

PSYCHOLOGIE DU SPORT

3^e LFEP

Année universitaire : 2015 /2016

*Par Saber HAMROUNI
Dr. es Sciences
ISSEP de Tunis*



Pré-requis :

Connaissances fondamentales en psychologie générale et en psychologie cognitive

Objectifs : .

- Caractériser l'importance des facteurs psychologiques.
- Prendre conscience :
 - des facteurs psychologiques liées à la performance sportive,
 - des approches évaluatives en psychologie du sport et de la méthode d'imagerie mentale.

PLAN DU COURS

1. HISTORIQUE DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT (BREF APERCU)
2. INTRODUCTION GENERALE : LA PSYCHOLOGIE DU SPORT
3. LA PSYCHOLOGIE DU SPORT ET LA PREPARATION PSYCHPOLOGIQUE ET MENTALE
4. LA MOTIVATION EN SPORT
5. ATTRIBUTION ET EMOTION
6. LA PERSONNALITE SPORTIVE
7. L'IMAGERIE MENTALE EN TANT QUE MAILLON FONDAMENTAL DU MENTAL TRAINING
8. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

QUESTIONS D'AUTO-EVALUATION

ANNEXE

1. HISTORIQUE DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

Depuis son origine qui date de la fin du XIX siècle, la psychologie du sport a acquis le statut de discipline scientifique, de profession, ainsi qu'une reconnaissance mondiale de la plupart des milieux qu'ils soient sportifs, académiques, scientifiques ou gouvernementaux (ALDERMAN, 1980; SALMELA, 1981). L'acquisition d'une telle reconnaissance n'a cependant pu se réaliser que par une évolution rapide et complexe.

Les 1^{ier} travaux sont faits au début du 20^e siècle par un Américain, TRIPLETT, qui étudie les effets de la présence d'autrui sur la performance d'un cycliste. Il constate que les cyclistes en groupe ou avec un public courent plus vite que lorsqu'ils sont seuls.

Dans une autre expérience, celle-ci avec des enfants, il leur demande de mouliner le plus vite possible des cordes. Il constate que les enfants vont beaucoup plus vite lorsqu'ils sont observés. Les 1^{ier} travaux en France sont ceux de COUBERTIN, il fait paraître "psychologie du sport" chez Paillot en 1913. Il conserve le lien entre le fait pratique d'une activité physique et le développement de la personnalité. Il a aussi essayé de faire des liens entre le type de personnalité et l'activité physique exercée.

GRIFFITH a écrit les 1^{ier} articles scientifiques en psychologie du sport, il crée le 1^{ier} laboratoire de recherche en sport à l'université de l'Illinois. 1926 : "psychology of coaching" puis en 1928: "psychology of athletic".

Ces travaux portent sur le temps de réaction lié à l'encadrement, au groupe et à la personnalité.

PUNI s'intéressait à l'influence des pratiques physiques sur les fonctions cognitives (mémoires, perceptions...).

Entre 1920-40 on assiste à un développement lent et les applications de la psychologie du sport on commence à toucher la formation des entraîneurs.

Après 50 on assiste à une très grande expansion de la psychologie du sport dans les pays de l'Est et Anglo-saxons et les sélections dans les équipes nationales des pays de l'Est et Anglo-saxons s'appuyaient sur des tests psychologiques. Décrire une psychologie interne à un sportif permet donc de prévoir le développement futur du sportif.

De 50 à 80, on observe l'établissement d'une psychologie du sport à l'échelle nationale et internationale.

1965 : 1^{ier} congrès de psychologie sportive à Rome. La société internationale de la psychologie sportive y a été créée. Dès lors, présence et intervention de psychologues dans les équipes, instances, fédérations se font de plus en plus sentir.

1969 : création de la fédération européenne de psychologie du sport et des activités corporelles.

1970 : revue internationale de psychologie du sport.

1975 : création de la société française de la psychologie du sport et des activités corporelles (actuellement : SFPS).

1978 : création du laboratoire de psychologie du sport à l'INSEP

2. INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE SU SPORT

La psychologie du sport est considérée comme un trait d'union entre les sciences du sport, la pratique sportive et la psychologie. Sa principale tâche est l'exploration et la recherche de l'influence systématique des facteurs (ou conditions) psychiques, psychosomatiques et psychosociaux sur les processus du déroulement de l'exercice sportif.

La psychologie du sport s'intéresse aux perceptions, aux pensées et au comportement des sportifs d'élite. Elle s'efforce de les expliquer, de les prévoir et, si nécessaire et souhaité, de les modifier et de les optimiser.

Les psychologues de sport s'attachent à décrypter les liens et les rapports de cause à effet entre les facteurs psychiques et la performance sportive. Leur travail, fondé sur des bases scientifiques, privilégie une approche holistique et tient compte des spécificités de chaque sport.

Ces psychologues ont une longue expérience du suivi et du conseil aux athlètes et aux entraîneurs. Pratiquant également la recherche et le développement, ils entretiennent des contacts à l'échelle internationale et sont reconnus comme experts dans leur domaine. Ils accordent une grande importance à la mise en œuvre de procédés scientifiquement éprouvés et reconnus

Une possibilité d'application de la psychologie du sport peut être cernée par ex. dans l'optimisation de l'acquisition et de l'entraînement, la gestion du stress ou la peur (anxiété) pendant l'entraînement et surtout la compétition, l'accélération de la récupération (régénération) ou bien encore la gestion des blessures et des accidents. En plus de la formation –académique- des étudiants – et des doctorants- le domaine de la psychologie du sport s'assigne comme tâche principale l'établissement des liens entre le diagnostic et l'intervention. Ceci comprend le développement des instruments de diagnostic ainsi que la conception d'interventions ciblées, voire l'évaluation de procédures déjà existantes. Le tout exige donc une interdisciplinarité entre plusieurs domaines de spécialisation et de structures de recherches.

PSYCHOLOGIE

- Domaines de Psychologie Fondamentale : psychologie générale, différentielle et psychologie du développement et psychologie sociale
- Domaines d'application : psychopédagogie, clinique
- Méthodologie : recherche, diagnostic, intervention

PSYCHOLOGIE DU SPORT

- Recherche
- Enseignement
- Application

SCIENCES DU SPORT

Principaux thèmes :

- Organisation du mouvement
- Apprentissage moteur
- Charge physique et récupération
- Entraînement et thérapie

Domaines de connaissances et méthodes :

- Biomécanique
- Médecine du sport
- Pédagogie sportive
- Économie du sport
- Théorie du mouvement et de l'entraînement sportif

PRATIQUE SPORTIVE

- Orientations générales : performance, santé, qualité de vie
- Domaines de pratique : sport scolaire, sport de performance et sport de distraction, sport de prévention, thérapie et rééducation

- Référence : sport en tant qu'activité, qu'institution, commercial

3. LA PSYCHOLOGIE DU SPORT ET PREPARATION PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE

A l'entraînement, nombreux sont les athlètes qui réalisent de meilleures performances que le numéro un. Mais le jour de la compétition, ils seront dépassés par celui qui est plus "*musclé de la tête*". L'arsenal des meilleurs renferme une arme supplémentaire : une confiance en béton.

L'athlète de haut niveau est une mécanique de grande précision, comme aime à le dire CLAUDE SARRAZIN. Si après une forme physique olympique, un régime calculé au raisin près, la technique, polie par des milliers d'heures de répétitions, la tactique sans faille, les performances restent en deçà des capacités, c'est que les émotions dérapent. Les dernières retouches à l'éclosion d'un extraordinaire talent appartiennent dès lors au psychologue du sport. Cet entraînement mental va outiller l'athlète afin que l'esprit n'entrave pas l'expression du corps. En effet, l'esprit de l'athlète est bombardé par les attentes des sponsors, de la foule, de l'entraîneur et des parents. Le psychologue est présent pour construire un abri mental, une sorte de bulle étanche qui permet à l'athlète le jour de la compétition de se préserver de ce qui pourrait le détourner de son objectif pour jouer comme il en est capable.

Les matériaux nécessaires à sa construction sont le culte du présent, les rituels, l'imagerie mentale, la relaxation et le discours intérieur.

Le psychologue du sport ne change pas le fer en or. Mais il aide l'athlète à se réaliser dans le sport, de devenir un "être - athlète", car une amélioration du quotidien chez le sportif s'accompagne d'une amélioration dans la compétition et réciproquement.

3.1. DIFFÉRENCES ENTRE PSYCHOLOGIE DU SPORT ET PRÉPARATION MENTALE

La psychologie du sport en tant que discipline n'est pas si nouvelle qu'on le pense en général puisque les premiers travaux sur les liens psychologie-pratique sportive remontent au début du siècle dernier.

Le terme de préparation mentale qualifie l'ensemble des techniques existantes utilisées afin d'améliorer le niveau de performance d'un athlète de haut niveau. Il s'agit donc d'une appellation générique qui met en avant le côté " utile " pour le sportif où la dimension d'efficacité est mise en avant.

Le psychologue sportif met en adéquation les fondements de la psychologie traditionnelle avec la réalité sportive d'un sujet. Il tâchera d'identifier, au cours des entretiens, les liens psychiques qui lient l'individu à ses performances et favorisera la dimension de l'écoute et du dialogue à celle du conseil ou de la technique, plus utilisée par le préparateur mental.

Population cible :

L'aide psychologique s'adresse bien sûr en premier lieu à des athlètes en difficulté, en proie à des conflits personnels ou des contre-performances.

Le psychologue du sport peut intervenir également dans une optique de perfectionnement du sportif liée à un sentiment de non accomplissement total de soi. Un sportif peut aller bien mais avoir tout de même envie de progresser encore plus en comblant certaines failles qu'il est conscient d'avoir. Nul n'étant parfait, tout sportif peut trouver intérêt à consulter afin d'apprendre plus sur lui-même, ou afin de trouver une aide pour franchir un nouveau pallier dans sa carrière. La carrière d'un sportif est en effet faite de paliers, et du niveau d'équilibre et de la force de son mental dépendra souvent sa capacité à les franchir.

Raisons de la préparation psychologique et mentale ?

Comme nous l'avons dit précédemment, les sportifs en perte de confiance ou sujets à des problèmes ne sont pas les seuls concernés par d'éventuelles consultations. Ainsi les points majeurs de travail peuvent concerner (de manière exhaustive) :

- une perte de confiance en soi momentanée ou chronique,
- un rééquilibrage pulsionnel,
- une volonté de progresser dans la maîtrise des émotions,
- l'apprentissage de la philosophie du Zen (afin de progresser notamment dans les notions de laisser-aller dans l'effort et de plaisir dans la pratique),
- enfin, l'apprentissage de techniques particulières pour améliorer la concentration (visualisation, relaxation, imagerie mentale, méditation).

Mais le préparateur mental sera aussi et surtout pour le sportif un interlocuteur privilégié avec lequel il pourra prendre du recul sur sa profession, se confier et évoquer des problèmes personnels, tout en apprenant à se fixer des objectifs de manière précise et renouvelée afin d'optimiser sa progression.

Enfin rappelons que l'on peut faire quelques consultations au départ par simple curiosité, afin de permettre au sportif de savoir si elles peuvent de son avis, réellement lui apporter un "plus" pour sa carrière et son bien-être personnel.

Durée et nature de séances :

Les séances sont en consultations libres et il n'y a donc pas de minimum imposé. Par conséquent le sportif est totalement libre de décider de la fréquence des visites qui se déroulent sous le sceau de la confidentialité professionnelle et si souhaité, de l'anonymat. Une fois une collaboration envisagée, le P.M et le sportif décideront ensemble et en fonction des disponibilités de chacun, du rythme des séances et du type de travail envisagé.

Les séances (individuelles) peuvent avoir lieu à un domicile (celui du sportif ou celui du P.M), où dans n'importe quelle salle privée garantissant la tranquillité de la séance. On met ensuite à la disposition du sportif une méthodologie ainsi qu'un ensemble de documents (personnels) comprenant des feuilles d'objectifs, de suivi de séances, de comptes rendus, ou encore divers petits tests et exercices pratiques à faire hors séances si besoin est.

Les séances peuvent aussi être faites dans le cadre d'une préparation à une compétition précise (un championnat à l'étranger, un tournoi, une finale, etc.) afin de se situer idéalement par rapport à un objectif et de se sentir prêt.

Ce travail visera alors une mise en condition spécifique pour un temps donné.

Première séance: elle pourra être purement informative et sert avant tout de prise de contact entre deux individus. Le sportif pourra poser à cette occasion toutes les questions qu'il souhaite et faire une évaluation de son mental afin de savoir, de manière générale, quelle orientation donner aux séances.

Efficacité et restrictions :

La question de l'efficacité liée à ces séances est au centre du débat. Nul ne saurait garantir le succès par sa méthode (telle quelle soit) de façon définitive et constante.

Le travail individuel avec une personne est, par nature, différent à chaque fois et incertain. Néanmoins comme tout type de travail mettant en jeu une relation interpersonnelle, si celui est fait par les deux parties concernées dans une démarche professionnelle et régulière, ceci ne peut que porter ses fruits.

Les dangers viennent, encore une fois, justement de tout ceux garantissant des résultats par avance, proposant diverses formules miracles adaptés pour tous et hérités de formations diverses et non reconnues.

Tout travail de type mental devrait être entrepris par un individu formé (au minimum) de façon rigoureuse à la psychologie (et pas seulement par quelqu'un ayant "des notions"), présentant une perspective de travail sérieuse et réaliste, qui nécessitera un investissement personnel de la part du sportif et un laps de temps variable selon les individus et leurs problématiques.

On recommande donc l'approche de tous les praticiens autodidactes ou de disciplines non reconnus (PNL, hypnotiseurs, sophrologues, magnétiseurs, préparateur mentaux sans

formations réelles, spécialistes des profils, etc.) avec la plus grande prudence et le plus grand scepticisme quand à leur efficacité.

Les séances individuelles de préparation psychologique et mentale peuvent donc prendre 3 grands types d'orientation:

- La dimension d'écoute, de conseils et de soutien
- L'acquisition et le perfectionnement d'habiletés mentales
- L'apprentissage d'outils favorisant le développement des capacités visuelles internes, la maîtrise de la respiration et l'augmentation des capacités de concentration, de focalisation.

3.2. LES DIMENSIONS MENTALES DE LA PERFORMANCE

La performance individuelle et collective est influencée par différents facteurs :

- techniques (conception du modèle de jeu avec ses aspects stratégiques, tactiques et techniques)
- énergétiques (ressources du joueur)
- biomécaniques (mise en jeu de la technique)
- psychiques

Parmi les aspects mentaux (ou psychiques) nous retrouvons plusieurs sous-dimensions:

1. Tout ce qui relève de la motivation à réaliser telle ou telle prestation
2. Tout ce qui relève de la volonté à maintenir ou accentuer l'activité du joueur (encore appelé aspects volitifs)
3. Tout ce qui relève de la capacité à décider et régler l'activité du joueur dans les situations de jeu toujours changeantes (aspects cognitifs de la performance)
4. Tout ce qui relève de la dimension émotionnelle que suscite le jeu (joie, satisfaction, déception)

Le point commun de ces 4 sous-processus psychiques, c'est l'attention ; elle exprime la relation du joueur à tous les aspects du jeu. Elle mène le joueur de la manifestation d'une action réalisée par hasard à l'action délibérée et sans elle, on ne peut pas atteindre un niveau élevé d'intensité dans l'entraînement. Il est possible de stimuler la charge attentionnelle dans le but d'améliorer la performance en mettant l'accent sur l'orientation de l'activité du joueur. Mais il faut prendre garde car le niveau d'attention sollicité doit être en relation avec la difficulté de réalisation technique.

Il est un autre facteur de la performance trop peu souvent évoqué qui concerne la capacité (du joueur ou de l'équipe) à résister aux éléments perturbateurs qui entourent le match et qui risquent de réduire l'efficacité du joueur (et de l'équipe), il s'agit :

- des causes extérieures (terrain, arbitres, supporters ...)
- des causes internes (la lutte entre les deux équipes, l'importance du match, l'intensité de jeu...)
- des causes mixtes telles que la fatigue, la douleur, l'hyperémotivité, la perte de confiance en soi ...

Ces différentes sources de perturbations ont des effets sur la coordination motrice, la résistance fonctionnelle et surtout la baisse de précision. La recherche constante de précision dans les gestes demandés, que ce soit dans les exercices techniques ou dans le jeu, permet d'apprendre de mieux résister aux facteurs perturbateurs et entraîne une meilleure mobilisation mentale du joueur qui se traduit ensuite par des conséquences positives sur la performance.

Les habiletés mentales, objet d'acquisition, d'entretien et d'amélioration, peuvent être cernées comme suit :

1. LA MOTIVATION : Ensemble de forces qui poussent une personne à s'investir et d'éprouver le plaisir dans les performances.

2. L'ESTIME DE SOI : C'est la conscience de la valeur personnelle que l'être humain se reconnaît dans différents domaines. Chacun de nous possède des ressources permettant de surmonter épreuve et difficultés de la vie. Toutefois pour y arriver, nous devons être conscients de notre capacité à relever les défis.
3. LA DETERMINATION : Capacité à agir avec résolution pour atteindre un objectif à court ou à long terme.
4. LA CONFIANCE EN SOI : Faculté de croire en soi, en ses capacités.
5. L'AUTONOMIE : Capacité à se débrouiller seul, quelles que soient les circonstances.
6. L'AUDACE : Capacité du joueur à oser et à prendre des risques.
7. LA LUCIDITE : Capacité d'analyser avec objectivité et exactitude une situation et planification des objectifs.
8. LE CONTROLE DE SOI : Capacité à maîtriser ses émotions et son comportement (gestion générale du stress)
9. LA RIGUEUR : S'imposer un haut degré d'exigence.
10. LA COMBATIVITE : Capacité à lutter quelles que soient les circonstances.
11. LA CONCENTRATION : Capacité à focaliser sa pensée sur un élément précis en s'isolant du monde extérieur.
12. LE RESPECT : Reconnaître la valeur de l'autre.
13. LA RECUPERATION PSYCHOLOGIQUE : Lutter contre l'usure mentale

Le but est donc de rehausser les capacités de concentration et de maîtrise de soi en compétition sportive et une amélioration globale des performances individuelles du sujet en préservant le bien-être subjectif et la santé du sportif.

4. LA MOTIVATION EN SPORT

4.1. INTRODUCTION

La motivation est probablement le terme le plus évoqué pour rendre compte de la performance sportive. C'est aussi un phénomène psychologique très compliqué. La motivation est un processus cognitif qui consiste à décider d'affecter ses ressources d'efforts, de temps (ou d'argent) à la pratique d'une activité ou d'une tâche afin de maximiser l'obtention d'émotions positives et de minimiser l'obtention d'émotions négatives. Cette motivation est étroitement liée à la difficulté du but

4.2. DIFFICULTE OPTIMALE

4.2.1. PRESENTATION

La difficulté du but a une valeur d'utilité extrinsèque car elle représente la performance finale que l'on souhaite obtenir. Toutes tâches qui permettent d'approcher ce but final aura donc une valeur extrinsèque fondamentale.

La temporalité de la disrépance lors d'une séance d'apprentissage correspond à un niveau fixé à l'avance. Pour l'atteindre, on fait toute une série d'essais. L'écart n'a pas la même valeur selon que l'on est débutant ou expert.

De ce fait, plus on approche de la fin d'apprentissage et plus l'écart perçu devrait être minime. Dans le cas contraire, on observe du mécontentement chez le sujet.

4.2.2. DIFFICULTE OPTIMALE ET PERFORMANCE

Plus le but est difficile à atteindre et meilleure sera la performance. Ceci étant, il y a une limite pour laquelle une tâche trop difficile provoquera abandon, découragement et détérioration de

l'apprentissage, d'où l'idée de toujours présenter des tâches de difficulté optimale, c'est à dire réaliste dans le domaine des habiletés du pratiquant. Toute la difficulté réside dans le choix de la limite supérieure du pratiquant. Pour cela, certains auteurs O'BLOCK et EVANS (1984) ont proposé le modèle de l'intervalle de fixation du but (IFB). Cette méthode consiste à calculer un intervalle de buts raisonnablement accessibles, établi à partir des cinq dernières meilleures performances de l'athlète.

Pour cela, il faut déterminer certains paramètres :

- A : moyenne des cinq dernières performances ; ex. une jeune nageuse de 12 ans réalise les performances suivantes sur 50 yard : 26,48 ; 26,43 ; 27,12 ; 27,82 ; 26,60 soit une moyenne de 26,89.
- B : meilleure des cinq dernières performances, c'est à dire la limite inférieure de l'IFB ;
- C : différence entre la moyenne des cinq dernières performances (A) et la meilleure des cinq dernières performances (B). Si la performance est un temps $C = A - B$; mais si la performance est une distance, alors $C = B - A$. L'indice obtenu nous permettra de calculer D (IFB) et E (valeur limite supérieure).
- D : représente le point moyen de l'intervalle (si la performance est un temps $D = B - C$, mais si la performance est une distance $D = B + C$).
- E : représente la limite supérieure de l'intervalle (si la performance est un temps $E = D - C$, mais si la performance est une distance $E = D + C$).

Dans les sports collectifs, on peut établir le même raisonnement en calculant par exemple des scores.

L'intérêt de définir des tâches qui soient optimales part du postulat que des tâches trop difficiles entraînent des effets néfastes sur l'apprentissage.

La théorie du contrôle cognitif (cybernétique) part du constat qu'une discrépance importante entre le but et le résultat obtenu pousse le sujet à avoir des comportements visant à réduire cet écart. Cependant, si la tâche est trop difficile et entraîne de ce fait une trop grande discrépance, il se produit généralement une interruption dans le processus de réduction de la discrépance. Cette interruption a pour objectif de permettre au sujet de calculer les chances qu'il a de parvenir à atteindre le but fixé. S'il considère que ses chances d'atteinte du but sont infimes, il aura tendance à se désengager de la tâche. Ce désengagement peut prendre deux formes : soit, il abandonne réellement ; soit, l'abandon n'est pas permis et dans ce cas là il va y avoir un désengagement mental. Le sujet met alors en œuvre des pensées non pertinentes. Pour un sujet en difficulté, il est parfois bon d'abandonner dans la mesure où cela sauve l'estime de soi. Le manque de persévérance est souvent le reflet soit d'une motivation défectueuse ou encore d'un manque d'habileté.

Selon BANDURA, quand il s'agit de performances mesurées, il y a un continuum de performances possibles. Il y a donc un minimum obtenu où l'on sera mécontent et un maximum obtenu où l'on sera satisfait.

(Voir illustration dans le cours, « *difficulté optimale* »)

4.2.3. DEGRES DE SATISFACTION POSSIBLES SELON TROIS NIVEAUX DE BUT

(Voir illustration dans le cours , « *difficulté optimale* »)

Il existe des différences individuelles en rapport avec la difficulté de la tâche : sujets à but facile, sujets à but moyen et sujets à but difficile

Si on veut obtenir un maximum de satisfaction, il faut un but facile mais si l'on veut réaliser une haute performance, il faut un but difficile d'où l'idée de trouver un compromis entre les

deux. BANDURA propose de mettre en relation la difficulté du but, la performance et la satisfaction.

(Voir illustration dans le cours, « *difficulté optimale* »)

4.2.4. DIFFICULTE OPTIMALE ET APPRENTISSAGE

Une notion essentielle pour qu'il y ait apprentissage, il faut que le sujet soit confronté à un problème moteur, c'est à dire une tâche motrice que le sujet ne soit pas encore capable de réaliser. Mais si la tâche est trop difficile, il ne s'agit plus d'un problème dans le sens où il ne pourra pas trouver de solution.

Pour ATKINSON : la motivation est égale à l'expectation de succès multipliée par la valeur de réussite de la tâche, c'est à dire l'importance de réussir. WIGOTSKI parle de zone proximale et FAMOSE de difficulté optimale.

4.2.5. LA THEORIE DE THORPE

Selon THORPE, le but de soi, c'est à dire le but que l'on poursuit pour soi-même est capital. La connaissance de soi est fondamentale dans ce contexte car si on veut entreprendre, il y a nécessité de savoir ce que l'on vaut, ce que l'on est.

Pour cela THORPE préconise l'intérêt de tâches diagnostics pour lesquelles des tâches de difficulté intermédiaire permettraient au sujet de s'auto-évaluer.

4.2.6. LA THEORIE DU FLOW

La théorie du FLOW ou théorie de l'expérience optimale cherche à expliquer le sentiment de plaisir profond que les sportifs éprouvent lorsqu'ils accomplissent des activités sportives.

Ce sentiment de plaisir provient de quatre processus psychologiques :

1. l'activité doit permettre une centration ou une concentration totale de l'attention sur la réalisation de la tâche ;
2. une fusion complète entre la conscience et l'action ;
3. une perte du sentiment de soi ;
4. une perte de la notion de temps ;

Quand ces quatre processus sont réunis à travers l'activité, le sujet ressent un plaisir profond. Ce sont des tâches de difficulté optimale.

(Voir illustration en CM : l'état de FLOW, d'après CSIKSZENTMIHALYI, 1982)

4.2.7. LA THEORIE DE HARTER

La théorie de HARTER sur la motivation d'affectance ou de compétence s'inscrit dans la même logique. Ce qui motive les sujets, c'est de résoudre des tâches difficiles avec le même constat que plus la tâche est difficile et plus la réussite observée déclenchera un plaisir intense.

4.3. SPECIFICITE DU BUT

Le but de la tâche doit être fixé de la manière la plus précise possible, il doit être difficile et spécifique.

On peut observer différentes façons de rendre un but clair et précis :

- fixer des buts quantitatifs en termes de résultats mesurables ;
- concrétiser les buts en aménageant le milieu.

Les buts quantitatifs

Les buts quantitatifs sont efficaces car ils spécifient clairement le résultat que doit atteindre le sportif. Par exemple, pour développer la force musculaire, les buts précis pourront porter sur la charge, le nombre de répétitions et les périodes de récupération à respecter.

Les buts concrétisés

Dans beaucoup d'habiletés complexes, les buts à atteindre sont loin d'être évidents à spécifier. Que l'on songe à la réalisation d'un virage skis parallèles ou à une manœuvre à la voile. Des buts de nature verbale du type "fais une courbe régulière ou reste souple" sont souvent trop abstraits pour être efficaces. Un des moyens de concrétiser le but consiste à l'inscrire matériellement dans l'environnement: c'est l'aménagement matériel du milieu. Les travaux de FAMOSE et al, (1979) ont montré l'efficacité de ce procédé. En traçant sur la neige une courbe régulière à l'aide d'un colorant, l'apprentissage du virage en ski était considérablement facilité.

Une expérience de GINEVSKAIA (citée par GALIFRET-GRANJON, 1981) corrobore cette assertion. Cet auteur a observé que les enfants sautaient significativement plus loin en longueur quand ils devaient atteindre une marque dessinée du sol "saute jusqu'à la ligne" que lorsqu'ils essayaient de "sauter le plus loin possible". Plus le but est concret, inscrit matériellement dans le milieu, plus la performance est élevée. Ce procédé semble d'autant plus efficace que les enfants sont jeunes.

Fixer des buts positifs plutôt que négatifs

Les buts peuvent être énoncés soit en termes positifs (par exemple, au basket, accroître le nombre de récupérations au rebond de x %), soit en termes négatifs (par exemple diminuer le nombre de pertes de balle au rebond de x %). Autrement dit, on peut soit centrer l'athlète sur ce qui doit être atteint pour améliorer le jeu, soit le centrer sur ce qui doit être évité pour ne pas léser le jeu. Beaucoup de chercheurs recommandent de formuler positivement les buts (BELL, 1983) pour aider les athlètes à se centrer sur la réussite au lieu de l'échec et ne pas nuire à la confiance en soi.

Limiter le nombre de buts

Il faut "gagner l'adversaire, jouer collectif, récupérer 50% de balles au rebond, pousser à fond sur ses jambes au moment du tir", etc. La tentation est parfois grande, pour l'entraîneur, de fixer une pluralité de buts à l'entraînement comme en match. Pourtant, ceci est inutile car tout individu dispose d'une capacité limitée d'attention, capacité d'attention d'autant plus réduite que l'athlète est stressé par une compétition importante.

Par conséquent, il ne faut pas surcharger l'athlète de buts à atteindre. Bien que des travaux soient encore nécessaires sur ce point, il semble qu'il ne puisse pas garder à l'esprit plus d'un ou deux buts à la fois.

Fixer des buts à l'entraînement comme en compétition

La fixation de but présente des avantages aussi bien à l'entraînement qu'en compétition. Il est donc important de ne pas oublier de fixer des buts dans ces deux facettes de la pratique sportive (BELL, 1983).

- Des buts pour l'entraînement

Les buts difficiles et précis fixés à l'entraînement peuvent :

- développer la confiance en soi de l'athlète ;
- l'aider à apprendre à gérer son stress.

Tout d'abord, la fixation de but à l'entraînement assortie d'une connaissance des performances réalisées renseigne précisément l'athlète sur ses capacités. Dès lors, la constatation d'un progrès constant dans l'atteinte de buts de plus en plus difficiles permet de développer la confiance en soi. Deuxièmement, la fixation de buts difficiles (comme par exemple au tennis "mettre cinq fois de suite une balle dans un endroit précis") génère une tension (BEGGS, 1990). Dans le cas présent, si le pratiquant réussit ses quatre premières tentatives, il en reste une qu'il ne faut pas manquer sous peine de recommencer la série à zéro. Cette tension qu'il éprouve est assez proche du stress de compétition.

Dans ces conditions, l'athlète peut apprendre à faire face en se relaxant ou en pensant à certains gestes fondamentaux. Expérimentée de nombreuses fois à l'entraînement, il y a de

fortes de chances pour que cette capacité à gérer la tension se transfère au stress de la compétition.

- **Des buts durant la compétition**

Le but présumé de toute compétition est de gagner. Dès lors, il pourrait sembler sans propos d'établir des buts supplémentaires au cours d'une compétition. Pourtant il est inapproprié de fixer uniquement des buts de résultats compétitifs. Le sportif doit également poursuivre des buts plus techniques, qui sont davantage sous son contrôle. Par exemple, un joueur de tennis pourra se fixer de passer 65% de premiers services. S'il y parvient, le bénéfice sera double :

- Il éprouvera une grande satisfaction liée à un sentiment de maîtrise de ce geste technique ;
- Il maximisera ses chances de gagner le match.

En cas de défaite, le premier sentiment pourra pallier la déception éprouvée. Ceci ne serait pas le cas si le sportif ne poursuivait qu'un but de résultat.

Fixer des buts aussi en sports collectifs

A l'entraînement comme en match, l'entraîneur peut fixer des buts collectifs du type "70% des balles possédées par l'équipe doivent se concrétiser par un tir en bonne position", "récupérer 50% des balles adverses avant qu'ils ne puissent tirer" ou "le score du meilleur joueur de l'équipe adverse ne doit pas excéder x points". Il est évidemment possible de différencier les buts à atteindre en fonction des postes de chacun, les défenseurs ayant des objectifs plus centrés sur la récupération de balles, et les attaquants sur la conservation et la marque. Enfin, pour avoir une vision globale de la performance collective, un système de points peut être mis en place.

4.4. LA PROXIMITE DU BUT

Beaucoup de sportifs se fixent des buts à long terme mais ce genre de but entraîne une augmentation de la discrédence. La recommandation fondamentale est donc de décomposer les buts en long terme en but à court terme qui soient fortement hiérarchisés.

Il faut :

- ▶ proposer une organisation hiérarchique du but à court terme qui soit mesurable et associé à un but à long terme ;
- ▶ établir des courbes réalistes de progression ;
- ▶ l'organisation hiérarchique des buts à court terme et à long terme peut également porter sur certaines composantes de l'habileté motrice ;
- ▶ déterminer un calendrier ;
- ▶ consigner les objectifs par écrit ;
- ▶ ajuster les objectifs à atteindre au cours de la saison.

4.5. LES INDICATEURS COMPORTEMENTAUX DE LA MOTIVATION

Comment peut-on avoir des indicateurs sur l'état de motivation d'un sujet et surtout des sportifs (ou des élèves) ? Dans un premier temps, on pensait que la performance réalisée était l'indicateur le plus fort de la motivation. Mais on y a renoncé car même si la performance dépend de la motivation elle est aussi affectée par d'autres facteurs, notamment la condition physique, la technique...

On a pris des indicateurs comportementaux pour voir si un sujet ou non est motivé par une performance.

Exemple

Il accorde toute son attention à ce que dit l'enseignant en classe

Il est volontaire en classe pour démontrer les mouvements

Il commence à travailler immédiatement sur les tâches prescrites

Il maintient son attention jusqu'à ce que la tâche soit accomplie

Il persiste dans ses tentatives de résoudre un problème moteur au lieu de se soustraire de ce qui lui paraît difficile
Il travaille de manière autonome dès qu'il peut
Il ne contourne jamais les consignes

Tous les comportements rentrent dans 5 catégories différentes :

- **L'intensité** : c'est la quantité de ressource (d'effort énergétique et cognitifs) affectée par l'élève (ou le pratiquant) à la réalisation d'une tâche motrice ou à la pratique d'une APS. Cela peut être le temps consacré à la pratique.

- **La persévérance** : tendance à continuer ou à s'acharner dans une direction donnée, pendant une période de temps plus ou moins grande, malgré les difficultés rencontrées. Les deux grands domaines de recherches sont : l'abandon sportifs et l'acharnement face à la difficulté.

- **La direction** : choix fait par l'élève (ou par un pratiquant) de s'investir dans une activité physique et sportive, ou dans des tâches motrices particulières, lorsque d'autres APS (ou d'autres tâches alternatives) s'offrent à lui.

- **La motivation « continuée »** : tendance à retourner vers une activité ou vers une tâche en dehors du contexte initial dans lequel les sujets ont initialement commencé.

- **La qualité** est aussi un des critères comportementaux dans la motivation.

4.6. LES PROCESSUS COGNITIFS RESPONSABLES DE LA MOTIVATION

Deux facteurs vont déterminer la motivation : c'est la confiance en soi et la valeur de la tâche (ou de l'activité). Plus j'ai confiance en la réalisation d'une performance et plus cette performance sera importante pour moi et je serais motivé de manière optimale.

4.6.1. LA CONFIANCE EN SOI

D'une manière générale, la confiance en soi n'est rien d'autre que les chances que l'on se donne d'obtenir tel ou tel résultat. Ce sont des probabilités subjectives que l'on a d'obtenir un résultat. C'est une comparaison entre un résultat réalisé et un résultat anticipé.

Il y a 3 déterminants principaux de la confiance en soi :

- Les **résultats antérieurs**, le résultat en lui-même n'est pas important mais la cause à laquelle on l'attribue l'est : les attributions causales.

- Le second grand domaine s'appelle les **croyances d'efficacité personnelle** constituées des *croyances de capacités* et de *croyances de contexte* (environnements et matériels).

- Le troisième grand domaine est la **difficulté de la tâche** .

Les athlètes ramènent leurs succès et leurs échecs à des raisons qu'ils adoptent en fonction de leur responsabilité, c'est ce qu'on désigne par **attributions causales** . Ce sont des explications que l'on donne ou que l'on se donne. C'est WEINER qui est à l'origine de cette théorie : il explique qu'il y a un but essentiel chez tous les êtres humains. D'après lui, tout le monde réagit comme un scientifique naïf : on cherche les causes sous-jacentes au physique. La performance est donc le résultat évalué.

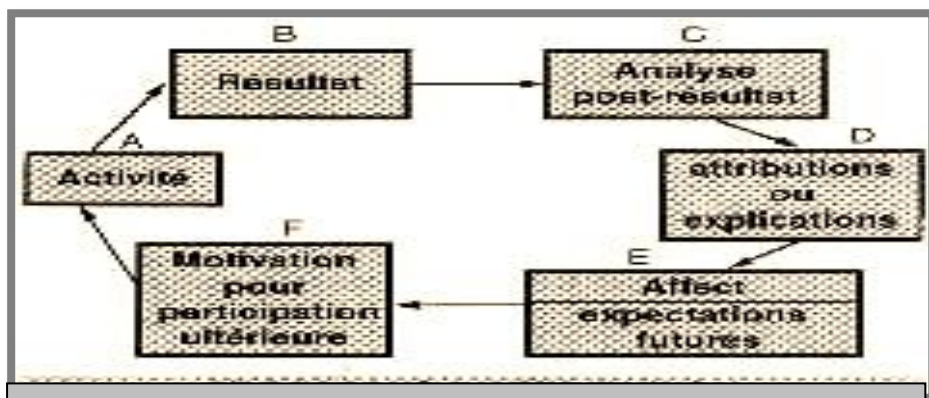


Illustration 1 : Processus d'attribution

4.6.2. LA VALEUR DE LA TACHE OU DE L'ACTIVITE

C'est l'intérêt ou l'importance que revêt aux yeux du sujet le résultat désiré. Si on gagne les JO cela permet d'accéder à une célébrité importante. La valeur de la tâche est très importante : plus les conséquences qui vont découler d'un résultat seront importantes, plus la motivation sera grande, à condition que l'on ait confiance de parvenir au résultat.

- **La valeur d'atteinte** est l'opportunité offerte par la tâche ou l'activité de confirmer que l'on possède des qualités désirables valorisées par la culture ou par soi-même.

- **La valeur d'intérêt intrinsèque**, il s'agit du plaisir inhérent à la pratique d'une activité.

- **La valeur d'utilité extrinsèque**, il s'agit des bénéfices matériels ou autres.

- Un élément négatif : **le coût perçu de la tâche** : si pour obtenir un résultat il vous faut consacrer des heures et des heures d'entraînements, et pendant la compétition faire des efforts considérables; tout ceci à un coût qui diminue la valeur de la tâche.

Il existe deux niveaux de buts : le résultat que l'on veut atteindre (premier niveau de buts) et les conséquences que l'on espère avoir après l'obtention du résultat.



Illustration2 : Les composants de la tâche

Conclusion :

Tout comportement est orienté vers un but et toute la psychologie cognitive actuelle repose sur l'idée que l'individu ne se comporte pas en fonction de la réalité des choses mais en fonction des croyances qu'il a de ces réalités.

4.7. LE PROCESSUS ATTRIBUTIONNEL : LES CAUSES ET LEUR CLASSIFICATION

On appelle processus d'attribution toute la partie qui considère à la fois les antécédents et les causes elles mêmes (processus d'attribution psychologique).

Les systèmes de classification des attributions causales :

- **Systèmes à une dimension** : ROTTER a repéré qu'en classe, les individus considéraient les résultats qu'ils obtenaient en fonction de deux types de causes : interne (dont ils sont responsable) et externe (ils ne sont pas responsables: chance). Il a donc mis en évidence le « **locus de contrôle** ». Quand la cause est interne, le sujet contrôle les évènements, quand la cause est externe, le sujet ne contrôle pas les évènements.

- **Système à trois dimensions** : locus de stabilité, causalité et contrôlabilité.

		LOCUS			
		INTERNE		EXTERNE	
		Contrôlable	Incontrôlable	Contrôlable	Incontrôlable
STABILITE	STABLE	Effort à Long terme	Aptitude	Biais de l'entraîneur / Favoritisme	Facilité ou difficulté de la tâche
	INSTABLE	Habiletés / Connaissances Effort temporaire ou situationnel pour une compétition	*Santé *Condition physique *Humeur le jour de la compétition	Aide de la part des amis ou de l'enseignant	Chance

Les attributions classifiées selon les dimensions locus, stabilité et contrôle

Illustration 3 : Les systèmes des attributions causales

Dans le processus attributionnel, après que le sujet ait évoqué une cause pour son résultat, celle-ci peut être classifiée sur plusieurs dimensions. Depuis le début des recherches dans le domaine des attributions causales, on est passé d'un système à une dimension (locus de contrôle) à un système à deux dimensions (locus de stabilité et de causalité) et enfin à un système à trois dimensions (locus de stabilité, causalité et contrôlabilité).

Selon la manière dont une cause va se situer sur ses dimensions, cela va déterminer la confiance en soi future ainsi que les émotions ressenties à la suite de quoi, cette confiance en soi et les émotions vont déterminer les comportements motivationnels et les comportements futurs.

- Comment peut-on mesurer les attributions causales ?

On demande au sujet pourquoi il a obtenu tel résultat. C'est l'expérimentateur qui détermine dans quelle catégorie et sur quelle dimension cette cause peut être positionnée. Le problème, c'est que les deux personnes n'ont peut être pas la même interprétation. Il existe aussi une autre façon qui consiste à demander au sujet lui même de situer sur une échelle à 7 points correspondant à une dimension où se situe la cause.

- **Les conséquences psychologiques et comportementales des attributions :**

Principe général concernant les attentes de succès	<i>A la suite d'un résultat, les changements dans les attentes de succès sont influencés par la stabilité de la cause perçue par celui-ci</i>
Corollaire 1	<i>Si le résultat est attribué à une cause stable, alors il sera anticipé dans le futur, avec une certitude augmentée ou avec une confiance en soi augmentée.</i>
Corollaire 2	<i>Si le résultat est attribué à une cause instable, alors la certitude ou l'attente de ce résultat peut rester inchangée, ou encore le futur sera anticipé comme pouvant être différent du passé.</i>
Corollaire 3	<i>Les résultats attribués à des causes stables seront anticipés comme pouvant être répétés dans le futur avec un plus grand degré de certitude imputable à des causes instables.</i>

Tableau 1: Les conséquences psychologiques et comportementales des attributions

La confiance en soi est déterminée en grande partie par les causes évoquées par un sujet à la suite d'un résultat. Ce n'est pas comme on le croit, la succession des résultats en eux mêmes qui déterminent la confiance en soi, mais la manière dont on les exprime. La dimension principale est la stabilité de la cause évoquée.

L'impuissance apprise

les expériences réalisées à propos de cette thématique consistaient à donner à des chiens enfermés dans une cage des décharges électriques. Les chiens au bout d'un certain nombre de décharges sont tout à fait passifs et attendent la décharge future. Par la suite, on met ces chiens dans une cage où ils peuvent s'échapper ; ces derniers ne font aucune tentative pour sortir. Ce comportement s'appelle l'**impuissance** ou la **résiliation acquise**. Ce comportement a été jugé similaire à celui d'enfant en échec scolaire notamment à ceux qui pensent qu'ils seront toujours nuls.

5. ATTRIBUTION ET EMOTION

5.1. DEFINITION

Dans la réaction d'un sportif à un résultat, il y a une émotion qui découle de l'attribution qu'il vient de faire. Il y a donc une relation attribution, émotion. Les attributions déclenchent des émotions.

D'après WEINER:

- Les émotions ont une qualité d'expérience plus ou moins forte, autrement dit, elles sont quelque chose que la personne aime et désire avoir en plus de la jouissance ou quelque chose que la personne n'aime pas et dont elle veut être débarrassée.
- Les caractéristiques positives ou négatives des émotions varient en amplitude. Ainsi on peut ressentir une petite ou grande quantité de bonheur.
- Les émotions peuvent être accompagnées de certaines expressions faciales ou de postures corporelles (sourire (positif) ou lèvres serrées (négatif)). La fierté peut se manifester par une posture redressée.
- Les émotions sont les signaux pour certains types de comportements.
- Les émotions suivent souvent des pensées particulières.

Le succès attribué aux aptitudes (causes internes ou personnelles) déclenche la gratitude. Le succès ou l'échec que l'on attribue à la chance déclenche un sentiment de surprise.

L'interprétation subjective et non les faits objectifs déterminent les émotions. La colère est exprimée, si l'on pense que l'échec est du au mauvais enseignement.

5.2. DECELENCEMENT DES EMOTIONS

Les émotions sont toujours le produit d'évaluation cognitive. Tout d'abord on évalue la situation dans laquelle on se trouve, puis on évalue la signification de la situation.

Les évaluations cognitives et buts poursuivis par les sujets

Toutes les émotions humaines sont en rapport avec un but poursuivi par les sujets. Dans le domaine du sport, en général, le but est de gagner ou d'obtenir un résultat positif favorable. Toutes ces situations qui indiquent un progrès vers le but déclenchent une émotion positive et inversement. Les buts chez les individus sont organisés de manière hiérarchique. C'est à dire qu'un résultat obtenu permet l'atteinte d'autres résultats d'un ordre supérieur.

- **Plusieurs émotions**

Les émotions que l'on ressent dans la vie ne sont pas entièrement pures. Il y a toujours à la suite d'un événement plusieurs émotions de natures différentes, mélangées. Par exemple pour l'expulsion d'un joueur on peut être en colère puis, désespéré car la sanction éloigne des terrains.

- **Emotion et action**

Toute émotion est un signal d'action : on s'approche des tâches ou des activités dans lesquelles on pense réussir ou éprouver des émotions positives ou inversement.

- **La réaction affective personnelle au résultat**

A la suite d'un résultat, le sportif ressent deux types d'émotions :

- Une émotion directement liée au résultat (positive ou négative). Cette émotion liée au résultat est de nature globale et pas spécifique : on éprouve soit un sentiment généralisé de tristesse ou de bonheur.

- Suite à cette première émotion s'ajoute une seconde qui est liée à la cause que l'on évoque pour le résultat. Par exemple, si on se plante au bac : première réaction : j'ai échoué ; deuxième réaction : l'examineur s'est comporté de manière injuste. Il y a toujours une émotion associée au résultat et il y a toujours une émotion liée à l'attribution.

- **Réaction affective de celui qui évalue le résultat**

Si le coach pense que l'élève a échoué du fait d'une cause contrôlable il va être en colère. Si le coach pense que l'athlète n'est pas doué, alors l'émotion est de la sympathie ou de la pitié. S'il y a échec qui est attribué à un effort insuffisant et non à l'habileté cela déclenche alors de la culpabilité mais le sujet reste optimiste. S'il y a succès, l'attribution sera accordée à une haute habileté et un gros effort.

Si l'échec est attribué à une baisse d'habileté ou que le succès est attribué à la chance, le sujet sera pessimiste. Tout ceci est en rapport avec la confiance en soi.

-**Evolution en fonction de l'âge**

Ce qu'on a vu concernant les attributions s'applique à des sujets d'au moins 10 – 12 ans car auparavant les élèves ne sont pas cognitivement capables de faire des différences.

Le tableau suivant nous montre les 2 types de conception (égocentrique et normative) au cours du développement

Stades de développement de la conception de l'habileté en fonction de l'âge

3-7 ans	7 à 9 ans	9-10 ans	10-12 ans
L'effort, le résultat témoigne de l'habileté.	<i>L'effort est la cause du résultat. Un effort égal est supposé conduire à des résultats égaux.</i>	<i>L'habileté est partiellement différenciée de l'effort (comme cause des résultats)</i>	<i>Différenciation complète, l'habileté est conçue comme une capacité qui limite l'effet de l'effort sur la performance.</i>
Conception égocentrique.		Conception normative	

Tableau2 : Stades de développement de la conception de l'habileté en fonction de l'âge

L'enfant le plus habile sur une tâche est celui qui fait le plus d'effort (conception égocentrique). L'effort est donc la cause du résultat. Pour la conception égocentrique, l'habileté et l'effort vont dans le même sens.

C'est à partir de 9 ans qu'il y a une conception différenciée de l'habileté (celui qui réussit en faisant le moins d'effort est le plus habile). Il y a un processus d'attribution qui fait que le sujet choisit telle cause plutôt que telle autre.

5.3. APERÇU SYNOPTIQUE DE LA THÉORIE DE WEINER

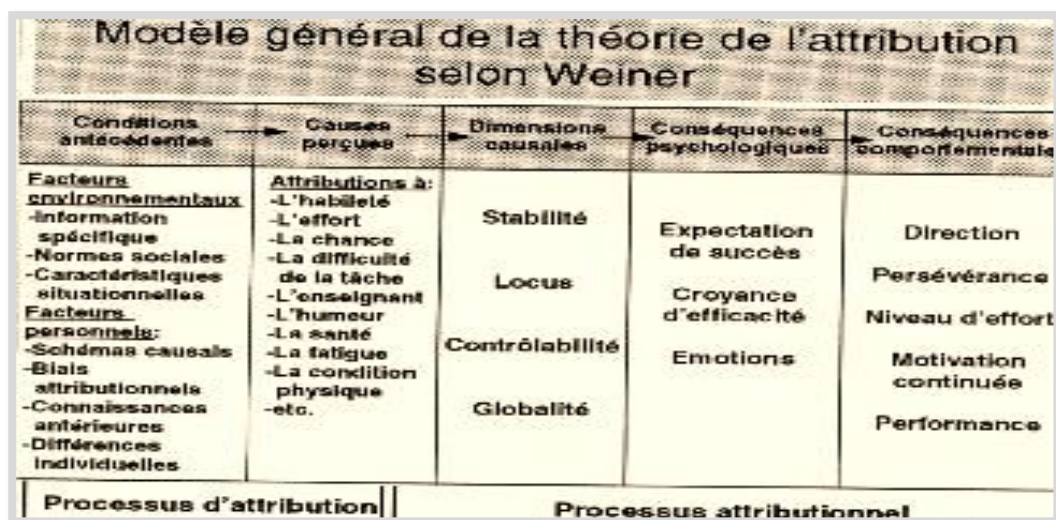


Illustration 4 : La théorie de l'attribution de WEINER

Dans les raisons qui font que le sujet choisit telle cause plutôt que telle autre, il y a deux types d'antécédents : environnementaux et des facteurs personnels.

Le principe de covariation : les individus raisonnent comme des scientifiques naïfs : ils s'aperçoivent que des événements sont souvent associés (relation causale).

- Les différences individuelles

Les différences selon le sexe: les filles ont plus tendance, en cas d'échec, à attribuer celui-ci à un manque d'habileté.

Le style attributionnel : la notion de style signifie un trait de personnalité. Il y a chez tous les individus une tendance à faire généralement les mêmes types d'attribution quelques soient les événements qui se produisent. Il y a un mode d'explication cristallisé à l'intérieur des individus qui revient de manière générale pour chaque événement. Ce style (ou trait de personnalité) est appelé optimisme ou pessimisme.

	Pessimiste		Optimiste	
	Echec	Succès	Echec	succès
locus	interne personnalisation	externe extériorisation	externe extériorisation	interne personnalisation
stabilité	stable permanence	instable transitoire	instable transitoire	stable permanence
global	global général	spécifique particulier	spécifique particulier	global général
Les composants des styles attributionnels				

Illustration 5: les styles attributionnels

Ceux qui ont une haute habileté perçue attribuent leurs succès à leur habileté (cause stable) et leurs échecs à un manque d'effort (cause instable). Celui qui a une basse habileté perçue aura tendance à attribuer l'échec à son manque d'habileté.

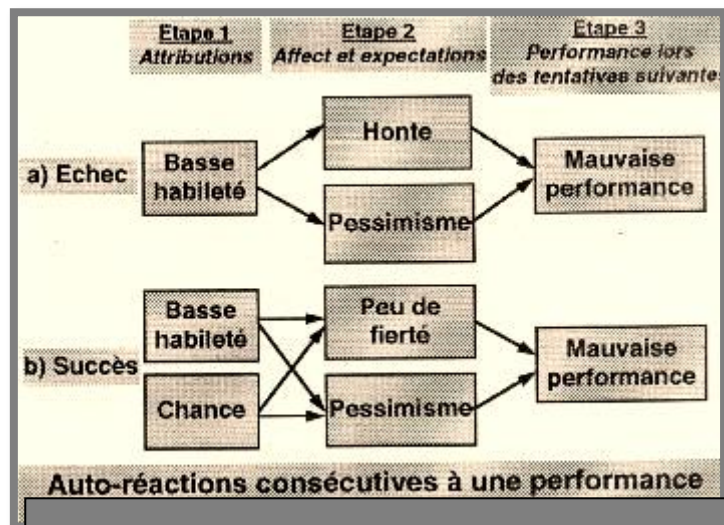


Illustration 6 : synthèse générale de la théorie des attributions causales (Cas des personnalités pessimistes)

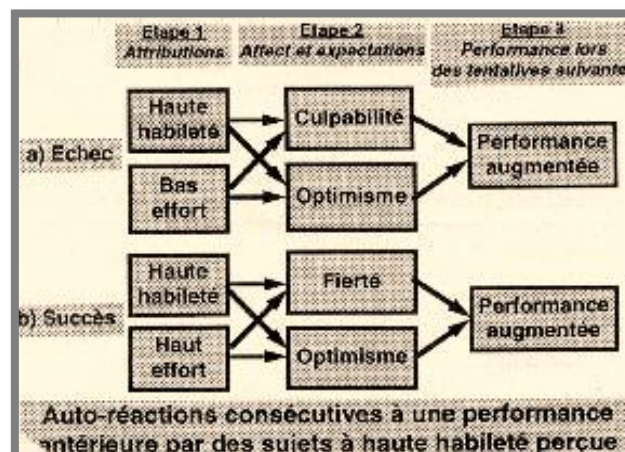


Illustration 7 : synthèse générale de la théorie des attributions causales (Cas des personnalités optimistes)

6. LA PERSONNALITE SPORTIVE

6.1. PERSONNALITE ET PRISE DE RISQUE

Les réflexions sur les déterminants personnels ou situationnels qui conduisent des personnes à mettre en péril leur intégrité physique et psychologique sont plus particulièrement centrées sur les pratiques sportives. La conduite automobile et l'activité sportive ont de fait des points communs : l'attitude "machiste" qui pousse les conducteurs à s'affirmer au volant est bien la même qui pousse les sportifs à aller parfois trop loin. Par ailleurs, la recherche de sensations, la sollicitation au vertige semblent constituer une donnée commune pour l'ensemble des preneurs de risque.

Si la recherche du frisson constitue un point commun aux conduites à risque, il semble pourtant qu'il n'y ait pas un seul type de preneur de risque. Différentes typologies ont été mises en évidence dans la littérature. On fait la différence de 2 grands types de preneurs de risque : ceux pour lesquels la prise de risque est une aide à la construction identitaire

("compensation") et ceux pour lesquels le risque correspond à une fuite de soi-même et de ses problèmes ("fuite").

Peu étudiées, les conduites à risque des femmes sont souvent confondues avec celles des hommes. Il s'agit de savoir si les femmes qui prennent des risques développent une identité de genre plus masculine (leadership, sportivité, confiance en soi), et si elles témoignent de certains troubles émotionnels (difficulté à reconnaître ses émotions, impulsivité).

ASSAILY, J.P pose la question des facteurs familiaux et sociaux qui favorisent ou défavorisent l'expression de la prise de risque, et par quels processus cette expression du risque mène aux mécanismes de la fuite et de la compensation de soi. Les théories explicatives sur lesquelles il s'appuie sont la théorie du contrôle social et de la perte du lien social, ainsi que les théories de l'apprentissage social.

LAURE, P. utilise une méthode d'enquête épidémiologique pour mieux comprendre les conduites dopantes des adolescents. Il faut d'abord pouvoir décrire précisément les modalités de consommation, les sources d'approvisionnement, pour pouvoir fournir des données utilisables dans le champ de la prévention.

La mise en évidence de ces déterminants à la prise de risque ou des fonctions du risque semblent un préalable indispensable à toute démarche de prévention. En effet, l'état actuel des connaissances scientifiques ne permet pas d'identifier clairement les mécanismes par lesquels la pratique sportive peut contribuer au développement du bien-être général et au maintien de comportements sains et "raisonnables".

L'apprentissage social peut prendre forme par deux principaux mécanismes : l'imitation et le renforcement.

Dans le cas de l'imitation, l'individu " modèle " son comportement sur celui d'un autrui significatif, par la simple exposition à la manifestation d'une conduite à risques. Dans le cas du renforcement, en fonction de ses relations, on " apprend " à se mettre en danger, à consommer des produits ou à commettre des actes délinquants, car ces comportements vont être plus ou moins renforcés positivement ou négativement. C'est la balance entre, par exemple, les renforcements négatifs des parents et les renforcements positifs des pairs qui va faire basculer le comportement. Aux associations que le sujet construit avec certaines personnes vont correspondre l'anticipation de renforcements positifs ou négatifs de ses prises de risques ou de ses déviations.

Les effets de l'imitation ou des renforcements peuvent être : directs (l'influenceur agit directement sur le comportement de l'influencé) ; indirects (l'influenceur agit sur des attitudes, des valeurs ou d'autres comportements qui vont ensuite agir sur le comportement en question de l'influencé) et contingents (une source d'influence modifie la susceptibilité de l'individu à l'influence d'une autre source).

Donc, les théories de l'apprentissage social pensent, à l'inverse des théories du contrôle, que la conformité est naturelle et qu'il faille se demander pourquoi nous ne respectons pas les règles ...

6.2. PERSONNALITE, RECHERCHE DE SENSATIONS ET DESINHIBITION

ZUCKERMAN définit le trait de personnalité " recherche de sensations " comme " la recherche de sensations et d'expériences variées, complexes et intenses et la volonté de prendre des risques physiques, sociaux, juridiques et financiers pour vivre ces expériences " (ZUCKERMAN, 1994, p.27). Une base neurophysiologique est clairement mise en avant pour expliquer ce besoin de sensations et implicitement la prise de risque qu'il peut entraîner. Cependant, les motivations des preneurs de risque ne se limitent pas à l'assouvissement d'un besoin, un aspect psychologique semble également déterminant pour expliquer, notamment la poursuite de certains buts, mais surtout la manière dont le risque est pris (i.e., de manière inconsidérée ou contrôlée). SALIMEN, KLEN & OJANEN (1999) indiquent, par exemple, que les forestiers impulsifs et instables émotionnellement sont moins prudents et prennent plus de risque que les individus ne présentant pas ses caractéristiques.

L'étude de TAYLOR & HAMILTON (1997) s'appuie également sur des traits de personnalité pour distinguer différents types de preneurs de risque, mais elle tente d'aller plus loin dans la cause explicative de ces comportements à risque. En s'appuyant sur une des théories de l'autorégulation (CARVER & SCHEIER, 1981), ils définissent deux styles opposés de personnalité et de motivation des "chercheurs de sensations" :

-Le premier groupe possède un ajustement psychologique assez mauvais (dépression, anxiété, pessimisme, faible estime de soi) qui favorise une recherche de sensations en particulier dans des activités de désinhibition (alcool, drogue, sexualité débridée...). Ces individus, qui ont souvent peu le contrôle de la situation, essaient de ne plus penser à leur mal-être et à leurs problèmes en s'adonnant à des activités qui captent leur attention grâce aux sensations apportées : il s'agit d'une "fuite" de la "conscience de soi".

-Les individus du deuxième groupe sont, au contraire, bien équilibrés psychologiquement (aucun lien avec la dépression, l'anxiété ou le pessimisme). Ils recherchent dans des activités à fortes sensations (sportives le plus souvent) une valorisation qu'ils n'ont pas forcément ailleurs (domaine professionnel, familial...) : ils sont dans une logique de "compensation", nécessaire à la préservation d'une bonne image de soi. Ces individus, plus prudents, sont sur un registre de maîtrise de l'activité et de construction de soi.

Il semblerait que les individus en fuite dans des activités de désinhibition, pourraient également l'être dans des activités sportives à risque ou à sensations. En effet, une étude menée auprès de sportifs s'investissant dans de telles activités (LAFOLLIE, LEGRAND, & Le SCANFF, 2002) a mis en avant que l'un des deux grands profils de personnalité trouvés pouvait s'apparenter à la "fuite" : anxiété et instabilité émotionnelle plus forte, mais aussi impulsivité et désinhibition plus marquées. Ces individus sont plus susceptibles de s'investir dans des sports à risque de façon «désinvolté» et inconsciente que les individus du deuxième groupe qui ont un profil psychologique plus équilibré (moins impulsifs et désinhibés, moins anxieux et instables émotionnellement, meilleure estime de soi...). Le questionnaire américain de TAYLOR & HAMILTON (1997) semble donc être un outil intéressant et rapide (16 items) pour repérer facilement les profils peu adaptés à la confrontation de situations à risque demandant une bonne maîtrise de soi. Ce questionnaire peut donc s'avérer très utile dans le but d'une prévention des conduites dangereuses lors d'activités sportives à risque.

- **Items du questionnaire**

<p>a. Dimension "Compensation"</p> <p>1- Je participe à des sports pour la façon dont je me sens quand j'en fais 3. Si je fais quelque chose d'excitant tous les jours, je me sens mieux dans ma peau 5. Je me sens mieux dans ma peau après avoir participé à une activité vivifiante 7. J'ai plus conscience de moi-même lorsque je pratique des activités à sensations 8. J'ai plus conscience de mon corps lorsque je pratique des activités à sensation 10. Les activités à sensations me donnent un sentiment d'accomplissement 12. Quand je fais quelque chose d'excitant ou à sensations, je me concentre sur l'activité et les sensations fortes que j'en retire 13. Habituellement lorsque je pratique des activités à sensations, j'en apprécie les souvenirs longtemps après 15. Je me considère comme une personne fascinante parce que je fais des activités à sensations</p> <p>b. Dimension "Fuite"</p> <p>2. Je pense moins à moi-même et à mes problèmes quand je suis à une fête 4. Consommer de la drogue ou de l'alcool est un moyen de ne plus penser à moi-même pour un moment 6. J'ai tendance à aller plus souvent à des fêtes lorsque je suis "sous pression" 9. J'ai tendance à oublier mes buts dans la vie et à me concentrer sur l'instant présent quand je prends des risques 11. Quand je veux me détendre, j'aime bien boire quelques verres et augmenter le volume de ma chaîne hi fi. 14. J'aime les gens très fêtards 16. Quand je prends des risques, je me laisse aller plus que d'habitude</p>

Tableau 3: Les 2 dimensions du questionnaire de prise de risque

(Référence : ACAPS 03 - Toulouse 118 Symposium 11 – Déterminants psychosociologiques de la prise de risque)

Conclusion

Ces résultats mettent en avant que le questionnaire traduit possède une structure factorielle cohérente, un bon niveau de cohérence interne et une validité de construit fort satisfaisante.

La validité externe et la stabilité temporelle devront être appréhendées dans de prochaines études pour avoir une validation complète de cet outil.

7. L'IMAGERIE MENTALE EN TANT QUE MAILLON FONDAMENTAL DU MENTAL TRAINING

Bien d'entraîneurs recommandent à leurs athlètes de s'exercer davantage pour s'améliorer et éviter certaines incorrections apparues pendant une compétition décisive ou un enjeu pertinent ! Etant conscient aussi que le problème est d'ordre psychologique (mental) on donne la consigne de bien se concentrer mentalement, de ne pas s'énerver, de relaxer, d'avoir confiance en soi, de se maîtriser...

L'imagerie mentale implique la création et l'utilisation d'images et des sensations. Il s'agit **d'un dynamisme du mental**, ce dynamisme peut être illustré par la manipulation mentale d'objets ou de figures géométriques. L'imagerie mentale n'est donc pas un mécanisme figé ; les images mentales véhiculées sont mouvantes. (Exemple de la psychologie cognitive : voir expérience de manipulation représentative tridimensionnelle de SCHEPARD ET METZLER « Comment manipuler -tourner- des objets intérieurement ? »).

7.1. QU'EST-CE QUE LE MENTAL TRAINING ?

Le mental training est un mode d'entraînement indirect qui vise l'acquisition, la fixation et l'optimisation de la capacité d'exécution motrice en activant les niveaux supérieurs de régulation psychique (ex. cortex pré moteur).

Par mental on entend aussi : concentration, engagement, confiance en soi, contrôle de la peur, contrôle des distractions, élaboration d'objectifs et planification, stabilité émotionnelle, gestion de l'anxiété (aspects personnels et émotionnels).

“ Elle est une forme de représentation figurative qui a pour caractéristique de conserver l'information perceptive sous une forme qui possède un degré de similitude structurale avec la perception. Elle est un instrument cognitif qui permet de figurer des objets ou des situations à caractère statique ou dynamique, possédant des caractéristiques spatiales et temporelles, figurant des déplacements et des transformations. Elle rend possible la simulation de l'action ”. (CHEVALIER, 1995 ; DENIS, 1979 ; PIAGET ET INHELDER, 1966).

“ Elle réfère à une expérience interne, un processus perceptif conscient d'évocation d'images, propre à l'individu, relié au contexte et à l'expérience, sans la présence de stimulations sensorielles externes. Elle désigne un processus de représentation relié à des événements passés, présents ou futurs et visant des fonctions de concentration, de mémorisation, d'anticipation, de planification, de résolution de problèmes. Elle joue un rôle référentiel et d'élaboration, pertinent pour l'apprentissage moteur et la performance motrice ” (CHEVALIER, 1995 ; DENIS, 1989).

“ La répétition mentale ou “ pratique mentale ”, rattachée à la notion d'imagerie mentale, réfère à l'évocation mentale de mouvements ou de patrons moteurs, sans la production simultanée de l'activité musculaire normalement requise pour l'exécution motrice ” (CHEVALIER, 1995 ; DENIS, CHEVALIER ET ELOI, 1989).

7.2. OBJECTIFS DE L'IMAGERIE MENTALE

Elle aide le sportif à mieux assimiler des techniques, d'optimiser sa performance par le biais de l'amélioration de son rendement moteur (savoir-faire), de récupérer et gérer le stress précompétitif.

L'imagerie mentale donc a une double action : renforcer l'acquis (le potentiel) et gérer les interférences (externes : aspect relationnel, mass medias, spectateurs, argent..., et internes : perception de l'enjeu, perception de l'adversaire, conflits internes, confiance en soi, anxiété...).

7.3. MOUVEMENT REEL, MOUVEMENT IMAGINÉ

Agir ou s'imaginer agir... deux processus apparemment très différents. Et pourtant, les récentes études en neurophysiologie ont montré leur étonnante similarité : l'action d'imaginer un mouvement active les mêmes structures que le faire, que ce soit ce qui concerne la durée de l'action (on parle de chronométrie mentale), les indices physiologiques et les localisations dans le cerveau des commandes à la source des mouvements réels et imagés.

7.4. L'IMAGE MENTALE

L'image est issue des perceptions sensorielles. Elle est donc autant visuelle (voir mentalement), auditive (entendre mentalement), kinesthésique (ressentir sans exécuter les mouvements) que tactile (sentir des textures sans toucher), etc.

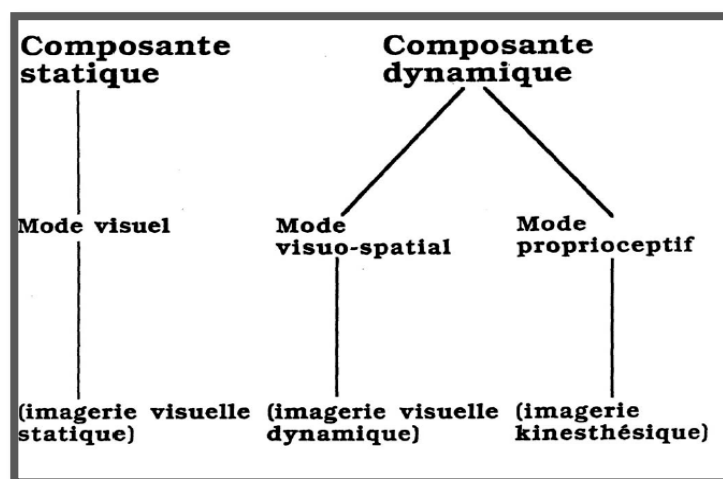


Illustration 8: les composantes statique et dynamique de l'imagerie mentale

Hypothèse du caractère composite de la représentation du mouvement

7.5. INDICES (CORRELATS) PHYSIOLOGIQUES DE L'IMAGERIE MENTALE

7.5.1. L'ACTIVITE MUSCULAIRE

On a mesuré l'effet de l'entraînement physique sur la force musculaire ainsi que l'effet de l'entraînement mental. Comparée à l'augmentation de la force musculaire de 30% liée à l'entraînement physique, celle produite par l'entraînement mental seul atteint 22%. Or, aucune contraction n'a été observée. La hausse de la force musculaire pendant la simulation mentale ne résulte donc pas de changements au niveau du système moteur périphérique (les muscles) mais plutôt de l'activation de circuits moteurs centraux (des zones dans le cerveau).

7.5.2. LE SYSTEME CARDIO-RESPIRATOIRE

Le rythme cardiaque augmente en proportion à la vitesse imaginée au cours d'un exercice mental, tandis que la consommation d'oxygène reste stable. Cependant, cette augmentation reste inférieure de 25 % aux valeurs observées en exercice réel

7.5.3. L'ACTIVITE CEREBRALE

Le but ici est de localiser les aires à l'œuvre dans la répétition mentale de mouvement est de comparer le résultat obtenu avec les aires impliquées dans le déclenchement de l'action réelle. On a donc fait imaginer à des individus des gestes simples. La zone activée dans le cerveau est la même que celle impliquée dans l'action réelle, c'est l'aire motrice supplémentaire. Cette zone est une zone de schéma moteur. Elle regroupe les mouvements acquis de façon stable, reproductibles à l'identique. C'est elle qui va commander l'aire motrice (aire qui commande le muscle). En imageant le geste je prépare le geste dans mon cerveau sans activer les muscles. Ces zones cérébrales sont donc sollicitées, elles se développent, se structurent et permettront, lors de la réalisation réelle cette fois du mouvement une performance supérieure.

CONCLUSION

Amélioration de mouvements et d'enchaînements d'actions ou mémorisation de plans stratégiques à l'entraînement, préparation à la compétition, gestion du stress, contrôle de soi, production d'images positives de réussite à tout moment pendant la compétition ou l'entraînement, analyse d'après match et sensation de bien-être, on remarque que l'imagerie et la répétition mentale peuvent faire partie de la vie quotidienne de l'athlète . A l'avenir, il semble possible d'intégrer totalement l'imagerie et la répétition mentale à la pratique journalière des jeunes sportifs. Il deviendra alors commun d'en envisager une programmation au même titre que les autres paramètres de l'entraînement. Si la préparation mentale est, en général, une donnée connue par les joueurs de haut niveau, elle reste encore un domaine potentiellement inexploité. L'utilisation de l'imagerie et de la répétition mentale dans les années à venir peut laisser entrevoir une marge de progression non négligeable des athlètes.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES RECOMMANDEES

1. "La nouvelle hypnose, vocabulaire, principes et méthodes". J. Godin, Albin Michel, 1992
2. Leadership in sports: A review. P Chelladurai - International journal of sport psychology, 1990 -
3. ABC de la relaxation". J. Choque, Ed. Grancher, 1993
4. "La préparation psychologique du sportif". R. Thomas, Vigot, 1994
5. "La sophrologie au quotidien". J-Y. Pecollo, Ed. du Rocher, 1994
6. "L'entraînement psychologique du sportif". S. Chevallon, Ed. de Vecchi, 1995
7. "Guide pratique de la préparation psychologique du sportif". E. Thill, Vigot, 1998
8. "Manuel de psychologie du sport, tome 1 & 2. Ed. revue EPS, 2004

Questions d'autoévaluation

1. Citez les facteurs qui :
 - a. facilitent l'apprentissage moteur (sportif)
 - b. inhibent l'apprentissage moteur (sportif)
2. Expliquez le modèle d'Adams de la régulation du mouvement
3. Quelle différence existe-t-il entre l'émotion et le stress ?
4. Quel lien peut-on établir entre les styles attributionnels et les attributions causales?
5. Quels sont les deux styles de personnalité en rapport avec la prise de risque?
- de quel ajustement psychologique et motivationnel pour chaque type s'agit-il?
6. Etablir les liens communs et les nuances entre les différentes théories de la motivation (en sport)
7. Quels sont les indicateurs du comportement motivé ?
8. quelle est la fonction de l'estime de soi ? Quel rapport existe-il entre l'estime de soi globale et l'estime de soi physique ?

ANNEXE

1. PROGRAMME DE PSYCHOTRAINING ET D'INTERVENTION PSYCHOSENSORIELLE

INTERVENTION (TYPE A) (Affectif et émotionnel)	TECHNIQUE	OBJECTIF	DUREE
<i>Rééquilibrage émotionnel</i>	<i>Exploration respiratoire (respiration relaxante vs dynamisante)</i>	<i>Gestion du stress compétitif, confiance, dynamisation</i>	<i>10 -15mn/séance</i>
INTERVENTION (TYPE B) (Mental ou cognitif)	TECHNIQUE	OBJECTIF	DUREE
<i>Exploration et pratique mentale de la technique</i>	<i>Imagerie de la technique (chronométrie mentale, rythme mental cadencé)</i>	<i>Concentration et optimisation du rendement du nageur</i>	<i>10-15mn/séance</i>
INTERVENTION (TYPE C) (Social ou vie de groupe)	TECHNIQUE	OBJECTIF	DUREE
<i>Exploration interrelationnelle et dynamique de groupe</i>	<i>Résolution de tâches type papier-crayon Discussion et échanges autour d'une compétition, d'un stage, d'un entraînement</i>	<i>Amélioration de l'ambiance du groupe Cohésion Confiance et estime de soi</i>	<i>30-45 mn occasionnellement</i>

Le préparateur mental : Saber HAMROUNI

2. EVALUATION DE L'IMAGE DE SOI

IMAGE RÉELLE VS IMAGE IDÉALE

Nom Prénom : ...

Age : ...

Date...

Equipe (classe, groupe) ...

Facteur (pole -)	Echelle d'évaluation							Facteur (pole+)
	1	2	3	4	5	6	7	
Retiré								sociable
Gai					-			triste
Souple					-			dur
Ambigu					-			clair
Fort					-			faible
Passif					-			actif
Léger					-			sérieux
Altruiste					-			égoïste
Impulsif					-			contrôlé
Cool					-			chaleureux
Bavard					-			silencieux
Pacifiste					-			agressif

Source : adaptation personnelle

Procédure d'évaluation : on côche la valeur de ce qu'on pense être et on encercle la valeur de ce qu'on veut vraiment être et on apprécie la différence.

Si la différence entre l'image réelle et l'image idéale est trop grande, on peut présumer que le sujet ne se connaît pas suffisamment ou bien qu'il a trop d'attentes et d'exigences vis-à-vis de lui-même. En tous cas ceci est de nature à provoquer des conflits à l'intérieur de cette même personne, ce qui lui rend la vie très pénible.

Pour changer l'image de soi (jugée négative) mieux vaut entrevoir l'aspect situationnel pour chaque facteur, ces traits doivent plutôt s'exprimer sous forme de sentiments relatifs à des situations bien précises.

3. EVALUATION DE L'AMBIANCE DU GROUPE (CLIMAT SOCIAL)

Nom et Prénom ...
Groupe (équipe, classe) ...

Date ...

Déclarations	Vrai				Faux		
	1	2	3	4	5	6	7
Je me sens bien dans le groupe et je ne voudrais pas le changer par un autre							
J'ai beaucoup d'amis dans ce groupe et mes camarades sont aimables et compréhensifs							
Dans ce groupe je suis dynamique comme j'aimerais bien l'être							
Le climat du groupe et les séances me procurent de la joie lors de l'entraînement et de l'exercice							
Quand je fais quelque chose de bien l'entraîneur (l'instituteur) le reconnaît et le montre aux autres							
Je pense que l'entraîneur (l'instituteur) comprend bien pourquoi je me comporte ainsi dans le groupe							
L'entraîneur (l'instituteur) se comporte souvent d'une façon assez autoritaire si bien que je ne puisse dire ce que j'ai sur le cœur							

Source : inspiré des travaux de Chelladurai dans « *Leadership in sport* », 1990.

Ce que je considère comme positif dans ce groupe ainsi qu'au niveau de l'entraîneur...

Ce que je considère comme négatif dans ce groupe, ainsi qu'au niveau de l'entraîneur...

L'entraîneur peut, de cette façon, se rendre compte de l'ambiance du groupe et se rendre à l'évidence la différence entre l'ambiance réelle et l'ambiance virtuelle. Les informations ainsi communiquées à tous les membres du groupe renforcent la transparence et la sérénité du groupe.

4. EVALUATION DES RESSOURCES MENTALES (source : <http://www.human-performance.fr/preparation-mentale-des-sportifs>)

Révéléateur des comportements, le sport demande des individus capables de se contrôler tout en donnant le meilleur d'eux-mêmes. Nous proposons ici une liste non exhaustive de capacités que l'on désignera par dispositions mentales. Celles-ci devront être évaluées périodiquement car, à la longue, ce seront elles qui feront la différence :
On propose une échelle d'évaluation à 7 niveaux de Lickert allant de :

Très Faible, Plutôt Faible, Faible, Assez Bon, Très Bon, Excellent

1. Capable de supporter les décisions de l'Entraîneur
2. Capable de supporter les décisions des arbitres
3. Capable de s'auto-motiver pour l'entraînement
4. Capable de ne pas se laisser se déconcentrer par des remarques, ou des erreurs (les siennes et celles des autres)
5. Capable d'apprendre de ses propres erreurs
6. Capable d'assumer ses responsabilités pour ses propres actions
7. Capable de prendre une décision et de s'y tenir
8. Capable d'avoir un comportement positif dans la vie et sur le terrain
9. Capable de contrôler sa colère
10. Capable de contrôler la frustration face à la défaite
11. Capable de contrôler sa peur
12. Capable de rechercher la confrontation avec plus fort que soi
13. Avoir du plaisir à jouer et attendre le match avec impatience
14. Aimer s'entraîner à tout moment
15. S'intéresser à son sport de choix sous toutes ses formes
16. Capable de se donner des buts objectivement mesurables
17. Capable de faire des commentaires positifs sur la prestation des adversaires et des partenaires

5. QUELQUES POINTS CLÉS POUR UNE RELATION POSITIVE ENTRE L'ENTRAÎNEUR ET LE JOUEUR (SOURCE : *Coach-Athlete Relationship (CART-Q ; Jowett, Ntoumanis, 2004)*).

1. Avoir une attitude empathique

- voir les choses du point de vue du joueur et de l'équipe
- réaliser une prise en charge personnalisée
- rechercher des compromis entre les objectifs de l'entraîneur et ceux des joueurs

2. Réaliser une négociation tacite des tâches dans le cadre de l'entraînement individuel

- en accompagnant
 - en imposant et dans les deux cas sauvegarder :
 - l'investissement
 - le côté "intensité" d'engagement
- (Pousser à la limite de ce qu'acceptent les athlètes, chercher leur "seuil de tolérance", jusqu'à ne pas se voir se dégrader la relation au sein de l'équipe)

3. Laisser une part réservée d'autonomie dans l'entraînement ou le match

- développer des capacités d'autoévaluation
- l'entraîneur informe et les joueurs décident dans le cours du jeu des solutions techniques ou tactiques à adopter

4. Agir sur la base d'expérience partagée entre entraîneur et l'équipe

- évocation des sensations de joueur par l'entraîneur
- référence à l'estime commune
- rappel des scénarios significatifs vécus antérieurement

5. Vivre la relation comme composante d'un travail collectif

Face à des situations complexes, dynamiques, peu prévisibles et singulières, la conception, l'exécution ainsi que l'engagement affectif doivent s'articuler pour déboucher sur :

- la recherche de solutions adaptatives par création et innovation
- une relation optimale entre les fins visées et les contraintes des situations
- l'adoption d'un commandement lié au contexte : diriger dans la fermeté ou au contraire savoir apaiser

§§§§§