

24 heures sous hypnose

par MS | Mai 31, 2015 | Actualité, préparation mentale | 0 commentaires



L'avant

Le 24 heures est une épreuve assez particulière en course à pied. Il s'agit en général de parcourir pendant 24 heures un circuit de 1 km environ. Après avoir pratiqué le demi-fond puis le trail et l'ultra-trail, j'ai eu envie de me tester sur un 24 heures en novembre 2012 et depuis j'ai attrapé le virus ! La simplicité de l'épreuve (il suffit d'un circuit d'un kilomètre ou un peu plus) couplée d'une part à la stratégie à mettre en place avant et pendant l'épreuve et d'autre part à engagement physique et mental total m'ont particulièrement séduit.

Mes résultats les plus significatifs ont été obtenus en 2014 avec une performance à 213,951 km à Brive en mai et un record à 214,612 km en octobre.



La préparation mentale par hypnose

C'est dans ce cadre, que j'ai contacté en novembre Jonathan Bel Legroux afin de mettre en place une préparation mentale en utilisant l'hypnose pour ma prochaine échéance à savoir les 24 heures de Brive les 14 et 15 mai 2015. Nous nous sommes rencontrés 3 fois en décembre, janvier, mars et une dernière fois en avril avec mon entraîneur (Benoît) et nous avons travaillé différentes thématiques :

- > Apprentissage de la mise sous autohypnose par l'intermédiaire d'un mot clef et aussi en se concentrant sur la respiration.
- > Gestion de la douleur et apport de l'hypnose sur la rééducation d'un tendon d'Achille douloureux depuis quelques mois (en plus de séances de kiné et d'ostéo).
- > Gestion du stress et des émotions. Sur un 24 heures, il faut être le plus calme et serein possible et ne pas se laisser influencer ou perturber par des paramètres extérieurs.
- > Préparation de la compétition proprement dite et sur la communication avec mon assistance et sur la stratégie à mettre en place.

J'ai pu mettre en application la plupart de ces outils pendant mes entraînements en mars et avril.

Les 24 heures de Brive

Le paramètre météo est très important pour les courses de longue durée. Les températures seront chaudes dans la journée puis de la pluie et un rafraîchissement sont prévus en soirée et au cours de la nuit. Les deux objectifs sont une distance entre 215 et 220 km et une place sur le podium sachant que j'ai la 4e meilleure performance des engagés. Le tour mesure 1040

m et la stratégie est de marcher tous les deux tours à partir de mon stand d'assistance où mes supporters me donneront à manger et à boire. La période marchée servira donc à m'alimenter très régulièrement, mais en petite quantité.

> 0 à 6 heures de course



Benoit et moi avons décidé de partir à une vitesse de 10 km/h sans dépasser 130 – 135 pulsations. Je me cale donc rapidement sur ces paramètres au cours de la première heure (13e position). Assez vite, je mets en place des exercices de mise sous hypnose via la respiration et les mots clefs. Je m’amuse à le faire régulièrement sur les deux lignes droites les plus longues du parcours et ça devient assez vite une sorte d’amusement. Les premières heures se passent très bien, mais il fait chaud et nous prenons bien soin à bien m’hydrater dès le début de l’épreuve. Le marathon est passé dans les temps prévus en 4h15 environ (11e

position). La machine est mise en marche et il commence à bien pleuvoir, changement de tenue, on sort la veste imperméable. Cet épisode pluvieux a pour conséquence une petite baisse de la vitesse imperceptible, mais je reste bien concentré. Les six premières heures sont effectuées et je fais un arrêt aux stands de quelques minutes pour un petit massage et également une mise sous hypnose qui a pour conséquence de me reposer et de récupérer pendant quelques instants.

5h55, 58 km, 8e position.

> 6 à 12 h de course

La reprise suite à l'arrêt est un peu difficile car il pleut toujours et j'ai un peu froid. Je décide donc de refaire un arrêt assez vite (vers 6h40 de course) pour me changer intégralement et repartir en collant long. La différence de température avec l'après-midi provoque quelques soucis digestifs et le froid relatif a pour conséquence de bien durcir les jambes. C'est le premier passage difficile, mais j'essaie de ne pas me focaliser sur la douleur en faisant de nombreux exercices de respiration. Les autres concurrents ont l'air aussi de pas mal souffrir ce qui me rassure un peu ! Le rôle des assistants est primordial et ils me stimulent bien. Je passe la barre des 100 km en 10h35 environ (7^{ème} position) et ça fait du bien à la tête même si je suis en retard sur mon tableau de marche (20 minutes de retard environ). La pluie et le froid ont fait leur boulot et à partir de ce moment-là, je suis conscient que les 220 km ne seront pas au rendez-vous, mais je concentre sur l'effort présent et sur les coureurs que je reprends progressivement au classement général. Les 12 h de course arrivent et je fais mon deuxième arrêt aux stands et je me change dans la foulée pour être au sec. Stop hypnose pendant quelques instants et je repars comme neuf ou presque avec la Mano Negra dans les oreilles !

12h03, 113 km, 6e position.



> 12 à 18 heures de course.

Cette tranche est habituellement mon point fort, j'aime ces moments de calme où la nuit noire fait son apparition. Les mises sous hypnose et les exercices de respiration sont très réguliers à chaque tour, cela me permet de rester bien concentré et lucide. J'innove aussi en m'imaginant me faire masser les mollets pendant que je cours ! Il pleut toujours assez fortement par moment et je garde le cap, je remonte toujours vers la tête de course et je sais qu'une place sur le podium est possible. Vers 17h00 de course, j'ai une perte sensible de vitesse et je décide d'anticiper le petit arrêt programmé à 18h00 de course : je me change à nouveau, un café, un gel énergétique, quelques paroles rassurantes de mes assistants de luxe et je repars avec des jambes en bien meilleur état !

18h07, 162 km, 4e position.

> 18 à 24 heures de course.

Il est 4h du mat' et il ne reste « que 6 heures ». C'est le sprint final, mais c'est encore long. Je prends la 3e position assez rapidement, et je prends assez vite plusieurs tours sur le 4e. J'attends avec impatience le lever du jour qui aura lieu vers 5h30 du matin. C'est toujours un moment un peu particulier où la fatigue prend un peu le dessus en attendant qu'il fasse totalement jour. Je commence à être bien marqué, mais j'ai envie de « bien finir » et dépasser les 210 km. Cependant j'ai un peu de mal à rompre le petit train-train tranquille des tours effectués à ce moment-là à un petit 8 km/h. Vers 8h00 du matin, il se provoque un déclic et je décide de ne plus marcher au ravitaillement et en l'espace d'un tour j'accélère progressivement pour repasser à 10km/h au tour. Je suis « à l'équilibre » et j'ai l'impression d'une certaine fluidité et lucidité. Il reste deux heures et je ne ralentirais plus ! Je me prends au jeu dans les derniers tours pour encore accélérer jusqu'au dernier tour couru à 14,4 km/h (record du tour en poche !).

24 heures de course, 212,696 km, 3e position. Je suis heureux et fatigué !



L'après-course

Sur les 3 derniers 24 heures que j'ai courus (en 2013 et 2014), j'ai rapidement été dans l'impossibilité de marcher et de tenir debout pendant quelques heures. Cette fois-ci et malgré une fin de course très rapide, j'ai beaucoup mieux vécu l'après course. Ce fut beaucoup moins douloureux !

La récupération musculaire dans les jours qui ont suivi Brive s'est bien passée. Pas de blessures.

Bilan et apport de l'hypnose

L'objectif kilométrique n'a pas été rempli à cause essentiellement des conditions météo (pluie et écart des températures entre l'après-midi et la nuit). L'objectif concernant le classement a été rempli puisque je monte sur le podium.

Les exercices de respirations et les mises sous hypnose (par des mots clefs définis préalablement avec Jonathan ou par vision périphériques) ont été bénéfiques puisque cela m'a permis d'avoir un relâchement quasi permanent, ainsi je ne me suis pas laissé influencer par les autres coureurs ou par des paramètres extérieurs. Contrairement à mes précédents 24 heures, je suis ainsi resté très lucide tout au long de l'épreuve et j'ai anticipé des arrêts ou des changements de tenue qui se sont à chaque fois révélés bien utiles. J'ai également beaucoup mieux récupéré que d'habitude juste après l'épreuve ou dans les jours suivants même si la fatigue était bien sûr présente !

En résumé, l'hypnose m'a permis d'améliorer et d'optimiser ma concentration, ma lucidité et ma prise de décision ainsi que la récupération.

Remerciements

Je remercie mes assistants (Marie, Marianne, Roman et mes parents). On a fait du bon boulot !

Je remercie Benoit qui m'entraîne depuis 3 ans. A chaque 24 heures, « on s'amuse » bien pendant la préparation et pendant la course !

Je remercie Genest pour m'avoir soigné ce sacré tendon d'Achille !

Je remercie Jonathan de m'avoir fait confiance et m'avoir fait découvrir les méandres du cerveau avec l'hypnose

Je remercie mon club le CMI Tullins ainsi que l'association SMAG.

Designed by Mental Sport - contact@mental-sport.com

