

Psyché

Bases théoriques et exemples pratiques



Sommaire

La psyché et la performance sportive	3
Introduction	3
Structure de la brochure	4
Entraînement de la psyché	5
Potentiel émotionnel et capacité tactico-mentale	5

Bases de l'entraînement de la psyché	7
Stades de développement à l'âge J+S	8
Formes d'entraînement psycho-sportif adaptées aux stades de développement	11
Contenu et méthodes de l'entraînement de la psyché	12
Que convient-il d'améliorer?	
La question du contenu	12
Que convient-il d'améliorer?	
La question de la méthode	13
Les trois techniques fondamentales de l'entraînement psychologique	14
La visualisation	14
Le monologue intérieur	17
La régulation de la respiration	19
Quatre domaines d'intervention	21
Comportement encourageant de l'entraîneur	22
Entraînement de coordination, de condition physique et de tactique à caractère psychologique	24
Entraînement psychologique à l'entraînement	25
Entraînement psychologique en dehors de l'entraînement	26

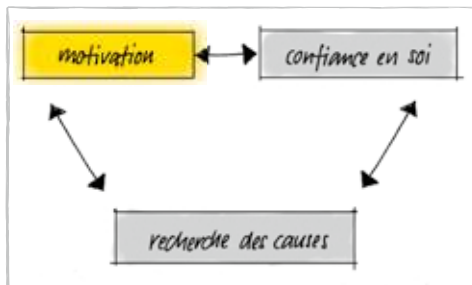
Energie psychique:	
développement du potentiel émotionnel	29
Motivation	30
Bases théoriques	30
Principes d'application	32
Confiance en soi	36
Bases théoriques	36
Principes d'application	37
Recherche des causes	41
Bases théoriques	41
Principes d'application	42

Régulation psychique:	
développement de la capacité tactico-mentale	47
Se concentrer	48
Bases théoriques	48
Principes d'application	49
Percevoir et traiter	53
Bases théoriques	53
Principes d'application	54
Canaliser la psyché	59
Bases théoriques	59
Principes d'application	62
Maîtriser la volonté	68
Bases théoriques	68
Principes d'application	69
Anticiper	72
Bases théoriques	72
Principes d'application	73
Communiquer	76
Bases théoriques	76
Principes d'application	78
Tactique et stratégie	81
Bases théoriques	81
Principes d'application	82
Feuilles de travail	86
Bibliographie	94

Energie psychique: développement du potentiel émotionnel



La motivation, la confiance en soi et la recherche des causes d'une réussite ou d'un échec constituent les aspects psychiques de la performance sportive susceptibles de fournir de l'énergie et forment le potentiel émotionnel.



Composantes du potentiel émotionnel.
Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.

Motivation

Bases théoriques

On entend par motivation tous les mécanismes qui déclenchent des processus psychiques ou physiques et les font durer. La motivation est le moteur de tout comportement humain. Elle joue un rôle clé dans le sport, car les entraîneurs cherchent à inciter leurs athlètes à s'entraîner dur, à s'améliorer et à montrer tout ce dont ils sont capables durant une compétition.

Une action est motivée par la volonté de rechercher un sentiment positif (p. ex. le plaisir) ou d'éviter un sentiment négatif (p. ex. la culpabilité ou la honte). Les personnes effectuent des actions qui leur apportent quelque chose, par exemple leur font plaisir ou leur confèrent une certaine reconnaissance. La personne doit également être sûre de pouvoir réussir cette action (cf. «Confiance en soi»).

Mieux vaut, dans cette perspective, privilégier la volonté de rechercher un sentiment positif à celle d'éviter un sentiment négatif, car la forme de motivation est plus forte et dure plus longtemps. D'après la théorie de l'autodétermination (l'une des théories principales de la motivation), cette volonté est complétée par trois besoins fondamentaux:

- besoin de compétence (le sportif se rend compte qu'il est capable de bien faire quelque chose);
- besoin d'autonomie (le sportif peut [co-]déterminer certaines choses);
- besoin d'appartenance sociale ou d'affiliation (le sportif se sent accepté par un groupe et a l'occasion de procéder à des échanges avec d'autres sportifs).

Notons qu'à partir du moment où une personne, grâce au sport, peut faire des expériences positives (et éviter les expériences négatives) tout en satisfaisant ses besoins de compétence, d'autonomie et d'appartenance sociale, elle est aussi motivée.

Vu que s'estimer compétent est un besoin fondamental chez l'être humain, ce dernier est motivé à réaliser de bonnes performances. Pour pouvoir évaluer sa performance et s'estimer compétent («Je suis capable») ou incompétent («Je ne suis pas capable»), le sportif a deux possibilités:

1. comparer sa performance avec d'autres performances personnelles antérieures (norme de référence individuelle);
2. comparer sa performance avec celle d'autres sportifs (norme de référence sociale).



Par analogie, on distingue deux typologies de sportif: le sportif orienté vers la tâche et le sportif orienté vers le résultat. Le sportif qui essaie sans cesse de s'améliorer et d'apprendre quelque chose de nouveau est orienté vers la tâche; le sportif dont le but premier est d'être meilleur que les autres est orienté vers le résultat. Dans ce deuxième cas, si le sportif ne parvient pas à être le meilleur, il essaiera, en s'investissant le moins possible, de parvenir aux mêmes performances que les autres. Il ne connaîtra pas ainsi un développement optimal.

Le sportif qui veut réussir en tant que sportif d'élite doit être largement orienté à la fois vers la tâche et vers le résultat. S'il est davantage orienté vers le résultat que vers la tâche, un problème peut se poser. En effet, en cas de performances insuffisantes, il risque de ne plus s'investir complètement voire, selon toute vraisemblance, d'arrêter le sport.

En principe, le sportif doit être largement orienté vers la tâche pour vouloir sans cesse s'améliorer et s'investir totalement. C'est la raison pour laquelle cet aspect, étroitement lié à la motivation à réussir, doit faire l'objet d'une attention particulière dans le travail avec les jeunes sportifs. Les sportifs motivés à réussir se fixent des buts qu'ils peuvent atteindre et dont ils peuvent être fiers. En d'autres termes, ils multiplient les expériences gratifiantes.

On rencontre toutefois aussi des sportifs extrêmement négatifs se situant à l'opposé des précédents, c'est-à-dire portant uniquement leur attention sur leurs erreurs et leurs échecs. Ces sportifs, qui redoutent la défaite et font tout pour l'éviter. Ils se fixent, en règle générale, des buts trop ou pas assez ambitieux.

Dans le premier cas, ils ne connaissent guère la réussite car ils n'atteignent presque jamais ces buts. Ils ne considèrent toutefois pas cela comme un échec puisque le but est de toute façon difficile à atteindre. Dans le deuxième cas, ils ne vivent pas non plus d'expérience gratifiante et n'éprouvent pas de fierté car le but est tellement modeste que presque tout le monde peut l'atteindre. Les sportifs qui redoutent l'échec ont également tendance à ressentir les situations sportives comme une source de pression.

Quand un sport est pratiqué par pur plaisir de faire du sport, on parle de motivation intrinsèque ou de régulation intrinsèque de la motivation. La détermination à être actif sur le plan sportif vient de la personne elle-même, donc de l'«intérieur». En revanche, celui qui fait du sport pour obtenir une récompense ou éviter une sanction est extrinsèquement motivé. La détermination est «extérieure». Une motivation intrinsèque est, en règle générale, plus forte et surtout plus stable.

On parle également de motivation forte et persistante lorsque les actions servent à atteindre des buts et des valeurs personnels et qu'elles émanent de la personne elle-même. Si les buts sont fixés par une tierce personne, le sportif ne sera fortement motivé que s'il s'y identifie et les accepte. Bien qu'il ne s'agisse pas, dans ce cas, d'une motivation purement intrinsèque, une grande part de la stimulation vient de l'«intérieur».

Principes d'application

Il convient, pour développer et entretenir la motivation, de respecter les principes suivants:

1. Mettre l'accent sur le plaisir (de jouer): plaisir de faire du sport. Construire les unités d'entraînement et les compétitions/formes de jeu de manière à faire passer le plaisir avant tout. Cela est valable pour tous les groupes d'âge et niveaux de performance.
2. Respecter et satisfaire les besoins fondamentaux de compétence, d'autonomie et d'appartenance.
3. Se référer à des performances personnelles antérieures (norme de référence individuelle): les feed-back spécifiques doivent porter principalement sur des améliorations personnelles et souligner des progrès individuels. Louer non seulement le résultat, mais aussi l'investissement du sportif.
4. Définir systématiquement des buts individuels, réalistes, qui constituent un défi: les adapter aux capacités, à l'âge et au niveau de performance de chaque sportif. Les buts doivent répondre aux critères suivants:

Besoin de compétence	• Fixer des buts individuels, réalistes. • Favoriser les expériences gratifiantes au travers de séries d'exercices adaptées aux capacités. • Donner des feed-back individuels, positifs et encourageants. Attention: Les feed-back doivent être adaptés à la performance, c.-à-d. ne pas être donnés au moindre petit effort; les erreurs aussi peuvent faire l'objet d'un feed-back avec en parallèle toutefois des perspectives de développement ultérieur. • Créer un climat d'enseignement et d'entraînement qui permette de faire des erreurs, d'essayer de nouveaux mouvements et de tester ses limites.
Besoin d'autonomie	• Laisser les sportifs participer aux décisions (p. ex. former les groupes ou concevoir l'échauffement). • Fixer le but et choisir la tâche (ou demander aux sportifs de le faire). • Transmettre des valeurs (personnelles) importantes (telles que le respect) et/ou les satisfaire. • Elaborer et définir ensemble des règles («commitments»). • Fixer ensemble des buts.
Besoin d'appartenance	• Favoriser les expériences en groupe. • Adopter une identité commune, la développer et la «vivre» (p. ex. maillot spécial pour l'échauffement).

S	Spécifiques: ils doivent porter sur un domaine précis de la performance.
M	Mesurables: le sportif doit savoir quand il atteint le but et comment on peut le mesurer.
A	Adaptables et attrayants: les buts doivent pouvoir être adaptés lorsque les conditions changent (p. ex. blessure) et être attrayants, c.-à-d. choisis de manière que le sportif ait envie de les atteindre («Les yeux doivent briller»).
R	Réalistes: les buts doivent être définis de manière que ² / ₃ d'entre eux puissent être atteints (les expériences gratifiantes doivent l'emporter sur les échecs; les buts doivent néanmoins constituer un défi).
T	Temporels: une date doit être fixée à laquelle on vérifiera si les buts ont été atteints.

Il convient, si la différence entre le but et les capacités actuelles du sportif est trop grande, de définir des buts intermédiaires. Les buts doivent être définis à long terme (où se situera le sportif à la fin de la saison?), à moyen terme (où se situera-t-il à la fin du mois?) et à court terme (de quoi sera-t-il capable à la fin de l'entraînement?). Ils peuvent inclure aussi bien l'entraînement que la compétition et concernent la performance (buts de résultat) ainsi que la manière dont le but est atteint (buts de processus). Plus le sportif se rapproche du moment où il doit réaliser la performance, plus les buts de processus (comment?) sont importants. Et au moment de réaliser la performance, seuls comptent les buts de processus (cf. exemple pratique «Hiérarchie de buts»). Il importe, selon les principes des monologues intérieurs utiles (cf. «Le monologue intérieur»), de toujours formuler les buts de manière positive: «Ce que je veux atteindre» au lieu de «Ce que je veux éviter». Et pour encourager les sportifs à se montrer réalistes dans l'évaluation de leurs performances, et aussi accroître leur motivation à réussir, il est primordial

de subdiviser les buts de résultat en buts optimaux (tout se déroule de manière optimale → dans 10 à 25% des cas), en buts réalistes (tout se déroule «normalement», comme au cours de la saison → dans $\frac{2}{3}$ des cas) et en buts minimaux (quelques problèmes subsistent → dans 10 à 25% des cas) (cf. exemple pratique «Hiérarchie de buts»). L'accent doit, en dépit d'un travail systématique de fixation de buts, toujours être mis sur le plaisir de faire du sport.

Les buts se distinguent des rêves et des visions dans la mesure où ils doivent répondre aux critères SMART, c'est-à-dire être réalistes. En règle générale, le sportif ne peut pas (encore) évaluer le degré de réalité des visions ou des rêves, vu que le temps écoulé entre la vision et la réalisation de la performance est trop long pour pouvoir procéder véritablement à des estimations réalistes. Les visions sont comme des étoiles qui guident le sportif en lui indiquant la direction à suivre.

Exemples pratiques

Vision: Le rêve du sportif

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à différencier les rêves et les visions des buts. Analyser ses rêves. Nourrir la motivation pour un processus d'entraînement à long terme.

Comment? L'entraîneur demande au sportif quel est son rêve et ce qu'il souhaite atteindre. Le sportif répond à l'aide d'un dessin, si possible en couleur, qu'il apporte à l'entraînement suivant. L'entraîneur et le sportif regardent ensemble le dessin, en discutent et l'accrochent ensuite à un endroit bien visible. Cet exercice ne doit pas être répété trop souvent (tous les 3 ou 4 ans).

Variantes:

1. Garder le dessin en lieu sûr. Au lieu de l'accrocher, le ressortir de temps à autre, dans les bons ou les mauvais moments.
2. Dessiner une pyramide ou le chemin qui mène au but ultime, qui correspond à la pointe de la pyramide ou à la fin du chemin.

Buts à long terme: Quels buts le sportif souhaite-t-il atteindre d'ici à la fin de la saison?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+
				Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts à long terme et/ou des buts de processus. Faire en sorte que les progrès soient visibles. Contribuer à une amélioration de la qualité de l'entraînement pour que les buts à long terme puissent être atteints.

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir aux buts qu'il souhaite atteindre d'ici à la fin de la saison. Ils remplissent ensuite ensemble une feuille de buts comprenant 2 catégories: buts de processus et buts de résultat. L'entraîneur définit la date à laquelle les buts seront vérifiés et analysés. L'accent est mis sur les buts de résultat. Attention: Tous les buts doivent répondre aux critères SMART (cf. «Principes d'application», point 4).

Variante: Comparer les buts à long, à moyen et à court termes à une randonnée en montagne. But à long terme: le sommet; but à moyen terme: l'antécime; but à court terme: les différentes étapes. Il n'est sensé de définir des buts à long terme sur une période de deux à quatre ans que si les sportifs ont plus de 18 ans.

Cf. feuille de travail p. 87

Buts à long terme				
Nom: _____		Date: _____		
Quels buts souhaitez-vous atteindre d'ici à la fin de la saison?		But atteint		
		Auquel le sportif?	Oui	Non
Sport:				
But de processus (technique):				
But de processus (comportement/mental):				
But de résultat (performance/cassement):				
Plan pour:				

Buts à moyen terme: Quels buts le sportif souhaite-t-il atteindre d'ici à la fin du mois?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP en dehors de l'entraînement		10-14	15-20	20+
				Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts à moyen terme et/ou des buts de processus. Faire en sorte que les progrès soient visibles. Contribuer à une amélioration de la qualité de l'entraînement.

Comment? L'entraîneur demande au sportif de réfléchir aux buts qu'il souhaite atteindre d'ici à la fin du mois. Ils remplissent ensuite une feuille de buts. A la fin du mois a lieu une discussion. Ils regardent ensemble si les buts fixés ont été atteints ou non. Cet exercice permet de souligner le degré d'avancement du processus (buts de processus). Si le sportif n'a pas atteint les buts, l'entraîneur et le sportif prennent des mesures pour y remédier.

Cf. feuille de travail p. 87

Buts à moyen terme				
Nom: _____		Date: _____		
Quels buts souhaitez-vous atteindre d'ici à un mois?		But atteint		
		Auquel le sportif?	Oui	Non
Sport:				
But de processus (technique):				
But de processus (comportement/mental):				
But de résultat (performance/cassement):				
Plan pour:				

Buts à court terme: Quels buts le sportif souhaite-t-il atteindre d'ici à la fin de l'entraînement?

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
EP à l'entraînement		10-14	15-20	20+
				Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts à court terme et/ou des buts de processus. Améliorer la qualité de l'entraînement et progresser à chaque entraînement.

Comment? Chaque sportif se fixe un but pour les trois domaines (physique, technique/tactique et comportement/mental) en fonction du thème de l'entraînement et l'inscrit sur une feuille. Après l'entraînement, les buts sont vérifiés. Si le sportif les atteint, il s'en fixe de nouveaux à l'entraînement suivant. Dans le cas contraire, il analyse les causes. A l'entraînement suivant, il peut se fixer de nouveau le même but, le modifier ou le simplifier. Sur la base de cette analyse, de nouvelles mesures (d'entraînement) peuvent être prises.

Variante: Travailler sporadiquement avec des enfants de 5 à 9 ans avec des buts d'entraînement. Au début de l'entraînement, formuler les buts oralement et inviter chaque enfant à se fixer un but. Leur demander à la fin de la leçon s'ils ont atteint leur but. Donner un feed-back à tous les enfants.

Cf. feuille de travail p. 88

Buts à court terme		
Nom: _____		Date: _____
But	Oui	Non
Physique		
Technique		
Comportement/mental		

Buts pour la compétition: Hiérarchie de buts

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP en dehors de l'entraînement			15-20	20+	Tous

Pour quoi? Apprendre à se fixer des buts réalistes. Au travers des buts de processus, le sportif met l'accent sur le «comment» de la réalisation de la performance. En subdivisant les buts de résultat en buts optimaux, réalistes et minimaux, il atteint la majeure partie des buts (réalistes). Conséquence: moins grande pression pour le sportif et développement systématique de la motivation à réussir.

Comment? Les sportifs consignent par écrit leurs buts pour la compétition sur la feuille de travail «Hiérarchie de buts». Ils font la différence entre les buts de processus (comment je fais quelque chose: buts techniques, mentaux ou tactiques) et les buts de résultat (buts de performance ou de classement). Juste avant la compétition et pendant celle-ci, le sportif ne se concentre plus que sur les buts de processus. Après la compétition, le sportif et l'entraîneur regardent si les buts ont été atteints. Tous les buts doivent répondre aux critères SMART. Les buts de résultat sont subdivisés en buts optimaux, réalistes et minimaux.

Variante: Avec de très jeunes sportifs (5-9 ans, 10-14 ans), travailler uniquement avec des buts comportementaux ou techniques. Avec les 10-14 ans, introduire les buts de performance (pas les buts de classement) parallèlement aux buts optimaux, réalistes et minimaux. Avec des sportifs expérimentés, et en accord avec l'entraîneur, formuler aussi les buts oralement.

Cf. feuille de travail p. 88

Hiérarchie de buts			
Compétition _____ Date _____			
Buts de processus	But de comportement (but mental)		
	But technique		
Buts de résultat	But de performance (points, temps, distance)	But optimal	But réaliste
	But de classement		

La coupe du sportif

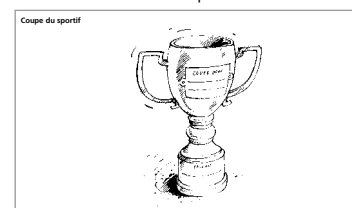
Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entraînement	5-9	10-14			Tous

Pour quoi? Être reconnu pour la performance réalisée. Le plaisir de la compétition demeure, l'esprit d'équipe est sollicité. Tout le monde reçoit un feed-back positif.

Comment? L'entraîneur décide que tous les joueurs de l'équipe recevront une coupe (un diplôme) après une compétition pour avoir fait preuve d'un investissement irréprochable. Les principales caractéristiques sportives et les points forts de chacun seront notés et les diplômes correspondants seront préparés (p. ex. diplôme pour le meilleur investissement, la meilleure régulation des émotions, le plus beau saut, la défense la plus efficace, etc. Possibilité de préparer les diplômes à l'avance). A la fin de la compétition, le groupe décidera qui reçoit quelle coupe et pour quoi. Les coupes/diplômes seront ensuite distribués sous les applaudissements.

Variante: Appliquer aussi cette forme de reconnaissance pour la simple participation ou des performances réalisées à l'entraînement.

Cf. feuille de travail p. 89



Dessert

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
EP à l'entraînement	5-9	10-14	15-20	20+	Tous les sports d'équipe

Pour quoi? Témoigner de la reconnaissance et donner des feed-back positifs à tous les sportifs en vue de solliciter l'esprit d'équipe.

Comment? L'entraîneur note les noms de chacun des sportifs de son équipe sur une feuille. Il répartit les feuilles et des stylos sur le sol. Il demande aux sportifs de passer de feuille en feuille et de noter une affirmation positive sur chacun de ses équipiers (p. ex. «tu as une bonne oreille»). Chaque sportif doit trouver et noter un élément positif pour chacun de ses collègues. A la fin de l'exercice, les sportifs lisent les remarques formulées sur leur feuille et peuvent emporter cette dernière à la maison.

Bibliographie

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). Sportpsychologie: *Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Sportwissenschaft studieren, tome 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). *Cahier pratique: Muscles son mental*. Mobile: cahier pratique 2003/6. Macolin: OFSPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D. & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (éd.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (pp. 311-392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D. & Seiler, R. (2006). *Motivationstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (éd.), *Handbuch Sportpsychologie* (pp. 236-253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (éd.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2012). *Communication: Modèles et applications*. Macolin: OFSPO.
- Crespo, M., Reid, M. & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. Munich: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H. & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16-27.
- Feltz, D., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R.J. (2015). *Psychologie (20. aktualisierte Aufl.)*. Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- Horn, T. S. (éd.). (2008). *Advances in sport psychology*, (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G. & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Editions Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (éd.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (pp. 166-172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennistraining*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R. & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*, tome 1. Hambourg: Czwalina.
- Seiler, R. & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O. & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf*, tome 3. Hambourg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (éd.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M. & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.
- Visek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271-291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (5^e éd.). Champaign: Human Kinetics.

- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4^e éd.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior. Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 643-661.
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (éd.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Auteurs: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Collaborateurs: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Traduction: Service linguistique de l'OFSP
Contrôle terminologique: Mattia Piffaretti, Alexandre Etter

Photos: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrations: Bruno Fauser, Liebefeld
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015

Editeur: Office fédéral du sport OFSP
Internet: www.ofsp.ch, www.jeunesseetsport.ch
Source: www.basposhop.ch
N° de commande: 30.80.080 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de l'éditeur et la mention des sources.