

# Mindfulness & ultra-endurance

## Impact d'une préparation mentale par mindfulness sur la pleine conscience pour des sportifs pratiquant l'ultra-endurance

Germanier Mathilde

Master thesis in Sport Science

Le travail présenté résulte de l'aboutissement d'une expérimentation dans le domaine de la préparation mentale dans les sports d'ultra-endurance.

Les objectifs de cette étude étaient dans un premier temps d'accompagner des sportifs novices dans leur entraînement par une mise en place d'un protocole précis de huit semaines. Constitué de trois tâches distinctes hebdomadaires, il était ponctué par trois séances de *mindfulness running* (cf. annexe D) en laboratoire. La pratique de la *mindfulness*, grâce à l'application *Petit BamBou*, a permis aux sujets de découvrir des outils à utiliser lors d'une fatigue passagère ou encore d'améliorer la prise de conscience de leur posture et de leur état psychique durant la pratique de l'ultra-endurance. Dans un second temps, nous voulions observer l'évolution de leur *conscience de soi* ainsi que leur *perception du succès en sport* grâce à des questionnaires d'autoévaluation. Pour obtenir les résultats présentés, nous avons recruté dix-sept participants, hommes et femmes, qui répondaient aux critères énoncés afin d'homogénéiser le groupe expérimental. Nous avons fait remplir aux participants les questionnaires : FFMQ-15 (Five Facets Mindfulness Questionnaire) et QPSS (Questionnaire de Perception du Succès en Sport) en pré et post-expérience puis nous avons utilisé l'échelle de Likert afin de quantifier les données obtenues.

Nous avons constaté des tendances à l'amélioration pour les différentes facettes du questionnaire FFMQ-15 et un maintien du score pour les facettes du questionnaire QPSS. Le taux n'étant pas suffisamment élevé, la significativité est considérée comme faible.

Nous avons observé un temps plus élevé de pratique de la *mindfulness* chez les hommes que chez les femmes. Les pratiques de la *méditation libre* et de la *cohérence cardiaque* devant être réalisées au moins une fois durant la semaine ont été appréciées de la même manière puisque leur moyenne de temps est équivalente. Les commentaires des *questionnaires hebdomadaires* apportent quelques précisions : une préférence pour la *cohérence cardiaque*, une facilitation à suivre les séances au fil des semaines avec un coût énergétique moindre, une focalisation accrue et une capacité naissante à identifier les pensées parasites pour se reconcentrer sur l'instant présent. Le travail d'observation des mécanismes respiratoires et de l'ancrage postural en laboratoire a eu un effet sur le réalignement des articulations et a permis à certains sujets de se recentrer sur la conscience de leur acte en cours.

**Superviseur** : Professeur Jean-Pierre Bresciani