

tir au coma si la situation n'est pas inversée.

## Comment survient ce problème ?

Le sujet boit trop d'eau pure qui dilue et diminue le taux de sodium.

## Comment l'éviter ?

L'idéal est de remplacer exactement l'eau perdue et d'ajouter un peu de sel pour éviter l'hyponatrémie.

Il est à signaler que ce phénomène se trouve surtout dans de longues épreuves d'endurance.

## LE MENTAL

La concentration, la motivation, l'angoisse, l'appréhension sont autant d'éléments qui viennent jouer un rôle dans la vie d'un sportif ; entraîneurs, préparateurs physiques eux-mêmes reconnaissent à juste titre l'importance du rôle du mental en pratique sportive. La préparation psychique à une compétition permet, bien souvent, d'éliminer les facteurs de pertur-

bation et de dynamiser les énergies du combattant.

Si l'entraînement vise à développer les qualités physiques et techniques ; si l'alimentation permet un rendement optimum ; si les massages, bains, etc. permettent une bonne récupération, il ne faut en aucun cas négliger la pratique d'un entraînement mental : sans un « bon moral », tout peut basculer.

J'ai vu des athlètes au top de leur forme perdre tout en quelques minutes. A l'inverse, j'ai vu des sujets « au bout du rouleau » se surpasser, refuser de se laisser battre.

A ce stade, quand le corps atteint ses limites, la seule explication est la force mentale.

La force mentale se travaille bien sûr. Mais elle est aussi naturelle pour certains, c'est ce qui fait le

champion. « Le courage ne s'apprend pas » (surtout en sports de combat.) Le mental est bien un facteur limitant la performance sportive.

Il existe plusieurs méthodes pour améliorer votre mental : relaxation, sophrologie, etc... Attention ! ça ne marche pas toujours. (Jack Savoldelli sait de quoi il parle, il est en effet diplômé en sophrologie du sport.)

« Une déshydratation de 4 % conduit déjà à une diminution de 8 à 10 % de la performance. »

Pour terminer ce dossier sur les facteurs limitant l'effort, je voudrais juste rappeler, pour ceux ou celles qui visent le haut niveau, la structure et les hommes d'un entraînement sportif moderne.

Les hommes ou l'encadrement : L'entraîneur technique : il a pour fonction de vous apprendre la gestuelle technique, la tactique, les stratégies, propre à vous discipliner. Il a quelques notions de

préparation physique. Mais ce n'est pas son domaine.

## Le préparateur physique

Son rôle consiste à ce que l'ensemble du corps (muscle, cœur, poumon, etc.) fonctionne le mieux possible. Il est capable de faire travailler la force, la souplesse, l'endurance, pour n'importe quelle discipline. Il possède des connaissances très poussées en biomécanique – physiologie – Il s'occupera des soins, de l'alimentation et de la préparation mentale.

## Le médecin

Il assure la bonne surveillance de l'organisme. Il traite les pathologies. Il gère la santé du sujet, procède aux prescriptions médicales. Chacun doit rester à sa place pour ne pas interférer sur le travail des autres.

## Une préparation moderne est un ensemble qui comprend

- Un travail spécifique technique, tactique.
- Un travail physique visant à développer toutes les aptitudes physiques.
- Un plan de diététique assurant un bon rendement.
- Une démarche de training mental, pour gérer le stress, l'angoisse, etc. Pour développer la concentration, la volonté.
- Un programme de soins permettant une récupération et une prévention des accidents.
- Bien entendu, on parle de préparation en vue d'événement exceptionnel et de haut niveau.

## Autres éléments pouvant nuire à votre condition physique

### LE TABAC

Facteur à risque des maladies cardiovasculaires ainsi que de déficience physique.

On fume pour retrouver certains

