

Éditions Payot

106, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris - tél. : 01 44 41 39 90

Hubert Ripoll

Le mental des champions

Comprendre la réussite sportive

Préface de **Henri Sérandour**, *président du Comité national olympique et sportif français*

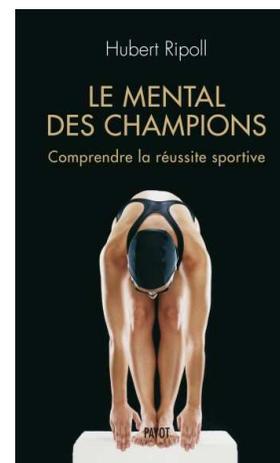
LE LIVRE

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux.

En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement, ou jamais, évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des « numéros un », et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance...

L'AUTEUR

Hubert Ripoll, professeur à la Faculté des sciences du sport de l'Université de la Méditerranée (Marseille), est le fondateur, à l'INSEP, du premier laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport. Il a travaillé auprès de plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques et champions du monde.



240 pages, 18 €.

Parution le 7 mai 2008

I.S.B.N. : 978-2-228-90309-7

Avec la contribution originale de **Marc Alexandre**, champion olympique de judo ; **Alexandre Biamonti**, champion du monde de karaté ; **Alain Boghossian**, champion du monde de football ; **Guerlain Chicherit**, champion du monde de ski freeride ; **Franck Dumoulin**, champion olympique de tir au pistolet ; **Laura Flessel**, championne olympique et championne du monde d'escrime ; **Pascal Gentil**, vainqueur de la Coupe du monde taekwondo ; **Nicolas Huguet**, champion du monde de planche à voile ; **Loïc Leforme** (+), recordman du monde de plongée en profondeur absolue ; **Sandrine Levet**, championne du monde d'escalade ; **Thierry Lincou**, champion du monde de squash ; **Bruno Martini**, champion du monde de handball ; **Mahyar Monshipour**, champion du monde de boxe anglaise ; **Éric Navet**, champion du monde d'équitation de saut d'obstacles ; **Jackson Richardson**, champion du monde de handball ; **Thierry Tulasne**, champion du monde junior de tennis.

TABLE

PRÉFACE, par Henri Sérandour, président du CNOSEF	7
AVANT-PROPOS	11
SEIZE CHAMPIONS D'EXCEPTION	17
1. Numéro Un sinon rien	25
<i>La motivation : un combustible pour durer</i>	28
<i>Réussir pour atténuer les blessures de l'âme</i>	29
<i>Les déterminants familiaux et sociaux de la motivation</i>	35
<i>La recherche de l'absolu</i>	40
<i>L'affirmation de soi</i>	43
<i>Le climat motivationnel</i>	51
<i>La fixation des buts</i>	55
<i>Affronter l'échec : une question de personnalité</i>	56
<i>Savoir gérer l'échec</i>	59
2. Un ordinateur idéal	65
<i>Des automatismes imbriqués dans le cerveau</i>	66
<i>Des systèmes de contrôle de l'action efficaces</i>	69
<i>Le rôle des connaissances</i>	73
<i>Des automatismes adaptables</i>	76
3. Une « vista » plus rapide que l'éclair	79
<i>Prélever les bonnes informations</i>	80
<i>Voir, c'est prévoir</i>	82
4. L'exceptionnelle mémoire des champions	89
<i>L'activation automatique de la mémoire</i>	90
<i>Apprendre à apprendre</i>	93
<i>Entraîner sa mémoire</i>	98
5. Des images mentales plein la tête	103
<i>L'imagerie mentale : mythe ou réalité ?</i>	104
<i>Des images mentales pour quoi faire ?</i>	106
<i>Apprendre à gérer les images mentales</i>	107
6. Concentré pour être seul dans ma bulle	113
<i>Un type de concentration adapté à chaque sport</i>	114
<i>Le fonctionnement de l'attention</i>	117

7. Stratège et tacticien	123
<i>Anticiper pour agir vite</i>	125
<i>Contrôler le jeu</i>	128
8. Instinct de fauve	135
9. La pression comme booster	143
<i>Le stress : un allié</i>	144
<i>Apprivoiser le stress</i>	146
<i>Les mécanismes du stress</i>	148
<i>Stress et personnalité</i>	150
<i>Le plaisir du travail bien fait pour canaliser le stress</i>	161
<i>La confiance en soi</i>	164
<i>Toujours positiver</i>	167
<i>La gestion collective du stress</i>	169
10. L'état de grâce : au-dessus des nuages	175
<i>Atteindre un état modifié de conscience</i>	177
<i>Les soubassements biologiques des états modifiés de conscience</i>	180
<i>Gérer l'énergie mentale</i>	182
<i>L'état de grâce, la première fois</i>	186
<i>La source émotionnelle de l'état de grâce</i>	187
<i>Les mécanismes de l'état de grâce</i>	190
<i>Orchestrer l'apparition de l'état de grâce</i>	194
<i>Des pratiques rituelles pour consommer l'acte sacré</i>	199
<i>La transformation des perceptions</i>	205
11. Je suis mon « psy »	213
<i>Le rôle de l'environnement humain</i>	214
<i>Domestiquer son mental</i>	215
<i>Faire sa propre « sauce »</i>	219
POUR CONCLURE	221
POUR EN SAVOIR PLUS	225
REMERCIEMENTS	227