



# Psyché

## Bases théoriques et exemples pratiques



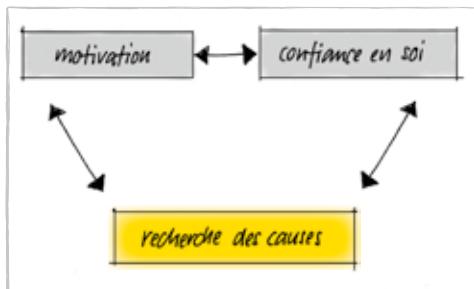
# Sommaire

<b>La psyché et la performance sportive</b>	
Introduction	3
Structure de la brochure	4
Entraînement de la psyché	5
Potentiel émotionnel et capacité tactico-mentale	5
<b>Bases de l'entraînement de la psyché</b>	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
<b>Régulation psychique:</b>	
<b>développement de la capacité tactico-mentale</b>	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
<b>Bibliographie</b>	94
<b>Energie psychique:</b>	
<b>développement du potentiel émotionnel</b>	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

# 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.

## Recherche des causes

### Bases théoriques

Les expériences gratifiantes et les feed-back positifs sont très importants pour la motivation et la confiance en soi. Toutefois, réussite ne rime pas forcément avec confiance en soi. Cela dépend davantage de la manière dont le sportif interprète l'expérience gratifiante vécue.

Les sportifs qui redoutent les échecs interprètent souvent leurs performances de manière spécifique. Pour eux:

- les causes de l'échec sont internes (erreur personnelle);
- les causes internes de l'échec ou les facteurs préjudiciables, non imputables au sportif, sont stables (ne changent pas) et globaux (concernent des aspects généraux importants pour la réalisation de la performance); le sportif expliquera son échec par le fait qu'il n'a pas de talent;
- la réussite est souvent une question de chance (externe et instable).

Ce modèle d'explication est appelé le «style attributionnel pessimiste». Résultat: la confiance en soi ne se développe presque plus, peu de sentiments positifs naissent et la motivation à pratiquer le sport n'est pas renforcée.

Il en va tout autrement chez les sportifs qui ont envie de réussir. Pour eux:

- les causes de l'échec sont externes (mauvais temps, adversaire plus fort, malchance);
- les causes de l'échec sont instables (changent selon le moment et le lieu) et spécifiques (ne concernent que certains aspects de la performance);
- la réussite est due à des causes internes (rechercher les causes chez le sportif), stables (ne changent guère au fil du temps) et globales (concernent des aspects globaux de la performance); le sportif expliquera sa réussite par le fait qu'il a du talent.

Il s'agit ici d'un «style attributionnel optimiste». Résultat: la confiance en soi est développée, des sentiments positifs sont éprouvés et la motivation à pratiquer le sport est renforcée. Le potentiel émotionnel croît de manière stable et à long terme.

Ces modèles personnels destinés à rechercher les causes de la réussite ou de l'échec sont le produit des réflexions récurrentes du sportif ou de personnes de son entourage (p. ex. l'entraîneur, les parents, les coéquipiers). Les remarques perpétuelles du genre «Tu n'y arriveras pas» ou «C'est trop difficile pour toi» entretiennent un climat d'échec. Le fait de toujours revenir sur l'erreur ou la défaite ainsi que de formuler sans cesse des instructions ou des buts du style «Nous n'avons pas le droit de perdre» favorise également l'émergence de cette peur de l'échec. Il est donc nécessaire que l'entraîneur formule ses feed-back et évoque les causes de la réussite ou de l'échec de manière à motiver le sportif à réussir et à développer un style attributionnel optimiste. Il importe, en tant qu'entraîneur, de savoir quelle influence peut avoir l'analyse des causes de la réussite ou de l'échec et comment celle-ci peut se faire de manière à renforcer le potentiel émotionnel.



### Principes d'application

Il convient, en principe, de viser un style attributionnel réaliste, mais pas optimiste. D'une part, la confiance en soi et la motivation doivent être renforcées; d'autre part, les erreurs et le besoin de changement doivent être reconnus et abordés.

Les trois questions clés ci-après nous aident à analyser avec précision le style attributionnel personnel d'un sportif pour pouvoir le modifier le cas échéant:

1. Quelles sont les causes de ce résultat?

Le sportif assume-t-il la responsabilité de ce résultat? Recherche-t-il les causes de la réussite ou de l'échec chez lui, chez les autres voire auprès de facteurs environnementaux?

Si le sportif s'attribue principalement les causes de la réussite, cela traduit un style attributionnel optimiste. En revanche, s'il s'attribue principalement les causes de l'échec, cela traduit un style attributionnel pessimiste.

2. En sera-t-il également ainsi à l'avenir?

Le sportif juge-t-il la réussite ou l'échec comme stable, c'est-à-dire comme également probable à l'avenir, ou comme variable?

Si le sportif considère les causes de la réussite comme stables, cela traduit un style attributionnel optimiste. En revanche, s'il considère les causes de l'échec comme plutôt stables, cela peut traduire un style attributionnel pessimiste.

3. Le sportif a-t-il pu influencer d'une manière ou d'une autre le résultat de la compétition?

Le sportif aurait-il pu influencer le résultat? Le sportif considère-t-il la cause de la réussite ou de l'échec comme variable, voire comme susceptible d'être modifiée par ses propres actions?

Si le sportif considère les causes de la réussite principalement comme variables, cela peut avoir une influence positive sur la motivation et traduit plutôt un style attributionnel optimiste. S'il qualifie les causes de l'échec comme non variables, cela a une influence négative sur la motivation et traduit un style attributionnel pessimiste.

L'entraîneur peut guider le sportif dans sa recherche de causes en avançant d'éventuelles causes de réussite. Les trois exemples suivants, qui peuvent avoir de l'influence sur la confiance en soi et les sentiments positifs, peuvent servir de référence à l'entraîneur.

1<sup>re</sup> situation: Entretenir ou développer la confiance en soi du sportif.

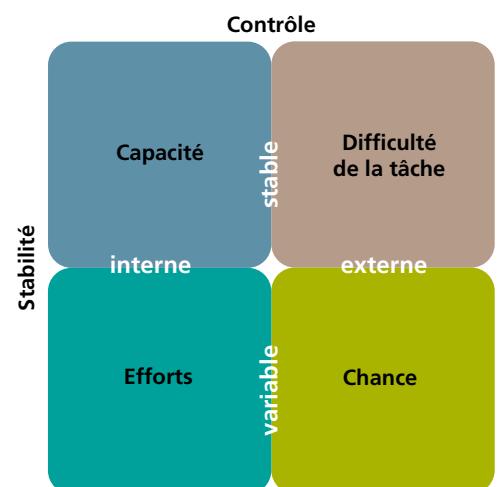
Attribution causale/Mesures: Attribuer la cause de la réussite principalement au sportif et la considérer comme stable sur une certaine période. Pourquoi? Avoir une influence positive sur l'estime que le sportif a de lui et sa confiance en lui. Exemple: «C'est grâce à ton talent que tu as pu réaliser de tels progrès.»

2<sup>e</sup> situation: Veiller à l'assiduité du sportif à l'entraînement et inciter ce dernier à plus d'investissement

Attribution causale/Mesures: Attribuer la cause de la réussite principalement au sportif mais la considérer comme instable (c.-à-d. susceptible de changer) sur une certaine période. Pourquoi? Voir qu'il est possible, en s'entraînant et en faisant des efforts, d'arriver à quelque chose. Exemple: «C'est grâce à la persévérance de ces derniers mois que tu as atteint cet excellent résultat.»

3<sup>e</sup> situation: Entretenir ou développer la confiance en soi chez le sportif, tout en soulignant le besoin de changement.

Attribution causale/Mesures: Attribuer la cause de l'échec principalement au sportif mais la considérer comme susceptible de varier sur une certaine période. Pourquoi? Remettre sa préparation en question sans se remettre pour autant soi-même en question; avoir la possibilité de modifier son comportement pour réussir. Exemple: «Si tu t'étais représenté plus précisément le parcours lors des exercices de visualisation, tu te serais mieux préparé. La prochaine fois, visualise mieux le parcours!»



Explication des causes pour les conséquences de comportements. Gerrig (2015), p. 450.

## Exemples pratiques

### Viser systématiquement la réussite

Domaine d'intervention	Groupe d'âge			Sport
	5-9	10-14	15-20	20+
Comportement de l'entraîneur				Tous

**Pour quoi?** Apprendre systématiquement à viser la réussite (apprentissage par observation – modélisation).

**Comment?** L'entraîneur formule systématiquement ses phrases de manière positive (exemple: «Les joueurs doivent essayer de marquer des buts, de réussir des points et de réussir») et récompense les sportifs quand ils atteignent les buts fixés. Il définit systématiquement des buts de processus (cf. «Motivation») et donne des indications claires quant à ce qu'il convient de faire et comment: «Prenons très tôt l'initiative de jouer au centre et d'attaquer» (et non pas ce qu'il convient de ne pas faire, p. ex. «Ne restons pas serrés en défense»). Il salue tous les efforts des joueurs à essayer de nouvelles choses et à chercher par tous les moyens à réussir. Les causes de la réussite sont systématiquement attribuées au sportif (et sont internes et souvent variables) et les causes de l'échec sont considérées comme variables (variables et internes ou externes selon la situation).

### Rechercher les causes de la réussite (ou de l'échec)

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

**Pour quoi?** Apprendre à expliquer de manière réaliste la réussite ou l'échec et à susciter la motivation/viser la réussite. Reconnaître le style attributionnel du sportif et pouvoir l'influencer systématiquement.

**Comment?** Après un match, l'entraîneur demande à ses joueurs d'expliquer les causes de la réussite (en cas de victoire) ou de l'échec (en cas de défaite). Cela peut se faire oralement ou par écrit au moyen d'une feuille de travail, individuellement ou avec toute l'équipe. Si les sportifs ne sont pas orientés vers la réussite, l'entraîneur doit chercher à susciter cette motivation avec ses propres mots. Attention: les causes doivent être réalistes.

**Variante:** Réaliser l'exercice oralement avec les plus jeunes.

Cf. feuille de travail p. 90

<b>Pourquoi avons-nous/ai-je réussi/échoué?</b>	
Compétition	Date
Lieu:	
Si réussie avancé: <input type="checkbox"/> réussie	<input type="checkbox"/> échoué
Cause:	
Causes dépendant de nous/moi:	
Causes externes (adversaire, météo, matériel, etc.):	
Que pouvons-nous/puis-je faire pour réussir/continuer à réussir?	

### Evaluer les performances

Domaine d'intervention	Groupe d'âge				Sport
	5-9	10-14	15-20	20+	
ECP					Athlétisme, tous

**Pour quoi?** Apprendre à se fixer des buts réalistes, à vivre de manière régulière des expériences gratifiantes et à en être conscient. Favoriser une motivation systématiquement orientée vers la réussite.

**Comment?** L'entraîneur propose une forme d'entraînement, p.ex. 6 séries de sprints sur 50 m. Les sportifs doivent, avant chaque sprint, dire le temps qu'ils pensent mettre (buts). Remarque: entre  $\frac{2}{3}$  et  $\frac{3}{4}$  des buts doivent pouvoir être atteints. Si l'entraîneur pense que les buts fixés sont trop ou pas assez ambitieux, il peut intervenir et demander au sportif de se fixer un but plus réaliste. A la fin de l'entraînement, l'entraîneur vérifiera si le but a été atteint. Si moins de  $\frac{2}{3}$  des buts ont été atteints, l'entraîneur demandera au sportif de se fixer des buts plus réalistes (moins ambitieux) la fois suivante. Si le sportif, en revanche, atteint plus de  $\frac{3}{4}$  des buts, il lui demandera de se fixer des buts plus ambitieux. Il convient, pour voir si les estimations sont réalistes, de noter sur une longue période les buts et les résultats obtenus.

#### Variantes:

1. Définir les buts soit tous ensemble au début de l'entraînement soit séparément avant chaque course.
2. Se référer à l'exercice «Rechercher les causes de la réussite (ou de l'échec)» pour expliquer les causes en cas d'écart trop important entre les buts fixés et les buts atteints.

## Bibliographie

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). Sportpsychologie: *Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Sportwissenschaft studieren, tome 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldasarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). *Cahier pratique: Muscler 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 Fer tigkeitstraining 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* (3<sup>rd</sup> 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 8<sup>th</sup> 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.
- Nuttinger, 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. & Ziemanz, 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<sup>e</sup> éd.). Champaign: Human Kinetics.

- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4<sup>e</sup> 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'OFSPPO  
Contrôle terminologique: Mattia Piffaretti, Alexandre Etter

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

Edition: 2015

Editeur: Office fédéral du sport OFSPPO  
Internet: [www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch), [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)  
Source: [www.basposhop.ch](http://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.