



[www.espritfoot.com](http://www.espritfoot.com) / [info@espritfoot.com](mailto:info@espritfoot.com)

L'Association Suisse de Psychologie du Sport (ASPS) présente, les

## **APPORTS ET PERSPECTIVES DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT**

Ceci dans le cadre de leur 40<sup>e</sup> anniversaire.

*Prise de notes : Yann Bernardini*

### **Conférenciers :**

- Professeur M. Torregrosa : UNI Barcelona
- Docteur M. Piffaretti : UNI Genève
- Docteur V. Lentillon-Kaestner : UNI Lausanne

### **Intervenants :**

- Dr. L. Bizzini : psychologue du sport et ancien footballeur international
- Dr. J.L. Ziltener : médecin du sport
- J.P. Egger : Formateur et coach de sport de haut niveau
- J.J. Aeschlimann : CEO HC Ambrì-Piotta SA
- A.S. Thilo : Vice-championne d'Europe en voile

**Lieu :** Université de Genève – Centre Médical Universitaire (CMU) – Auditoire C150

**Date :** Le mercredi 23 septembre 2009

**INTRODUCTION :** M. Piffaretti

L'Association Suisse de Psychologie du Sport (ASPS) a été créée en 1969 dans le but de réunir les professionnels de la psychologie du sport, mais aussi pour défendre les intérêts et les droits d'une profession naissante.

Les buts de la psychologie du sport sont notamment d'intervenir dans le sport de compétition par le biais :

- D'interventions
- De recherches
- De conseils
- De formations

Une formation de psychologue spécialisé en psychologie du sport a aujourd'hui été créée menant à l'obtention d'un Bachelor reconnu par la Fédération Suisse de Psychologie (FSP).

### **CONFÉRENCE N°1 : M. Torregrosa – miquel.torregrosa@uab.cat**

T. Torregrosa et son groupe de chercheur à l'Université de Barcelone ont constaté plusieurs points importants dans la démarche sociale des sportifs.

Il faut savoir que l'Espagne est aujourd'hui concernée de près par la sédentarité et l'obésité, occupant même le premier rang européen avec l'Angleterre dans les problèmes liés à ces pathologies.

Il en ressort que la motivation sociale pour faire du sport est très importante et que deux points peuvent ainsi en être dégagés :

- La théorie d'accomplissement d'un but
- La théorie de la détermination personnelle

La motivation dans le cadre du sport peut être influencée par :

- Les coachs
- Les parents
- Les pairs

T. Torregrosa et son équipe ont constaté que lorsque les parents s'engagent ils le font à intensivement, avec des résultats qui peuvent être positifs ou négatifs.

Lorsque les parents ont une attitude directive cela entraîne chez leur enfant une orientation vers l'égo. Alors que lorsqu'ils adoptent une attitude de compréhension, les enfants sont orientés vers les tâches à accomplir.

De même, les coachs peuvent intervenir sur un climat lié à la tâche qui va entraîner un engagement, une responsabilité des sportifs, alors que s'ils adoptent un climat lié à l'égo, cela va entraîner des alternatives.

**Citation : Guardiola (2009) – Entraîneur du FC Barcelona**



C'est aujourd'hui une figure parlante pour les jeunes entraîneurs.

1. *S'ennuyer est plus fatigant que de s'entraîner dix fois*
2. *On doit donner le droit aux joueurs de faire des erreurs et de se tromper*
3. *Une des clés pour gérer un vestiaire est de prendre chaque personne de manière individuelle*

En tant que coach (où parents), il est toujours important de renforcer les aspects positifs et de dire ce que les joueurs pourraient faire (améliorer), que d'énumérer tous ce qu'ils n'ont pas fait correctement.

[http://www.suitsociety.com/wp-content/uploads/josep\\_guardiola\\_suit\\_suit\\_650x400.jpg](http://www.suitsociety.com/wp-content/uploads/josep_guardiola_suit_suit_650x400.jpg)

Les conseils :

- Eviter les punitions et les commentaires sarcastiques
- Donner des instructions et encourager les athlètes après leurs erreurs
- Négocier les règles avec les athlètes en début de saison

Comme le disait très justement John Wooden, le but est de donner le maximum à chaque fois, pas dans une orientation de résultat et de victoire, mais dans le fait d'avoir tout donné et de s'être investi à 100 %.

**En une phrase :**

*Focus on tasks and not results – Se concentrer sur les tâches et non sur les résultats*

On constate que les parents se substituent souvent aux entraîneurs, et encore plus dans les matches de qualification(s) ou les finales.

Le travail doit se faire sur le terrain (joueurs & entraîneurs), mais aussi en-dehors (parents & arbitres).

**« We won because we were good and nobody ran more than we did »**

## **CONFÉRENCE N°2 : M. Piffaretti**

La psychologie du sport vient du milieu, des hommes de terrain, des hommes d'expérience (ex. : L. Bizzini).

La psychologie du sport a aidé à mettre en place une Charte des droits de l'enfant dans le sport.

Sport-étude est un concept qui n'existe pas à Genève. On utilise ce terme pour les structures spécialisées telles que Macolin, Lausanne ou Brig. L'étude à Genève concernait les classes sportives du Cycle d'Orientation qui sont souvent appelées « Sport et Danse ».

Dans le cadre de cette étude longitudinale sur la compatibilité du sport avec les études (2006), on a constaté que :

- 37 % des jeunes de 16 ans arrêtent le sport de compétition
- Les filles arrêtent plus souvent que les garçons
- Les arrêts concernent plus particulièrement les athlètes de sports individuels
- Ce sont plus souvent les athlètes en classe sportive qui arrêtent (pas de classes sportives au post-obligatoire)

On retrouve dans les résultats de l'étude certains facteurs psychologiques importants :

- Il y a moins de motivations intrinsèques chez les athlètes qui suivent les classes sportives que chez ceux en scolarité « normale »
- Il est moins difficile de concilier le sport avec les études dans les classes sportives
- Il y a moins d'anxiété précompétitive chez les athlètes en classes sportives

Trois stades sont nécessaires à l'enfant, puis au jeune adulte, dans l'apprentissage d'une discipline sportive :

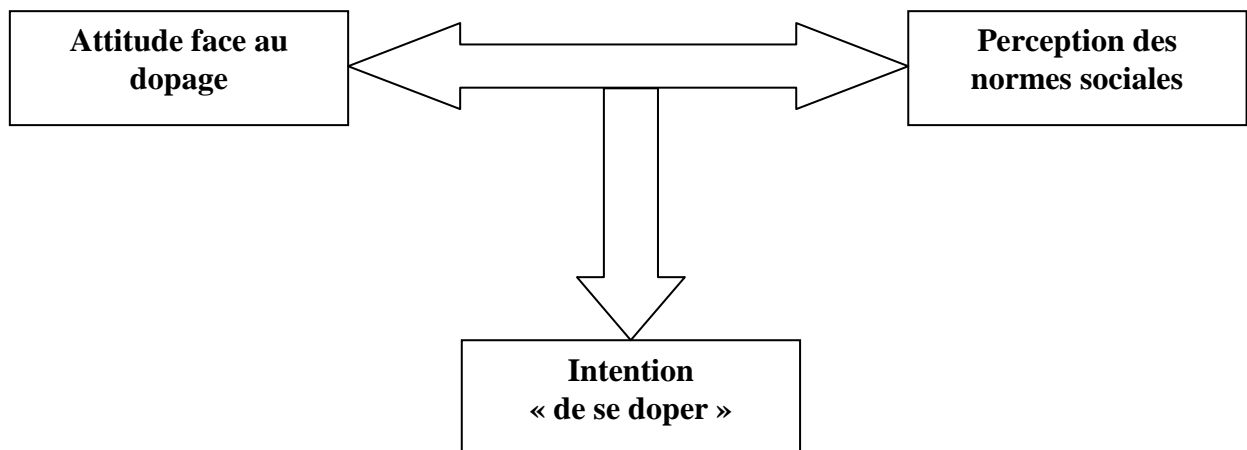
1. L'initiation à une pratique sportive
2. Le développement de capacités liées à cette pratique sportive
3. La maîtrise de techniques liées à cette pratique sportive

### CONFÉRENCE N°3 : V. Lentillon-Kaestner

Etude du dopage dans le cyclisme lors de la période cruciale entre le passage d'un stade d'amateur ou semi-professionnel à un stade de professionnel.

#### Détails de l'étude :

- Les entretiens menés ont duré environ 2 h. 00.
- Cela concernait des athlètes de moins de 23 ans et des athlètes avec 2 ans maximum de professionnalisme
- C'est une période de transition importante dans la vie de l'athlète, qui révèle de gros enjeux (physique, psychique et de santé)
- Le dopage est institutionnalisé dans le milieu du cyclisme, on peut parler de culture du milieu
- Que se passe-t-il avant que les athlètes fassent le pas ?
- Y a-t-il une influence sociale dans le dopage ?
- On peut établir une théorie de l'action raisonnée ?



Il existe une efficacité des modèles et le rôle que ceux-ci jouent dans l'attitude, les perceptions et surtout l'intention de franchir l'interdit. Ce rôle peut être joué par les entraîneurs, mais surtout par les anciens coureurs (respectabilité).

Il existe également une curiosité de la part des coureurs. Ils se posent beaucoup de questions sur les effets que cela peut entraîner, l'éventuelle amélioration des performances.

On constate que l'envie est grandissante chez les athlètes n'ayant pas de formation ou de travail.

De même, la notion d'échec ou une situation d'impasse peut provoquer les coureurs à faire le pas.

L'intérêt est d'autant plus élevé pour le dopage lors du renouvellement des contrats, surtout après les 2 premières années dites de formation.

La plupart des coureurs ne désirent pas se doper lorsqu'ils courent chez les amateurs, mais ne ferment pas la porte au dopage une fois chez les professionnels.

Il est sidérant de constater que les athlètes ne remettent pas en cause le système de dopage, ils le trouvent normal et l'acceptent, alors même qu'ils peuvent se faire battre par des gens moins fort qu'eux. Ils n'ont donc jamais d'attitude ou perception négative face au dopage !

La plupart des coureurs se dopent avant tout pour la gloire, puis pour l'argent.

Le dopage étant considéré (par certains) comme un phénomène de société, ils en viennent à se dire que c'est normal. Pourquoi ne devraient-ils pas le faire aussi ?

Les coureurs ne sont pas conscients des risques sanitaires qui sont liés à la pratique du dopage. Ils évoquent souvent le fait qu'aucune prévention n'est faite alors que les risques sont réels. Certains viennent même à se dire que le dopage est peut-être positif pour leur santé (longévité).

Au niveau social, la famille joue un grand rôle dans le franchissement de la barrière ou le refus de se doper.

Le milieu sportif (équipe, médecin, coéquipiers) est aussi important dans la prise de décision du coureur.

On constate également que ce sont souvent les « anciens » coureurs qui « forment » les nouveaux. Ils leur apprennent les techniques, quelles substances prendre et quand.

Lorsque les coureurs sont professionnels, il y a souvent un double discours des dirigeants qui condamnent le dopage, mais donnent les adresses des médecins ou entraîneurs qui peuvent les « aider »...

On répercute ainsi tout le poids décisionnel sur l'athlète.

Le discours des anciens influence également grandement les athlètes, d'autant plus que ceux-ci sont jeunes et rêvent de passer pro.

#### **En résumé :**

- Le discours est différent entre les professionnels et les amateurs ou semi-professionnels
- Il existe une culture du dopage chez les pros, mais pas, ou peu, avant
- De nombreux coureurs ont recours à des produits (cortisone) qui sont autorisés à usage thérapeutique (AUT). Est-ce le premier pas ?

## **DEBATS :**

### **Intervenants :**

- Dr. L. Bizzini : psychologue du sport et ancien footballeur international
- Dr. J.L. Ziltener : médecin du sport
- J.P. Egger : Formateur et coach de sport de haut niveau
- J.J. Aeschlimann : CEO HC Ambrì-Piotta SA
- A.S. Thilo : Vice-championne d'Europe en voile

### **A.S. Thilo :**

*L'intégration de la psychologie est importante pour gérer les émotions, les défis, les challenges et l'aspect mental de la préparation sportive.*

*C'est un domaine à travailler, comme on travail le la technique et la tactique.*

### **J.J. Aeschlimann :**

*La psychologie est un peu un sujet tabou dans les sports collectifs et la pratique est souvent influencée par les « vieux » ou les leaders de l'équipe.*

*Il y a une nette différence entre les sports collectifs et individuels.*

*Un travail préalable de groupe, suivi d'un travail individuel, peut-être une excellente alternative.*

### **L. Bizzini :**

*La psycho-éducation pourrait être introduite comme présentation aux athlètes et comme une aide ou réponse à leurs questionnements sur l'amélioration de la performance individuelle.*

*La psychologie devrait être introduite par l'entraîneur comme une palette de thèmes à traiter dans la pratique du sport, tout comme la nutrition.*

*Les questionnaires sont un excellent moyen de communication, surtout pour les jeunes (16-22 ans), pour ensuite suivre un entretien personnel en fonction de l'envie de l'athlète.*

*Le coach effectue un travail au niveau collectif, alors que le psychologue se doit de faire un travail au niveau individuel.*

*L'entraîneur mène le débat...*

**J.L. Ziltener**

*L'équipe médicale du Genève Servette Hockey Club a réussi à introduire le concours d'une neuropsychologue dans leur staff, mais cela doit être présenté au management du club comme une ressource supplémentaire pour les athlètes et leurs performances.*

*Il ne faut pas obliger le suivi psychologique des athlètes, mais leur proposer et voir s'ils y adhèrent ensuite de manière individuelle.*

**J.P. Egger :**

*On peut voir une limite de compétence, chacun fait son boulot (coach vs psychologue).*

*Il y a aujourd'hui un changement d'état d'esprit de l'entraîneur, qui à l'époque était un chef d'orchestre qui désirait tout gérer et « savait tout ». On est aujourd'hui dans une nouvelle vision collective du management (entraîneur, préparateur physique, préparateur mental, médecin, etc.).*

*Le psychologue du sport agit de manière différente que ne pourrait le faire un entraîneur (stimuli, cœur, émotion, etc.).*

*Le psychologue se doit, peut-être, d'abord de former les entraîneurs.*

*« Le bon motivateur est celui qui utilise les motivations de chacun pour un projet commun ».*

*Chacun doit être conscient de ses responsabilités et de ses limites, si l'entraîneur est ainsi limité, il se doit d'envoyer l'athlète chez un spécialiste (thérapeute).*

**A.S. Thilo :**

*Il serait important d'intégrer la psychologie, ou plutôt la pédagogie, dès le début de la formation de l'athlète et non vers la fin de celle-ci.*

**J.P. Egger :**

*Le travail du bon entraîneur se situe à plusieurs niveaux (exemple vidéo) :*

- technique
- tactique
- physique :
  - o équilibre
- psychologique
  - o émotionnel
  - o concentration
  - o visualisation

*L'entraîneur doit également savoir mettre son athlète dans des situations inconnues qui vont lui faire rencontrer certaines difficultés. La « punition » sera donc individuelle et directement liée à la performance de l'athlète. L'entraîneur n'ayant même pas besoin de parler.*

**L. Bizzini :**

*Pour réussir, il faut un engagement (commitment) à 100 %. L'athlète doit « vivre-sport, manger-sport, boire-sport et dormir-sport ». S'il est fatigué (burn out), il peut s'arrêter un moment (1 semaine) et puis repartir.*

*Il est donc important de savoir, pour un athlète professionnel, l'engagement que celui-ci est prêt à consacrer à son sport (10, 20, 30, 40, 50 heures par semaine) et ceci pour viser l'excellence.*

*Pour avoir conscience du geste parfait, il faut un engagement et de la concentration (« Commitment and Concentration »).*

**J.L. Ziltener :**

*Le sport de haut niveau est néfaste à la Santé, c'est même une catastrophe.*

*La médecine est donc là pour remettre de temps en temps l'église au milieu du village.*

*Il y a énormément de danger en vue de l'engagement nécessaire et demandé aux athlètes.*

**J.J. Aeschliman :**

*La visualisation est quelque chose de très important (tir au pénalty).*

*Pour réussir un geste parfait, il faut donc beaucoup de travail technique et physique (répétitions), mais également un travail mental important (visualisation). Ce n'est pas une roulette russe.*

**A.S. Thilo :**

*Le Flow a été atteint difficilement, mais grâce à pleins d'outils de la préparation mentale.*

*A.S. Thilo avait besoin que tous les voyants soient au vert, que tout soit OK, de manière externe, mais également interne.*

*Lors d'un gros travail technique, il est important de s'arrêter de temps en temps (après une erreur) et de se concentrer pendant un laps de temps (visualisation) afin de « voir » le geste parfait avant de recommencer. C'est ainsi que l'on avance.*

**J.J. Aeschlimann :**

*L'amélioration mentale individuelle est souvent un gros plus pour l'équipe toute entière et les résultats.*

*En Suisse, on est peut-être prêt à un travail mental individuel, mais pas encore pour un travail mental collectif.*

**A.S. Thilo :**

*Elle se rend compte que la préparation mentale est aussi importante avant que pendant et après un grand événement (Jeux Olympiques), car un maximum d'efforts sont consacrés pour obtenir un résultat ou réaliser une performance lors du Jour-J, mais après tout cela retombe. Il faut donc être prêt à affronter cet autre challenge.*

*Comment gérer l'après alors que l'on a tout misé sur un objectif ?*

**J.P. Egger :**

*La transition se prépare avec le coach, mais aussi grâce à une planification de carrière. Voici l'exemple de Werner Günter :*

- 12 ans de carrière
- 3 titres de Champion du Monde
- 1 titre de maître d'éducation physique et de sport
- 1 titre de coach national

*On peut également « dérapier » si l'on n'a pas prévu l'Après... !*

**L. Bizzini :**

*La fin de carrière est vite rappelée par le « milieu ».*

*Le plus difficile est lorsque l'athlète prend la décision d'arrêter. Quelles sont à ce moment là ses motivations intrinsèques et extrinsèques ?*

*Quelle transition de vie => pour aller où ?*

*Les « Happy Days » sont toujours suivis de jours un peu plus compliqués.*

*Les athlètes qui reviennent, ou sortent de leur retraite, le font souvent car ils ont un vide et n'ont pas eu de planification pour la suite, l'après carrière. Mais attention, le risque de ne pas retrouver son niveau ou de ne pas y arriver est grand (Martina Hingis).*

*L'individu est fait pour s'adapter...*