déjà associés à une action. Définir à quel moment chaque repère est utile.

Mode d'emploi

- Choisir peu de repères : ils doivent être courts, concrets et déjà associés à une action.
- Définir à quel moment chaque repère est utile.
- Entraîner le retour attentionnel plutôt que chercher à ne jamais être distrait.
- Évaluer après séance si le mot-clé a réellement amélioré l'action.

Exemple rempli

Après le virage : « glisse ». Quand je me crispe : « souple ». Quand je pense à la distance finale : revenir au segment actuel.

Moment	Mon repère attentionnel	Mon mot-clé
Avant départ		
Première longueur		
Après virage		
Zone difficile		
Sortie		

Le signal bref que mon entraîneur peut utiliser :

-
-

À retenir - Le but n'est pas de supprimer les distractions, mais de devenir meilleur pour revenir à l'information utile.

FICHE 7 - Imagerie mentale : scénario souhaité + adaptation

À quoi ça sert ?

Répéter mentalement une action et surtout préparer une réponse fonctionnelle si la réalité n'est pas exactement conforme au scénario idéal.

Quand l'utiliser ?

À sec, dans un environnement sûr, en séances courtes et régulières ; jamais comme substitut à l'entraînement réel.

Comment faire ?

Choisir une scène précise et connue. Intégrer sensations, rythme, gestes, sons, environnement, pensées et attention - pas seulement une image visuelle.

Mode d'emploi

- Choisir une scène précise et connue.
- Intégrer sensations, rythme, gestes, sons, environnement, pensées et attention - pas seulement une image visuelle.
- Répéter une version souhaitée.
- Ajouter ensuite une perturbation plausible et imaginer la réponse choisie.
- Débriefing : qu'est-ce qui était net, utile, difficile ?

Où utiliser l'imagerie mentale ?

- Apprentissage technique : départ, position, amplitude, glisse, virage, protocole de sortie.
- Préparation de la performance : enchaîner mentalement une séquence ou une dynamique connue.
- Attention et sensations : retrouver un rythme, une sensation corporelle ou un repère précis.
- Confiance : réactiver une expérience maîtrisée et les comportements qui l'ont rendue possible.
- Gestion de l'imprévu : répéter une perturbation plausible puis la réponse choisie.
- Retour après difficulté : reconstruire progressivement une séquence fonctionnelle sans chercher à effacer l'événement vécu.

Parcours pratique : de la situation au transfert

1. OBSERVER le problème réel → 2. CHOISIR une scène précise → 3. CONSTRUIRE l'expérience (gestes + sensations + rythme + attention) → 4. RÉPÉTER brièvement → 5. AJOUTER une perturbation → 6. RÉPÉTER la réponse choisie → 7. TESTER dans l'entraînement réel → 8. DÉBRIEFER et AJUSTER.

Exemple de parcours - Problème : je me désorganise après un virage moyen. Imagerie : je répète d'abord un virage propre, puis un virage volontairement imparfait. Je remarque l'irritation ou l'envie d'accélérer, j'utilise mon mot-clé, je retrouve mon rythme. Ensuite je teste ce plan dans une séance réelle et je débrieфе ce qui a fonctionné.

Repère : l'imagerie complète l'entraînement physique et technique ; elle ne remplace ni l'expérience réelle, ni les adaptations de l'entraîneur, ni la prise en charge d'une difficulté clinique lorsqu'elle existe.

Exemple rempli

Scénario souhaité : départ propre, rythme stable, virage fluide. Perturbation : virage moyen. Réponse : je constate, je n'accélère pas pour compenser, je retrouve « glisse ».

Scène que je veux répéter

-

Ce que je vois / entends

-

Ce que je ressens dans le corps

-

Mon rythme / mon attention

-

Perturbation plausible

-

Ma réponse choisie

-

Mot-clé de retour

-

Ce que je peux partager avec mon entraîneur :

-

À retenir - On n'entraîne pas seulement ce que l'on veut qu'il se passe ; on entraîne aussi la façon de répondre à l'imprévu.

FICHE 8 - Ma routine pré-compétition / jour J

À quoi ça sert ?

Stabiliser quelques repères utiles afin de réduire les décisions inutiles et protéger l'attention le jour J.

Quand l'utiliser ?

La routine se construit et se teste à l'entraînement, puis se simplifie à l'approche de la compétition.

Comment faire ?

Identifier les éléments réellement utiles et reproductibles. Prévoir une version adaptable en cas de retard ou de changement.

Mode d'emploi

- Identifier les éléments réellement utiles et reproductibles.
- Prévoir une version adaptable en cas de retard ou de changement.
- Éviter les nouveautés importantes le jour J.
- Définir ce que je veux gérer moi-même et ce que l'entraîneur peut protéger pour moi.

Exemple rempli

H-30 : repères logistiques et activation. H-15 : isolement relatif. H-5 : 2 mots-clés + imagerie très courte. Retard : je conserve l'ordre des éléments essentiels sans m'accrocher aux minutes exactes.

H-60 / arrivée

-

H-30

-

H-15

-

H-5

-

Juste avant le départ

-

Si l'horaire change :

-

Ce que je ne change pas :

-

Ce que j'attends de mon entraîneur le jour J :

-

-

À retenir - Une bonne routine est stable mais adaptable : la rigidité peut devenir une nouvelle source de stress.

FICHE 9 - Sportif / entraîneur : notre mode d'emploi

À quoi ça sert ?

Clarifier la communication utile avant, pendant et après une performance.

Quand l'utiliser ?

À construire hors pression, puis à revoir quand l'expérience ou les besoins évoluent.

Comment faire ?

Le sportif précise ce qui l'aide et ce qui le parasite. L'entraîneur précise ce qu'il peut observer et les limites de son rôle.

Mode d'emploi

- Le sportif précise ce qui l'aide et ce qui le parasite.
- L'entraîneur précise ce qu'il peut observer et les limites de son rôle.
- Définir quelques signaux et mots communs.
- Prévoir comment communiquer après une tentative difficile.

Exemple rempli

« Quand je deviens silencieux avant le départ, je n'ai pas forcément besoin d'être rassuré. Si je rate un virage, mon mot-clé est "glisse". Après une tentative décevante, laisse-moi récupérer avant l'analyse. »

Avant : ce qui m'aide

-

Avant : ce qui me parasite

-

Pendant : mots / signaux utiles

-

Après : comment je préfère débrief

-

Quand je suis stressé, on peut observer :

-

Ce que je préfère gérer seul :

-

Ce que je veux déléguer à l'entraîneur :

-

Accord entraîneur : ce que je m'engage à respecter / observer :

-

-

À retenir - L'entraîneur n'a pas besoin de tout savoir sur la vie du sportif ; il a besoin des informations nécessaires à son rôle.

FICHE 10 - Mon plan de progression mentale - 4 semaines

À quoi ça sert ?

Passer de la découverte d'un outil à un véritable entraînement, puis vérifier son transfert dans la pratique.

Quand l'utiliser ?

Après avoir identifié une compétence prioritaire. Un seul axe principal à la fois est souvent plus utile qu'un empilement de techniques.

Comment faire ?

Choisir une compétence observable : activation, attention, confiance, adaptation, routine... Définir un comportement ou indicateur concret.

Mode d'emploi

- Choisir une compétence observable : activation, attention, confiance, adaptation, routine...
- Définir un comportement ou indicateur concret.
- Pratiquer brièvement mais régulièrement.
- Tester progressivement dans des situations plus proches de la performance.
- Faire un bilan après 4 semaines : conserver, ajuster ou abandonner.

Exemple rempli

Axe : retour attentionnel après une erreur. S1 : mot-clé à sec ; S2 : répétitions faciles ; S3 : séance avec perturbation volontaire ; S4 : simulation. Indicateur : temps perçu pour revenir à mon plan.

Compétence prioritaire

-

Pourquoi elle compte pour moi

-

Indicateur observable

-

Semaine 1 - découverte / pratique simple

-

Semaine 2 - répétition

-

Semaine 3 - perturbation / difficulté

-

Semaine 4 - simulation / transfert

-

Bilan : je conserve / j'ajuste / j'arrête parce que...

-

Point de suivi avec l'entraîneur / préparateur mental :

-
-

À retenir - Une technique n'est utile que si elle est appropriée, entraînée, évaluée et transférée.