



Jean FOURNIER<sup>1</sup>

Avec la collaboration de : Bernier M.<sup>1</sup>, Demontrond P.<sup>1</sup>, Deremaux S.<sup>1</sup>,  
Toutirais S.<sup>2</sup>, Thienot E.<sup>3</sup>, Durand B.<sup>4</sup>

Et  
Juge N.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>: Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport -INSEP  
<sup>2</sup>: Université Paris X Nanterre; <sup>3</sup>: Ecole des Psychologues Praticiens  
<sup>4</sup>: Université Montpellier 1; <sup>5</sup>: Université Laval à Québec (Canada)

Travail Effectué par  
Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport -INSEP

Téléchargement sur le site : <http://sciences.campus-insep.com>

## **Evaluation des ressources psychologiques des athlètes de haut niveau**

Jean Fournier<sup>1</sup>

Avec la collaboration de

Marjorie Bernier<sup>1</sup>, Pascale Demontrond<sup>1</sup>, Sophie Deremeaux<sup>1</sup>, Soizic Toutirais<sup>2</sup>, Emilie Thienot<sup>3</sup>, Benjamin Durand<sup>4</sup> et Nicolas Juge<sup>5</sup>.

1. INSEP
2. Université Paris-X Nanterre
3. Ecole des Psychologues Praticiens, Paris
4. Université de Montpellier 1
5. Université Laval, Québec, Canada

**Avant propos**

Les aspects psychologiques de la production de performances sportives ont été fortement discutés dans les médias au cours des Jeux Olympiques d'Athènes. Certains athlètes n'ont pas obtenu les performances escomptées. Ils ont souvent attribué leurs échecs à des difficultés psychologiques de gestion de l'événement, et même parfois au suivi par des personnes exerçant dans le domaine de la psychologie au sens large. À l'inverse, d'autres athlètes médaillés ont attribué leur succès aux aspects humains, psychologiques et sociaux, de la performance.

L'aspect psychologique est maintenant considéré comme étant un des facteurs contribuant à la production de performance. Pourtant, en France, les actions d'accompagnement des athlètes, de recherche, et de formation des entraîneurs ne sont clairement énoncées, ni par les fédérations ni par les institutions. Il est possible que la méconnaissance des avancées des recherches et des applications en psychologie du sport soit responsable des dérives sectaires, de la manipulation mentale ou des erreurs, sincères, dans le choix des intervenants. Le sujet est resté sensible. Les différentes approches sont tour à tour suspectées ou embrassées, craintes ou encouragées sans qu'une politique générale soit impulsée - laissant place à des initiatives locales plus ou moins efficaces.

Indépendamment des polémiques sur ce sujet sensible, nous avons tenté de réaliser un état des lieux des pratiques actuelles des athlètes de haut niveau, à l'aide d'un questionnaire et d'une grille d'entretien. Ce rapport présente les résultats d'évaluation des habiletés psychologiques (ou mentales) réalisées pendant les années 2004 et 2005 auprès d'athlètes de haut niveau.

### **Contexte actuel des interventions en psychologie du sport en France.**

En France, les aspects psychologiques de l'entraînement sportif sont toujours âprement discutés par des chercheurs en STAPS, des psychologues et des conseillers en psychologie du sport. De plus, d'autres intervenants contribuent à alimenter les débats. Il s'agit parfois d'entraîneurs qui se sont spécialisés dans le domaine, mais plus souvent de personnes sans formation qui interviennent auprès des athlètes. Certains universitaires s'attachent plus particulièrement à la branche de l'apprentissage moteur, indépendamment du niveau des pratiquants. Leurs recherches produisent des résultats généralement publiés dans des revues scientifiques qui ne sont pas lues pas les praticiens. D'autres chercheurs en APS travaillent sur les aspects psycho-sociologiques du sport et étudient des thèmes variés comme la motivation, l'apprentissage par observation ou l'anxiété compétitive. Là encore, les publications ne sont pas ou peu consultées par les praticiens. Les psychologues qui interviennent dans le domaine sportif n'ont pas toujours eu de formation en psychologie du sport, principalement parce que les formations ne sont disponibles en France que depuis quelques années. Leurs interventions sont généralement orientées vers le domaine du soin et de l'accompagnement psychologique. Indépendamment de leur formation, les psychologues revendiquent également des compétences sur les aspects de l'amélioration des performances. Les conseillers en psychologie du sport ont généralement suivi une formation en STAPS et n'ont pas toujours eu d'information et de formation en psychologie clinique. Ils sont susceptibles d'intervenir pour contribuer au développement des aspects psychologiques de la pratique sportive, mais pas pour traiter des athlètes en souffrance.

Les autres intervenants ne peuvent être classés dans aucune des filières déjà citées. Il s'agit de praticiens qui se réclament de différents courants ou types de formation, qui n'ont pas fait

l'objet de validation sur le plan scientifique. Les contenus de formation sont donc difficiles à évaluer. Il s'agit de personnes invoquant certains des concepts suivants : la sophrologie, la Programmation neuro-linguistique, l'analyse transactionnelle, le Brain typing, la Kinésiologie, le Qui Kong, le « coaching ». Certains intervenants sont appréciés par leurs clients indépendamment de leurs compétences car ils mettent en avant un certain charisme. Ils assimilent l'efficacité de leurs interventions à la satisfaction de leurs clients.

Enfin, en l'absence d'intervenants clairement identifiés comme travaillant sur les aspects psychologiques de l'amélioration de la performance, la tâche revient généralement à l'un des membres de l'équipe d'encadrement qui se sent le plus compétent : un médecin, un psychologue clinicien, un kinésithérapeute, un entraîneur ou un intervenant non diplômé.

Sachant qu'il n'existe aucune réglementation ni recommandation, tous ces intervenants travaillent pour certains sportifs, entraîneurs et fédérations. Aujourd'hui, les entraîneurs font appel indifféremment à l'un ou l'autre de ces intervenants généralement sur des bases relationnelles. N'ayant pas les connaissances ni les informations nécessaires pour faire des choix raisonnés, les acteurs du monde sportif choisissent des intervenants sur des critères ni légaux, ni scientifiques, et sans avoir validé l'efficacité sur le terrain. En effet, la plupart des techniques invoquées, n'ont pas fait l'objet d'étude de validité. Il est actuellement difficile de connaître le contenu et le degré d'efficacité des interventions de certains praticiens, qu'ils soient diplômés ou pas.

En France, les entraîneurs recherchent moins le soutien scientifique que leurs collègues anglo-saxons, quelque soit le champ. La psychologie du sport ne fait pas exception, d'autant plus que les connaissances en langue française ne sont pas autant diffusées que celles de la physiologie ou biomécanique.

Les résultats des recherches de psychologie du sport sont publiés dans des revues scientifiques en anglais. Mais la plupart des acteurs du milieu de la psychologie du sport (encore moins les entraîneurs) ne lit pas les articles de recherche. Depuis quinze ans, on dénombre la présence de 1 à 3 Français par an au congrès annuel de l'AASP (Association de la Psychologie du Sport Appliquée) aux USA. La perspective scientifique internationale partagée dans le monde anglophone (GB, USA, Australie, Canada etc..) et dans les pays dont les habitants lisent l'anglais est méconnue en France. L'AASP contribue à la diffusion des connaissances, mais aussi à la diffusion des concepts de la discipline même. Ainsi, l'association encourage ses membres à diffuser des messages simples auprès du public, dont le suivant : la psychologie du sport doit s'appuyer sur des recherches.

[\(http://www.appliedsportpsych.org/\)](http://www.appliedsportpsych.org/)

Le peu d'information et de formation des entraîneurs (Brevets d'états), premiers employeurs des intervenants en psychologie du sport, ne facilite pas le choix d'intervenants pourtant correctement formés, en France, depuis une dizaine d'années. Premièrement, nous constatons une méfiance du milieu sportif (certains DTN et certains cadres sportifs) à l'égard de la science et des chercheurs en général et de la psychologie en particulier. Inversement, nous constatons une méfiance des scientifiques à l'égard des entraîneurs. De part et d'autre, cette méfiance se concrétise premièrement par un décalage entre l'exposé de la demande des entraîneurs et la réalité de leurs besoins. Deuxièmement, on ne peut qu'observer un manque d'exigence d'efficacité des méthodes à utiliser au profit de la satisfaction de la relation avec l'intervenant. Ces conceptions en opposition totale ont été clairement illustrées dans les débats du Séminaire Sport et Recherche, 1<sup>er</sup> février 2005 : "Bilan des J.O. 2004 - Quelle recherche pour 2012?". De plus, les entraîneurs formulent souvent des demandes qui ne sont pas considérées comme des besoins par les chercheurs. Enfin, les interventions en psychologie

sont évaluées sur des critères de satisfaction et non d'efficacité ou d'amélioration des performances.

Les contenus scientifiques de la psychologie du sport ne sont clairement pas aussi diffusés et connus que ceux de la physiologie de l'effort. Les entraîneurs savent aujourd'hui faire la distinction entre la VO2 max et la force, et entre un médecin, un kinésithérapeute ou un préparateur physique. Par contre, ils ne savent pas toujours distinguer un trait de personnalité d'un état, ni un psychologue d'un psychiatre ou d'un conseiller en psychologie du sport.

### **But de l'étude :**

Dans le contexte sportif actuel, la confusion règne dans le domaine de l'aide à la performance. Il nous a semblé indispensable de réaliser un bilan, un état des lieux des pratiques, des connaissances afin de contribuer à l'avancement des connaissances en psychologie du sport. Avec une description des pratiques des athlètes et du « niveau » des habiletés mentales, des décisions stratégiques pourront être entreprises. Ces décisions pourraient porter sur l'établissement de contenus de formation des entraîneurs et des psychologues, ou bien sur une réglementation des pratiques des intervenants et de leurs qualifications.

Cette recherche a pour but de décrire les connaissances pratiques en « préparation mentale » des athlètes de haut niveau.

### **Habilité Psychologique. Définition et présentation.**

En psychologie du sport, la perspective principale liée à l'entraînement s'appelle « Psychological skill training ». Cette expression devrait se traduire par « entraînement des habiletés psychologiques », comme l'ont fait les Canadiens francophones. Le terme « habileté » n'est jamais défini et parfois les mots capacités ou aptitudes sont utilisés de

manière interchangeable. Les habiletés psychologiques peuvent être distinguées des méthodes qui servent à améliorer les habiletés psychologiques. Par exemple, dans la traduction de 2005 du livre de Cox (édité pour la première fois en 1985) les traducteurs ont choisi d'assimiler les mots méthodes, techniques et stratégies aux « pratiques permettant d'acquérir des aptitudes mentales » (p. 245). Les traducteurs se réfèrent à l'article de Vealey (1988). Par contre, Weinberg et Williams (1999) se réfèrent au même article en indiquant que les « skills » (habiletés) sont des qualités développées par des méthodes, qui sont des procédures ou des techniques. Dans ce cas, les méthodes de développement des habiletés sont : l'établissement de but, l'imagerie, la relaxation physique et le contrôle des pensées. Les habiletés se rapportent à la motivation, la connaissance de soi, la confiance et l'estime de soi.

Le dictionnaire de psychologie (Doron & Parot, 1998) définit l'habileté comme un « ensemble circonscrit de compétences, s'actualisant dans des comportements efficaces et résultant généralement d'un apprentissage, éventuellement favorisé par des dispositions ou aptitudes innées ». Dans le domaine du sport, « les habiletés motrices désignent plus particulièrement des savoir-faire manifestés dans des mouvements organisés complexes », tandis que les habiletés mentales pourraient être définies comme des compétences cognitives *ou des processus psychologiques* régulant les comportements individuels et collectifs dans les contextes sportifs. Sachant que ces habiletés mentales sont utiles dans différents contextes (par exemple, scolaire ou familial), nous avons défini l'habileté mentale de la façon suivante : **Compétence psychologique régulant les pensées, émotions et comportements.**

### **Quelles habiletés psychologiques?**

L'étude de la littérature scientifique révèle plusieurs classifications utilisées pour structurer les différentes habiletés mentales dans le domaine de l'amélioration de la performance. Ainsi



les différentes structures des habiletés mentales reposent sur des critères propres à chaque auteur. Ceci est également source de confusion pour les intervenants en psychologie du sport.

Différents articles de référence et manuels marquent de leur popularité la culture scientifique du champ de la psychologie du sport. Détaillons les documents principaux qui ont servis à former les intervenants actuels.

L'article de Vealey (1988) est l'un des premiers documents portant sur la définition des habiletés mentales. Vealey distingue les habiletés psychologiques, définies comme le niveau de compétence à atteindre, des méthodes. Les méthodes sont elles définies comme des procédures utilisées dans le but d'améliorer ces habiletés. Cet article mentionne quatre techniques d'entraînement des habiletés : l'établissement de buts, l'imagerie, la relaxation physique et le contrôle des pensées. Selon Vealey, ces méthodes doivent être utilisées dans les programmes d'entraînement mental pour développer trois types d'habiletés qui sont les habiletés fondamentales (Motivation, Conscience de soi, Estime de soi et Confiance), les habiletés de performance (Activation physique optimale, Activation mentale optimale, Attention optimale) et les habiletés de facilitation (Habilité interpersonnelle, gestion et organisation de la vie quotidienne). Cette distinction entre les habiletés et les stratégies pour les développer, semble importante puisqu'elle permet aux intervenants de rester focalisé sur la qualité des habiletés à acquérir afin d'atteindre un niveau optimal de performance et de choisir la ou les méthodes appropriées. De plus, cette classification ne revendique pas une méthode unique qui ne tiendrait pas compte des différents contextes et situations.

L'ouvrage de référence de Weinberg et Gould (Foundations of Sport and Exercise Psychology, 1999) ne différencie pourtant pas les habiletés des techniques qui permettent

d'entraîner les habiletés. En effet, toutes les habiletés mentales sont assimilées à des méthodes appartenant au « Psychological Skills Training » dans un but d'amélioration de la performance. Ce livre mentionne les techniques de régulation de l'activation, d'imagerie, de définition d'objectifs, de concentration, et de confiance en soi.

Dans un article maintenant "classique", les Canadiens Orlick et Partington (1988) utilisent une autre classification. Ils structurent les différentes habiletés en deux niveaux : les habiletés de base (Engagement, Définition d'objectifs, Imagerie mentale, Concentration), dont l'acquisition et la maîtrise sont nécessaires pour atteindre le second niveau, qui se réfère au développement des habiletés d'organisation et de préparation de la compétition (Plan de compétition, Routines, Contrôle des distractions, Auto-évaluation).

Au Canada encore, le manuel du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE, 1988), destiné à la formation des entraîneurs en trois niveaux, comporte un chapitre pour chaque niveau sur la formation psychologique. Selon ce manuel, l'athlète peut faire appel à des techniques qui reposent sur cinq habiletés psychologiques fondamentales (Activation, Relaxation, Dialogue interne positif, Concentration) et qui permettent de travailler les caractéristiques optimales nécessaires à la réalisation de performance (Confiance, optimisme, calme sous pression, concentration sur le présent et détermination). L'un des principes évoqué dans le manuel de formation se base sur le postulat que les habiletés psychologiques se perfectionnent de la même manière que les habiletés techniques ou physiques (PNCE, niveau 3, p.177), donc par l'apprentissage et la répétition.

En Grande Bretagne, John, Hardy et Gould (Understanding psychological preparation for sport, 1996) évoquent également des habiletés psychologiques de base: ce sont cette fois la

relaxation, l'établissement d'objectifs, l'imagerie et le discours interne. Ils ajoutent à leur classification d'autres facteurs en jeu dans la préparation psychologique, comme la confiance, la motivation, l'activation, la concentration et le contrôle de l'attention, le stress et l'anxiété ainsi que les stratégies de « coping ».

Plus récemment, la classification de Durand-Bush, Salmela et Green-Demers (2001) ajoute un grand nombre d'habiletés à ce tableau déjà bien rempli. Les habiletés sont réparties en trois catégories: les habiletés fondamentales (Etablissement de buts, Confiance en soi, Engagement) qui permettent le développement des autres types d'habiletés ; les habiletés psychosomatiques (Réaction au stress, Contrôle de la peur, Relaxation, Activation) qui régulent l'intensité mentale et physiologique de la pratique sportive; et les habiletés cognitives (Concentration, Contrôle des distractions, Imagerie, Pratique mentale, Planification des compétitions) qui permettent une gestion des pensées et des émotions afin d'atteindre un état optimal lors des compétitions. Les auteurs placent au même niveau conceptuel les habiletés psychologiques et les techniques pour les améliorer. Ils proposent ainsi une classification regroupant douze habiletés évaluées par le questionnaire OMSAT-3.

Ces différents ouvrages et articles classent les habiletés mentales (psychologiques), que certains praticiens présentent de manière fonctionnelle dans des "modèles d'intervention". Par exemple, le modèle d'intervention de Taylor (1995) tient compte des besoins des athlètes et de la demande spécifique selon le sport pratiqué, afin de dégager des stratégies de préparation mentale pour la compétition. Selon Taylor, les besoins individuels en lien avec la performance incluent différentes habiletés dont la conscience de soi, le trust (habileté à relâcher les tendances à contrôler consciemment le mouvement), la confiance, la motivation, l'intensité (habileté correspondant à l'activation) et la concentration.

Ainsi différents auteurs ont proposé leur conception des habiletés psychologiques, donnant lieu à de nombreuses classifications, différant dans leur structure et leur contenu. Les mêmes habiletés ne sont pas utilisées par tous les auteurs, bien que certaines soient fréquemment citées et semblent être les plus importantes.

Ainsi, la présente étude évalue principalement cinq habiletés définies ici :

- La prise de conscience (auto-évaluation). Ravizza (in Williams, 1994) a exposé l'importance de se connaître pour envisager des contenus et des programmes d'intervention.
- la motivation, définie comme l'ensemble des forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement;
- l'attention, définie comme l'engagement conscient ou inconscient dans des activités perceptuelles, cognitives, ou motrices avant pendant ou après la production de performance.
- l'imagerie mentale, qui consiste à créer ou à recréer une expérience dans son esprit ;
- l'activation, définie comme le degré de tension physiologique ressentie par les athlètes avant et pendant l'action.

Il semble donc important de bien distinguer les habiletés psychologiques des méthodes à utiliser pour les développer. La littérature confond souvent l'habileté mentale et les moyens qui permettent d'entraîner l'habileté, par l'une ou l'autre méthode. C'est pourquoi nous désirons distinguer notre travail des articles précédents en passant des classifications portant sur les structures des habiletés mentales vers une ébauche de modèle, pratique, traitant des fonctions des habiletés mentales.

## **Habiletés**

Nous avons défini l'habileté mentale comme une compétence psychologique régulant les pensées, émotions et comportements. Les habiletés « de base » se rapportent aux compétences à : s'évaluer, se motiver, se concentrer, créer des images mentales et s'activer (et se relaxer). Ces cinq habiletés servent à l'organisation, à l'utilisation de plans de compétitions et de routines, qui pourraient être considérés comme des habiletés « avancées ». Chacune de ces habiletés mentales possède des caractéristiques. Ainsi les athlètes sont plus ou moins habiles à s'évaluer, se motiver, se concentrer, créer des images mentales ou s'activer. Il peut être pratique de présenter séparément les habiletés pour les distinguer, pour les définir et pour les entraîner. Pourtant, sur le terrain, les athlètes utilisent régulièrement ces habiletés en les combinant les unes aux autres.

## **Méthodes**

Les méthodes de préparation mentale permettent de perfectionner les habiletés mentales. Les athlètes peuvent ainsi entraîner la motivation, l'évaluation, la concentration, l'imagerie mentale ou l'activation. Il est difficile de faire correspondre une méthode à une habileté, car une méthode de préparation mentale peut avoir une influence sur plusieurs habiletés. Par exemple, l'établissement de but peut renforcer la motivation et les habiletés d'organisation. De même, l'imagerie peut favoriser la concentration sur des éléments pertinents ou bien contribuer à anticiper des situations fortes sur le plan émotionnel. Par différentes méthodes, les athlètes peuvent également perfectionner leurs habiletés d'organisation, les plans de compétition et routines.

## **Fonctions**

Les fonctions de l'entraînement mental sont doubles. L'entraînement mental permet d'une

part d'optimiser les états compétitifs (par exemple, la confiance en compétition) et d'autre part d'améliorer les caractéristiques des habiletés. Le premier point correspond au but de l'entraînement mental : améliorer les performances. Le deuxième gain porte sur les habiletés mentales mêmes, car l'entraînement par une des méthodes d'imagerie mentale par exemple renforce les caractéristiques des images mentales (plus claires, plus contrôlables). Le but principal de l'entraînement mental n'est certes pas d'améliorer les habiletés mentales, mais plutôt de reproduire avec régularité les conditions optimales en compétition (PNCE, 1998).

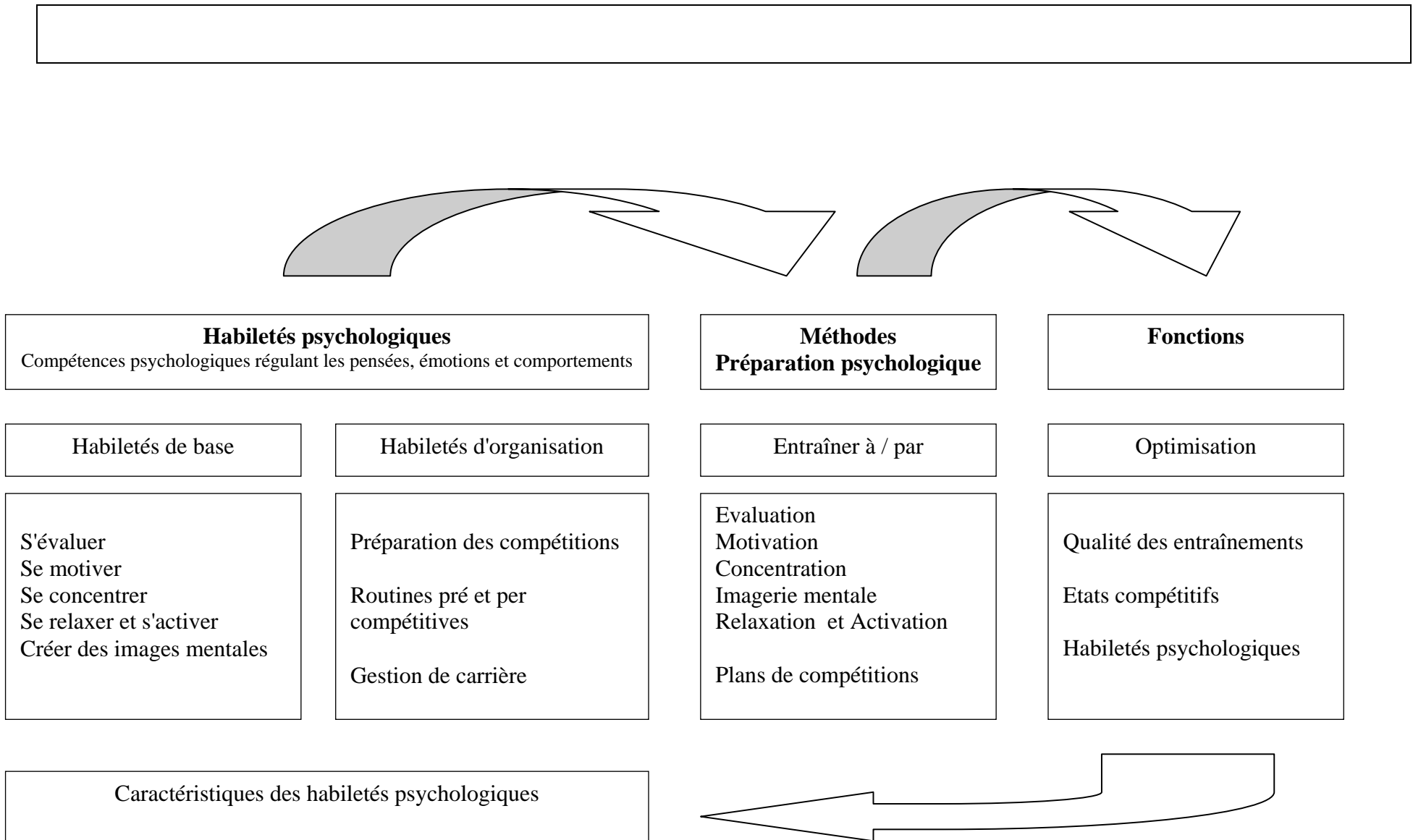


Figure 1. Fonctions des méthodes d'amélioration des habiletés psychologiques

La figure 1 présente les liens entre les trois concepts: 1) habiletés psychologiques, 2) méthodes d'entraînement psychologique et 3) leurs fonctions. Les méthodes de préparation psychologique ont pour but d'améliorer les performances sportives, par un entraînement des habiletés psychologiques. Les méthodes sont diverses. Elles comprennent un entraînement à la motivation (par exemple, par l'établissement de buts), à la concentration, à l'imagerie mentale ou à l'organisation des compétitions. Les méthodes permettent de perfectionner les habiletés psychologiques. Ainsi, l'athlète qui s'entraîne à la relaxation (par exemple, par la méthode de la relaxation progressive) perfectionne son habileté à se relaxer. Cela est utile par exemple pour optimiser les états compétitifs (s'il faut diminuer le niveau d'activation avant une épreuve) mais également pour optimiser la qualité des entraînements (grâce à une meilleure récupération entre les entraînements). Les méthodes d'entraînement (de préparation) psychologique ont donc pour fonction d'améliorer la performance par une optimisation des états compétitifs et de la qualité des entraînements. Si l'amélioration de la performance n'est pas systématiquement démontrée en compétition, c'est que la performance dépend de multiples facteurs. Le doute subsiste toujours car la démonstration n'est permise qu'en laboratoire, là où se déroulent peu de compétitions. Par contre, les effets des différentes méthodes ont été examinés, et des études ont mesuré les effets de l'entraînement à la motivation ou par l'imagerie mentale sur des indicateurs de performance (Gardner et Moore, 2006). La validité peut se transférer des conditions expérimentales à des situations plus écologiquement valides, afin de conduire avec régularité les athlètes dans les conditions psychologiques les plus propices à l'amélioration des performances. De plus, l'entraînement des habiletés psychologiques par ces diverses méthodes conduit à un perfectionnement des habiletés psychologiques. Indépendamment des résultats sportifs, on observe que les athlètes qui entraînent leurs habiletés psychologiques deviennent plus habiles à se concentrer, se relaxer, ou s'évaluer. Les caractéristiques des habiletés mentales sont directement affectées et



les athlètes deviennent plus habiles à se motiver ou à créer des images mentales plus nettes, mieux adaptées à leurs besoins. Ce processus est similaire à celui de la préparation physique : une augmentation de la masse musculaire, consécutive à au renforcement musculaire n'implique pas systématiquement une augmentation des résultats sportifs.

### **Participants**

Trois cent neuf athlètes (211 hommes et 98 femmes) pratiquant la compétition ont été volontaires pour participer à cette étude. Cent quatre vingt neuf (189) de ces athlètes s'entraînent à l'INSEP, et 120 dans des pôles externes. Cinquante neuf (59) ont participé à des championnats du monde ou des jeux Olympiques, et 250 ont participé à des championnat de niveau national. Nous avons classé les participants en deux catégorie d'ages : moins de 18 ans (N= 138) et 18 ans et plus (N= 172). Les participants se répartissent de la façon suivante : Athlétisme (6), Badminton (6), Baseball (19), Basketball (25), Basket fauteuil (10), Boxe anglaise (9), Cyclisme sur piste (4), Golf (48), Gymnastique (11), Judo (44), Karaté (11), Pentathlon (3), Pentathlon moderne (8), Plongeon (5), Tir à l'arc (49), Tir à l'arc à poulie (13) Tir à la carabine (6), Water Polo (12), Lutte (27). Sur les 309 sportifs qui ont répondu au questionnaire, 40 athlètes de l'INSEP ont été volontaires pour participer à un entretien. Cet échantillon est constitué de 17 femmes et 23 hommes (20 ans en moyenne).

### **Outils – Questionnaire et entretien**

Nous avons utilisé la version 3 en Français, puis 4 (adaptée par Fournier, Bernier, & Durand-Bush, 2005) du questionnaire OMSAT-3© (Durand-Bush et al., 2001). Ce questionnaire évalue douze habiletés mentales classées par les auteurs (Durand-Bush et al., 2001) de la façon suivante:

Habiletés fondamentales (Établissement de buts, Confiance en soi, Engagement)

Habiletés psychosomatiques (Réaction au stress, Contrôle de la peur, Relaxation, Activation)

Habiletés cognitives (Concentration, Contrôle des distractions, Imagerie, Pratique mentale, Planification des compétitions).

Les scores des 12 sous-échelles sont constitués par les moyennes des auto-évaluations de 4 affirmations, sur une échelle de Likert en 7 points (de pas du tout d'accord à tout à fait d'accord).

La version française de l'OMSAT-3 réalisée pour le Québec n'a pas été utilisée en France, car tous les items n'étaient pas compréhensibles par les athlètes de France. La version originale en Anglais a fait l'objet d'une traduction par Fournier en 1999. L'équivalence avec la version originale a été évaluée par leurs auteurs. Cette version pour la France a été modifiée entre 1999 et 2001, suite à la passation avec une quarantaine d'athlètes de haut niveau de différents sports et différents âges. Cette version a été informatisée et rendue disponible sur internet ([www.mindeval.com](http://www.mindeval.com)) avec le concours de Jane Zupan et Nicolas Juge (Université Laval à Québec) et des auteurs de la version originale (John Salmela et Natalie Durand-Bush).

Cinquante deux athlètes ont passé la version 3 par internet, 239 ont passé la version 3 en papier et 72 la version 4. Nous n'avons pas noté de différences significatives de moyenne entre les scores obtenus par les différentes versions.

Le guide d'entretien a été élaboré en comité de manière à intégrer les questions et relances concernant les habiletés mentales décrites plus haut. Afin de faciliter le recueil des réponses, les multiples choix étaient précisés afin que les intervieweurs n'aient qu'à cocher des cases correspondant aux réponses les plus fréquentes. Après 6 entretiens pilotes, le guide a été affiné par le même comité de chercheurs.

## **Protocole**

Les athlètes de l'INSEP ont été contactés soit par l'intermédiaire de leurs entraîneurs,

directement par l'un des chercheurs qui procurait des conseils d'aide à l'entraînement ou bien lors des formations dispensées aux athlètes de haut niveau à l'INSEP. En répondant au questionnaire, 47 athlètes ont indiqué qu'ils étaient volontaires pour participer à un entretien. Sept ne se sont pas rendu au rendez-vous ou n'ont pas pu être contacté. Les entraîneurs intéressés par l'étude ont reçu un retour d'information constitué de la moyenne des scores pour chaque sous-échelle, et une description de chaque habileté mentale. Chaque athlète a reçu deux copies de ses résultats au questionnaire et pouvait, s'il le désirait, partager ces informations avec son entraîneur. Aucun résultat individuel n'a été communiqué à l'entraîneur sans accord explicite de l'athlète concerné.

Les entretiens avec les 40 athlètes se sont déroulés à l'INSEP sur la base du guide établi en comité. Tous les entretiens ont été enregistrés. Les intervieweurs ont pu compléter la collecte d'informations réalisée pendant les entretiens en écoutant de nouveau les enregistrements.

**RESULTATS DES EVALUATIONS DES HABLETES MENTALES**

## 1) Evaluation de la version Française (pour la France) du questionnaire OMSAT 3

### 1.1. Consistance interne

Pour chacune des 12 habiletés mentales, nous avons réalisé une analyse de fiabilité à l'aide d'alpha de Cronbach (N= 239 participants).

<b>HABILETES MENTALES</b>	<b>Valeur de l'alpha pour la totalité des items</b>	<b>Valeur de l'alpha après suppression d'un item. Valeur entre parenthèses.</b>	<b>Valeur de l'alpha de l'étude originale (Durand-Bush et al, 2001)</b>
Buts	.70		.74
Confiance	.72		.78
Engagement	.67	.68 (7)	.79
Réaction au stress	.64		.73
Contrôle de la peur	.55		.68
Relaxation	.82		.83
Activation	.58	.60 (37)	.79
Concentration	.57	.58 (38)	.72
Contrôle des distractions	.63		.81
Imagerie	.78		.88
Pratique Mentale	.54		.76
Planification des compétitions	.59		.83

Nous devons considérer avec précaution les sous échelles ayant un alpha inférieur à .60, ce

qui correspond aux habiletés mentales de contrôle de la peur, concentration, pratique mentale, planification des compétitions.

A la suite de cette analyse, la version 4 de l'outil a été développée et testée sur 72 participants supplémentaires, principalement en judo, lutte et golf. Le recueil des données se poursuit après la clôture de cette étude pour affiner la validité de la dernière version de l'outil.

## **1.2. L'analyse factorielle confirmatoire**

L'analyse factorielle confirmatoire a été effectuée sur une base de données de 239 observations afin de tester la validité du modèle théorique de l'OMSAT-3. Les analyses ont été réalisées avec LISREL 8.3, en partant de la matrice de covariance. Le fait d'utiliser des covariances met bien en évidence qu'il s'agit de modèles linéaires. Ceci suppose que les variables d'origine possèdent au moins les propriétés des échelles d'intervalles et que la relation entre deux variables quelconques est linéaire.

### **1.2.1. Modèle d'équation structurale des données**

Il s'agit d'une analyse factorielle confirmatoire dans laquelle on postule a priori des relations entre les mesures observées et les facteurs sous-jacents. Cette structure hypothétique est ensuite testée statistiquement dans un but strictement confirmatoire. Nous testons donc l'adéquation du modèle basé sur une théorie avec le modèle obtenu avec les données recueillies.

Nous avons utilisé la méthode « maximum likelihood estimation ». Cette méthode est utilisée pour tester un modèle hiérarchique défini comme un modèle dans lequel les hypothèses sur les données deviennent progressivement plus spécifiques (Nunally & Bernstein, 1994). C'est aussi la méthode standard utilisée pour estimer des paramètres libres dans des modèles d'équation structurale (Hoyle, 1995).

### **1.2.3. Le modèle théorique de l’OMSAT-3**

L'analyse est composée de deux éléments:

- le modèle de mesure donne les liens entre les variables latentes et leurs données observées.

Il s’agit des facteurs de premier ordre.

- le modèle de structure est constitué des liens entre les variables latentes elles-mêmes.

Pour l’OMSAT-3, le modèle d’analyse se décompose comme suit :

- les facteurs de second ordre (modèle de structure) sont les habiletés de base, les habiletés psychosomatiques, les habiletés cognitives et les 12 échelles.

- les facteurs de premier ordre (modèle de mesure) sont représentés par les 12 échelles de l’OMSAT-3 et les items leur correspondant.

### **1.2.4. Test du modèle.**

Il est généralement recommandé de se reporter à de multiples indices lorsque l’on veut éprouver la validité d’un modèle. De ce fait, un certain nombre de critères ont été examinés pour déterminer l’adéquation au modèle : le « Comparative Fit Index » (CFI ; Bentler, 1990 *in* Durand-Bush et al., 2001), le « Goodness-of-Fit Index » (GFI ; Joreskog & Sörbom, 1996), l’« Adjusted Goodness of Fit Index » (AGFI), le Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA ; Steiger, 1990 *in* Durand-Bush et al., 2001) et le Root Mean Square Residual (RMR).

Les valeurs du GFI, du CFI et de l’AGFI vont de 0 à 1. Les valeurs du GFI et du CFI

supérieures ou égales à .90 sont généralement considérées comme satisfaisantes. Celles de l'AGFI sont considérées comme satisfaisantes lorsqu'elles sont supérieures ou égales .95. Le RMSEA et le RMR varient également entre 0 et 1. Lorsque leurs valeurs sont inférieures à .05, elles indiquent une bonne adéquation.

L'analyse factorielle confirmatoire portant sur 239 observations a produit les résultats suivants :

Modèle	Chi <sup>2</sup>	ddl	p	N	Chi <sup>2</sup> /ddl	RMSEA	GFI	CFI	TLI	PCFI	RMR	AGFI
1 <sup>er</sup>	5473,69	2859	.001	335	16,34	.05	.70	.77	.75	.73		
Original	2 <sup>nd</sup>	1899,93	1023	.001	335	5,67	.05	.80	.87	.87	.79	
	ordre											
Modèle testé		2305,18	1065	.001	239	2,16	.07	.71			.11	.68

Dans la version originale, les valeurs des indicateurs sont considérés comme satisfaisants par les auteurs, mais ceux de la présente étude ne sont pas totalement satisfaisants. Il n'y aurait pas adéquation entre le modèle théorique et le modèle observé.

Puisque que nous testons l'équivalence de nos modèles, on s'attend à ce que le Chi2 soit non significatif or, dans le cas présent, nous obtenons un Chi2 significatif, ce qui indique que les modèles différent. Le RMSEA et le RMR indiquent également une faible adéquation entre les modèles. Enfin, le GFI, le CFI ainsi que le AGFI présentent de faibles valeurs, ce qui renforce la perception de différence des deux modèles. Cependant, certaines de nos valeurs ne s'éloignent pas nettement des valeurs obtenues dans l'article de validation de la version originale (e.g., GFI de .70 pour le Canada et de .71 pour la France).



Tous les paramètres sont standardisés. Nous observons que plusieurs relations entre facteurs ont des t de Student non significatifs. Il s'agit du lien entre :

- les habiletés psychosomatiques et l'échelle de réaction au stress,
- les habiletés cognitives et l'échelle de planification des compétitions,
- les habiletés cognitives et l'échelle de pratique mentale,
- l'échelle de réaction au stress et les 4 variables qui la composent.

Tous les autres paramètres sont significatifs à  $p < .01$  .

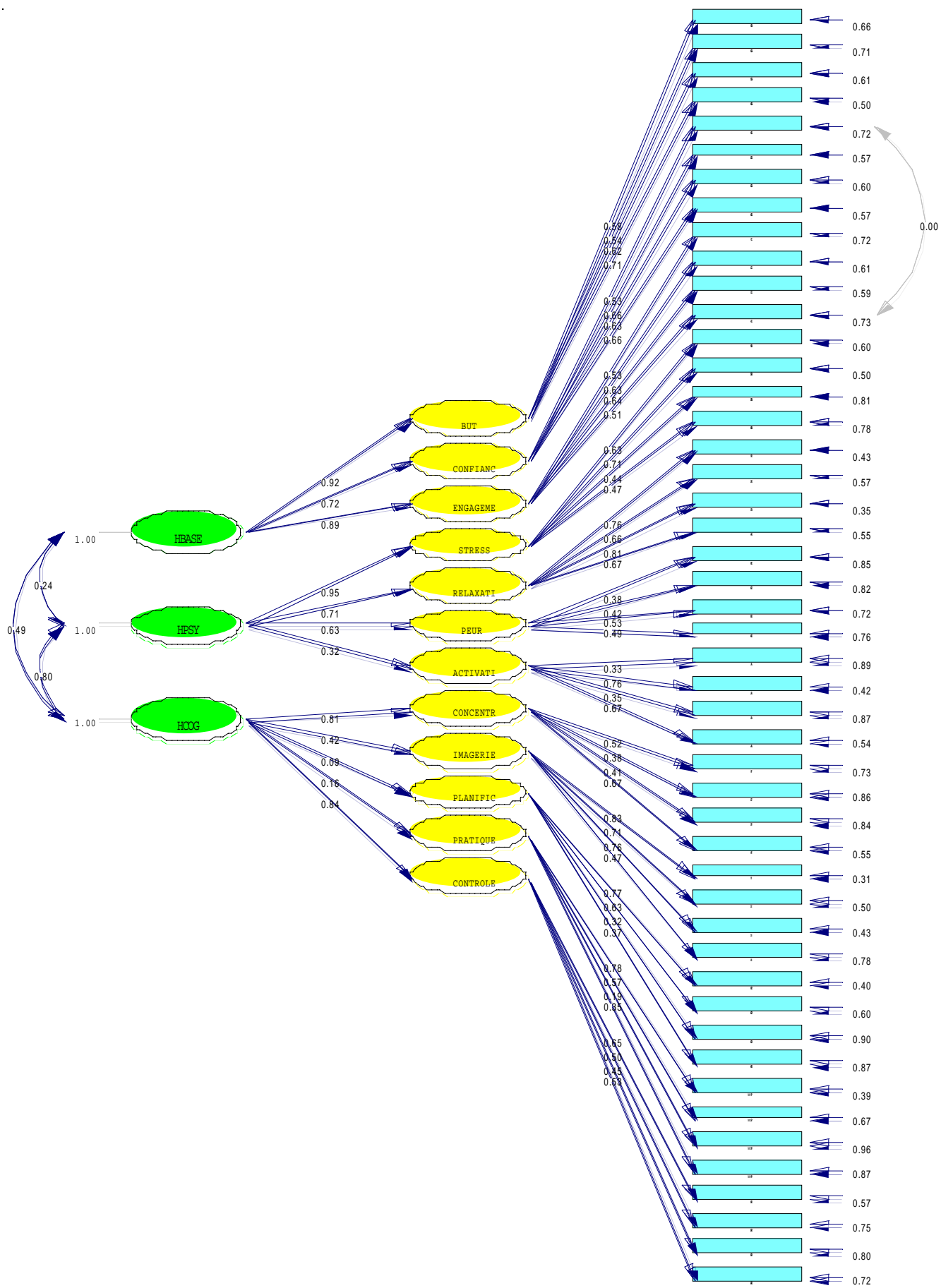


Figure 1 : Résultats de l'analyse confirmatoire de l'OMSAT-3 (fr)

## **2) De l'OMSAT-3 à l'OMSAT 4**

A la suite des résultats de la première partie, nous avons modifié le questionnaire afin d'en améliorer les qualités métriques.

Ceci s'est déroulé en plusieurs étapes :

- a) Développement de nouveaux items compréhensibles en France et au Québec
- b) Ajout d'une formulation négative par sous-échelle
- c) Evaluation de la clarté
- d) Calcul des Alpha de Cronbach

### **2.1. Collaboration avec les auteurs de la version originale de l'OMSAT.**

Durant l'été 2005, nous (Bernier et Fournier) avons travaillé en collaboration avec Natalie Durand-Bush, l'une des auteurs de l'OMSAT, pour tenter d'améliorer la version de l'outil, tant auprès d'athlètes canadiens que français. Les modifications de la version 3 ont consisté à proposer de nouveaux intitulés qui soient compréhensibles pour chacune de ces deux populations. L'équipe Française a proposé 3 à 6 formulations alternatives pour chaque item afin de laisser l'équipe québécoise choisir les items qui étaient non seulement compréhensibles au Canada, mais aussi les items qui traduisaient le mieux chaque concept à évaluer. De plus, chaque sous échelle a été modifiée pour être désormais constituée de 3 items formulés positivement (« Je me donne un but pour chaque entraînement ») et un item formulé de manière négative (« Je n'ai pas de but à chaque fois que je m'entraîne »). La grille de calcul des scores a été modifiée pour tenir compte de ces changements. Une réunion avec l'un des auteurs de la version originale a permis de choisir par sous échelle, les 4 items qui correspondaient le mieux aux items de la version originale. Ainsi, la nouvelle version obtenue contient des items qui se rapportent aux mêmes sous échelles et qui ne sont pas traduits

directement de la version originale en anglais.

## **2.2. Evaluation de la clarté de l’OMSAT-4**

La clarté a été évaluée sur une échelle en 5 points allant de pas du tout clair à parfaitement compréhensible. Nous avons modifié les items dont les valeurs moyennes étaient inférieures à 4 pour les deux échantillons de participants Français et Québécois.

Suite à la passation de la nouvelle version de l'outil par 46 participants canadiens, on remarque que sept items sur 48 ne sont pas suffisamment compréhensibles :

- Item 4 de la sous-échelle contrôle de la peur (item inversé) : « je n’ai pas peur quand je pratique mon sport. »
- Item 11 de la sous-échelle préparation des compétitions (item inversé) : « je ne planifie pas mes compétitions. »
- Item 18 de la sous-échelle imagerie : « je peux modifier les images dans ma tête. »
- Item 19 de la sous-échelle relaxation : « je peux réduire la tension dans mes muscles. »
- Item 21 de la sous-échelle pratique mentale : « je m’entraîne dans ma tête en essayant d’avoir une performance maximale. »
- Item 33 de la sous-échelle imagerie : « j’ai des sensations quand je crée des images dans ma tête. »
- Item 47 de la sous-échelle préparation des compétitions : « j’ai un plan pour mes compétitions. »

En ce qui concerne les Français (N= 35), les items suivants doivent être améliorés:

- Item 9 de la sous-échelle imagerie (item inversé) : « je n’arrive pas à créer des images dans ma tête »

- Item 18 de la sous-échelle imagerie : « je peux modifier les images dans ma tête. »
- Item 26 de la sous-échelle imagerie : « je sais créer des images mentales claires. »
- Item 33 de la sous-échelle imagerie : « j'ai des sensations quand je crée des images dans ma tête. »
- Item 35 de la sous-échelle pratique mentale : « je pratique mon sport dans ma tête. »
- Item 46 de la sous-échelle activation (item inversé) : « je n'arrive pas à élever mon niveau d'énergie lorsque je suis trop relaxé. »

Notons que pour cette population, tous les items renvoyant à l'imagerie mentale ne sont pas jugés clairs par les participants.

Nous avons modifié ces items malgré la possibilité que le problème de clarté ne vienne pas de la mauvaise compréhension de la phrase mais plutôt de ce que les participants sont capables de faire. En d'autres termes, le sens de la phrase poserait davantage de difficulté de compréhension que le vocabulaire ou la syntaxe. Par exemple, pour l'item 18, les participants qui ne peuvent pas modifier leurs images ont pu indiquer que l'item n'était pas clair alors qu'ils voulaient dire qu'ils n'étaient pas capables de modifier leurs images mentales.

Néanmoins, au niveau du vocabulaire, nous avons proposé les solutions alternatives suivantes. Pour les difficultés de compréhension soulevées par les Canadiens, nous proposons de remplacer les mots « plans, planifier » par « préparer ». Pour les items considérés comme peu compréhensibles par les Français, nous proposons le mot « augmenter » en remplacement « élever », « calme » pour « relaxé », « modifier » par « changer », « pratique » par « entraîne » et « préparer » à la place de « organiser ».

Les modifications apportées ont permis la réalisation de la version 4 de l'OMSAT en Français dit "international", convenable pour la France et le Québec. Les passations ultérieures ont

montré une compréhension satisfaisante sur 72 athlètes de haut niveau. Des questions persistent sur la compréhension des termes "images mentales", simplement par manque d'information en psychologie du sport en France. Certains athlètes et leur entraîneur ne savent pas ce que signifie l'imagerie mentale alors qu'ils utilisent cette méthode dans leurs entraînements et parfois en compétition.

### 2.3. Alpha de Cronbach.

Pour chacune des 12 habiletés mentales, nous avons réalisé, sur 72 participants, une analyse de fiabilité ou consistance interne. (Alpha de Cronbach).

<b>HABILETES MENTALES</b>	<b>Valeur de l'alpha pour la totalité des items</b>	<b>Valeur de l'alpha après suppression d'un item.</b>
Buts	.50	.52 (23)
Confiance	.69	.72 (2)
Engagement	.64	.80 (30)
Réaction au stress	.60	.67 (36)
Contrôle de la peur	.68	.70 (4)
Relaxation	.67	
Activation	.68	.77 (46)
Concentration	.65	.74 (15)
Contrôle des distractions	.64	.65 (22)
Imagerie	.77	.80 (33)
Pratique Mentale	.63	.64 (13)

Planification des compétitions	.70	.74 (11)
--------------------------------	-----	----------

---

Les résultats de la sous-échelle de but sont à interpréter avec précaution car l'alpha est faible.

Il semblerait donc que les modifications apportées à l'OMSAT 3 ont été bénéfiques puisque seule une habileté mentale est à interpréter avec précaution contre 4 dans la version précédente. Néanmoins, cette habileté étant primordiale en contexte sportif, un travail supplémentaire est nécessaire pour en améliorer sa mesure.

A titre indicatif, nous avons calculé les valeurs de l'alpha si on mesurait les différentes habiletés mentales avec 3 items au lieu de la totalité (soit 4). Mais, puisque l'alpha d'origine correspondait à la valeur critique (.60), nous n'avons pas procédé à la suppression d'item en vue de son amélioration. Les résultats de l'analyse factorielle confirmatoire pour la version 4 seront communiqués ultérieurement, lorsque la population d'étude sera suffisamment importante.

### **3) Mise en commun des deux versions de l'OMSAT (3 + 4)**

Suite aux étapes précédentes d'analyse, nous avons réalisé des analyses statistiques (t de Student) afin de répondre à deux grandes questions :

- 1) Existe-t-il des différences entre le Canada et la France en ce qui concerne les habiletés mentales ?
  
- 2) En France, les habiletés mentales sont-elles différentes selon
  - a) le sexe,
  - b) l'âge,

- c) le niveau sportif,
- d) la structure d'entraînement,
- e) le suivi psychologique ?

### 3.1. Comparaison Canada vs France

HABILETES MENTALES	Canada (N = 147)	France (N= 311)	p
<i>Buts</i>	5.81 (0.80)	5.52 (0.85)	<.05
Confiance	5.88 (0.69)	5.34 (0.97)	<.05
Engagement	5.96 (0.77)	5.52 (1.00)	<.05
Réaction au stress	5.23 (1.78)	4.43 (1.25)	<.05
<i>Contrôle de la peur</i>	5.46 (1.01)	5.19 (1.30)	<.05
Relaxation	4.69 (1.21)	4.17 (1.16)	<.05
Activation	5.09 (1.03)	4.81 (0.96)	<.05
<i>Concentration</i>	4.95 (1.13)	4.90 (1.09)	NS
Contrôle des distractions	4.69 (1.21)	4.50 (1.17)	NS
Imagerie	5.21 (1.74)	4.96 (1.58)	NS
<i>Pratique Mentale</i>	4.25 (1.25)	4.36 (1.17)	NS
<i>Planification des compétitions</i>	4.96 (1.28)	4.44 (1.17)	<.05

Les comparaisons des moyennes des habiletés en italique sont à considérer avec précaution car les indicateurs de consistance interne ne sont pas aussi élevés que les valeurs de la version originale. De manière générale, les résultats font apparaître que les Canadiens ont de meilleures habiletés mentales que les Français.



### **3.2. En France.**

Nous avons réalisé des analyses de variance sur les douze habiletés mentales de l'OMSAT-3 et 4 en fonction du sexe, de l'âge, du niveau sportif, de la structure d'entraînement et du fait d'avoir été suivi ou non par un préparateur mental ou un psychologue.

Ces analyses ont porté sur 309 participants.

#### **3.2.1. Selon le sexe.**

Nous constatons qu'il existe des différences de moyennes sur les douze habiletés psychologiques de l'OMSAT-3 et 4 selon le sexe des sportifs ( $F(12, 297) = 4,955, p < .001$ ). Plus précisément, les hommes ( $N = 211$ ) ont des moyennes plus élevées que les femmes ( $N = 99$ ) en ce qui concerne :

- la confiance ( $p < .001$ ) : 5,48 vs 5,05.
- la réaction au stress ( $p < .001$ ) : 4,58 vs 4,10.
- la relaxation ( $p < .02$ ) : 4,28 vs 3,95.
- l'imagerie ( $p < .04$ ) : 5,00 vs 4,70.

Par contre, les femmes ont des moyennes plus élevées que les hommes sur :

- la planification des compétitions ( $p < .001$ ) : 4,81 vs 4,26.

#### **5.1.2. Selon l'âge.**

Nous avons créé deux classes d'âge, les moins de 18 ans ( $N = 138$ ) et les 18 ans et plus ( $N = 172$ ), pour voir s'il existait des différences entre les jeunes athlètes et les plus âgés.

Nous constatons qu'il existe des différences significatives de moyennes sur les douze

habiletés psychologiques de l'OMSAT-3 et 4 selon l'âge des athlètes ( $F(12, 297) = 2,091$ ,  $p < .017$ ). Plus précisément, les personnes âgées de moins de 18 ans, ont des moyennes plus élevées que celles âgées de plus de 18 ans, en ce qui concerne l'engagement ( $p < .019$ ) : 5,76 vs 5,46 et la concentration ( $p < .005$ ) : 4,94 vs 4,56.

### **5.1.3. Selon le niveau sportif.**

Nous avons distingué les sportifs ayant un niveau national ( $N=251$ ) et ceux ayant participé aux championnats du monde ou aux jeux Olympiques ( $N= 59$ ).

L'analyse sur les 12 habiletés mentales selon le niveau des athlètes n'est pas significative ( $F(12, 297) = 1,214$   $p < .27$ ). Nous constatons cependant que les sportifs au niveau moyen ont une moyenne plus élevée que ceux de niveau élevé en ce qui concerne l'engagement ( $p < .01$ ) : 5,67 vs 5,25.

### **5.1.4. Selon la structure d'entraînement.**

Les participants ont été classés en deux groupes qui correspondent aux athlètes de l'INSEP ( $N= 189$ ) et à ceux pratiquant dans d'autres structures (pôle, club...) ( $N= 120$ ).

Nous observons des différences de moyennes sur les douze habiletés psychologiques de l'OMSAT-3 et 4 selon la structure d'entraînement ( $F(12, 297) = 3,234$ ,  $p < .001$ ). Plus précisément, les sportifs de l'INSEP ont des moyennes plus élevées que les autres en ce qui concerne la pratique mentale ( $p < .001$ ) : 4,51 vs 4,03. Tandis que leur moyenne est inférieure en ce qui concerne le contrôle de la peur ( $p < .05$ ) : 5,37 vs 5,07.

#### **5.1.4. Selon le suivi psychologique.**

Nous avons distingué les athlètes ayant déjà eu un suivi (N= 86), quelle que soit la fréquence, de ceux n'en ayant jamais eu (N= 203). Aucune différence n'est observée sur les 12 habiletés mentales en fonction du fait que le sportif ait déjà suivi ou pas de la préparation mentale ( $F(12, 278) = 1,271, p < .24$ ).

## RESULTATS DES ENTRETIENS

### 1. Connaissances et savoir faire

De manière générale, les athlètes qui ont accepté de participer à l'entretien n'ont pas fait état de grandes connaissances en psychologie du sport. Les définitions proposées sont souvent erronées ou approximatives.

L'activation ? C'est ce qui permet d'être bien, et de ne pas être distrait par un adversaire.

Cycliste (22ans)

Pour moi la concentration, c'est avoir le mouvement en mémoire. Je visualise le mouvement, comme si j'étais dans un tunnel, il n'y a plus rien autour de moi.

Gymnaste (24 ans)

La plupart des jeunes athlètes interrogés ne répondent pas à la question posée et admettent assez rapidement dans l'entretien qu'ils ne connaissent pas la préparation mentale. Ils ne répondent pas aux questions parce qu'ils ne savent pas y répondre, parce qu'ils n'ont pas été informés des contenus d'entraînement relatifs à la psychologie du sport.

Les extraits d'entretiens suivants illustrent la méconnaissance des différentes méthodes d'établissement de buts et de relaxation. Les pratiques décrites sont clairement déconnectées de toute validité scientifique et pratique. Les athlètes sans formation en psychologie du sport s'en remettent à des pratiques personnelles d'essais et d'erreurs pour tenter d'affiner leurs

pratique mentale.

A l'entraînement j'ai aussi l'objectif de rester au moins une heure trente, de rester le plus longtemps possible.

Tireur (F, 27 ans).

Cet objectif est trop imprécis, trop inefficace pour orienter ou maintenir la motivation.

Pour me calmer en compétition, j'essaye de me relâcher dans ma tête.

Une heure avant, je m'allonge pour me relaxer. Je ne pense à rien.

J'atteins presque le sommeil.

Plongeur (19 ans).

Cette utilisation de la relaxation est inappropriée, voire dangereuse pour un plongeur qui a besoin d'un niveau d'activation élevé avant de réaliser ses plongées.

Cependant, certains athlètes ont des connaissances sur les concepts et les méthodes de l'entraînement psychologique, mais ils nous indiquent ne pas les travailler. D'après les entretiens, les entraîneurs ne réservent généralement pas de temps à l'entraînement psychologique comme ils le font pour la préparation physique. Certains athlètes sont donc capables de donner des définitions convenables des différentes habiletés mentales tout en regrettant de ne pouvoir être plus habiles sur le plan psychologique.

Mais en compétition j'ai du mal à me concentrer, je me pose beaucoup de questions. Parfois quand je suis sur la planche juste avant de

plonger, je ne me souviens même plus quel est mon pied d'appel.

Plongeur, (20 ans)

Cependant, certains athlètes ont parfois reçu une forme d'initiation à l'entraînement psychologique (par exemple en sophrologie) lors de stages ou de regroupements. Dans les entretiens, ces athlètes font alors références à leurs vagues connaissances. De plus, les athlètes plus âgés ont spontanément réussi à améliorer leurs habiletés mentales, sans aide extérieure – par la confrontation à la variété de situations lors des entraînements. Leurs pratiques sont alors parfois efficaces (parce qu'elles contribuent à une amélioration de leurs performances), mais ces athlètes n'ont pas forcément le vocabulaire approprié pour décrire leurs pratiques.

- D'après toi, la préparation mentale, ça aurait des effets important sur la performance ?

-Bah, .. j'pense.

- oui...un peu ou ?

- bah c'est...heu...le mental c'est important. Donc heu si t'as pas de mental tu peux pas...heu...

- mais faire de la préparation mentale ?

- faire de la préparation mentale...ça peut servir pour certaines personnes...j'pense

- pour toi ? tu sais pas ?

- j'sais pas...j'pense...mais...j'ai jamais essayé.

- C'est quoi la concentration ?

- Ben c'est quand je me concentre sur moi, sur mon adversaire, comment faire tomber l'adversaire

- Comment tu fais pour te concentrer à l'entraînement ?
  - Déjà...comme en compétition je parle à personne.
  - Tu t'isoles un peu ?
  - Je m'isole complètement...après tu peux pas le faire 10 fois sur 10 entraînements...dans la semaine tu peux le faire heu...allez 2 fois parce que ça pompe énormément de jus...comme si tu partais en compétition. Quand tu sors t'es crâmé.
  - Et en compétition tu te concentres comment ?
  - Bah...sur chaque tour..chaque personne que je vais prendre...
  - oui ?
  - Ça et puis après tu te concentres sur le...sur la motivation. C'est...voilà quoi.
  - Tu te concentres sur la motivation ? C'est à dire ?
  - C'est à dire t'essais de te mettre heu..te mettre dans un état...un état de... ouais je sais pas comment dire....pas de... comme si t'étais une bombe quoi.
  - Tu fais comment pour faire ça ?
  - Tu te fais monter tout seul. Ça vient tout seul...t'es là comme ça tout seul tu regardes les personnes...tu regardes un combat...enfin ça vient tout seul.
  - Tu te parles peut-être ?
  - Ouais tu te dis « j'vais le tuer »...enfin tu te mets dans un état secondaire.
- Judoka (21 ans).

## 2. Spécificité par sport.

Dans chaque sport, nous avons remarqué que des éléments culturels influençaient l'utilisation des habiletés mentales. En basket-ball, les jeunes joueuses ne précisent pas les objectifs d'entraînement et elles affirment que c'est au « coach » de faire ce travail. Pour ces joueuses, la motivation ne peut pas être entretenue par des objectifs personnels à l'entraînement. Dans d'autres disciplines, la culture véhicule également des valeurs, ou des comportements d'obéissance, comme en gymnastique ou en plongeon.

A l'entraînement, c'est surtout l'entraîneur qui fixe les objectifs. Je me concentre sur ses consignes, et j'essaye de les appliquer.

Plongeur (22ans).

Mais les caractéristiques techniques ou tactiques de ces disciplines poussent les athlètes à utiliser les habiletés mentales dont ils ont besoin. Ainsi, ce gymnaste utilise régulièrement l'imagerie parce qu'il en a besoin pour sa pratique, même s'il confond l'imagerie et la concentration.

Pour moi, la concentration, c'est d'avoir le mouvement en mémoire. Je visualise le mouvement comme si j'étais dans un tunnel, il n'y a plus rien autour de moi. A l'entraînement, je me concentre sur mon passage, sur le mouvement entier et sur ce que je dois faire. Pour ça, je visualise rapidement le mouvement en pensant aux consignes de l'entraîneur. (...) En compétition, je me concentre aussi sur le mouvement, mais en mettant l'accent sur les éléments qui m'inquiètent. Je les vois réussis.



Gymnaste (24 ans)

En pentathlon, la caractéristique essentielle est la succession d'épreuves très différentes. Les athlètes s'adaptent à cette particularité en utilisant des routines différentes pour chaque épreuve.

Sur chaque discipline, j'ai deux trois mots qui me permettent de me mettre tout de suite dedans. En tir, c'est réaliser la séquence en utilisant la respiration ventrale. En escrime, j'utilise les mots « agressif », « menaçant » et « patient ». En Natation, c'est se faire plaisir et rentrer dedans. En équitation, c'est des termes techniques. En course c'est vraiment se lâcher, donner tout ce qui reste. Mes routines me permettent d'être plus serein – mettre un mot sur chaque discipline permet tout de suite d'être dans la bonne attitude.

Pentathlète, 19 ans

### **3. Age et pratique mentale**

Les entretiens ont clairement mis en évidence que les jeunes athlètes n'utilisent pas la préparation mentale si cette pratique ne fait pas partie de la culture. Ainsi, les jeunes gymnastes expliquent facilement comment ils utilisent l'imagerie mentale, car ils sont incités à le faire par leurs entraîneurs, même s'ils ne maîtrisent pas le vocabulaire spécifique. Dans les autres disciplines, l'utilisation de la préparation mentale « spontanée » est réservée aux athlètes plus âgés – généralement sans aide de psychologues ou de conseillers en psychologie du sport.

Le profil classique du jeune athlète de haut niveau se compose d'un fort niveau

d'engagement, de motivation à pratiquer et d'envie de gagner des compétitions. Cette motivation « générale » n'est que rarement orientée vers des objectifs précis en compétition (score, classement) et encore moins souvent vers des objectifs de maîtrise, d'amélioration technique ou tactique lors des entraînements.

On remarque que les sportifs plus âgés, qui n'ont pas été formés en psychologie du sport, ont des stratégies de préparation mentale plus abouties que les jeunes athlètes. Nous supposons que l'exposition à différentes situations d'entraînement et de compétition les contraint à s'adapter en développant leurs stratégies. Cette hypothèse de « l'apprentissage naturel » est également soutenue par Calmels, Arripe-Longueville, Fournier, & Soulard (2005).

#### **4. Méthodologie – Questionnaire et entretien,**

Nous avons relevé que les résultats obtenus grâce au questionnaire sont relativement élevés (bien qu'inférieurs à ceux des athlètes canadiens) en comparaison avec les résultats des entretiens. Lors des entretiens, les connaissances et les pratiques s'avèrent être bien moins intensives que ne l'indiquent les scores du questionnaire. Nous observons donc un décalage entre l'ignorance révélée lors des entretiens, et les notes obtenues aux passations des questionnaires. Une explication de ce décalage serait que le questionnaire ne propose pas le choix de réponse « je ne sais pas », puisqu'il a été conçu en Amérique du Nord où la culture sportive véhicule des connaissances de base en psychologie du sport. Il est également probable que pour des raisons de désirabilité sociale, les athlètes aient pu exagérer leurs réponses au questionnaire. Au cours des entretiens, les athlètes (en majorité) ont pris le temps d'exposer leur méconnaissance de la psychologie du sport. Le questionnaire oriente les réponses. En effet, lorsque l'on demande si les buts sont clairs, les athlètes qui ne se donnent jamais d'objectifs à l'entraînement ne répondent pas forcément par la négative. Les entraîneurs Canadiens ont été formés à l'établissement d'objectifs, et leurs athlètes utilisent cette méthode.

Ils sont donc en mesure de répondre sur les caractéristiques de leurs buts (clairs, modifiables, basé sur un agenda, etc.). Les questions plus ouvertes lors des entretiens (Comment prépares-tu l'entraînement ? As-tu un but pour l'entraînement ? Lequel ? Peux-tu me décrire ce but ?) donnent des réponses différentes de celles du questionnaire qui elles, portent directement sur le type de but, et supposent ainsi que l'athlète en possède. Ainsi, il est possible que lors de la première passation du questionnaire les athlètes prennent conscience – de par le contenu des items – de la nécessité d'établir des buts avant d'aller s'entraîner.

C'est pourquoi nous considérons que dans la mesure du possible, il est préférable de combiner l'emploi du questionnaire et de l'entretien.

#### **Mise à disposition de l'outil – OMSAT4 – version « Français International »**

La dernière version du questionnaire (Fournier, Bernier & Durand-Bush, 2005) est disponible en version papier ou par internet pour les athlètes de l'INSEP. Le document d'information qui accompagne le graphique des résultats a été perfectionné. Le texte d'information de trois pages a été remplacé par une page contenant le graphique des résultats et un texte d'explications. L'évaluation par internet est également disponible pour les athlètes qui s'entraînent en dehors de l'INSEP, moyennant un coût d'utilisation (droits d'auteurs, maintenance du serveur, frais d'administration). Cependant, il nous semble préférable de compléter l'évaluation par questionnaire par une évaluation en face à face, avec un entretien.

#### **Mise à disposition du guide d'entretien.**

Une version simplifiée du guide d'entretien, avec des indications pour les relances et des choix de réponses potentielles est jointe à ce rapport et peut être utilisée gratuitement.

**Conclusion.**

Les résultats de cette évaluation montrent que les athlètes de haut niveau Français qui s'entraînent à l'INSEP ont peu de connaissances et de pratique de l'entraînement mental. Cette étude a permis d'évaluer la qualité des outils d'évaluation, qu'il s'agisse du questionnaire en version papier et informatisé ou bien du guide d'entretien. L'amélioration des outils de mesure contribuera indirectement à la diffusion des connaissances. Par exemple, la dernière version du questionnaire demande aux athlètes d'évaluer s'ils savent créer ou utiliser des images mentales. Certains athlètes ne savent pas répondre à cette question car ils n'ont jamais entendu parler d'imagerie mentale. En quelque sorte, le questionnaire a une vertu éducative qui leur indique qu'ils peuvent former des images mentales pour améliorer leur entraînement. Mais dans ce cas, le questionnaire n'évalue pas la qualité des images, ou la pertinence de leur utilisation comme c'est le cas dans les pays où cette pratique mentale est mieux connue. Il en va de même pour les buts lorsque certains athlètes croient que les entraîneurs sont responsables de l'établissement des objectifs. Le questionnaire permet aux athlètes de découvrir qu'ils peuvent se donner des buts avant de s'entraîner, et que ces buts peuvent avoir différentes propriétés.

**Quelles solutions pour améliorer les connaissances ?**

La demande générale des entraîneurs actuellement en poste est paradoxale. Ils veulent des solutions rapides en préparation mentale, pour ne pas avoir à dépendre d'un intervenant en psychologie du sport - et donc pour ne pas partager leur autorité ni les résultats de leurs athlètes. En même temps, ils ne prennent pas le temps de se former pour contrôler leurs moyens d'actions sur les aspects psychologiques. Cependant, il est difficile d'obtenir rapidement une compétence que les spécialistes de la psychologie du sport ont mis du temps à acquérir. De plus, la position décalée des psychologues et des consultants en psychologie du

sport leur permet des interventions qui sont impossibles dans la position tenue par l'entraîneur-sélectionneur.

C'est pourquoi la voie de la formation des entraîneurs est prometteuse. Cependant, pour acquérir des compétences en la psychologie et pour maîtriser les moyens d'intervention, il faut y consacrer du temps. Les entraîneurs demandent des méthodes de préparation mentale rapides, faciles à comprendre et à utiliser. Pourtant, ces même entraîneurs ont fait l'effort et prendre le temps de se former en physiologie de l'entraînement. Cette demande ne correspond pas au besoin de formation. Pourtant, certains intervenants sans réelle formation savent y répondre et proposer des produits dits « simples et concrets » mais sans fondements rationnels et scientifiques. Souvent, ces intervenants non qualifiés sont écoutés par les dirigeants sportifs dans les clubs et par des cadres administratifs du ministère. En l'absence de réglementation et de connaissances reposant sur des recherches scientifiques publiées dans des revues internationales, les intervenants non qualifiés peuvent ainsi pénétrer le milieu et approcher les athlètes en pôles – avec les dérives connues. Ce qui est aujourd'hui réglementé pour les kinésithérapeutes, les médecins et les psychologues ne l'est pas pour les « préparateurs mentaux ». L'absence de connaissance en psychologie du sport se fait sentir, certes chez les athlètes qui ont participé à cette étude, mais aussi chez leurs entraîneurs, et les cadres sportifs. Nous suggérons de diffuser les connaissances scientifiques de la psychologie et de la psychologie du sport dans le milieu sportif en général et dans la formation des entraîneurs en particulier pour rattraper le retard pris vis-à-vis des nations qui ont fait cet effort de formation.

L'ensemble de ces pistes, formation des entraîneurs, positionnement et réglementation des intervenants, diffusion des connaissances, peuvent permettre une avancée culturelle indispensable à la mise en place de la préparation psychologique du jeune sportif sur le long

terme. Tout comme les habiletés physiques, les habiletés mentales s'apprennent tout au long de la carrière du sportif.

## **Bibliographie Simplifiée**

Calmels, C., Arripe-Longueville, F. (d'), Fournier, J. F., Soulard, A. (2003). Mental skills among elite female gymnasts: An exploration of the relative influence of mental training and natural learning experiences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 327-352.

Cox, R. H. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : De Boeck. (Première édition, 1985, McGraw-Hill).

Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, N. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-15.

Gardner, F., & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport : Theory and practice of elite performance*. Chichester : Wiley.

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

Ravizza, K. (1994). Increasing awareness for sport performance. In J.M. Williams, (ED.) *Applied sport psychology : Personal growth to peak performance* (pp. 171-181). Mountain View, CA : Mayfield

---

Taylor, J. (1995). A conceptual model of the integration of athletic needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.

Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1994). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Vigot : Paris.

Weinberg, R.S., & Williams, J.M. (1994). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J.M. Williams, (ED.) *Applied sport psychology : Personal growth to peak performance* (pp. 329-358). Mountain View, CA : Mayfield

---



---

 Guide d'entretien simplifié. Guide d'entretien pour l'évaluation des habiletés mentales.

Ce guide est un outil pour évaluer les habiletés mentales. Il est indépendant de l'évaluation faite par les psychologues. Ce guide ne peut pas servir à détecter des pathologies. Il peut être modifié et utilisé pour les évaluations de début de saison, d'entrée un pôle, pour un bilan ponctuel ou un suivi régulier. ATTENTION : ce guide ne doit pas être utilisé pour effectuer ou contribuer à sélectionner des athlètes.

Nom :	Prénom :
Adresse :	

Au cours de cet entretien, je veux mieux connaître ce que tu fais en préparation mentale ou psychologique. Il n'y a ni bonnes, ni mauvaises réponses.

Nom de l'interviewer : .....

Date de l'entretien ..... Lieu d'entretien .....

Durée de l'entretien : .....

### Questions biographiques

Nom ..... Prénom .....

Sexe : ..... Age : ..... Sport : .....

Club : .....

Niveau : a participé à :

Championnat de France       Tournois européens       Tournois mondiaux

Championnats d'Europe       Championnat du monde       Jeux Olympiques

Le meilleur résultat : .....

Quand as-tu commencé ce sport ? .....

Cette saison : Nombre d'heures d'entraînement par semaine (INSEP + Club) : ...

Heures de pratique dans un autre sport, par semaine : ...

Volume horaire préparation physique générale, par semaine : ...

inclut dans l'entraînement

en plus

Volume horaire récupération, par semaine: ...

Combien de semaines d'entraînement par an ? (52 s – vacances) : ...

Saison précédente: Nombre d'heures d'entraînement par semaine : ...

Saison précédente : Combien de semaines d'entraînement par an : ...

**As-tu déjà fait de la préparation mentale ou en fais-tu en ce moment?**

Non  Oui

**Si oui, peux-tu me décrire ce que tu fais ?**

QUI?	COMMENT?	QUOI?
	<input type="checkbox"/> entraînement mental dirigé par l'entraîneur	
	<input type="checkbox"/> suivi par un intervenant	
	<input type="checkbox"/> pratique spontanée	
	<input type="checkbox"/> autre :.....	
	<input type="checkbox"/> individuel / collectif	
	<input type="checkbox"/> planifié / non planifié	
	<input type="checkbox"/> autre :.....	
	<input type="checkbox"/> exercices spécifiques	
	<input type="checkbox"/> cours théoriques suivis	
	<input type="checkbox"/> relaxation / activation	
	<input type="checkbox"/> imagerie	
	<input type="checkbox"/> fixation des buts	
	<input type="checkbox"/> concentration	
	<input type="checkbox"/> autre :.....	
	Quelle durée ? .....	
	Combien de fois par semaine ? .....	
	Est-tu satisfait ? Non <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/>	
	Quels sont, d'après toi, les effets sur ta performance ?	
	<input type="checkbox"/> pas d'effets <input type="checkbox"/> peu d'effets <input type="checkbox"/> effets modérés <input type="checkbox"/> beaucoup d'effets <input type="checkbox"/>	

## MOTIVATION - Établissement de buts

Définition simple :

➔ C'est ce qui te pousse à agir vers un but ou un objectif.

As-tu un ou des objectifs pour ta carrière ? Non  Oui  (lequel ?) .....

Pour la saison ? Non  Oui  (lequel ?) .....

Pour les prochains mois ? Non  Oui  (lequel ?) .....

Pour la semaine ? Non  Oui  (lequel ?) .....

Pour aujourd'hui ? Non  Oui  (lequel ?) .....

Pour chaque entraînement? Non  Oui  (lequel ?) .....

donne moi un exemple d'objectif que tu t'es fixé ? (prendre une séance d'entraînement récente si besoin)

maîtrise (Tâche, entraînement, perfectionnement, moyens)

perf / soi (résultat, compétition, score, perf, temps, fins)

perf / autres (résultat, compétition, score, perf, temps, fins)

plaisir (sensations)

plaisir (social)

je n'en ai pas

autres :.....

**Comment te donnes-tu des buts à l'entraînement?**

**Utilises-tu des techniques pour te fixer des buts?**

**QUI?**

θ Moi

θ L'entraîneur

θ Autre

**OUTILS?**

θ Carnet d'entraînement

θ planification

θ imagerie

θ dialogue interne

θ évaluation des résultats

θ autre :.....

θ pas de technique

**En général, en compétition, quels sont tes objectifs ?** donne moi un exemple d'objectif que tu t'es fixé ? (prendre une compétition récente si besoin)

θ maîtrise (Tâche, entraînement, perfectionnement, moyens)

θ perf / soi (résultat, compétition, score, perf, temps, fins)

θ perf / autres (résultat, compétition, score, perf, temps, fins)

θ plaisir (sensations)

θ plaisir (social)

θ voir les résultats de l'entraînement

θ autres :.....

**Comment te donnes-tu des buts en compétition? Utilises-tu des techniques pour te fixer des buts?**

**QUI?**

θ Moi

θ L'entraîneur

θ Autre : .....

**OUTILS?**

θ Carnet d'entraînement

θ planification

θ imagerie

θ dialogue interne

θ évaluation des résultats

θ plan de compétition

θ autre

θ pas de technique

**Pourquoi pratiques-tu ton sport à l'entraînement, qu'est-ce qui te pousse, ou te donne envie?**

θ Motivation intrinsèque

θ motivation extrinsèque

θ amotivation

**Pourquoi le pratiques-tu en compétition, qu'est-ce qui te pousse, ou te donne envie?**

θ Motivation intrinsèque

θ motivation extrinsèque

θ amotivation

## Concentration

Définition simple :

→ def : c'est quand on pense à quelque chose de particulier.

**Est-ce que tu fais des exercices pour travailler la concentration ?**

Non θ Oui θ

**En général, à l'entraînement, sur quoi te concentres-tu ?**

θ processus : corps (Fréquence cardiaque, mouvement, point technique, processus)

θ processus : instrument, c'est-à-dire dans le prolongement du corps (raquette, sabre, palme, club...)

θ résultat : résultat direct, conséquences directes du geste (trajectoire de la balle, de la flèche...)

θ résultat : performance finale (score, temps...)

θ Contexte sportif (spécifique à l'entraînement, partenaires, adversaire, vague, vent, public, sponsor, recruteurs, adversaires)

θ Contexte extra sportif (nuage, oiseau...)

θ autre : .....





**A l'entraînement, comment fais-tu pour te concentrer?**

--

θ imagerie	θ centration / relaxation
θ dialogue interne	θ feedback pendant (technologie,
θ rituels, gri-gri, tic,	polar, chrono, vidéo, tableau de
θ routine	marque)
θ isolement	θ check-list
θ arrêt de la pensée	θ plan d'entraînement
θ rapprochement du groupe	θ autre :.....

**En général, en compétition, sur quoi te concentres-tu ?**

--

θ processus : corps (Fréquence cardiaque, mouvement, point technique, processus)
θ processus : instrument, c'est-à-dire dans le prolongement du corps (raquette, sabre, palme, club...)
θ résultat : résultat direct, conséquences directes du geste (trajectoire de la balle, de la flèche...)
θ résultat : performance finale (score, temps...)
θ Contexte sportif (spécifique à l'entraînement, partenaires, adversaire, vague, vent, public, sponsor, recruteurs, adversaires)
θ Contexte extra sportif (nuage, oiseau....)
θ autre :.....



**En compétition, comment fais-tu pour te concentrer?**

--

θ imagerie

θ rapprochement du groupe

θ dialogue interne

θ centration / relaxation

θ rituels, gri-gri, tic,

θ feedback pendant (technologie,

θ routine

polar, chrono, vidéo, tableau de

θ plan de compétition

marque)

θ isolement

θ check-list

θ arrêt de la pensée

θ autre :.....

## Imagerie

def : L'imagerie mentale consiste à créer ou à recréer une expérience dans sa tête. Il peut s'agir d'images ou de films. En sport, tous les sens peuvent intervenir.

Utilises-tu des films dans ta tête, des images mentales ? Non  Oui

Essaies-tu de t'entraîner à générer des images mentales ? Non  Oui

*Les questions suivantes sont destinées à aider le sportif à prendre conscience du contenu, des caractéristiques et des fonctions de ses images mentales. Elles peuvent être reprises autant de fois que nécessaires pour comprendre comment le sportif utilise cette habileté.*

**Contenu des images– (Quoi ).**

**Quelles sont les images, les films que tu utilises le plus souvent, principalement ?**

**Qu'est-ce que tu vois ou ressens généralement? Est-ce que tu peux me décrire ce que tu vois ou ressens ?**

**Est-ce que ces images, ces films sont associés à des bruits, des sensations, des odeurs ?**

visuelles

auditives

kinesthésiques

olfactives

**Tu le vois en interne, en externe, en interne et en externe ?** (Exemple du jeu vidéo : en interne, je vois mes mains, le volant, la route / en externe, je vois la voiture sur le circuit)

Interne  $\theta$                       Externe  $\theta$                       les deux  $\theta$

**Caractéristiques des images – (Comment).**

- Comment sont ces images mentales? (exemple des réglages de l'image sur la TV (netteté, couleur) ou avec un magnétoscope (vitesse)

Sont-elles claires  $\theta$       ou troubles  $\theta$ ?

Couleur ?      en couleur  $\theta$                       noir et blanc  $\theta$

Vitesse ? plus lent  $\theta$ , vitesse réelle $\theta$ , plus vite $\theta$ , avec des ralentis & accélérations  $\theta$

Autres : .....

**Fonctions des images – (Pourquoi).**

**Pourquoi vois-tu ces images ?**

*Exemples de réponses : pour battre les autres joueurs, pour faire un bon geste, pour gérer le stress, pour me concentrer, pour apprendre, pour améliorer mon résultat, pour corriger mon geste, pour perfectionner mon geste, pour me motiver, pour avoir confiance en moi, pour augmenter mon niveau d'activation (pour m'exciter), pour diminuer mon niveau d'activation (pour me calmer)...*

$\theta$  je sais pas

## Activation

Def : C'est le niveau d'énergie qui va du sommeil à l'excitation. Cela sert à se calmer (par la relaxation) ou à se booster, se réveiller etc...

**Est-ce que tu fais des exercices pour travailler l'activation ?** Non  Oui

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Relaxation                   | <input type="checkbox"/> balnéo |
| <input type="checkbox"/> stretching, yoga, méditation | <input type="checkbox"/> autre  |
| <input type="checkbox"/> musique                      |                                 |

**Dans quel état d'activation dois-tu être à l'entraînement ?**

- très relâché
- relâché
- activation modérée
- activé
- très activé

**En général, à l'entraînement, comment fais-tu pour te calmer ?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> échauffement                       | <input type="checkbox"/> se concentrer sur la technique |
| <input type="checkbox"/> respirer                           | <input type="checkbox"/> se concentrer sur le résultat  |
| <input type="checkbox"/> relâcher les muscles               | <input type="checkbox"/> penser à un truc agréable      |
| <input type="checkbox"/> rechercher la lourdeur, la chaleur | <input type="checkbox"/> je sais pas                    |

- |   |   |
|---|---|
| θ autre :.....                                      | θ gestes brusques et rapides (cris, claques, sauts) |
| .....   |   |
| θ imaginer (imagerie) un lieu, une personne externe | θ augmenter l'intensité de l'effort                 |
|   | θ routines  |
| θ musique   | θ Je n'arrive pas bien                              |

**En général, à l'entraînement, comment fais-tu pour t'exciter, pour avoir plus d'énergie?**

- |   |  |
|---|--|
|   | θ autre :.....   |
| θ échauffement                                      | gestes brusques et rapides (mettre en tension musculaire, mouvements toniques, cris, claques, sauts) |
| θ respirer  |  |
| θ se concentrer sur la technique                    | θ augmenter l'intensité de l'effort  |
| θ se concentrer sur le résultat                     | θ routines   |
| θ penser à un truc agréable                         | θ Je n'arrive pas bien   |
| θ imaginer (imagerie) un lieu, une personne externe | θ je sais pas.   |
| θ musique   |  |

**Dans quel état d'activation dois-tu être en compétition? Comment fais-tu pour y arriver?**

- θ très relâché
- θ relâché
- θ activation modérée

θ activé

θ très activé

**En général, en compétition, comment fais-tu pour te calmer ?**

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| θ échauffement                       | θ imaginer (imagerie) un lieu, une  |
| θ respirer                           | personne externe                    |
| θ relâcher les muscles               | θ musique                           |
| θ rechercher la lourdeur, la chaleur | θ gestes brusques et rapides (cris, |
| θ se concentrer sur la technique     | claques, sauts)                     |
| θ se concentrer sur le résultat      | θ augmenter l'intensité de l'effort |
| θ penser à un truc agréable          | θ routines                          |
| θ je sais pas                        | θ Je n'arrive pas bien              |
|                                      | θ Autre :.....                      |

**En général, en compétition, comment fais-tu pour t'exciter, pour avoir plus d'énergie?**

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| θ échauffement                   | θ se concentrer sur le résultat    |
| θ respirer                       | θ penser à un truc agréable        |
| θ se concentrer sur la technique | θ imaginer (imagerie) un lieu, une |



- personne externe
- θ musique
- θ gestes brusques et rapides  
(mettre en tension musculaire,  
mouvements toniques, cris,  
claques, sauts)
- θ augmenter l'intensité de l'effort
- θ routines
- θ Je n'arrive pas bien
- θ Autre :.....

**Cloture de l'entretien : Habiletés d'organisation**

Concrètement, est-ce que tu prépares quelque chose pour les compétitions ?

(sur le plan de l'organisation (déplacement, hôtel, nourriture, relationnel), coach et partenaires, de la stratégie, de la tactique, etc..)

Non       Oui

Si oui :       check-list

plan de compétition

organisation déplacement-logement

stratégie

nutrition

autre : .....

Notes supplémentaires de l'interviewer :

## **Résumé**

Cette étude présente les résultats d'une évaluation des habiletés psychologiques de plus de 300 athlètes de haut-niveau. L'évaluation a consisté en la passation d'un questionnaire spécialisé en psychologie du sport (OMSAT-3) et à la participation à un entretien dirigé. Quarante athlètes ayant répondu au questionnaire ont complété l'évaluation par un entretien. Les résultats révèlent un niveau de compétence (habiletés psychologiques) plus faible que celui des athlètes Canadiens. Les athlètes Français ont conscience de l'importance des aspects psychologiques de la performance, mais n'entraînent pas seuls cette composante de la performance et déclarent bénéficier de peu de conseils de spécialistes. Ce constat peut s'expliquer par la modeste composante en psychologie du sport appliquée dans la formation de leurs entraîneurs et par la faible diffusion des concepts (définitions, théories, exercices pratiques) dans le milieu sportif Français.

Cette évaluation a permis une certaine diffusion des concepts, (distinction entre l'entraînement mental et l'accompagnement psychologique, définition des termes, prise de conscience des habiletés à entraîner) et a fait émerger des demandes de suivi de la part des athlètes et de formation de la part de certains entraîneurs. Une version simplifiée du guide d'entretien est mise à disposition des fédérations pour contribuer aux évaluations initiales et au suivi de l'entraînement mental. La dernière version du questionnaire est disponible sur Internet pour établir des profils individuels du niveau des habiletés psychologiques à un moment donné.