

Ouvertures Psychologiques

Psychologie du **sport** et de la **performance**

Sous la direction de
Greg **Décamps**

L

M

D



de boeck

Ouvertures Psychologiques

PS 311

LES AUTEURS

Psychologie du **sport** et de la **performance**



059976
③

Sous la direction de
Greg **Décamps**

TABLE DES MATIÈRES

LES AUTEURS	5		
AVANT-PROPOS	9		
INTRODUCTION			
HISTOIRE ET DÉVELOPPEMENT DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER		13	
1. Quelques repères chronologiques	15	3. Évolution des pratiques d'intervention en psychologie du sport	19
2. Évolution des courants de la psychologie du sport	16		

PARTIE 1

Les contextes sportifs et déterminants environnementaux de la performance

CHAPITRE 1

SPORT ET INSTITUTIONS. DU PLURALISME DES ACTEURS À LA COMPLEXITÉ DE L'ORGANISATION DU SPORT EN FRANCE 27 |

- | | | | |
|--|----|---|----|
| 1. L'institutionnalisation du service public
du sport « à la française » :
le rôle prépondérant de l'État | 30 | 2.2. Une action publique sportive locale
intersectorielle et aux finalités multiples | 34 |
| 1.1. Une action sportive étatique fragmentée | 30 | 3. L'organisation du sport en France :
un système complexe | 36 |
| 1.2. Une priorité accordée à la pratique
sportive fédérale | 31 | 3.1. Un financement public du sport
à l'avenir incertain | 36 |
| 2. L'intervention croissante des collectivités
territoriales et de l'intercommunalité
dans le domaine sportif ou la perte
de centralité de l'État | 32 | 3.2. L'improbable clarification des rôles | 39 |
| 2.1. De la reproduction du référentiel étatique
à l'élargissement de l'action | 33 | 4. Conclusion | 40 |

CHAPITRE 2**COHÉSION, EFFICACITÉ COLLECTIVE ET PERFORMANCE EN CONTEXTE SPORTIF... 43**

1. Cohésion.....	46	2. Efficacité collective.....	51
1.1 <i>Le concept de cohésion</i>	46	2.1 <i>Le concept d'efficacité collective</i>	51
1.2 <i>Corrélat de la cohésion</i>	48	2.2 <i>Antécédents de l'efficacité collective</i>	53
		3. Conclusion.....	56

CHAPITRE 3**LES ÉMOTIONS EN SPORT COLLECTIF..... 59**

1. Définitions.....	61	2.3 <i>Le paradigme holistique: émotions collectives et direction collective des émotions</i>	67
2. Le Processus Émotionnel Interpersonnel (PEI).....	62	3. Les futures recherches.....	68
2.1 <i>Paradigmes holistique et atomistique des émotions en contexte de groupe</i>	62	4. Conclusion.....	69
2.2 <i>Le paradigme atomistique: Influence du groupe et de ses membres sur le vécu émotionnel de l'athlète</i>	63		

CHAPITRE 4**PRATIQUE SPORTIVE ET INFLUENCE PARENTALE..... 73**

1. Influence parentale et activité physique.....	75	2. Influence parentale et sport de haut niveau.....	81
1.1 <i>Le rôle des parents en tant que modèle</i>	76	2.1 <i>Stade d'initiation</i>	81
1.2 <i>Le rôle des parents en tant qu'interprète des expériences de l'enfant</i>	77	2.2 <i>Stade de spécialisation</i>	82
1.3 <i>Le rôle des parents en tant que créateurs d'expérience</i>	79	2.3 <i>Stade d'investissement</i>	83

CHAPITRE 5**APPROCHE CLINIQUE DE LA RELATION ENTRAÎNEUR ENTRAÎNÉ..... 89**

1. L'entraîneur face à lui-même.....	93	3. L'entraîneur au plan socio-institutionnel.....	97
2. La relation à l'athlète.....	95	4. Conclusion.....	99

CHAPITRE 6**MÉCANISMES PSYCHOSOCIAUX À L'ŒUVRE DANS L'ÉVALUATION DES SPORTIFS: L'EXEMPLE DE LA NORME D'INTERNALITÉ..... 103**

1. Les théories de l'attribution causale.....	105	2. Le locus of control.....	107
1.1 <i>Le biais de complaisance ou comment l'individu s'autogratifie pour ses réussites et se décharge personnellement de ses échecs</i>	106	3. Approche sociocognitive de l'activité explicative: la norme d'internalité.....	109
1.2 <i>L'erreur fondamentale d'attribution</i>	107	3.1 <i>Qu'entend-on par norme sociale?</i>	110

- 3.2 *La valorisation sociale des explications internes : (é)preuves expérimentales* 110
4. De la « nature » individuelle et individualisante des accompagnements en psychologie du sport ; une symbolisation et manifestation de la norme d'internalité? 114

PARTIE 2

Les facteurs psychologiques de performance

CHAPITRE 7

STRESS, ANXIÉTÉ ET PERFORMANCE 121

- | | |
|--|---|
| 1. Définitions 123 | 3. Les théories d'anxiété performance 126 |
| 2. Les modèles d'anxiété-performance 124 | 3.1 <i>La théorie de l'efficacité du traitement</i> .. 126 |
| 2.1 <i>Les zones individuelles de performance optimale</i> 124 | 3.2 <i>La théorie du processus conscient</i> 127 |
| 2.2 <i>La théorie multidimensionnelle de l'anxiété</i> 124 | 3.3 <i>La théorie des processus ironiques de contrôle mental (théorie des effets ironiques)</i> 129 |
| 2.3 <i>Les modèles de catastrophe</i> 125 | 4. Le stress organisationnel 131 |
| | 5. Conclusion 133 |

CHAPITRE 8

APPRENTISSAGES MOTEURS ET COGNITIFS 137

- | | |
|--|--|
| 1. Ou'y a-t-il à apprendre dans le domaine de la motricité? Des APSA et des habiletés motrices différentes 140 | 4. Illustration des relations entre apprentissages cognitifs et moteurs au plan de l'intervention en APS: le cas de l'imagerie mentale 148 |
| 2. Trois grandes « familles théoriques » 141 | 4.1 <i>Définitions (Denis, 1989)</i> 148 |
| 2.1 <i>Les approches cognitives</i> 141 | 4.2 <i>Images mentales et imagerie</i> 149 |
| 2.2 <i>Les approches sociocognitives</i> 142 | 4.3 <i>Fonctions de l'imagerie mentale</i> 150 |
| 2.3 <i>Les approches écologiques</i> 145 | |
| 3. Conclusion 147 | |

CHAPITRE 9

LA MOTIVATION EN CONTEXTE SPORTIF: ENGAGEMENT, PERSISTANCE ET PERFORMANCE 153

- | | |
|---|--|
| 1. Pourquoi pratique-t-on une APS? 155 | 3. La motivation rend-elle performant? ... 160 |
| 2. Pourquoi persiste-t-on et pourquoi abandonne-t-on? 156 | 3.1 <i>Profil motivationnel et performance</i> 160 |
| 2.1 <i>Le sentiment de compétence et les buts d'accomplissement</i> 157 | 3.2 <i>Buts d'accomplissement et performance</i> .. 161 |
| 2.2 <i>Le degré d'autodétermination</i> 158 | 3.3 <i>L'interprétation des résultats</i> 162 |
| 2.3 <i>Le climat motivationnel</i> 159 | 4. Conclusion 163 |

CHAPITRE 10**L'AUTORÉGULATION DES COMPORTEMENTS EN COURS DE PERFORMANCE 167**

- | | |
|---|---|
| 1. Les processus d'autorégulation..... 169 | 2.2 <i>Les manifestations du momentum</i>
<i>psychologique</i> 175 |
| 1.1 <i>L'autorégulation des comportements</i> 169 | |
| 1.2 <i>L'autorégulation des affects</i> 170 | 3. Conclusion..... 177 |
| 1.3 <i>La gestion des buts</i> 171 | |
| 2. Le momentum psychologique..... 172 | |
| 2.1 <i>Les déterminants du momentum</i>
<i>psychologique</i> 173 | |

CHAPITRE 11**L'ATHLÈTE ET SON CORPS 181**

- | | |
|---|--|
| 1. Des fausses évidences
du corps sportif..... 183 | 2. Aux interrogations fondamentales..... 185 |
| | 3. Conclusion..... 188 |

CHAPITRE 12**LA BLESSURE SPORTIVE: UN ALÉA CULTUREL QUI PEUT FAVORISER
UNE AFFIRMATION DE SOI 193**

- | | |
|--|---|
| 1. Jouer blessé: une exigence des cultures
sportives..... 196 | 3. La blessure sportive: crise identitaire
ou aléa culturel? 198 |
| 2. La blessure sportive: des mots
pour ses maux?..... 197 | 4. Des moments d'indécision aux temps
de l'affirmation de soi..... 200 |
| | 5. Conclusion..... 203 |

PARTIE 3**Méthodes d'évaluation, d'intervention et d'amélioration de la performance****CHAPITRE 13****LES STRATÉGIES D'AUTO-HANDICAP DANS LE DOMAINE DU SPORT:
PRÉSENTATION ET ANALYSE DES PRINCIPAUX OUTILS DE MESURE..... 209**

- | | |
|---|---|
| 1. Le concept d'auto handicap 211 | 2. La mesure de l'auto-handicap 215 |
| 1.1 <i>Les expressions de l'auto-handicap</i> 212 | 2.1 <i>La mesure de l'auto-handicap « état »</i> 215 |
| 1.2 <i>Les motivations ou motifs</i>
<i>de l'auto-handicap</i> 213 | 2.2 <i>La mesure de l'auto-handicap « trait »</i> 216 |
| 1.3 <i>Les cibles de l'auto-handicap</i> 214 | |

CHAPITRE 14**INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE 227**

- | | |
|---|---|
| 1. La préparation mentale: définition,
intervenants, objectifs 229 | 2. Contenus d'intervention
en préparation mentale..... 233 |
| 1.1 <i>Bref historique et définition</i> 230 | 2.1 <i>Savoir gérer son activation</i> 234 |
| 1.2 <i>Les intervenants</i> 231 | 2.2 <i>Savoir se concentrer</i> 237 |
| 1.3 <i>Les objectifs</i> 232 | 2.3 <i>Savoir planifier le futur</i> 238 |

CHAPITRE 15**LE DÉBRIEFING PSYCHOLOGIQUE: UN OUTIL À EXPLORER****DANS LE MILIEU DU SPORT.....243**

- | | | | |
|--|-----|--|-----|
| 1. Le débriefing, généralités | 245 | 2.3 Le rôle des débriefeurs | 249 |
| 1.1 <i>Qu'est ce qu'un débriefing</i> | " | 2.4 Les séquences d'un débriefing..... | 250 |
| <i>et à quoi ça sert?</i> | 245 | 3. Spécificités et intérêts du débriefing | |
| 1.2 <i>Spécificité du débriefing psychologique.</i> .. | 245 | en milieu sportif..... | 254 |
| 2. Utiliser la technique du débriefing | 248 | 3.1 <i>Des interventions collectives.....</i> | 255 |
| 2.1 <i>Déroulement du débriefing</i> | 248 | 3.2 <i>... et des répercussions individuelles.</i> | 255 |
| 2.2 <i>Les participants au débriefing.</i> | 248 | 3.3 <i>Vers une prise en charge globale</i> | 257 |

CHAPITRE 16**LA TROISIÈME VAGUE DES APPROCHES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES****EN PSYCHOLOGIE DU SPORT** 261

- | | | | |
|---|-----|--|-----|
| 1. La troisième vague des méthodes cognitivo-comportementales: concepts et modèles théoriques | 263 | 3. Les outils de mesures développés dans ces approches..... | 271 |
| 1.1 <i>Un concept central: la pleine conscience</i> .. | 263 | 4. Les approches de la troisième vague et la pratique sportive | 273 |
| 1.2 <i>Les conceptualisations de la pleine conscience.</i> | 264 | 4.1 <i>Pleine conscience et performance sportive.</i> 273 | |
| 1.3 <i>Une autre perspective: l'approche ACT (Acceptance and Commitment Therapy; Hayes et al., 2003).</i> | 268 | 4.2 <i>Pleine conscience et perception de l'effort et de la douleur.</i> | 274 |
| 2. Interventions basées sur les approches de la troisième vague | 270 | 4.3 <i>Les interventions en psychologie du sport basées sur les approches de la troisième vague.</i> | 275 |

CHAPITRE 17**L'UTILISATION DE L'HYPNOSE DANS LA RECHERCHE****DE PERFORMANCE SPORTIVE.....** 281

- | | | | |
|---|-----|--|-----|
| 1. L'histoire de l'hypnose..... | 283 | 2.2 <i>La séance d'hypnose.</i> | 288 |
| 1.1 <i>Des origines lointaines</i> | 283 | 2.3 <i>Les suggestions hypnotiques.</i> | 290 |
| 1.2 <i>Une renaissance européenne.</i> | 283 | 2.4 <i>Les facteurs psychologiques optimisés par l'hypnose</i> | 291 |
| 1.3 <i>L'hypnose contemporaine</i> | 285 | 3. Conclusion | 293 |
| 1.4 <i>Définition de l'hypnose.</i> | 286 | | |
| 2. L'hypnose dans le sport..... | 287 | | |
| 2.1 <i>Un état naturel à cultiver et à préserver.</i> 287 | | | |

CHAPITRE 18**LEMDR: UN MOYEN DE RETOUR À LA PERFORMANCE****POUR LE SPORTIF BLESSÉ?** 297

- | | | | |
|---|-----|---|-----|
| 1. La blessure de Simon..... | 299 | 2.2 <i>Retentissement d'un vécu de type traumatique sur la performance.</i> | 301 |
| 2. Blessure, traumatisme et performance.. | 300 | 3. La thérapie EMDR (Eye Movement Desentization and Reprocessing)..... | 302 |
| 2.1 <i>L'épisode de blessure vécu comme événement traumatique</i> | 300 | 3.1 <i>Historique</i> | 302 |



3.2 <i>Le modèle T.A.I. Le Traitement Adaptatif de l'Information</i>	302	3.6 <i>Histoire du patient et Préparation</i>	304
3.3 <i>EMDR et traitement du traumatisme</i> ...	303	3.7 <i>Évaluation et Désensibilisation</i>	304
3.4 <i>EMDR et performance sportive</i>	303	3.8 <i>Installation et Scanner corporel</i>	305
3.5 <i>Les 8 étapes du protocole EMDR</i>	303	3.9 <i>Clôture et Réévaluation</i>	306
		4. <i>Conclusion</i>	306

PARTIE 4

La performance et ses applications professionnelles

CHAPITRE 19

CONTINUER À « ÊTRE » APRÈS « AVOIR ÉTÉ »,
LE PASSAGE DÉLICAT VERS LA FIN DE LA CARRIÈRE SPORTIVE

1. <i>Un corps transformé</i>	313	4. <i>Des dispositifs d'accompagnement psychologique</i>	318
2. <i>Le mythe de l'autonomie</i>	314	4.1 <i>L'accompagnement individuel</i>	318
3. <i>À la recherche de nouveaux repères</i> ...	316	4.2 <i>Le groupe de parole</i>	319
		5. <i>Conclusion</i>	320

CHAPITRE 20

AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE EN ENTREPRISE PAR LA PRATIQUE
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

1. <i>Observatoire de l'utilisation des pratiques et de la métaphore sportive en entreprise</i> ..	326	3. <i>Les bénéfices de la promotion d'une activité physique</i>	331
1.1 <i>Les usages à dominante pratique</i>	326	3.1 <i>Un esprit sain dans un corps sain</i>	331
1.2 <i>Les usages à dominante symbolique</i>	327	3.2 <i>Développement de l'intelligence émotionnelle</i>	332
2. <i>Sport et entreprise: une rencontre bénéfique</i>	328	4. <i>Bien choisir son activité sportive et adapter ses attitudes selon les buts recherchés</i>	333
2.1 <i>Un sens de la performance partagée</i>	328	5. <i>Conclusion</i>	335
2.2 <i>Gestion des ressources humaines et management: pertinence de l'esprit sportif</i>	330		

CHAPITRE 21

ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE ET PERFORMANCE PROFESSIONNELLE
EN ENVIRONNEMENT POLAIRE

1. <i>Classification des situations extrêmes</i> ..	341	3.2 <i>Le syndrome mental d'hivernage</i>	348
2. <i>Spécificités de l'environnement polaire</i> ..	343	3.3 <i>Les réactions adaptatives et le trouble adaptatif d'hivernage</i>	350
2.1 <i>Un environnement de travail particulier</i> ..	343	3.4 <i>Le contrecoup du troisième quart</i>	352
2.2 <i>Caractéristiques psychologiques et facteurs de stress</i>	344	4. <i>Applications pratiques et professionnelles</i>	353
3. <i>Réactions psychologiques à l'environnement polaire</i>	346		
3.1 <i>Les manifestations de stress</i>	347		

**CHAPITRE 22****SÉLECTION PSYCHOLOGIQUE ET ÉVALUATION DE L'ADAPTATION
AUX SITUATIONS STRESSANTES: LA MÉTHODE DE SÉLECTION PRÉDICTIVE357**

1. La méthode de sélection prédictive..... 360
 - 1.1 Constitution de la procédure de sélection . 360
 - 1.2 L'entretien biographique et motivationnel. 361
 - 1.3 Select out et select in362
2. Les caractéristiques psychologiques prédictives.....363
 - 2.1 Caractéristiques cognitives 363
 - 2.2 Caractéristiques dispositionnelles et transactionnelles 365
 - 2.3 Caractéristiques psychodynamiques..... 366
3. L'analyse de profils psychologiques 367
4. Un exemple de procédure de sélection et d'évaluation de l'adaptation: le recrutement d'hivernants polaires... 368
 - 4.1 La procédure de sélection et de classement . 368
 - 4.2 La spécificité des entretiens biographiques et les erreurs de motivation..... 369
 - 4.3 L'évaluation de la qualité de l'adaptation: le Diagramme d'Évaluation des Réactions Adaptatives369
 - 4.4 Le débriefing..... 371
5. Pour une meilleure prédiction..... 371

CHAPITRE 23**SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE: UNE RESSOURCE POUR L'INTÉGRATION,
LA RÉUSSITE ET LE BIEN ÊTRE DANS LE MONDE PROFESSIONNEL.....377**

1. Performance objective et performance perçue..... 380
 - 1.1 La notion de performance 380
 - 1.2 L'auto-efficacité et ses sources..... 381
2. Auto-efficacité et intégration dans un nouvel emploi..... 383
3. Sentiment d'efficacité professionnelle et sentiment de sécurité dans l'emploi... 385
4. Sentiment d'efficacité personnelle et insertion professionnelle des femmes dans des métiers traditionnellement masculins..... 386
5. Conclusion..... 388

GLOSSAIRE.....393**BIBLIOGRAPHIE.....405****INDEX DES NOTIONS.....419****INDEX DES AUTEURS.....421**

Pour une meilleure compréhension
des **déterminants psychologiques**
de la performance, en milieu sportif,
professionnel ou au quotidien.

- ▶ Une présentation claire et synthétique des principales théories et méthodes d'intervention en psychologie du sport.
- ▶ Une approche originale et intégrative de la notion de performance et de ses déterminants psychologiques.
- ▶ Des préconisations originales pour l'optimisation des performances individuelles ou collectives dans le sport ou en entreprise.
- ▶ Des outils pédagogiques spécialement conçus pour les professionnels du secteur sportif ou professionnel :

Dans chaque chapitre :

- ▶ Un sommaire
- ▶ Un résumé
- ▶ Des mots clés
- ▶ Des lectures pour aller plus loin
- ▶ Des questions pour mieux retenir et mieux réfléchir

En fin d'ouvrage :

- ▶ Un glossaire
- ▶ Une bibliographie exhaustive
- ▶ Un index des auteurs
- ▶ Un index des notions

Greg Décamps est président de la « Société Française de Psychologie du Sport » (SFPS) et maître de conférences en psychologie du sport et de la santé à l'université Bordeaux Segalen. Il est également responsable du Diplôme Universitaire « Psychologie du sport : évaluation, prévention et promotion de la santé ».

PSYPERF

ISBN 978-2-8041-6928-2

ISSN 2030-4196



Dans le cadre du nouveau Système Européen
de Transfert de Crédits

(E.C.T.S.) ce manuel couvre **en France**
le niveau : Licence 2-3 et Master 1-2.

En Belgique Licence 2-3 et Master 1-2
En Suisse Licence 2-3 et Master 1-2
Au Canada Licence 2-3 et Master 1-2

L 2-3

M 1-2

D