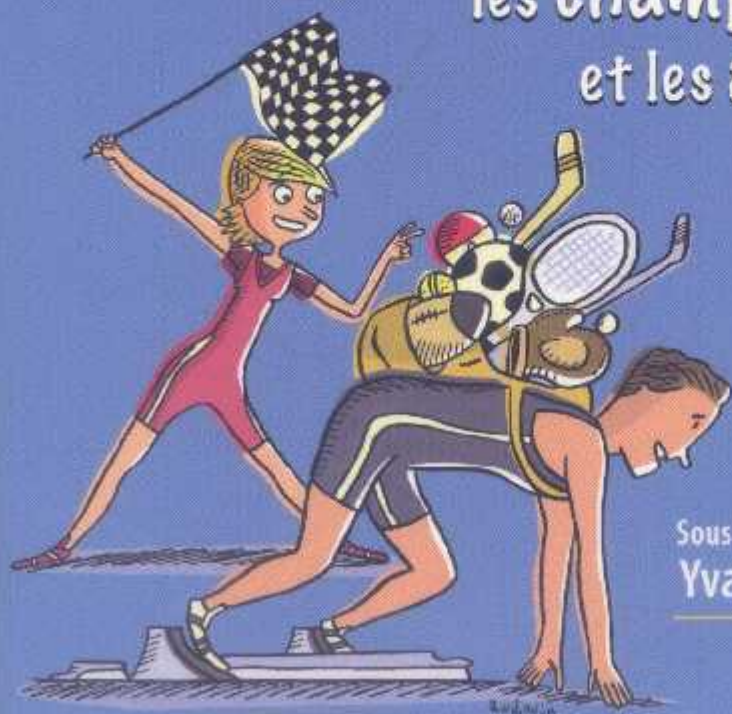


150 petites expériences de psychologie du sport

pour mieux comprendre
les champions...
et les autres



Sous la direction de
Yvan Paquet

DUNOD

043738

⑬

PS 273



150 petites expériences
de **psychologie**
du **sport**

pour mieux comprendre
les champions...
et les autres

Yvan Paquet
Pascal Legrain
Elisabeth Rosnet

DUNOD

Table des matières

Avant-propos	1
Chapitre 1	
Comprendre les sportifs au travers de leurs caractéristiques individuelles (de l'enfant à la fin de carrière)	5
1 Pour participer aux Jeux olympiques, faut-il venir de Krypton ? <i>Aptitude, don et performance</i>	8
2 La graine de champion se cultive-t-elle très tôt ? <i>Développement et spécialisation de l'enfant</i> ...	11
3 Pourquoi de jeunes prodiges ont-ils tant de mal à tenir leurs promesses ? <i>Prédispositions et progression</i>	14
4 Copier sur ses camarades permet-il d'avoir une bonne note en sport ? <i>Démonstration et jeunes pratiquants</i>	18

- 5 Faut-il dire aux plus jeunes : « circulez, il n'y a rien à voir » ?
La démonstration 22
- 6 Suffit-il de croire que l'on en est capable pour progresser ?
Sentiment d'efficacité personnelle et apprentissage 29
- 7 À l'âge bête, faut-il choisir entre sa copine ou le sport ?
Adolescent et abandon de la pratique sportive .. 31
- 8 Peut-on entraîner de jeunes athlètes comme on le ferait avec des adultes ?
Formation des entraîneurs, feedback et adolescence 35
- 9 Icerberg : « Titanic » ou futur champion ?
Sport et personnalité 40
- 10 « Je vais bien, tout va bien », se dit le champion...
Le style attributionnel 42
- 11 Les désespérés sont-ils des losers ?
Le pessimisme défensif 45
- 12 La victoire : passion ou raison ?
La passion 47
- 13 À la bourse du sport, capitalise-t-on les bénéfices d'une pratique physique pour l'avenir ?
Sport et fin de carrière 49

Chapitre 2

Comprendre les sportifs au travers de leur environnement 53

- 14 La flamme se transmet-elle de père en fils ?
Buts motivationnels et influence des parents ... 56

- 25 Les entraîneurs doivent-ils savoir viser aussi juste que Guillaume Tell ?
Climat motivationnel et variables Target 99
- 26 Que dois-je lui dire pour qu'il progresse ?
Apprentissages moteurs et connaissance de la performance 103
- 27 Narcisse aurait-il fait un grand champion ?
Connaissance de la performance et vidéo 106
- 28 Ne doit-on observer que des champions ?
Apprentissage par observation, modèles experts vs. apprenants 109
- 29 Comment des Jamaïcains ont-ils failli devenir champions olympiques de bobsleigh à Calgary ?
Imagerie et performance 115
- 30 Super Mario peut-il aider à gagner ?
Concentration et attention partagée 119

Chapitre 4

Comprendre les sportifs au travers de la compétition

- Avant la compétition** 123
- 31 Pourquoi Jean est-il toujours blessé avant une compétition importante ?
Les stratégies d'auto-handicap 128
- 32 Faut-il être zen pour gagner ?
Relation anxiété/performance 131
- 33 Pour éviter le stress, prenez l'escalier !
Fixation d'objectifs 137
- 34 Attention et savoir-faire font-ils bon ménage en compétition ?
Attention et performance pendant la compétition 140

	Pendant la compétition	145
35	Est-il important de lacer ses chaussures dans le bon ordre avant de jouer ? <i>Rituels et routines</i>	145
36	La routine peut-elle mener à la performance ? <i>Les routines de performance</i>	148
37	Le sportif peut-il se sentir invincible ? <i>Le flow</i>	151
38	Pourquoi certains records vieillissent-ils si bien ? <i>Efficacité personnelle et performance</i>	154
39	La confiance de l'équipe est-elle un édifice fragile ? <i>Sentiment d'efficacité collective</i>	158
40	Faut-il conserver la 3 ^e mi-temps au rugby ? <i>Cohésion et performance</i>	164
41	Rien ne sert de courir avec les meilleurs, il faut partir soudés ? <i>Cohésion et types de tâches</i>	169
42	Avoir un bon cri de guerre permet-il de gagner ? <i>Les normes du groupe</i>	172
43	Faut-il crier pour gagner au tennis ? <i>Respiration et exécution du geste</i>	175
44	Coacher : quelle est la part de la réflexion et la part de l'action ? <i>Coaching, émotions et communication</i>	178
45	Entraîneur et athlètes : parlent-ils le même langage ? <i>Relation entraîneur/entraîné</i>	181
46	Comment un footballeur peut-il devenir champion du monde... de boxe ? <i>L'agressivité</i>	191

47	La prise de risque augmente-t-elle chez le sportif avec la fatigue ? <i>Prise de risque, personnalité et fatigue</i>	193
	Après la compétition	197
48	Lorsque Jean gagne, pourquoi est-ce grâce à lui, et pourquoi est-ce de la faute de l'arbitre quand il perd ? <i>Attribution causale, biais d'auto-complaisance et normes explicatives</i>	197
49	Pourquoi un bon sandwich améliore-t-il les débriefings ? <i>Techniques de communication</i>	202
50	Le débriefing est-il un plat qui se mange froid ? <i>Débriefing, attribution, émotion</i>	206
	Conclusion	211
	Index des notions	215
	Index des auteurs	219

Sous la direction de Yvan Paquet

150 PETITES EXPÉRIENCES DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

pour mieux comprendre
les champions... et les autres

- **La graine de champion se cultive-t-elle très tôt ?**
- **Faut-il vraiment choisir entre sa copine et le sport ?**
- **Y a-t-il une recette pour être un bon parent de champion ?**
- **Faut-il « gueuler » pour être un bon entraîneur ?**
- **La sport peut-il combler le trou de la Sécurité sociale ?**
- **Faut-il être zen pour gagner ?**
- **Est-il important de lacer ses chaussures dans le bon ordre avant de jouer ?**
- **Pourquoi un bon sandwich peut-il améliorer les débriefings ?**
- **Faut-il crier pour gagner au tennis ?**

Toutes ces questions et beaucoup d'autres sont traitées dans cet ouvrage qui retrace clairement et avec humour, en 150 comptes rendus d'expériences effectuées sur le terrain ou en laboratoire, des découvertes originales de la psychologie du sport pour vous permettre de mieux comprendre les champions... et les autres.

Vous avez eu raison de courir chez votre libraire : après la lecture de ce livre... vous ne pratiquerez plus le sport comme avant.



9 782100 507115

6642003

ISBN 978-2-10-050711-5

www.dunod.com



PSYCHOLOGIE
COGNITIVE

PSYCHOLOGIE
SOCIALE

PSYCHOLOGIE
CLINIQUE

YVAN PAQUET

Docteur en STAPS, il est chercheur associé au Laboratoire de Psychologie Appliquée de l'université de Reims Champagne-Ardenne.

PASCAL LEGRAIN

Maître de conférences à l'UFER STAPS de l'université de Reims Champagne-Ardenne, il est aussi chercheur associé au Laboratoire de Psychologie Appliquée de cette même université.

ELISABETH ROSNET

Professeur des Universités à l'UFER STAPS de l'université de Reims Champagne-Ardenne, elle est aussi responsable du Laboratoire de Psychologie Appliquée de cette même université.



DUNOD