



ECOLE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE SPORT

PSYCHOLOGIE 1

Genève : 2008

**Cours dispensés par :** Mattia Piffaretti

**Prises de notes :** Yann Bernardini

**Révision :** Caroline Jeandet

**Conception et réalisation :** Yann Bernardini

Genève, le 22 mai 2008

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

- 1) Psychologie du développement (de l'enfant à l'adulte)
- 2) Psychologie cognitive (peur, visualisation, mémorisation, concentration)
- 3) Psychologie du sport et de l'activité physique
- 4) Psychologie dans des cas pratiques de sport et de l'activité physique

## 1. La psychologie du développement :

L'étude de l'ensemble des transformations :

- affectives (sentiments)
- cognitives (connaissances, capacité à produire des idées, des images, bouger, retenir des informations)
- sociales (intégration de l'égoïsme et interagir avec l'autre, comprendre la vie de groupe et réagir à une autorité)

qui affectent les hommes et les femmes.

Qu'est-ce qui fait qu'un individu est attiré plutôt par une activité qu'une autre, quelle est la source d'attraction vers une activité et qu'est ce qui fait que cela change avec l'âge ?

Il y a également le développement moteur et comment le jeune développe des affinités motrices.

Ressources bibliographiques :

- J. Bideaud, O. Houdé, J.-L. Pedinielli : l'homme en développement. PUF, 1997
- E. Erikson, *Enfant et société*, 1950

## 2. La psychologie cognitive :

Etude de la cognition : tous les processus par lesquels l'information sensorielle d'entrée est transformée, réduite, élaborée, stockée et récupérée (Neisser, 1968)

Sensation, perception, rétention, rappel (image), pensée, attention, apprentissage.

Ressources bibliographiques :

- J. L. Roulin, Psychologie cognitive. Bréal, Rosny Cedex, 1998

Quand on parle de psychologie, on parle d'un univers que l'on peut classer selon plusieurs critères :

### - les méthodes thérapeutiques :

- psychanalyse : différents courants d'application de la psychanalyse, qui prend également les techniques inconscientes de l'individu. L'individu aurait une partie consciente et inconsciente. Certaines déviations et problèmes pourraient être compris en fonction de symptômes qui ne sont pas conscients. Analyse des rêves, des analyses manquées, la compréhension de dessins
- la thérapie cognitivo-comportementale : ce que je pense va influencer mes comportements
- la thérapie de la systémique : tempérament de l'individu influencé par l'environnement qui l'entoure, les communications entre son entourage et lui-même afin qu'il se sente mieux
- la thérapie centrée sur la personne : thérapie centrée sur le patient avec une écoute de celui-ci

### - les champs d'application

- la psychologie scolaire
- la psychologie du trafic
- la psychologie du développement
- la psychologie du sport

### - méthode de recherche

- qualitatives (observations, entretiens, questionnaires) : Freud, basées sur ce qu'il vivait dans les entretiens avec ses patients. Méthode qui permet d'accroître la connaissance sur le problème
- quantitatives (psychométrie, méthode expérimentale) : quantifier l'aspect psychologique, mais pas évident de réduire la psychologie à des chiffres

### - Education

- la communication
- l'apprentissage
- la prévention

### **3. La psychologie du sport et de l'activité physique :**

- S'intéresse d'un point de vue scientifique à l'influence du « mental » sur le bien-être et la performance des pratiquants.

*Est-ce que le stress peut influencer sur la performance ?*

*Est-ce que la motivation a un effet sur la performance ?*

- Etudie les influences de l'activité physique sur le psychisme des pratiquants.
- Propose des stratégies permettant aux élèves / athlètes d'exprimer au mieux leurs capacités.

Ressources bibliographiques :

- Weinberg & Gould
- Yves Vanden Auweele et al. (2000). Psychology for physical educators. Human Kinetics.

4 âmes :

- 1) Science
- 2) Entraînement
- 3) Formation
- 4) Prévention

### **Historique :**

1897 : les expériences en laboratoire de Triplett où une multitude de phénomènes sont étudiés. « Lorsqu'un cycliste pédale seul, il a tendance à aller plus lentement que lorsqu'il pédale en groupe ». Transposition de cette idée vue sur le terrain à une expérience dans un laboratoire : enroulement le plus rapidement d'une canne à pêche de manière individuelle et de manière collective.

Résultat : il a trouvé que l'individu enroulait plus de mètre de fil en co-action (avec d'autres participants) que de manière individuelle. Il tire donc la conclusion que la performance de groupe permet à l'individu de se dépasser...

1930-1940 : les interventions de Coleman Griffith dans le baseball américain, considéré comme le 1<sup>e</sup> psychologue du sport en travaillant avec les Chicago Cubs

- 1960 : le training mental dans le bloc de l'Est / les problèmes psychologiques des athlètes (Bruce Ogilvie, 1966). Premier problème dû à une réglementation trop stricte et des problèmes cliniques des athlètes. Une nouvelle fenêtre est ouverte sur les problèmes des athlètes.
- 1980-2005 : développement de la psychologie du sport moderne. Prise en compte de la personne et de ces limites. Psychologie positive : qui part du principe que les individus disposent déjà des ressources nécessaires pour faire face à leurs peurs et problèmes psychologiques. Le psychologue est dès lors perçu comme un coach et non comme un docteur.

Mais pourquoi au fil de toutes ces années on parle de plus en plus de psychologie, de facteur psychologique, de mental. Une des raisons sont les demandes psychologiques du sport de compétition contemporain :

- ❖ L'entraîneur
- ❖ Les médias / le regard du public
- ❖ La vie extra-sportive
- ❖ Les sponsors (réalité économique, retour sur investissement)
- ❖ La fédération
- ❖ Les ambitions personnelles (les athlètes veulent rejoindre des objectifs personnels élevés et à une planification de ses objectifs)
- ❖ Le club / le fan's club

C'est plutôt l'environnement et l'effet d'optimisation qui incite les sportifs à s'orienter vers le coaching ou la psychologie du sport.

Les facteurs psychologiques de la performance motrice et sportive :

- *les motivations (les buts, les attentes,...)*
- *les émotions (joie, peur, anxiété,...)*
- *les perceptions (le dialogue interne, les interprétations,...)*
- *les images mentales (comment réaliser ce que l'on va faire peut-être positif ou négatif ?)*
- *les états attentionnels (la concentration : faculté de diriger la pensée sur ce que l'on va réaliser)*
- *l'apprentissage*

Définition de la psychologie du sport, 3 approches pour l'intervention :

- 1) l'éducation :
  - a. développement des aptitudes du potentiel (ex : préparation de la compétition)
- 2) le conseil
  - a. gestion des moments de vie difficiles (ex. vie familiale, prend plus en considération les aspects personnels)
- 3) l'aspect clinique
  - a. gestion des dysfonctionnements, des pathologies

### **Le courant cognitif en psychologie du sport :**

La découverte des pensées et du dialogue intérieur des sportifs (Mahoney & Avener, 1977).  
On parle d'unité bio-psycho-sociale.

De là sont nées une multitude de techniques pour amener une efficacité de l'imagerie mentale positive (Meichenbaum, 1977).

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## PSYCHOLOGIE DU DÉVELOPPEMENT (DE L'ENFANT À L'ADULTE)

### 1. Freud et le développement psychique :

L'homme est une série d'étapes et de caractéristiques.

Selon S. Freud :

Certaines choses que l'on observe à l'état adulte et que l'on peut comprendre en étudiant l'enfance et la genèse de ces adultes.

Il s'intéresse principalement aux adultes, mais va chercher leurs souffrances dans leur passé, dans leur développement.

On sait aujourd'hui que le développement ne s'arrête pas à l'adolescence (Freud), mais qu'il continue jusqu'à la mort de l'individu.

*On va étudier les capacités affectives que l'élève développe entre lui et ses camarades, mais également avec le maître.*

On peut avoir des troubles psychiques et de communication que l'on fait ressortir d'une autre manière que par la parole (se fâcher, mal jouer, stress, manque de motivation). On trouve donc un autre moyen de s'exprimer... !

Les sports individuels sont plus touchés par l'omniprésence des parents qui « investissent » sur leurs enfants. Ceci est dû en rapport avec la prise en charge et l'investissement en temps des parents dans l'activité de leur enfant, ce qui n'est pas le cas dans les sports collectifs. (Kostelic, Hingis, Gut, etc.).

Le travail de Freud n'est pas simplement d'amener des clés thérapeutiques, mais comprendre également les mécanismes de la psychologie du développement de ses patients.

Il basait sa compréhension de l'être humain sur l'affectivité de celui-ci (la sexualité).

Pour Freud, tout individu est muni de pulsions, sorte d'instinct qui se caractérise par 4 éléments principaux :

- motion pulsionnaire (quelque chose qui va le satisfaire).  
Le sein étant le 1<sup>e</sup> objet pulsionnel
- recherche de la source pulsionnel (recherche du sein, même chez l'homme pour satisfaire cette pulsion = nourriture)
- la faim peut-être considérée comme un objet pulsionnel
- la nature a mis les fonctions vitales sur les objets pulsionnels (faim, procréation, etc.)

La notion d'étayage est extrêmement importante. Par exemple le fait de suçotement est capable de « satisfaire » par un objet de substitution, l'objet pulsionnel (le sein). Ce qui permet à l'enfant d'attendre et de gérer la tétée. Pour Freud, ceci est la naissance de la pensée, ce qui est une substitution du réel.

Freud a défini plusieurs stades :

### **1. Le stade oral (1<sup>ère</sup> année)**

C'est la zone d'où proviennent les satisfactions (seins maternelle)

### **2. Le stade anal (2<sup>ème</sup> année) / première apparition de la notion de jeu**

Quand est-ce que je fais caca, vais-je aux toilettes moi-même ou est-ce que je manipule mon entourage ? Cette phase est également un plaisir pour l'enfant qui met une pression sur les objets et les personnes.

Psychiquement, l'enfant commence à jouer, selon Freud, à ce moment là.

Le jeu selon Freud est :

- une maîtrise illusoire, car l'enfant essaie par le jeu de maîtriser une situation qu'il n'arrive pas à maîtriser dans la réalité
- comme « digestion » psychique, car il l'aide à digérer une rupture psychique
- comme réalisation du désir, car l'enfant essaie toujours d'être récupéré par sa maman, ce qui lui amène du plaisir (da)

### **3. Le stade phallique (2-3 ans)**

Les petites filles demandent souvent pourquoi elles n'ont pas de pénis... !

Développement de la curiosité sexuelle infantile (les théories sexuelles). Comment fait-on des enfants ?

#### **4. Le complexe d'Œdipe (4-7 ans)**

L'enfant se rend compte que dans la dualité qu'il y a avec la mère (mère et enfant), une troisième personne entre en ligne de compte, le père.

Psychiquement, pour Freud, la figure du père fait irruption dans cette dualité, mère-fils ou mère-fille, de même que la notion de dualité entre 2 personnes et la notion de groupe.

Selon Freud, l'enfant a un désir de vouloir « tuer » le père psychiquement ou physiquement.

L'enfant est alors en mesure de prendre en considération les objets extérieurs, et ce grâce à l'arrivée d'une tierce-partie.

L'angoisse de la castration par le fils est dû à la crainte d'être refoulé, mis de côté par le père.

#### **5. La latence (7-12 ans)**

Selon Freud, cela passe par la déssexualisation des initiatives de l'enfant par obsessionalisation de la personnalité et à la soumission à la règle.

Toutes les énergies psychiques qui étaient avant cachées vont être mises en avant (déssexualisation des pensées) par la pratique d'un sport, d'une activité.

#### **6. L'adolescence (12 à 20 ans)**

C'est comme si l'enfant allait revivre toutes les 5 étapes précédentes, revivre des situations qui n'auraient pas été résolues.

Régression archaïque orale (le plaisir de fumer)

Modification du moi corporel dans le fait que l'enfant ne se reconnaît pas dans son corps et défi du sentiment d'identité.

#### **Mélanie Klein (1882-1960) :**

Il y a des situations dans lesquelles un enfant peut vivre des conflits ou des changements dans sa vie. Celui-ci va éventuellement tourner ces conflits ou expériences à son avantage par un jeu.

La mère est considérée comme un objet, une relation amour-haine, l'enfant a peur de perdre la mère, objet d'amour.

Pour elle, le jeu de la bobine est une façon de réparer le rejet de la mère face à l'enfant en ramenant la bobine à lui.

**Anna Freud (1895-1982) :**

Ce qui caractérise le psychique de l'enfant est le fait de passer de la dépendance affective (de la mère) à l'indépendance affective.

L'enfant se développe d'un état où il n'existe que par lui-même et la prise en compte du groupe, de la notion du « partage ».

Le jeu se définit d'abord par une notion auto-érotique, puis dans la phase d'Œdipe ou l'enfant prend conscience de la présence d'une tiers-personne.

**Donald Winnicott (1896-1971) :**

Dépendance absolue de la mère, puis prise d'indépendance progressive.

L'objet, pour le nourrisson, est la mère. Elle doit le prendre dans ses bras et le couvrir.

Lors de l'indépendance relative, la mère se détache et est substituée à des objets transitionnels (chouchou, bout de tissu) qui permettent à l'enfant de se représenter la mère et ainsi trouver une indépendance croissante. Cela permet à l'enfant d'accepter cet éloignement progressif.

La fin de l'indépendance est acquise grâce à la prise en compte de la créativité, du sport, de la culture et de la personnalisation.

*La psychanalyse est toujours présente, mais peut-être moins omniprésente qu'à l'époque.*

*C'est dans la sphère familiale que l'enfant apprend à gérer l'affectivité.*

## 2. Piaget et le développement cognitif :

Jean Piaget part d'un point de vue génétique, il part du principe de la connaissance et quel est son origine.

Il part du point de vue que l'on va mieux pouvoir comprendre comment nous fonctionnons individuellement.

La connaissance, selon Piaget, n'est pas une accumulation de savoir, mais un développement qui se fait dans l'interaction et les manipulations de l'individu avec / sur les objets du réel.

L'interactionnisme / constructiviste est le fait que ce sont les objets qui nous permettent de nous « construire » et non pas notre cerveau qui analyse.

La décentration est le fait de sortir du point de vue égocentrique et d'arriver à un point de vue global (notion de groupe).

Selon Piaget : L'organisme, structure organisatrice, intègre dans un schématisme antérieur une nouvelle liaison.

L'enfant assimile donc certains objets (doigts), mais doit aussi pouvoir s'acclimater à d'autres objets (télécommande). L'enfant va donc, soit intégrer l'objet par assimilation, soit par accommodation.

L'analyse de Piaget est :

- sensori-motrice, connaissance pratique et pré-langagière (0-18 mois)

*Les substructures cognitives sont les prémices de la pensée. Il y a six stades :*

- 1) *les réflexes*
- 2) *les premières habitudes (sucé son pouce et non une forme d'intelligence)*
- 3) *les réactions circulaires orientées vers les objets*
- 4) *la naissance de l'intelligence (9-12 mois)*
- 5) *l'affinement de l'activité intentionnelle (12-18 mois)*
- 6) *la transition entre le stade sensori-moteur et la pensée symbolique (18 mois – 2 ans)*

- pré-opératoire (18 mois – 6 ans)
- opératoire (7-11 ans)
- opérations formelles (12-16 ans)

Piaget parle de conduite de support lorsque l'enfant est capable de prendre la main de l'adulte pour la pousser vers un objet que l'enfant ne peut pas saisir. Cela veut donc dire que l'enfant a la capacité de chercher des moyens d'arriver à ses fins, ce sont, selon lui, les prémices de l'intelligence (l'intelligence symbolique).

L'histoire de la boîte d'allumette a été vécue par l'enfant dans sa tête (d'où le mouvement de sa bouche) avant que celui-ci ne l'ouvre physiquement. L'action est donc mentalisée afin d'anticiper l'action. Il y a donc, selon Piaget, la naissance d'une pensée symbolique.

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## STADE DE DEVELOPPEMENT COGNITIF (Piaget)

Le stade pré-opératoire : (18 mois – 6 ans)

Evolution des conduites vers la fonction symbolique ou sémiotique (indices = symboles = signes).

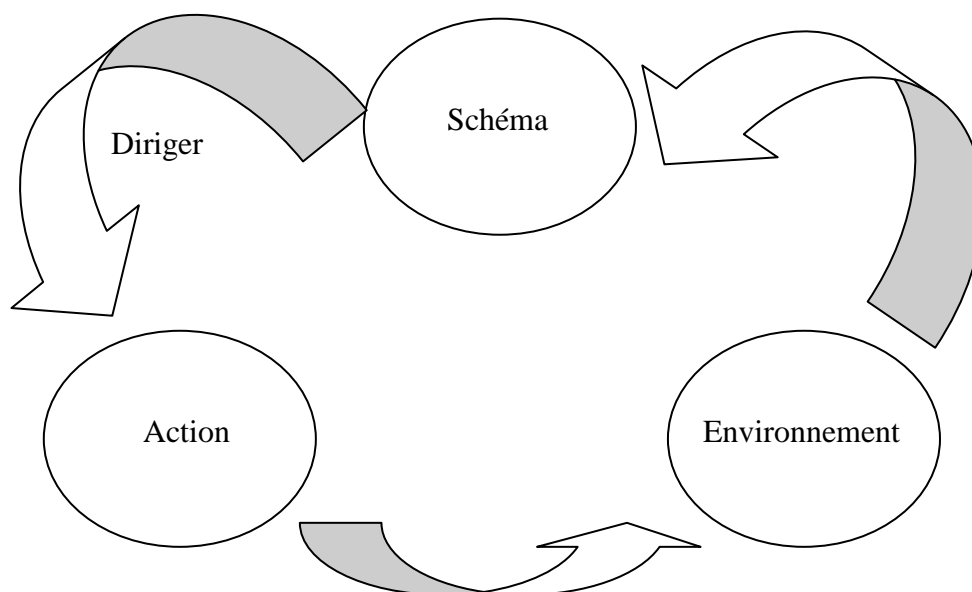
Les enfants n'ont pas de logique entre la représentation d'un objet (chat) et le mot qui y est lié. Les enfants utilisent d'abord les signes pour faire des liens qui sont arbitraires.

L'enfant se représente tout d'abord un objet par la vision puis arrive, par la pensée, à s'imaginer un objet non-présent.

### **Les conduites symboliques :**

- l'imitation différée : être capable de démontrer quelque chose que l'on a perçu, vécu, on imite ! (faire semblant de dormir)
- le jeu symbolique :
- le dessin : les gribouillages sont les premières formes de dessin car l'enfant n'a pas encore la capacité de donner une véritable signification à ce qu'il voit. Le réalisme fortuit vient en découvrant une signification à ce qu'il dessine.  

Le dessin n'est pas proportionné et les détails que l'enfant essaie d'exprimer en dessinant sont des informations que l'enfant à « capté » ou entendu, mais n'a pas de point de vue personnel ou de recul
- l'image mentale : ce sont des images intériorisées de l'enfant. L'enfant se fait un projet mental (voiture bleu dans le lit avant d'aller coucher) et il est ensuite difficile que cela ne se passe pas comme cela
- le langage : permet à l'enfant de rentrer dans la vie sociale, de communiquer et de ne plus avoir besoin de tout toucher pour pouvoir s'exprimer. D'un mot, l'enfant accumulera des mots, puis en fera des phrases avec des constructions toujours plus compliquées



Le jeu symbolique est une image mentale de la réalité de l'enfant. Pour faire comprendre quelque chose à un enfant et lui faire assimiler une nouvelle donnée, l'adulte peut utiliser le jeu symbolique de l'enfant (faire des virages à ski en pensant à tourner le volant de sa petite voiture et en mettant les gaz à fond...) pour lui permettre de réaliser ce nouveau geste.

L'enfant a, par la capacité du jeu, une faculté d'assimilation et la faculté de vivre un nouvel événement à sa façon.

Stade opératoire : (7-11 ans)

Méthode de la conservation des volumes de Piaget.

L'enfant n'est pas capable de concevoir les notions de grandeur (gros, mince, long, court) et n'a pas conscience des notions de réversibilité.

Lorsque l'enfant va donner sa réponse, on peut penser à la naissance d'une conscience opératoire qui va se développer en plusieurs phases :

- intuition simple : il donne une réponse mais n'en est pas très sûr
- intuition articulée : essaie de trouver la bonne réponse en fonction de la discussion
- conservation opératoire : capacité de raisonnement et de connaissance

Capacité de sériation : quelle série à le plus de pièce ?

0 0 0 0 0 0  
0 0 0 0 0 0

## LA PSYCHOLOGIE DU DEVELOPPEMENT : APPROCHE GENERALE 2

### Caractéristiques cognitives :

- Egocentrisme cognitif : jeu en essaim d'abeille
- Intérêt pour le concret et le présent (« les opérations concrètes ») : difficultés pour l'enfant de se projeter dans l'avenir, difficulté de concevoir le futur, se base sur le présent. Difficulté de concevoir l'espace spatio-temporelle.
- Spontanéité, fantaisie, imagination (« le symbolique ») : jouer sur la fantaisie de l'enfant pour lui faire assimiler plus facilement que sur une explication purement technique

L'enfant est comme une éponge qui va absorber les images, les discours de son environnement, et se bâtir, se construire sur les sollicitations externes (sur ce que les parents aiment ou n'aiment pas, ou le contraire).

Les motivations intrinsèques se distinguent des motivations extrinsèques. En effet, les motivations extrinsèques sont liées à un résultat des motivations intrinsèques. Cela chez tous les êtres humains.

Chez les enfants, les motivations extrinsèques ont tendance à prendre plus d'importance que les motivations intrinsèques. Les aspects extérieurs du sport (glace après le match, prix reçu) ont plus d'importance ou signifient plus que les aspects intérieurs (plaisir de jouer, de se faire du bien, d'entretenir son corps, etc.).

Tout cela change lors de l'adolescence, avec une nouvelle image de soi. Les messages qui viennent de l'extérieur ne sont plus pris comme cela, mais sont réfléchis et une auto-analyse est faite.

Le lien affectif familiale est remplacé par le groupe et la première estime de soi par rapport à son statut social obtenu face à ses amis, connaissances.

Les motivations intrinsèques reprennent alors le dessus, en choisissant une activité qui leur correspond plus et qui n'est peut-être pas liée au seul plaisir de ses parents.

Les feedbacks extérieurs techniques (parents) sont décroissants au fur et à mesure que l'athlète développe ses capacités dans sa discipline.

L'encouragement (feedback émotionnel) est la chose la plus importante pour les athlètes, peu importe leur niveau de maîtrise dans leur discipline.

Les attentes des parents sont souvent différentes que celle de l'enfant ou du sportif lui-même.

Stades des opérations formelles : (12 – 16 ans)

L'enfant est capable de se séparer du concret et de créer des schémas mentaux.

L'adolescent arrive à se motiver par lui-même, par des stimulations qu'il se donne par lui-même et non avec une source extérieure.

Le stimuli interne est lié au fonctionnement corporel de l'enfant, puis le résultat prend une importance prépondérante. Le feedback de l'adulte va ensuite venir sanctionner ces sources d'identité et de compétence, puis ce sera le groupe d'amis et de pairs (par l'ambiance du groupe et l'atmosphère qui y règne) qui prendra le relais.

L'adolescent, athlète, adulte arrivera ensuite à s'auto-évaluer en fonction de ses objectifs et de ses résultats pour l'estime de soi.

Le développement moral :

Piaget a étudié les enfants jouer aux billes, jeu transmis de générations d'enfants à enfants, et non avec l'apport d'un adulte.

Il a défini trois étapes de développement :

- le jeu symbolique (2-5 ans) : les enfants s'imaginent des histoires (chevaliers, fées, princesses) en jouant
- hétéronomie ou réalisme moral (7-8 ans) : les enfants instaurent des règles très strictes afin de définir leur jeu, de manières extérieures à eux. L'hétéronomie (règle extérieure) est caractérisée
- autonomie morale (11-12 ans) : les enfants modifient les règles à leur avantage. Ils ne voient ainsi plus les règles comme quelque chose d'extérieur à laquelle ils doivent se plier, mais à quelque chose qui vient d'eux-mêmes et qu'ils maîtrisent. Changement et négociations des règles en fonction des groupes et des situations

Le réalisme moral est quelque chose qui est respecté pour s'attirer des félicitations ou/et éviter des réprimandes.

La moralité conventionnelle est respectée pour éviter d'être « exclu » du groupe.

L'acceptation personnelle des principes moraux sont des principes qui nous sont propres et qui nous permettent de vivre de manière autonome. Ils correspondent à ce que nous attendons de la société ou de la Morale.

Les règles posées doivent être très claires avec les enfants (cadre strict et rassurant), alors qu'avec les adolescents la fixation des règles doit être faite avec grande discussion et communication avec les intervenants. Il faut laisser une part d'autonomie aux adolescents dans la fixation de leurs règles en accord avec celles des adultes. Il faut donc mettre leurs règles intérieures en confrontation avec celles de l' « establishment ».

L'humour doit être utilisé plutôt avec les adolescents comme capacité de remise en question et d'apport extérieur et peut-être moins avec les enfants qui vont perdre la notion sécurisante de l'adulte. L'humour permet aussi de dédramatiser des situations et d'apporter un regard un peu décalé.

Les adultes perdent alors leur influence et leur valeur rassurante face aux enfants et doivent s'attendre à des problèmes de discipline.

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## LA PSYCHOLOGIE DU DEVELOPPEMENT SPORTIF

Le modèle de Freud et de Piaget s'arrête à l'adolescence et ne continue pas à la vie adulte, c'est donc la limite de ces modèles.

Nous avons donc besoin d'un autre modèle qui nous permette d'évaluer le développement de l'adolescent et de l'adulte.

Il est important de prendre en compte l'ensemble des évolutions et pas seulement l'aspect sportif. La famille, l'école, le club et les amis sont également des facteurs primordiaux pour le développement de l'individu.

E. Erikson (1950) décrit l'être humain et le caractérise en plusieurs étapes qui se résument à des phases de développement du caractère humain. Il a également contribué à définir le terme de l'IDENTITE.

**La notion d'identité est l'image que les personnes perçoivent d'eux-mêmes et l'image que les autres projettent de moi.** Le problème vient lorsque les deux images ne sont pas les mêmes d'où découle alors la crise d'identité.

C'est un phénomène bien connu, plus particulièrement lors de l'adolescence. Voir tableau des tâches de développement du cours n°3.

0	petite enfance	de 0 à 1	confiance ou bien méfiance	Oral
5		de 1 à 2	autonomie ou bien honte et doute	Anal
10	enfance *	de 2 à 7	initiative ou bien culpabilité	Pratique et complexe d'Oedipe
15		de 7 à 12	travail ou bien infériorité	Recherche de la maîtrise de ses outils, de ses objets.
20	adolescence *	de 12 à 20	identité ou bien diffusion de rôles	
25		jeune adulte*	de 20 à 30	intimité ou bien isolement
30	adulte	de 30 à 70	générativité ou bien stagnation	Passer quelque chose à la génération future, partager (donner naissance et éduquer des enfants, prise de responsabilités professionnel, etc.)
70		vieillesse	après 70	intégrité personnelle ou bien désespoir

Lorsqu'une étape est mal gérée ou pas vécue, il va être difficile pour l'enfant, l'adolescent ou l'adulte de l'assumer.

L'adolescence, peu importe la manière dont l'individu la vit, est une période de doute et de perte d'identité. De plus, l'individu se modifie morphologiquement et cesse de se reconnaître dans son corps. C'est le jeu du miroir, l'image que celui-ci renvoie n'est pas la même que celle qu'on conçoit.

Cela provoque par une augmentation de l'anxiété et des pertes de valeurs rassurantes. Cela passe alors par la recherche d'appartenance à un groupe, à un type, à des idoles et idéaux. L'adolescent est donc à la recherche constante de son identité en essayant divers courants, « modes », sports, etc., afin d'être prêt à passer à l'étape successive.

Selon Erikson, le meilleur moment pour « choisir » sa pratique sportive ou sa voie, se situe à la fin de l'adolescence où l'individu est prêt à faire des choix et à les assumer. Une capacité à s'investir.

Sans le vécu de plusieurs étapes dans l'enfance et l'adolescence, l'individu peut avoir de la peine à se donner à soi et à l'autre et risque l'isolement.

Bloom a, lui, étudié les pratiques des jeunes talents et leur formation dans un nombre important de matières (musique, maths, sport, etc.).

Les sujets étudiés caractérisent leur formation en plusieurs phases :

- 1) Les premières années : la phase de romance (connaissance et découverte de la matière)
- 2) Les années du milieu : la phase de précision (acquisition des connaissances et maîtrise de celles-ci)
- 3) Les années tardives : la phase d'intégration (phase qui produit des résultats)

D'autres chercheurs se sont eux concentrés sur l'étude du développement des sportifs :

- 1) L'initiation : les années d'essais (de sélection) : développement de l'amour pour l'activité physique et sportive / Plaisir / Encouragement / Liberté d'expression – **phase très importante**
- 2) Le développement : les années de spécialisation : l'entraîneur / le prof promeut l'apprentissage sur le long terme / Développement des compétences techniques et physiques – **phase de spécialisation qui permet à l'adolescent et à son psychisme de « subir » le travail demandé**

- 3) La maîtrise : les années d'investissement : grand investissement en heures quotidiennes / Sacrifices d'autres activités – **phase qui va permettre aux jeunes adultes de passer de la spécialisation à la maîtrise de l'activité. Phase proche du professionnalisme qui requiert un nombre important de sacrifices**
- 4) L'arrêt : les années récréatives : retrait de la compétition et poursuite d'une activité physique à titre récréatif – **phase qui va permettre à l'individu qui a fait tous ces sacrifices de continuer à pratiquer une activité physique récréative pour le bien de son corps et de sa santé**

Passage d'une phase globale (d'initiation et de découverte) à une phase spécifique (de spécialisation) pour arriver ensuite à une phase de résultats (de compétition).

P. Wyllemann's a lui une autre vision du développement sportif basé sur 4 aspects :

- 1) le niveau sportif
- 2) le niveau psychique
- 3) le niveau psycho-social
- 4) le niveau de formation

Il est important de combiner et de superposer les différents niveaux afin de mieux comprendre et analyser les problèmes que peuvent avoir les sportifs.

Les niveaux peuvent être avancés dans l'âge du développement par les demandes caractéristiques de la discipline sportive (gymnastique rythmique ou artistique, patinage artistique).

Le modèle de Wyllemann's est sûrement un modèle complet qui prend en compte l'ensemble des problématiques et données pour l'évolution et la pratique d'une activité sportive dans l'évolution et le développement de l'individu.

Les aléas de la carrière d'un sportif sont représentés par des remises en question de l'identité de l'athlète (transition de carrière). Ces aléas peuvent amener à des modifications de la préparation et du développement de l'athlète qui vont lui permettre de grandir, mais également à des crises qui vont être néfastes à la poursuite de la carrière, voire à l'arrêt de la discipline sportive.

Ces transitions de carrière sportive se font au même moment (14-15 ans et 18-19 ans) que les évolutions scolaires et professionnelles (secondaire inférieur et supérieur, secondaire supérieur et université ou activité professionnelle).

Le taux d'arrêt entre la transition 12-16 est très important, de l'ordre de 30 à 60 %. Mais pourquoi ?

Gould, chercheur nord américain a identifié 4 aspects :

**4) Les justifications de surface :**

- a. Personnelle :
  - i. Le non accomplissement des buts préalablement définis
  - ii. La compétence insuffisante pour la réalisation de la pratique sportive
- b. Situationnelle
  - i. Situation inconfortable qui augmente le stress du pratiquant et le rend mal à l'aise

**3) Le coût des investissements personnels et les bénéfices que l'individu peut en retirer**

- a. Lorsque les bénéfices psychologiques ou matériels sont supérieurs aux coûts psychologiques et matériels, l'individu va continuer
- b. Lorsque les coûts psychologiques ou matériels sont supérieurs aux bénéfices psychologiques et matériels, l'individu va arrêter

**2) Abandon maîtrisé et choisi par l'athlète et non pas par une personne externe**

**1) Coût sportif :**

- a. sélection sportive
- b. déménagement dans une autre ville / région pour la pratique sportive
- c. blessures

Il faut donc bien déterminer si les éléments d'abandon sont légitimes et réels où s'ils cachent une souffrance ou des données plus profondes. Les explications données par les jeunes sportifs ne sont peut-être pas les raisons légitimes de l'arrêt... !

Il peut exister plusieurs formes d'arrêt :

- l'arrêt / abandon volontaire : contrôlé par le sportif
- l'arrêt / abandon involontaire : dû à une autre option (école, activité sportive, etc.)
- l'arrêt / abandon passif : dû à une mauvaise ambiance, un stress, etc. (synonyme : burn out, résistant)

Il est important de connaître les valeurs psychologiques de l'athlète afin de pouvoir le préparer au mieux pour son activité physique, la poursuite de cette activité et l'obtention de résultats et de satisfaction.

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## LA PSYCHOLOGIE DU DEVELOPPEMENT SPORTIF

### **Le pourquoi de l'arrêt de la compétition ?**

Du rapport entre les explications de surface et les explications sous-jacentes (muettes) que le compétiteur exprime.

Les différences peuvent se caractériser par 3 modalités :

- L'arrêt volontaire
- L'arrêt involontaire
- L'arrêt passif (l'arrêt progressif de manière passive)

Par le biais de questionnaires et d'entretiens, des chiffres expliquent le pourquoi de l'arrêt du compétiteur. Arrêt qui n'est pas toujours dû aux explications données :

1. Usure mentale
2. Anxiété précompétitive
3. Motivation intrinsèque
4. Motivation extrinsèque
5. Perception négative de performance sportive
6. Perte de sens
7. Difficulté de conciliation

*Toutes ces notions sont à prendre en compte lors de la phase de transition des jeunes sportifs.*

Les sportifs pratiquant un sport individuel sont plus usés mentalement que ceux pratiquant un sport collectif (joie d'être avec des autres, pression, nombre d'heure d'entraînement, notion ludique).

Les chiffres de l'étude démontrent que les enfants qui poursuivent la compétition ont une perception négative de compétence sportive moins élevée que ceux qui arrêtent (pensent qu'ils ont les qualités nécessaires à la poursuite de leur sport).

A l'approche de changement dans la vie des compétiteurs (14-15 ans, 19-20 ans), on peut percevoir une augmentation générale de la perception négative de performance sportive et ce par le fait que les individus rentrent dans une nouvelle vie (scolaire, sportive) qui peut leur paraître déroutante par rapport à ce qu'ils ont connu précédemment.

La difficulté à concilier vie sportive, vie familiale, scolarité est une des raisons de l'abandon des enfants d'une discipline sportive. On perçoit que les enfants pratiquant des sports collectifs sont plus exposés aux difficultés de conciliation que ceux pratiquant une activité individuelle. Une des hypothèses est que la responsabilité des sportifs est moindre dans les sports collectifs que dans les sports individuels.

95 % des abandons de jeunes compétiteurs concernent ceux qui pratiquent des sports individuels et 5 % concernent les jeunes compétiteurs des sports collectifs. On peut supposer que ces fortes différences sont dues à l'exigence des résultats demandés très tôt aux sportifs individuels et éventuellement au manque d'infrastructures qui pourraient les accueillir.

### **CAS PRATIQUES :**

*Céline est une joueuse de tennis de 15 ans. Sur conseil de son entraîneur, elle n'a commencé à jouer des matchs qu'à 14 ans, avec la claire motivation de devenir professionnelle. Confronté à ses adversaires, elle s'est rendu compte d'un retard au niveau compétitif, ressent un très grand stress avant les compétitions et réagit avec de gros énervements aux erreurs qu'elle commet sur le court.*

#### **Analyse :**

- 1) Situation nouvelle
- 2) Non préparation à la compétition dès son jeune âge, pas confrontée à la réalité de la vie de la compétition
- 3) Difficulté à maîtriser le stress et aléas du match
- 4) Manque de maîtrise de soi (comportement)
- 5) Objectifs fixés trop tôt et actuellement trop haut
- 6) Risque d'abandon passif (stress, niveau pas en rapport avec les objectifs = pression) ou volontaire (elle se rend compte qu'elle n'a pas le niveau requis)

#### **Solution :**

- Refixer les objectifs à court, moyen et long terme avec elle et son entourage, en fonction de ses capacités actuelles
- Travailler sur elle-même pour gérer le stress (yoga, respiration, relaxation, visualisation)
- Contacter M. Piffaretti
- Analyse des performances orales et visuelles dans un deuxième temps

La compétition est une des motivations des sportifs et les enfants, jeunes et adultes veulent toujours s'opposer aux autres, se mesurer. Il n'est donc pas très bien de ne pas confronter les enfants à ce type de « vie compétitive » car psychologiquement, le retour à la compétition va poser un problème.

Les enfants n'ont pas conscience de la victoire ou de la défaite, ils oublient très vite (sirop !)

**Analyse cas 1 : Sarah, jeune nageuse de 14 ans**

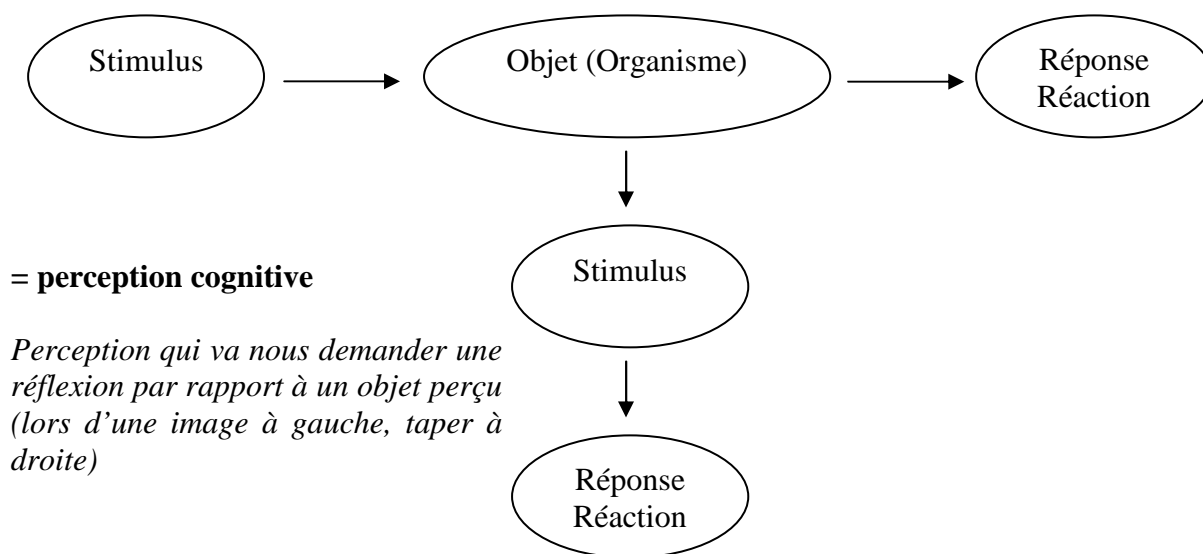
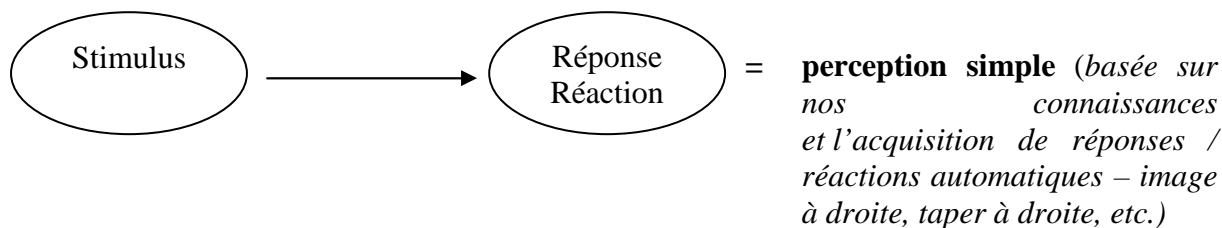
- Risque d'abandon passif (burn out)
- Risque d'abandon volontaire
- Relation entre valeurs intrinsèques et extrinsèques
- Problème de développement affectif et relationnel (père omniprésent)

**Analyse cas 2 : Charles, pratique le ski acrobatique**

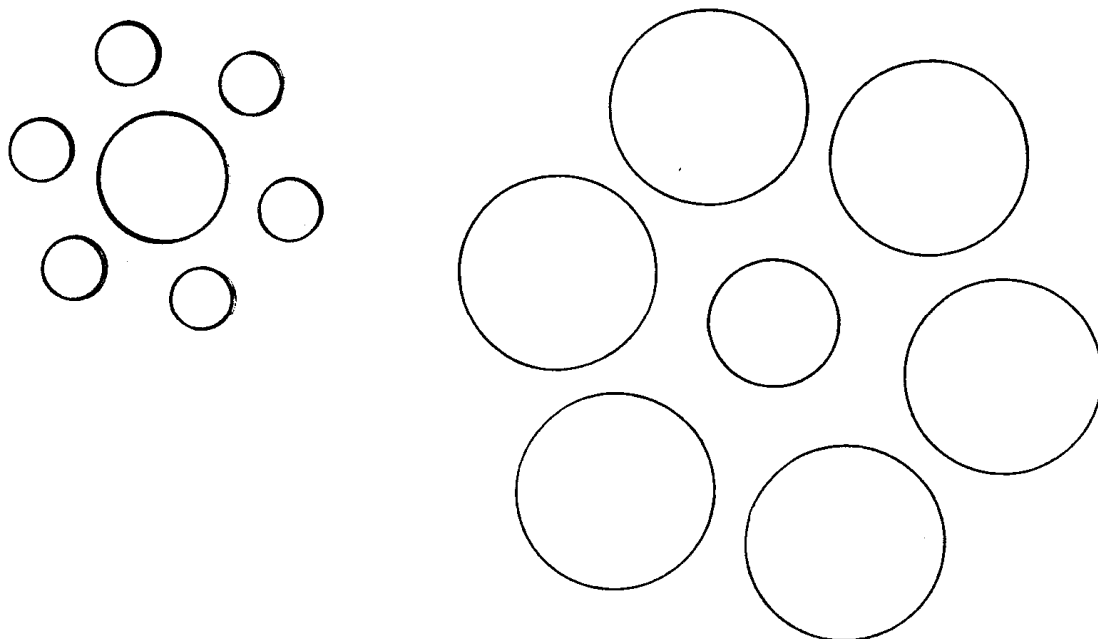
- Fixer des objectifs clairs qu'il pourra défendre face à ses parents et sa propre motivation

Les classes aménagées sont intéressantes mais posent également différents problèmes, de même pour les apprentis qui doivent gérer leur vie « professionnelle ».

**PERCEPTION COGNITIVE**



L'illusion perceptive peut être caractérisée par l'illusion de rond de différente taille dans un dessin.



Nous avons créé un schéma de compréhension de la réalité de notre perspective relative.

Le mécanisme du préjugé fonctionne de la même manière (bon / mauvais élève et façon dont je vais traiter cette personne et sa faculté de réussir).

En fonction de nos préjugés, on va chercher une confirmation de notre pensée et réagir en tant que tel. Nous aurons donc une raison plus objective. En tant qu'enseignant, nous devrions donc nous soucier de tous les élèves peu importe les conceptions sociales que nous pouvons avoir en rapport avec le statut et la valeur des individus (élèves).

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## Psychologie cognitive : l'apprentissage

L'individu, confronté à une situation qu'il n'apprécie pas ou qu'il n'aime pas, va pouvoir s'y habituer ou gérer le problème pour une éventuelle confrontation future. Cela peut être résumé par l'apprentissage par expérience directe.

Les comportementalistes partent toujours de la situation que pour chaque stimulus il va y avoir une réponse (présentation de la viande = salive du chien).

Par accoutumance ou répétitions d'un stimulus neutre (clochette), lors de sa présentation (du stimulus), l'individu va s'accoutumer aux deux et entraînera ensuite la réponse adéquate sans la présentation du stimulus (le chien va saliver au bruit de la clochette).

Idem avec la peur de l'eau. Si on arrive à donner une réponse positive et agréable à un individu à qui on fait écouter de la musique douce, on va pouvoir ajouter l'eau comme stimulus neutre par étape et ensuite réussir à expliquer à l'individu que l'eau est un élément agréable. = **apprentissage classique**.

L'histoire de la carotte (à chaque fait/action correct exécuté, un remerciement est donné) et du bâton (à chaque fait/action mal exécuté, un coup est donné). Ceci est basé sur le renforcement des actions par un geste (carotte ou bâton). = **apprentissage par conditionnement opérant (behavioriste)**. Le problème de ce système est le fait que la motivation intrinsèque peut être faussée pour recevoir le bon traitement. L'individu sera donc tenté d'exécuter la bonne action pour ne pas être réprimandé ou récompensé. Ceci est également vrai à l'inverse et cet apprentissage prend tout son sens à l'adolescence.

L'individu se modélise en fonction des individus avec qui il entre en interaction. Son comportement et ses connaissances vont donc se faire par imitation et ce sera encore plus renforcé lorsque la personne avec qui le contact se fait représente une certaine donnée affectivité. = **modeling**

**Processus attentionnels** = des personnes qui « idolent » telle ou telle personne connue vont être tentés de reproduire les faits et actions de ces mêmes stars (boule à zéro pour les fans de Britney Spears, coup de boule pour les fans de Zidane, etc.).

**Processus de rétention** = capacité de l'apprenant à reproduire les gestes et de s'en rappeler en l'absence du modèle. Cela requiert des capacités de stockage dans la mémoire des faits observés.

**Processus de reproduction motrice** = capacité de l'individu qui a vu et stocké l'information à reproduire avec son corps.

**Processus motivationnels** = différents renforcements (en fonction de l'apprentissage – direct – opérant) vont permettre à l'individu de reproduire les comportements stockés.

Une analyse vidéo directe après un geste effectué (tâche motrice, hors-jeu signifié par l'assistant) va permettre à la personne analysée de revivre directement son action et de la corriger directement. La tâche motrice va être mémorisée et ensuite corrigée par la fraîcheur de l'information.

**Renforcement vicariant** = l'analyse par l'observation d'un geste effectué par une personne que l'on apprécie et la réussite de l'action motrice. L'observateur va apprendre par la vue et l'analyse de la situation sans avoir lui-même procédé à la tâche motrice.

## LA MOTIVATION

L'importance des maîtres d'éducation physique est d'instaurer une envie à long terme chez l'individu pour faire du sport et de l'activité physique.

La théorie du comportement planifié est de comprendre pourquoi (l'intention, la disposition) l'individu commence à pratiquer une activité. Trois facteurs ressortent :

- L'attitude (ça te plaît ?) de venir à pied à l'Uni et de découvrir Genève
- Le soutien ? (norme subjective) Est-ce que ma famille, mes pairs apprécient que je fasse cela, me respectent, me soutiennent
- L'obligation ? (perception de contrôle, de choix de l'individu) Est-ce une contrainte pour moi ou est-ce que je choisis de le faire ?

La combinaison des trois facteurs serait l'idéal, mais ce n'est pas obligatoire pour provoquer cette intention, puis ce comportement.

Certaines personnes seraient plus tentées de faire valoir le facteur de « soutien » pour commencer une activité ou prendre une nouvelle intention. Ces personnes réagiraient plutôt de manière consensuelle.

La motivation intrinsèque repose sur 3 piliers : (*voir diapositives cours du 24.04*)

- Le sentiment de compétence (« je suis capable de le faire »)
- Le sentiment d'autonomie et de contrôle (« je le fais pour moi »)
- La croyance de pouvoir rejoindre des « résultats » par l'activité physique

En alimentant ses compétences et ses croyances, on va permettre à l'individu d'apprécier l'activité physique grâce à lui-même.

Source d'auto-efficacité : (*voir diapositives cours du 24.04*)

- Performance positive : le fait d'avoir réussi un « exploit » / action va nous permettre de croire que l'on peut le refaire (victoire du GSHC à Zurich)
- Expérience vicariante : à la vue de l'accomplissement d'une performance (celle d'un ami), on va se dire que l'on va pouvoir le faire aussi et se servir de cette observation pour réaliser cette tâche / action
- Persuasion verbale : d'une personne de confiance (entraîneur, ami, etc.)
- Activation émotionnelle : perte de confiance par le stress, car perte de ses moyens et de ses convictions à la réalisation d'une certaine tâche

Théorie de l'évaluation cognitive :

La récompense externe, ressentie par l'apprenant, est une information supplémentaire pour la réussite (renforcement de la motivation intrinsèque) ou une sorte de contrôle (risque de renforcement de la motivation extrinsèque car cela plaît à l'enseignant... !).

Le FLOW (canal du plaisir) est une certaine harmonie entre les difficultés de l'activité et les compétences personnelles. Si les demandes sont trop basses par rapport aux compétences, cela va entraîner l'ennui. Au contraire, si les compétences ne sont pas assez élevées par rapport à la demande de compétence, un sentiment d'anxiété va apparaître.

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## LA MOTIVATION

C'est moi face à un champ temporel = l'orientation vers une tâche

C'est moi face à l'autre, l'aspect social / suis-je plus fort, moins fort = l'orientation vers l'égo

Ces différentes orientations, modes de motivation (climats motivationnels) proviennent souvent du vécu et de l'éducation de l'enfant / athlète.

L'entraîneur, le coach, l'enseignant ont une grande influence sur le renforcement de ces orientations en fonction de leur méthode d'enseignement.

En fonction de l'orientation choisie et exercée par l'enfant / athlète, l'affiliation et le sentiment de compétence peut fortement varier et jouer un grand rôle sur l'arrêt ou la poursuite de l'activité par l'individu.

Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte pour encourager le climat orienté vers la tâche ; à savoir :

- La tâche
- L'autorité
- La récompense
- La mise en commun
- L'évaluation

De même que le « charisme » de l'entraîneur, les capacités de progression personnelle de l'individu et le bien-être de l'individu.

Ainsi que le feedback des parents et le modèle des parents va jouer un grand rôle dans le comportement et l'envie des individus à pratiquer l'activité physique.

L'Amotivation est une perception de compétence réduite ou de plaisir amoindri.

# LE STRESS

Nos définitions :

- Difficulté à gérer une situation nouvelle
- Surcharge émotionnelle
- Excès de cortisol dans le sang

Définition psychologique :

- Réaction normale / adaptative d'un individu face à une demande / situation potentiellement menaçante

Le stress nous fait perdre la lucidité par une réduction du champ visuel. On perd de vue l'essentiel en se basant uniquement sur les effets négatifs.

Le stress est une résultante de la perception, d'identification de la situation à laquelle il est confronté.

Le « COPING » est l'état qui nous permet de sortir d'une situation de stress. Plus on a de « COPING » plus on aura de chance de se sortir d'une situation délicate... !

Face au même facteur de stress, les réponses des individus seront différentes et auront des conséquences très différentes.

La faculté de l'individu à réagir au stress interviendra en rapport à sa capacité à gérer les petits désagréments de la vie quotidienne. Plus ceux-ci seront difficiles à accepter, plus la barre initiale du stress sera élevée.

Toute la capacité de l'individu à résister au stress dépendra de sa manière à gérer et minimiser l'importance des « petits stressés » et l'importance de ceux-ci dans la vie de l'individu.

Chez les sportifs, les traumatismes peuvent également être liés à des vécus de blessures ou à l'observation d'accidents. Tout résidera dans le type de réaction que l'individu aura face à l'événement et selon certains facteurs (encadrement, gravité, etc.).

Technique de respiration abdominale :

Poumons dans la cage thoracique et plaqués entre le sternum et la colonne vertébrale. Le but de la respiration est en deux phases :

- L'inspiration
- L'expiration

L'inspiration devrait être faite par le nez, car cela réchauffe l'air, le passage de l'air y est plus aisé et cela l'humidifie.

En faisant des respirations uniquement avec le ventre, on ne remplit pas les poumons. Par contre, en utilisant les épaules, on augmente de 1/6 le volume respiratoire.

De plus, en sortant la poitrine, on arrive à l'augmenter encore de 1/6.

De même, en poussant le diaphragme (respiration diaphragmatique) vers le bas (gonflage du ventre, car les organes sont « poussés » à l'extérieur) on l'augmente encore.

De part cette technique, on abaisse la gravité et l'air peut progresser plus loin dans le corps et « garantir » une respiration optimale (équilibre ?).

Le plexus solaire, situé en dessous du diaphragme, va être massé et synthétisera de l'endorphine qui va procurer un sentiment de bien-être, également psychique, et une sensation de plaisir.

Le stress inhibe ce massage et « contracte » la respiration. Avec une bonne technique de respiration on va permettre de limiter, voir d'annuler, le stress.

Dans la gestion du stress, la représentation de l'image (400 mètres) doit être positive (ludique) qui résume une série de notions techniques qui vont permettre la réalisation de l'activité.

Une imagerie mentale négative renforcera le stress... !

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## L'EFFET PSYCHOLOGIQUES DU SPORT ET DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Une étude a été menée en Suisse, à Macolin, sur l'incidence de la violence et son rapport au sport. L'étude tend à prouver que les comportements agressifs régressent en pratiquant une activité physique ou un sport.

La qualité de l'organisation, l'enseignement et les interactions entre professeurs et élèves contribuent grandement aux effets positifs de l'Education Physique sur les individus.

Il y a interaction entre les perceptions et les cognitions de l'élève et l'atmosphère mise en place par le professeur. A cela s'ajoute les expériences sociales et personnelles de l'élève ainsi que les théories et expériences de l'enseignant.

Il y a trois types de réactions psychologiques :

- L'état affectif (état d'humeur)
- L'état cognitif (traitement de l'information – vitesse du traitement – focus)
- Motivationnel (orientation tâche ou Ego)

L'enjeu de l'élève lors d'une leçon d'éducation physique est de démontrer qu'il est à la hauteur et qu'il se défend dans la discipline (but d'accomplissement, démonstration de la compétence).

L'élève qui s'oriente en fonction de son Ego ne va progresser **que** s'il est confiant envers ses compétences. Celui qui n'aura pas confiance en lui ne progressera pas. De même, le climat motivationnel de la leçon aura une grande importance sur la performance des élèves.

Le climat motivationnel est instauré par le professeur et orientera les élèves vers un aspect lié à l'Ego ou à la tâche.

20 % de la population suisse à, une fois dans sa vie, une crise de dépression.

Une étude démontre qu'en travaillant à 70 % de sa capacité cardiovasculaire provoque un net effet au niveau de l'humeur des individus. Cela baisse l'anxiété et provoque un relâchement musculaire (sous l'effet de l'échauffement musculaire).

La sécrétion de sérotonine et d'endorphine, suite à l'activité physique, fournit un plaisir à l'individu et influence son humeur.

Une hypothèse, dite du TIME-OUT, qui relate la suspension des pensées lors de la pratique d'une activité physique, permet à l'individu de stopper son état de pensée (surtout négative), ce qui augmenterait son humeur.

L'estime de soi (perception de soi), liée à l'activité physique, est un facteur très important et un des bénéfices de l'activité physique.

Il y a des variations au niveau de la perception de soi en fonction des sexes. L'homme misera plus volontier sur sa compétence sportive, alors que la femme misera, elle, sur l'attractivité du corps.

L'estime de soi au niveau scolaire aidera l'individu à passer au niveau supérieur.

En fonction de l'évolution de l'enfant jusqu'à l'adolescence, l'individu va intérioriser beaucoup plus ses ressentis et prendra moins en compte les commentaires d'autrui.

Au niveau de l'adolescence, les filles, suite à divers changements morphologique, seront tentées d'arrêter l'activité physique dû à un manque d'estime de soi (rondeur, etc.).

En fonction de la croissance et du changement du corps, les individus auront tendance à perdre l'estime de soi et être plus enclin à arrêter leur discipline.

Il existe une corrélation entre l'activité physique et les résultats scolaires. Des individus de 13 à 16 ans ont été soumis à des activités physiques, puis à des tests d'intelligence en lecture et en maths. Leurs scores étaient meilleures que ceux ne pratiquant pas d'activité physique.

Un joueur de badminton doit développer des capacités d'anticipation, car il n'est humainement pas possible de se déplacer lors de la frappe d'un adversaire et de renvoyer le volant avant que celui-ci touche le sol.

Il existe une différence entre les débutants et les experts et ceci par la mentalisation et la visualisation des éventuelles trajectoires du volant lors du positionnement du joueur adverse.

Il est important pour les sportifs de pouvoir changer les styles attentionnels en fonction de l'évolution et de la situation.

Le FLOW reprend ses caractéristiques de changement de styles attentionnels, du plaisir extrême lors d'une activité physique (aspect psychologique prépondérant pour l'individu et utile pour la poursuite de l'activité).

### **Conclusions :**

*Il y a dans tous les groupes des comparaisons et des envies de compétitions entre les individus, c'est au professeur de créer un climat balancé entre orientation à la tâche et à l'Ego.*

# PSYCHOLOGIE DU SPORT I

## ASPECT PSYCHO-SOCIAUX EN EEPS :

### *INTERACTIONS SOCIALES ENTRE LE PROFESSEUR ET LES ELEVES*

Le rôle de l'entraîneur ou du prof d'éducation physique est un des piliers de l'investissement de l'élève dans son cours et le développement des compétences sociales.

Un groupe est une famille, il y a des interactions entre les individus qui peuvent être de plusieurs types :

- Les objectifs /activité commune
- Les relations affectives
- Le langage interne :
  - o Verbal
  - o Non verbale
  - o Règles :
    - Qui émergent du groupe

Le groupe peut être :

- Formel : club, association, groupe, etc.
- Informel : réunion de personnes de manière spontanée

Au niveau des obligations et des règles, on peut dire que les groupes formels seront plus enclin à définir des règles strictes et établies, alors que les groupes informels ne seront pas régis par des règles strictes et un cadre défini.

Dynamique de groupe :

- Alpha = chef / leader
- Gamma = les membres du groupe
- Beta = un relais de l'entraîneur, une personne qui se dégage comme un « leader », un messenger. Cela devrait être le capitaine de l'équipe
- Omega = une personne qui va modifier l'ordre établi (un jeune talentueux qui arrive en 1<sup>er</sup>)

Un porte-parole n'est pas nécessaire si le groupe a une bonne interaction avec le chef, ou le chef avec le groupe. Autrement, il y aurait un intermédiaire entre le « leader » et le groupe.

## **Evolution d'un groupe dans le temps : Tuckman 1965**

- Forming : formation du groupe. Identification, confiance donnée à un leader (car les membres se cherchent, se trouvent, adhèrent au message du chef/leader)
- Storming : les membres essaient de trouver leur place, de se distancer, de redéfinir la place de chacun dans le groupe, ce qui va permettre de passer dans la 3<sup>e</sup> phase qui est l'établissement des normes et des rôles = le Norming
- Norming : établissement des rôles et des normes, des règles du groupe
- Performing : dynamique de synergie et rôles fonctionnels des acteurs. Règles discutées et négociées entre les divers membres du groupe pour arriver à un groupe qui produit des résultats et des performances

L'effet de facilitation sociale du groupe est le fait de réaliser une meilleure performance, face aux autres, sous l'effet du groupe. (Vélo, bobine, etc.)

Effet Ringelmann : l'individu qui produit un effort maximal en étant seul, va produire un effet moindre s'il pense que quelqu'un « l'aide ».

Pourquoi ?

- Car il sera moins vu, à titre personnel, par le coach
- Difficulté à évaluer sa propre performance
- Évaluation (régulièrement) négative

Un bon esprit de groupe est lorsque chacun sait ce qu'il doit faire et qu'il est considéré dans sa tâche par l'entraîneur.

L'interaction sociale :

- Coaction : deux individus d'un même groupe qui travaillent ensemble (entraide)
- L'interaction asymétrique : l'individu va évoluer dans le temps en fonction des feedbacks que le maître va lui donner
- L'interaction réactive : l'individu va évoluer de manière passive, en fonction des feedbacks du maître
- L'interaction mutuelle : Les individus vont évoluer individuellement, mais des feedbacks vont être échangés et les deux individus vont en bénéficier

L'interaction mutuelle est celle qui va permettre aux deux protagonistes d'évoluer et de bénéficier des apprentissages effectués par leur partenaire.

Mais les messages, codes qui sont transmis entre l'émetteur et le récepteur ne sont, pas toujours compris ou perçus, convenus, appliqués ou maintenus.

La forme du message peut être de deux types :

- Verbale
- Non-verbale

Communication non-verbale :

1. Langage corporel : est souvent très bien perçu par les intervenants
2. Distance de communication : il est nécessaire d'adapter la distance de communication en fonction du type de communication :
  - Sociale : globale (pour toute la classe)
  - Personnelle : de manière rapprochée (pour un individu / secret)
3. Paralangage : manière de parler / irrite, énerve, endort les élèves...
  - a. Parler doucement
  - b. Parler fort

**L'effet « Pygmalion » :**

- Climat : Création d'un climat de progression et de développement supérieur est plus confortable pour les élèves doués et dotés de compétences plus intéressantes.
- Feedbacks : Amélioration des feedbacks aux joueurs ayant un potentiel supérieur.
- Input : Demander plus aux joueurs qui ont le talent, alors que les autres feront quelque chose de plus facile, ou moins poussé
- Output : Laisser plus de temps aux joueurs dotés d'un potentiel intéressant pour qu'ils réussissent un exercice donné, car on pense qu'il va le réussir. Alors que les joueurs moins doués seront plus vite poussés à passer à quelque chose d'autre

Il est important d'être neutre au niveau des feedbacks et de communiquer plus souvent sur l'instabilité et le contrôle externe et interne avant de communiquer sur les réelles valeurs de l'individu ou du participant.

## **Le leadership :**

En fonction de la situation, il y aura un comportement attendu.

En fonction des caractéristiques des élèves, il y aura un comportement préféré.

Et en fonction de l'enseignant, il y aura un comportement observé qui donnera une dimension à l'efficacité et à la satisfaction.

Le leader doit être :

- Autoritaire
- Un esprit relationnel
- Un aspect de « laisser-faire », de donner de l'importance aux autres ou de déléguer