

Comment le joueur handisport de haut niveau gère-t-il ses aptitudes mentales (anxiété, stress, concentration, confiance en soi) en contexte compétitif?

Brigitte Mainguet, Claire Colson et Adrien Eckes

Volume 23, numéro 1, septembre 2017

Pratiques sportives et handicap : de la transformation à la mise en scène des corps différents
Disability and Sports: the Transformation and Staging of Different Bodies

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1086240ar>
DOI : <https://doi.org/10.7202/1086240ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Réseau International sur le Processus de Production du Handicap

ISSN

1499-5549 (imprimé)
2562-6574 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Mainguet, B., Colson, C. & Eckes, A. (2017). Comment le joueur handisport de haut niveau gère-t-il ses aptitudes mentales (anxiété, stress, concentration, confiance en soi) en contexte compétitif? *Développement Humain, Handicap et Changement Social / Human Development, Disability, and Social Change*, 23(1), 99–112. <https://doi.org/10.7202/1086240ar>

Résumé de l'article

L'article se base sur une étude dont l'objet est de voir comment les sportifs de haut niveau en handisport gèrent leurs aptitudes mentales en phase compétitive et si les pratiques du golf et du tennis influent sur ces aptitudes mentales. Au haut niveau, le geste technique n'est pas le facteur de différenciation premier, mais bien la capacité mentale, c'est-à-dire, la capacité à faire les bons choix (concentration), à réguler les pensées, gérer le stress et l'anxiété et à rester persévérant (la motivation). Trente personnes ayant des incapacités motrices ont participé à cette étude et ont répondu à un questionnaire portant sur les facteurs psychologiques, construit à partir d'outils validés, avant, pendant et après la compétition. Pour tous les pratiquants, la confiance en soi est importante (soit 17 personnes / 30) et l'aptitude à se surpasser est essentielle (22/30). Néanmoins, les sportifs se disent peu enclins à « se sentir combattifs en situation difficile » (10/30) et à « contrôler leurs émotions » (6/30). L'anxiété est un facteur peu influençant avant, pendant et après la compétition et les moyennes restent basses. Tandis que pour le stress, les sportifs sont plus stressés pendant la compétition, notamment pour les joueurs de tennis. En se penchant sur la concentration, on peut voir que les scores ne sont pas très élevés, ce qui pourrait expliquer cette légère vulnérabilité face aux agents stressants (la phase compétitive). Les sportifs handisport ont une confiance modérée, ce qui est un atout pour mieux gérer son stress. Il serait intéressant de travailler avec eux la prise de conscience des progrès effectués (six personnes concernées seulement par cet item), et à faire avec un contrat entraînement-compétition et un travail spécifique sur l'aptitude mentale comme le discours interne et la fixation d'objectifs pour mieux gérer le stress.

Comment le joueur handisport de haut niveau gère-t-il ses aptitudes mentales (anxiété, stress, concentration, confiance en soi) en contexte compétitif?

BRIGITTE MAINGUET, CLAIRE COLSON ET ADRIEN ECKES

Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique, Université Lille 2, France

Article original – Hors thème – Implications psychologiques de la pratique sportive
Original Article – Off-Topic – Psychological Implications of Sports



Résumé

L'article se base sur une étude dont l'objet est de voir comment les sportifs de haut niveau en handisport gèrent leurs aptitudes mentales en phase compétitive et si les pratiques du golf et du tennis influent sur ces aptitudes mentales. Au haut niveau, le geste technique n'est pas le facteur de différenciation premier, mais bien la capacité mentale, c'est-à-dire, la capacité à faire les bons choix (concentration), à réguler les pensées, gérer le stress et l'anxiété et à rester persévérant (la motivation). Trente personnes ayant des incapacités motrices ont participé à cette étude et ont répondu à un questionnaire portant sur les facteurs psychologiques, construit à partir d'outils validés, avant, pendant et après la compétition. Pour tous les pratiquants, la confiance en soi est importante (soit 17 personnes /30) et l'aptitude à se surpasser est essentielle (22/30). Néanmoins, les sportifs se disent peu enclins à « se sentir combatifs en situation difficile » (10/30) et à « contrôler leurs émotions » (6/30). L'anxiété est un facteur peu influençant avant, pendant et après la compétition et les moyennes restent basses. Tandis que pour le stress, les sportifs sont plus stressés pendant la compétition, notamment pour les joueurs de tennis. En se penchant sur la concentration, on peut voir que les scores ne sont pas très élevés, ce qui pourrait expliquer cette légère vulnérabilité face aux agents stressants (la phase compétitive). Les sportifs handisport ont une confiance modérée, ce qui est un atout pour mieux gérer son stress. Il serait intéressant de travailler avec eux la prise de conscience des progrès effectués (six personnes concernées seulement par cet item), et à faire avec un contrat entraînement-compétition et un travail spécifique sur l'aptitude mentale comme le discours interne et la fixation d'objectifs pour mieux gérer le stress.

Mots-clés : handisport, sport de haut niveau, stress, aptitudes mentales

Abstract

The article is based on a study the object of which is to see how the high-level sportsmen in disability sport manage their mental capacities in competitive phase and if golf and tennis practice influence these mental capacities. At the high-level, it is not the technical gesture the main factor but the mental capacity, that is, make good choice (concentration), regulate the thoughts, manage the stress and anxiety and to remain persevering (motivation). Thirty people with motor disabilities participated in this study and answered a questionnaire concerning the psychological factors built from validated tools, before, during and after the competition. For all the followers, the self-confidence is important (that is 17 people/30) and the capacity to surpass itself is essential (22/30). Nevertheless, the sportsmen say themselves little inclined "to feel belligerent in difficult situation" (10/30) And "to check his feelings" (6/30). The anxiety is a factor little influencing before, during and after the competition, the averages remain low. Whereas for the stress, the sportsmen are more put under stress during the competition in particular for the tennis players. By dealing with the concentration, we can see that the scores are not very high, what could explain this light vulnerability in front of agents stressors (the competitive phase). The players in sport for people with disabilities trust them moderated what is an asset to manage better its stress. He would be interesting to work with them, the awareness of the made progress and to make (6 people concerned only by this item), with a contract training-competition and a specific work on the capacity mental as the internal speech and the fixation of objectives to manage better the stress.

Keywords : disability sport, high-level sport, stress, mental capacities



Introduction

En se référant aux psychologues du sport, le sportif de haut niveau se caractérise en partie par sa volonté de vaincre. Pour qu'il ait envie de se surpasser, il est nécessaire d'être confronté à une difficulté considérable, de prendre la décision de la surmonter et il est préférable qu'il y ait absence de doute et une persévérance indéfectible (Janssen, 2003). Nous avons cherché à voir si le sportif de haut niveau ayant des incapacités motrices se comporte de la même façon. L'objet de cet article est d'observer par une approche exploratoire, la motivation, la confiance en soi et la concentration au cours d'une compétition nationale et/ou internationale (avant, pendant et après) chez l'handi-golfeur et chez l'handi-tennisman. Comment gèrent-ils leurs aptitudes mentales? Peut-on penser que les incapacités motrices ne « sur-handicapent » pas le sportif de haut niveau? Nous aimerions voir comment l'athlète handisport¹ gère une situation compétitive à potentiel « anxiogène » et s'il existe une différence entre les deux types de pratique pour gérer les aptitudes mentales. Autrement dit, peut-on penser que la compétition en tennis est plus « anxiogène » que celle du golf?

Chez le sportif de haut niveau, quelle que soit la discipline, la performance est l'objectif prioritaire. Ainsi, les psychologues du sport, tels que Janssen (2003), expliquent la performance par la conjonction de trois facteurs : le talent, l'expérience et l'obsession de la réussite. Le talent physique permet de percevoir plus rapidement certains stimuli corporels et extracorporels, d'être entre autres, plus puissant, plus rapide, plus mobile et plus endurant. Le talent physique ne suffit pas pour devenir un champion; le mental ou encore « les qualités psychiques » permettent de mobiliser des ressources pour affronter les situations difficiles ou dangereuses. On peut se demander si les incapacités

motrices peuvent modifier cette mobilisation des ressources psychiques et comment le sportif gère aussi « ce nouveau corps »².

D'autre part, en analysant ces deux types de pratiques, on peut voir que l'apprentissage du golf ne demande pas la même actualisation des ressources mentales (perception, visualisation, etc.) que l'apprentissage du tennis (Le Her, 1991). Cette dernière activité est essentiellement une activité de prise d'informations et de réactions rapides à des stimuli aléatoires alors que le geste de golf s'apparente davantage à une morphocinèse, c'est-à-dire une forme corporelle réglée par un modèle interne. C'est d'ailleurs cette caractéristique qui se retrouve dans d'autres activités comme la danse (Pinard et Renaud, 1990), certaines disciplines athlétiques, expliquant l'intérêt que peut représenter la pratique mentale et, plus particulièrement, l'imagerie mentale dans l'apprentissage et dans la performance golfique. La concentration sera essentielle pour accéder aux représentations. Les propositions d'entraînement mental se sont inspirées du modèle d'apprentissage de Dreyfus H.L. et Dreyfus S.E. (1987), issu des travaux en psychologie cognitive. Plusieurs études existent, nous retiendrons les conclusions de Feltz et Landers (1983), c'est-à-dire que les effets de la pratique mentale sont très importants dans les tâches à forte composante cognitive et à un degré moindre dans celles plus fortement saturées en composante motrice et que les effets de la pratique mentale se retrouvent aussi bien chez les débutants que chez les athlètes plus expérimentés, même si les effets semblent plus importants chez ces derniers.

Enfin, Janssen (2003) montre que les sportifs atteignent leur plus haut niveau de performance, entre dix-huit et 30 ans, et ce, après dix à quinze ans d'entraînement. Le vécu sportif semble être une variable importante à prendre en compte dans la gestion des capacités mentales. Pour le golf, par exemple, les capacités cognitives et la coordination étant fortement

¹ Le terme handisport sera ici utilisé selon son usage courant en France, renvoyant à la Fédération Française Handisport, fédération sportive spécialisée dans le développement et la promotion des pratiques sportives pour les personnes ayant des déficiences motrices ou sensorielles.

² L'article se situe ici dans la configuration où les sportifs ont été touchés par des atteintes motrices après avoir vécu une première partie de leur vie sans déficiences motrices.



sollicitées, le plus haut niveau de performance est atteint plus tard encore, et dure plus longtemps. L'âge et la durée de pratique semblent être des facteurs influençant l'accession et le maintien au haut niveau.

Nous sommes convaincus que développer ses capacités physiques et mentales reste possible à tout âge, et ce, quelles que soient les incapacités motrices, chacun ayant « une psychologie naturelle », c'est-à-dire que tout dépend des motivations (désir de contact, de communication, dépassement de soi) et de la confiance en soi. En effet, les sportifs, de manière générale, résistent mieux à la pression psychologique que les individus sédentaires (Eysenck, 1973). Nous pensons que les sportifs de haut niveau ayant des incapacités motrices ont aussi de réelles aptitudes mentales, une volonté importante de vaincre, mais qui va au-delà de la confrontation avec le partenaire, au-delà du gain du match.

Pour comprendre l'importance du mental, nous sommes partis brièvement d'une analyse des facteurs psychologiques.

Les facteurs psychologiques du sportif de haut niveau

Nous partons du constat suivant : la plupart des athlètes et des entraîneurs reconnaissent que dans les sports de haut niveau, le succès est tributaire de facteurs psychologiques dans une proportion allant de 40 à 90 %, et ce, tout particulièrement aux plus hauts niveaux de compétition, selon Williams (2006). Par exemple, dans la biographie de Nadal (2010), celui-ci relate l'idée que la différence entre un des cinq meilleurs joueurs du monde et le dixième, ce n'est pas forcément la qualité de frappe à l'entraînement, car tous les joueurs qui se trouvent dans les 100 premiers, savent taper dans la balle. La différence est dans la capacité de faire les bons choix, à quel moment il vaut mieux faire un amorti ou frapper une balle forte, en hauteur, en profondeur, quels effets utiliser et à quel endroit il faut viser pour jouer le coup parfait. Sur un court de tennis, il faut réfléchir et réagir rapidement, en gérant une multitude d'informations. Pour gagner, selon Na-

dal, il faut être capable de penser mieux que son adversaire.

Un athlète devrait développer et renforcer son aptitude mentale à tous les stades de son développement à long terme. L'aptitude mentale renvoie à la capacité d'un athlète à réguler de façon optimale ses pensées, ses sentiments et ses comportements et d'agir résolument et constamment de manière à faire face aux nombreuses exigences qui lui sont imposées (Gardner & Moore, 2007; Jones, Hanton, & Connaughton, 2007; Williams, 2005). Dans la promotion des conduites à succès, on peut déterminer trois facteurs principaux : le locus interne de contrôle qui correspond à la responsabilité personnelle (liée à la prise de décision), le sentiment d'appartenance et d'acceptation, c'est-à-dire faire partie d'un groupe et s'accepter soi-même, l'orientation des buts (la concentration et la motivation) vers le processus d'apprendre plutôt que sur le résultat : aux racines du succès se trouve la concentration sur la tâche à accomplir.

Enfin, comme l'affirme Begley (2008) : « (...), il est possible de façonner la circuiterie émotionnelle du cerveau tout comme l'on peut sculpter ses pectoraux » (p. 264).

La réussite sportive est aussi liée à la capacité à gérer au mieux le stress de performance. Selon Mahoney (2008), les sportifs qui réussissent sont ceux qui tolèrent mieux le stress et qui reconnaissent l'anxiété précompétitive.

- Stress et anxiété peuvent-ils être considérés comme des facteurs de performance?

L'anxiété est « une peur sans objet, un sentiment d'insécurité ». Elle est déclenchée par différentes causes, situations futures ou imaginaires, vécues comme un danger ou pour le moins quelque chose de difficilement surmontable, pouvant être liée à des conflits intrapsychiques ou en rapport avec le monde extérieur, anticipation d'une action à risque ou considérée comme telle (Rivolier, 1999). Elle est aussi une réponse de l'organisme, confronté aux demandes environnementales. En première approche, on peut dire que l'anxiété se manifeste

par le développement d'affects négatifs, de sentiments d'appréhension et de tension, associés à un haut niveau d'activation de l'organisme (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Il s'agit d'une réponse complexe, mêlant les dimensions cognitive et somatique. Pour certains, l'anxiété constitue un frein à la performance : l'athlète anxieux est un athlète fragilisé. Martens, Vealey, & Burton (1990) montrent que l'anxiété est maximale lorsque l'enjeu est très important chez le sportif de haut niveau et lorsqu'il y a une grande incertitude (les conditions de jeu, le niveau de l'athlète à l'instant t, la décision des arbitres, la chance). La situation compétitive représente bien une menace pour l'athlète (Spielberger, 1972), accentuée si l'athlète est en période de doute. L'état d'anxiété d'un tennisman peut être très variable au cours d'une rencontre (Martens, Vealey, & Burton (1990)). D'autres la considèrent au contraire comme un moteur de l'action et citent, en exemple, ces athlètes qui ne sont performants que sous la pression de la compétition et l'état d'anxiété qu'elle engendre (Debois, 2003). Néanmoins, l'anxiété, signal d'alarme important de notre organisme, est utile si on sait gérer cet état d'anxiété (André & Muzo, 2002). Lors d'une pratique sportive de haut niveau, il s'agit d'accepter des niveaux élevés d'anxiété, d'apprendre des stratégies psychorégulatives (respiration - relaxation - mindfulness), de travailler sur les cognitions et de travailler sur le comportement pour optimiser ses ressources.

On peut voir que le stress est une réaction de notre corps et de notre psychisme face à un danger ou à un événement qui demande que nous fassions un effort d'adaptation, selon les idées développées par Servant (2003). Il est la conséquence d'un événement désagréable qui engendre des modifications organiques. La gestion du stress représente l'ensemble des actions mentales, comportementales et affectives utilisées par un athlète afin de gérer les exigences mentales, tactiques et physiques de la compétition sportive (Gaudreau, 2003). Les athlètes utilisent souvent trois types de stratégies : les stratégies orientées vers la tâche (imagerie mentale, contrôle des pensées), des stratégies orientées vers la distraction (distanciation) et des stratégies orientées vers le dé-

sengagement (résilience).

Si l'athlète est incapable de développer cette aptitude mentale, il peut se retrouver en état de stress et/ou d'anxiété. En tenant compte du contexte sportif, c'est-à-dire de cette logique d'affrontement, il semble évident que le joueur de haut niveau peut être stressé et/ou anxieux en phases précompétitive et compétitive.

L'étude de Gaudreau (2002) met en évidence que les golfeurs juniors ont davantage de difficulté à gérer leurs émotions que les golfeurs amateurs. Ils ressentent plus d'anxiété et de colère. Il montre aussi que les individus qui ont moyennement confiance en leurs capacités évaluent les situations de façon plus objective, prennent moins de risques inutiles et se préparent plus minutieusement aux situations stressantes. En conséquence, ils réussissent à s'adapter rapidement et efficacement aux défis de la situation. D'autre part, les individus qui ont trop confiance en leurs capacités tendent à sous-estimer les risques d'échecs et à négliger leur préparation. En conséquence, ils sous-estiment les exigences des situations stressantes et ne réussissent pas à modifier leur plan d'action assez rapidement pour s'adapter aux nombreux impondérables rencontrés pendant un événement stressant, comme la situation compétitive. Une confiance en soi modérée serait préférable à une confiance en soi très faible ou très élevée afin de maximiser les probabilités d'atteindre ses objectifs de performance. Comme pour le niveau d'anxiété, si on est en hypostress ou en hyperstress (deux extrêmes), la performance diminue.

Enfin, la motivation est un élément important dans l'atteinte d'une performance. La motivation incite à penser, à agir, à se développer (Deci & Ryan, 2008). Les mécanismes physiologiques et cérébraux sont importants dans la régulation motivationnelle, mais elle dépend aussi de l'environnement socioculturel immédiat dans lequel évoluent les personnes. Les théories motivationnelles reposent aussi sur les effets de l'environnement social, incluant les récompenses, les encouragements et les relations interpersonnelles. Aussi, tout individu a besoin de se sentir compétent, autonome et



attaché à ses pairs (Deci & Ryan, 2000). Lorsque ces trois besoins psychologiques fondamentaux sont satisfaits, l'individu est stimulé et dynamique, prêt à optimiser sa motivation et à aller vers le dépassement de soi. En revanche, si l'individu est trop motivé, la performance diminue. On parle d'un niveau optimal de motivation lorsqu'on a moins besoin d'être motivé (Loi Yerkes & Dodson, 1908). Toutefois, la motivation et/ou l'anxiété varient selon les individus (Scaperrotta, 2009).

Le contrôle émotionnel constitue alors l'outil prioritaire, issu des techniques en préparation mentale (imagerie mentale, discours interne, gestion du stress, fixation d'objectifs). Viser une augmentation de la motivation, de la concentration et la confiance en soi peut modifier l'état de stress et d'anxiété du joueur.

Nous pensons que le sportif de haut niveau en handisport est confronté au même type d'obstacles psychologiques que l'athlète dit ordinaire et que la mobilisation des aptitudes psychologiques est aussi déterminante pour l'accomplissement de la performance. Avoir des incapacités motrices n'est pas un obstacle supplémentaire, il peut être source de résilience et peut stimuler davantage l'utilisation des stratégies de régulation émotionnelle et motivationnelle.

Le protocole

- Le cadre de l'étude : les tournois nationaux et internationaux

Pour le golf, avec Monsieur Six, responsable de l'événement « Open de France Handigolf », a été organisé au sein du golf de St-Omer, ce tournoi international du 15 au 18 mai 2014. Il est ouvert aux joueuses et joueurs amateurs ou professionnels handicapés titulaires du Médical Pass (ffgolf.fr) et de nationalité française ou étrangère, dont l'index est inférieur ou égal à 28,4. Depuis cinq ans, l'Aa Saint-Omer Club s'investit dans le Handigolf par l'organisation de démonstrations, l'achat de matériel et la réalisation de travaux d'accessibilité. En 2013, 73 joueurs ayant des incapacités motrices, de quinze nationalités différentes, sont venus par-

ticiper à cette compétition. Elle s'est déroulée sur deux jours : deux fois 18 trous, une fois le samedi et une fois le dimanche.

Pour le tennis, avec Monsieur Thierry, directeur des championnats de France, ont été organisés les championnats à la ligne d'Essonne du 5 au 8 décembre 2013. Les joueurs s'affrontent toute l'année dans le circuit France Open C.F.O rassemblant plus de 25 tournois répartis dans toute la France et des championnats régionaux individuels. Trois championnats de tennis sont organisés, c'est-à-dire le championnat de France Dames, le championnat de France Messieurs et le tournoi Quad (Quadriplégie) Mixte. Nous avons rencontré les différents joueurs au cours de ces deux types de championnats et nous avons exposé le projet à ceux qui le souhaitaient.

Après un entretien et après avoir signé un formulaire de consentement de participation, les sujets ont rempli les questionnaires, distribués au mois de décembre 2013, lors des championnats de France Handitennis et à l'Open de France Handigolf à St-Omer au mois de mai 2014.

- La population

L'échantillon (n= 30) est constitué de neuf femmes pour 21 hommes; quinze pratiquants de tennis et quinze pratiquants de golf. L'ensemble des pratiquants a des incapacités motrices (amputé des membres inférieurs, amputé d'un membre supérieur, prothèse tibiale, prothèse de genou, paraplégique, tétraplégique, AVC). Vingt-six personnes sont des sportifs de haut niveau (86,7 %) sur 30 (p<0, 001) (tableau I).

Le vécu sportif compétitif se situe entre un an et cinq ans pour dix-sept compétiteurs dont quatre sont déjà des sportifs internationaux. La durée de pratique va de un an à 33 ans, onze personnes pratiquent depuis plus de dix ans. L'âge moyen est de 33,5 ans (écart type de 9,48). En golf, la moyenne d'âge est de 34,13 ans (10,78) et en tennis de 32,87 ans (8,32).

TABLEAU I : LES CARACTÉRISTIQUES DES JOUEURS HANDISPORT PARTICIPANT À L'ÉTUDE

Sujets	Âge	Genre	Discipline	Durée de pratique	Niveau	Liste haut-niveau	Années de compétition
C	27	M	Golf	5 ans	International	Oui	Entre 1 et 5 ans
P	34	M	Golf	11 ans	National	Oui	Entre 5 et 10 ans
M	38	M	Golf	14 ans	International	Oui	Entre 5 et 10 ans
A	29	F	Golf	4 ans	International	Oui	Entre 1 et 5 ans
M	26	M	Golf	7 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
PJ	32	M	Golf	8 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
T	45	M	Golf	22 ans	National	Oui	Plus de 10 ans
M	27	M	Golf	3 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
V	38	M	Golf	12 ans	National	Oui	Entre 5 et 10 ans
J	22	M	Golf	4 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
S	42	M	Golf	25 ans	National	Oui	Plus de 10 ans
V	31	F	Golf	6 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
A	65	M	Golf	32 ans	National	Oui	Plus de 10 ans
A	24	M	Golf	5 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
O	32	F	Golf	8 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
S	43	F	Tennis	7 ans	International	Non	Entre 5 et 10 ans
P	24	F	Tennis	6 ans	International	Oui	Entre 1 et 5 ans
S	33	M	Tennis	11 ans	International	Non	Plus de 10 ans
N	35	M	Tennis	9 ans	International	Oui	Entre 1 et 5 ans
F	37	F	Tennis	33 ans	National	Oui	Plus de 10 ans
P	24	M	Tennis	8 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
N	25	M	Tennis	13 ans	International	Non	Entre 5 et 10 ans
S	45	M	Tennis	6 ans	National	Non	Entre 1 et 5 ans
P	26	M	Tennis	1 an	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
N	34	M	Tennis	4 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
V	28	F	Tennis	15 ans	National	Oui	Plus de 10 ans
C	27	F	Tennis	6 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
E	23	F	Tennis	12 ans	National	Oui	Plus de 10 ans
S	43	M	Tennis	5 ans	National	Oui	Entre 1 et 5 ans
D	46	M	Tennis	8 ans	National	Oui	Entre 5 et 10 ans

- Les outils utilisés

Nous avons opté pour la construction d'un questionnaire de renseignements qui permet de préciser le profil des joueurs et d'établir l'intérêt qu'ils portent à la pratique d'une activité physique vis-à-vis de leur santé et d'un questionnaire mesurant les aptitudes psychologiques (exemple ci-dessous). Pour ce faire, nous avons utilisé des outils validés, tels que le questionnaire d'anxiété d'état de Spielberger

(1966) et le questionnaire d'auto-évaluation STAI-Y (1983). Nous avons reconstruit et restructuré les questionnaires afin de faciliter la compréhension et adapter les questions en fonction des logiques internes des activités physiques.



Exemple de question du questionnaire de renseignements :

Pour vous, pratiquer une activité physique est un moyen de :

- a) se sentir bien
- b) s'appliquer
- c) être content de soi
- d) travailler son corps
- e) être apprécié(e) grâce aux efforts fournis
- f) autre réponse possible :

Le second questionnaire permet de voir, de manière brève, l'impact d'une compétition de haut niveau sur les différentes aptitudes mentales :

Ex : Je me sens sûr de moi : (évaluation de la « confiance en soi »)

- Absolument pas d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Ni d'accord, ni pas d'accord
- Plutôt d'accord
- Tout à fait d'accord

Sur 60 questions, nous avons effectué la répartition suivante : 20 questions pour chaque temps compétitif : avant (E1), pendant (E2) et après la compétition (E3).

Pour chaque temps compétitif, nous avons quatre questions par item, réparties de façon aléatoire : quatre questions sur l'anxiété, quatre sur le stress, quatre sur la concentration, quatre sur l'attention et quatre sur la confiance en soi.

Voici un exemple de cotation

Pour la partie 1 : Avant la Compétition (E1)

Pour les questions : 3 / 5 / 6 / 7 / 11 / 13 / 14 / 15 / 16 / 20 :

Compter un point pour : « Absolument pas d'accord », deux points pour : « Plutôt pas d'accord », trois points pour « ni d'accord, ni pas d'accord », quatre points pour « Plutôt d'accord » et cinq points pour « Tout à fait d'accord ».

Cotation inversée pour les questions : 1 / 2 / 4 / 8 / 9 / 10 / 12 / 17 / 18 / 19 :

Compter un point pour « Tout à fait d'accord », deux points pour « Plutôt d'accord », trois points pour « ni d'accord, ni pas d'accord », quatre points pour « Plutôt pas d'accord » et cinq points pour « Absolument pas d'accord ».

Calcul du total des points sur 100. Si les variables sont au-dessus de la moyenne qui est de 50/100, la situation de compétition génère des effets sur l'état psychologique et physique des compétiteurs.

Si on sépare les résultats par variable : chaque variable sera sur 20. Si la variable est au-dessus de la moyenne de 12/20, la situation de compétition génère des effets sur l'état psychologique et physique des compétiteurs.

On pourra comparer ces cinq variables, avant, pendant et après la compétition. Plus le score est élevé, plus la situation de compétition est vécue de façon anxiogène.

Cette cotation suit la méthode du questionnaire de Spielberger portant sur l'anxiété d'état.

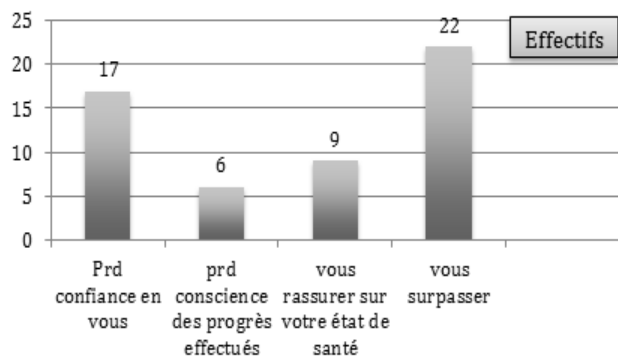
Les résultats

L'analyse statistique est réalisée au moyen du logiciel SPHINX. Elle sera présentée sous forme de graphiques et de tableaux avec $p(0,05)$.

La place de la compétition dans le domaine du handicap moteur chez le sportif de haut niveau :

Pour cette question (à choix multiples), on peut voir que de manière générale, les deux pratiques permettent aux personnes d'avoir confiance en elles (17/30, soit 56,6 %) en relation avec la confiance en soi et de se surpasser (22/30, soit 73,3 %) en lien avec la motivation intrinsèque ($p < 0,001$). Les réponses mettent en évidence l'importance de l'aptitude mentale dans la pratique, puisque la confiance en soi et la motivation intrinsèque (se surpasser) sont évoquées de manière représentative (figure 1).

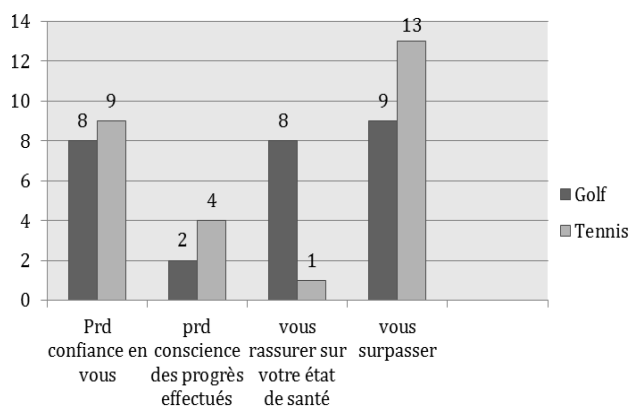
FIGURE 1 : LES EFFETS DE LA COMPETITION (N =30)



Les résultats sont peu significatifs entre le Golf et le Tennis ($p = 0,045$) (figure 2). Treize compétiteurs en tennis recherchent le surpassement contre neuf joueurs de golf sur 30 personnes. Neuf joueurs de tennis recherchent la confiance en soi contre huit joueurs de golf sur 30 personnes. À la différence des joueurs de tennis, huit golfeurs sur quinze semblent avoir besoin davantage de se rassurer sur leur état de santé.

En revanche, peu de joueurs (5/30 dont quatre en tennis) semblent concernés par la prise de conscience des progrès effectués.

FIGURE 2 : LES ATTENTES DES SPORTIFS EN HANDITENNIS ET EN HANDIGOLF



En situation compétitive (0,043 peu significatif) (Tableau IV).

On peut voir que sur l'échantillon global, quinze compétiteurs sur 30 aiment aller jusqu'au bout d'eux-mêmes (lien avec la motivation intrinsèque). Si on regarde de plus près le profil par activité physique pratiquée (figure 3), on peut voir que les motivations intrinsèque et extrinsèque semblent plus ressortir chez les joueurs de tennis (10/15 « compétitif en allant jusqu'au bout de soi-même »; 5/15 « se sentent plus combattifs quand l'enjeu est important » et 7/15 « se sentent compétitifs même en situation difficile »). Cinq joueurs de golf sur quinze se sentent plus « compétitifs en allant jusqu'au bout d'eux-mêmes »; 4/15 « se sentent plus combattifs quand l'enjeu est important » et 3/15 « se sentent compétitifs même en situation difficile ».

En revanche, dans le contrôle des émotions (avec les réponses telles que « compétitif dans les situations difficiles » et « incapable de contrôler ses émotions »), pour les deux types de compétiteurs, on peut voir que six compétiteurs sur 30 (3/15 en golf et 3/15 en tennis), éprouvent des difficultés à se contrôler sur le plan émotionnel et 10/30 personnes se disent ne pas être capables de rester compétitives lorsque la situation devient difficile.

FIGURE 3 : LA SITUATION COMPETITIVE EN HANDITENNIS ET EN HANDIGOLF

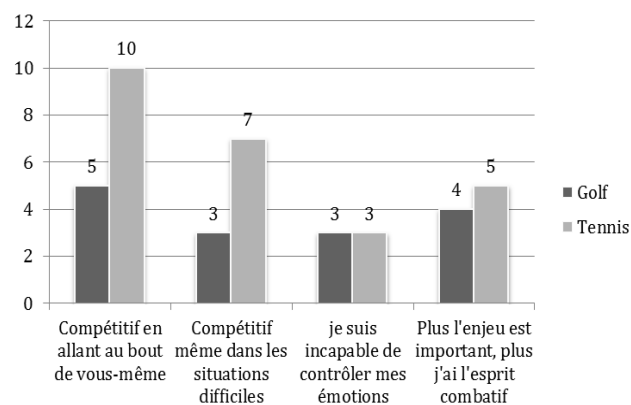


TABLEAU II : LES SCORES DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS /COMPÉTITION

Pratiques physiques	E1 anxiété score total*	E1 stress	E2 Anxiété	E2 Stress	E3 Anxiété	E3 stress
Golf						
écart type (e)	2,46	2,38	1,91	2,77	2,07	1,91
moyenne (M)	12,93	11,67	11,67	13,33	11,87	11,73
p		Entre E1 et E2 p (0,03)**		Entre E2 et E3 p (0,001)**		
Tennis						
écart type (e)	3,29	2,10	2,67	1,93	1,93	2,34
moyenne (M)	11,40	11,60	11,40	14,20	11,80	11,93
TOTAL	2,96	2,20	2,29	2,39	1,97	2,10
	12,17	11,63	11,53	13,77	11,83	11,83

Les effets de la situation compétitive

Nous allons maintenant analyser les différents temps avant (E1), pendant (E2) et après (E3) la compétition, chez les handigolfeurs et les handitennisman pour les variables anxiété, stress, motivation, concentration et confiance en soi.

Nous commencerons par l'anxiété et le stress, les deux étant intimement liées (tableau II).

Les joueurs dans l'ensemble ne sont pas anxieux, les scores ne sont pas très élevés en E1.

Seule une différence sur l'anxiété en début de compétition entre les deux pratiques est significative. Les joueurs de golf semblent plus anxieux (12,93/20 vs 11,40/20 pour les joueurs de tennis). Si l'on compare les scores de l'anxiété E1, E2 et E3, on peut voir que pour le golf, les joueurs sont plus anxieux en début de compétition (E1, 12,93) que pendant la compétition (11,67). Pour les joueurs de tennis, les moyennes de l'anxiété évoluent peu entre les différents temps compétitifs (de 11,40 à 11,80).

Pour le stress, il n'existe pas de différence significative entre le tennis et le golf. En revanche, en fonction des différents temps compétitifs, en golf, les compétiteurs sont plus stressés pendant la compétition E2 (13,33) qu'avant la compétition E1 (11,67). Le même constat peut être fait pour les joueurs de tennis plus stressés pendant la compétition (E2) (14,20) qu'avant la compétition E1 (11,60).

Il existe une différence très significative entre le temps compétitif (E2) et l'après-compétition (E3) en golf et en tennis. Les scores baissent en E3 : on passe de 13,33 à 11,73 en golf et de 14,20 à 11,93, en tennis. Comparativement, les joueurs de tennis (12,57) ont tendance à être un peu plus stressés que les joueurs de golf (12,24/20). En revanche, entre E1 et E3, les scores sont très proches : exemple en tennis E1 (11,60) et en E3 (11,83).

En revanche, la moyenne du stress est plus élevée pendant la compétition. Nous sommes bien en présence d'un stress de « performance » et l'on peut voir qu'une fois la compétition terminée, l'individu se relâche, puisque les scores tendent de nouveau à diminuer.

TABLEAU III : LA MOTIVATION EN HANDITENNIS ET HANDIGOLF

Discipline	E1 Motivation	E2 Motivation	E3 motivation
Golf 15 personnes	11,93	12,33	12,53
Tennis 15 personnes	11,87	12,27	12,60
TOTAL 30 personnes	11,90	12,30	12,57

Les effets de la compétition sur les aptitudes mentales : motivation, confiance en soi et concentration

Pour la motivation (lié au but à atteindre), il n'existe aucune différence significative entre le tennis et le golf et entre les différents temps compétitifs (tableau III). La motivation reste stable.

Pour la confiance en soi (liée à l'acceptation de soi), il existe une différence peu significative entre le tennis et le golf en E1 (0,046). Les joueurs de tennis ont plus confiance en eux avant compétition (tableau IV).

Elle tend à baisser chez le joueur de tennis en phase compétitive et après la compétition, à se stabiliser chez les joueurs de golf entre E1, E2 et E3. La pratique du golf déstabilise peut-être moins la confiance en soi.

Pour la concentration (en lien avec la responsabilité personnelle que l'on peut retrouver dans la question « avant mon match, j'ai besoin de me retrouver seul » ou encore « je ne m'intéresse plus à mon entourage »), il n'existe aucune différence significative entre le tennis et le golf et entre les différents temps compétitifs (tableau V). La concentration a tendance à se stabiliser au cours de la compétition. Les moyennes ne sont pas très élevées de manière générale, aux alentours de 12,5/20.

TABLEAU IV : LA CONFIANCE EN SOI

Discipline	E1 Confiance*	E2 Confiance	E3 Confiance
Golf			
Moyenne	12,13	12,33	11,80
Écart type	1,88	1,99	1,70
Tennis			
Moyenne	13,47	12,40	12,67
Écart type	1,88	2,75	2,74
TOTAL	12,80	12,37	12,23
	1,97	2,36	2,28
	p (0,046)		



TABLEAU V : LA CONCENTRATION DES JOUEURS HANDITENNIS ET HANDIGOLF

Discipline	E1 Concentration	E2 Concentration	E3 Concentration
Golf			
Moyenne	11,67	12,33	12,47
Écart type	2,38	1,88	1,51
Tennis			
Moyenne	11,60	11,60	12,13
Écart type	2,10	2,44	1,60
TOTAL	11,63	11,97	12,30
	2,20	2,17	1,53

Discussion

De manière générale, les joueurs handisport partagent l'idée que la pratique sportive est importante pour développer la confiance en soi (plus de 17/30) et ils formalisent l'idée du surpassement (22/30). Franchir des limites, croire en ses capacités (motivations d'accomplissement et de stimulation) semble être un fil directeur chez ces sportifs de haut niveau en handisport. Dejours (2001) rappelle que le sportif de haut niveau ayant des incapacités motrices cherche à dépasser les limites avec « son nouveau corps ». Marcellini (2005) suppose également que cette personne peut estimer ne plus avoir rien à perdre et/ou peut rechercher réparation dans le dépassement de soi et le dépassement de ses potentialités corporelles. Quinze joueurs sur 30 se sentent compétitifs et vont jusqu'au bout d'eux-mêmes. On peut penser que lorsqu'ils réussissent, leur corps devient le partenaire de leur réussite. Ils recommencent à être. La motivation chez la personne ayant des incapacités motrices est avant tout liée au plaisir de participer à la compétition et non aux enjeux réels de la compétition, comme l'explique Detel (2000). Cela laisse place à une certaine distanciation, comme expliqué dans l'étude de Gaudreau (2003), c'est-à-dire utiliser une stratégie orientée vers la tâche pour gérer son état de stress. Cela pourrait aussi expliquer les scores peu élevés de l'anxiété. En effet, les moyennes de l'anxiété, que ce soit en E1, E2

et E3, sont peu élevées, ne dépassant pas le 12/20. De manière générale, l'ensemble des joueurs semble peu anxieux, confirmant les idées défendues par Mahonney (2008) sur la capacité à bien gérer son anxiété précompétitive pour produire une performance. La compétition n'est sans doute pas vécue comme une situation anxiogène. Les personnes ayant des incapacités motrices semblent développer une certaine capacité à résister aux difficultés, à vaincre l'insurmontable (10/30 sont capables de surmonter des situations difficiles et neuf personnes mettent en avant un esprit combattif). Cette faculté s'appelle la résilience selon Cyrulnik (2012) et l'on peut penser qu'en handisport, certains joueurs mobilisent à bon escient cette ressource psychologique. La résilience permet la reprise d'un nouveau développement après un traumatisme, c'est-à-dire la reprise d'un développement neurologique, affectif, psychologique, familial après un coup dur. C'est un processus qui limite les dégâts sur le plan psychologique, en particulier. Aussi, Ripoll (2012) rappelle que l'atteinte physique nécessite une rééducation avec comme axe principal de reprendre le contrôle de sa vie et de ses gestes (apprendre à utiliser une prothèse). Le sport apparaît comme une suite logique, un moyen de travailler sa force musculaire, son équilibre et sa coordination tout en s'amusant. Lorsque la déficience est survenue brutalement (accident...), le sport aide à se réappropriier son corps et à intégrer de nou-

veaux automatismes. Néanmoins, il existe une différence entre le golf et le tennis. Les joueurs de tennis se sentent plus combattifs, plus capables de se surpasser que les joueurs de golf. Duhamel (2007) rappelle que le golf mobilise moins les capacités physiques, mais plus fortement la coordination et les capacités cognitives, nécessitant alors un volume horaire d'entraînement plus important et plus long. Ici, la manipulation des fauteuils ou des prothèses ou encore la gestion de l'amputation sont des facteurs à prendre en compte dans la planification du mouvement, le contrôle moteur par un paramétrage du mouvement adéquat, nécessitant alors plus de répétitions et de variabilité dans les situations d'apprentissage pour une meilleure flexibilité et adaptabilité du mouvement (Paillard, 1994). La déficience motrice produit un ensemble de contraintes qu'il faut apprendre à gérer et à contourner pour construire des stratégies posturales et anticipatrices, nécessaires à la réalisation d'un acte moteur performant. Les joueurs de tennis sont plus jeunes et il y a cinq joueurs internationaux de tennis et trois en golf. Les capacités motrices des « plus jeunes » sont sans doute plus réactives et il serait intéressant de prendre en compte la nature et la forme de la déficience physique, mais aussi l'entraînement spécifique en musculation, différent en golf et en tennis.

D'autre part, Dolivet (1992) rappelle que toute personne sportive ayant ou non des incapacités se fixe des objectifs. La décision de se fixer des objectifs serait reliée à la notion de plaisir et de risque dynamique. Si les joueurs de tennis sont plus combattifs, plus résistants, c'est sans doute parce qu'ils se fixent des objectifs à court terme réalisables; tandis que les joueurs de golf se fixent des objectifs à plus long terme. En effet, huit d'entre eux se préoccupent de leur état de santé et l'activité physique reste un moyen de contrôle pour se maintenir en bonne santé, ce que l'on ne retrouve pas chez le joueur de tennis. S'intéresser au suivi en préparation mentale (fixation d'objectifs) et mesurer le sentiment d'efficacité personnelle seraient des perspectives envisageables pour optimiser les performances des pratiquants.

Par ailleurs, nous sommes plus sur une motivation intrinsèque, une motivation autonome (Deci & Ryan, 2008) où la personne décide ce qu'elle veut et subit moins les pressions extérieures. La personne ayant des incapacités motrices ne chercherait pas à atteindre les performances des personnes « valides », mais de cet « autre valide » parti lors de l'accident (Clément, 2005). Nous sommes davantage sur une motivation intrinsèque d'accomplissement en lien avec l'acceptation du nouveau soi.

Ensuite, les scores de confiance en soi ne sont pas trop élevés, environ 12/20 quelques soient la discipline sportive et le temps compétitif. Ce qui rejoint l'idée de Gaudreau (2002) selon laquelle une confiance modérée est plus efficace pour gérer un état d'anxiété et/ou de stress. Une confiance modérée facilite la vigilance et l'attention, considérées entre autres comme des clés de la réussite et permettant par conséquent, une meilleure analyse de l'environnement. Cependant, sur le plan émotionnel, six personnes sur 30 ne se sentent pas capables de gérer leurs émotions, et ce, lorsque la situation devient difficile. Le stress peut davantage être la variable explicative; c'est-à-dire qu'ici, les joueurs éprouvent peut-être quelques difficultés à gérer ce stress, notamment en tenant compte de l'incertitude de l'environnement socioculturel et ceci peut alors avoir des répercussions sur la prise de décision, la vitesse d'exécution, la planification du geste. Et de ce fait, les exigences mentales, tactiques et physiques de la compétition sportive sont moins maintenues au cours de la compétition (Gaudreau, 2003). Par ailleurs, la confrontation directe avec son adversaire ayant le même type d'incapacités motrices ou des incapacités motrices plus importantes peut engendrer un stress ou une anxiété supplémentaire chez le joueur de tennis. Le tennis étant une pratique beaucoup plus accessible que le golf, les résultats des compétitions nationales et internationales sont aussi rendus publics, la pression sociale peut être plus grande; ce qui peut entraîner un état d'anxiété plus important. Un climat trop anxigène peut s'avérer problématique pour ces compétiteurs. Un travail spécifique sur l'aptitude mentale peut alors être envisagé avec des outils comme le discours interne et la



fixation d'objectifs étant donné que le joueur, notamment de tennis, peut facilement au cours d'une rencontre être plus ou moins anxieux, perdant parfois confiance en lui en quelques points seulement.

Enfin, cinq joueurs seulement sont concernés par la prise de conscience des progrès effectués, ce qui peut mettre en évidence une motivation extrinsèque (introjectée et régulation intégrée) et une motivation intrinsèque à la connaissance pas assez stimulée par l'entraînement expliquant en partie des scores motivationnels peu élevés (environ 12,5/20), quel que soit le sport pratiqué. Il en résulte qu'il serait plus fiable de faire passer un test motivationnel dans sa globalité pour mesurer, de manière plus précise, les différentes composantes motivationnelles.

Quelques perspectives à la suite de cette étude peuvent être envisagées. Detel (2000) rappelle que la personne ayant des incapacités motrices doit se fixer un contrat entraînement-compétition lui permettant de se fixer un projet à plus ou moins long terme. Il s'agit d'une relation étroite entre l'entraîneur et le sportif et il serait intéressant d'analyser aussi cette relation et les détails de la préparation à la compétition. Il serait alors envisageable de construire, avec les joueurs en handisport, des projets d'action à long terme pour favoriser, entre autres, une motivation autocontinué propice au développement d'un habitus santé.

Aussi, Deci & Ryan (2008) ont montré que le climat social avait une influence sur le comportement des personnes, car l'ambiance générale reliée à une situation (qualité des relations) a des effets sur la motivation intrinsèque. Un climat tendu tend à la faire baisser, un climat d'encouragement et d'ouverture, la rehausse (Vansteenkiste et al., 2004). Il serait alors intéressant d'analyser l'ambiance générale d'un groupe compétitif à l'entraînement et en compétition et de mesurer les répercussions sur les performances individuelles.

Conclusion

Les pratiques du golf et du tennis peuvent être considérées comme des activités réparatrices et compensatrices, des supports et des médiations pour reconstruire l'intégrité physique de la personne ayant des incapacités motrices. Elles réconcilient la personne avec son corps, lui permettant de redécouvrir une certaine aisance motrice.

Sur le terrain, puis dans la vie, leurs incapacités passent au second plan. Le témoignage d'Amélie Le Fur illustre cette résilience : « J'aimerais que mon histoire motive une ou deux personnes, qu'elles en tirent quelque chose de positif et pourquoi pas de nouveaux rêves. J'essaie d'être un moteur pour toutes les personnes en situation de handicap, de montrer que, même s'il y a des épreuves à surmonter, on peut se relever et avoir une très belle vie » (p. 2). Beaucoup d'athlètes handisport aiment rappeler qu'ils sont avant tout des sportifs. Ripoll (2012) rappelle qu'on se voit d'abord à travers le regard d'autrui : « Si l'autre ne voit pas mon handicap, alors je ne me sens pas handicapé. Plus que les médailles, c'est la façon dont on les considère qui leur importe, le fait d'être parfaitement intégré socialement » (p. 5). Si le sportif de haut niveau ayant des incapacités motrices permet de nourrir notre imaginaire autrement, en créant un espace hors-norme, les mentalités ont du mal à changer. Sommes-nous réellement capables de penser autrement?

Références

- BEGLEY, S. (2008). *Entraîner votre esprit, transformer votre cerveau : comment la science de pointe révèle le potentiel extraordinaire de la neuroplasticité*. Outremont, Québec : Ariane.
- CADOPI, M. (1990). Les invariants dans le contrôle des actions morphocinétiques. In V. Nougier et J-P. Blanchi (Eds.). *Pratiques sportives et modélisation du geste* (p. 143-162). Grenoble : Grenoble Sciences.
- CLEMENT, M. (2005). Regards croisés. *Revue Reliance*, 1(15), 82-87.
- CYRULNIK, B., & SERON, C. (2012). *La résilience ou comment renaître de sa souffrance*. Editions FABERT.

- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- DECI, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. In allocation du président Honoraire 2007. *Canadian Psychology*, 49(1), 24-34.
- DEJOURS, C. (2001). *Le corps d'abord. Corps biologique, corps érotique et sens moral* (p. 155-156). Payot.
- DETEL, Y. (2000). *Sport adapté et magazine*, 24(décembre), 5.
- DOLIVET, P. (1992). *Le risque dynamique*. Journées d'études de l'AFSEA de Savoie, Aix Les Bains, 3 et 4 octobre 1992. Les activités sportives comme médiation sociale et éducative, Sauvegarde de l'Enfance, 1-2, 1993/48^{ème} année, p. 80-91.
- DREYFUS H. L., & DREYFUS S. E. (1987). The mistaken psychological assumptions underlying belief in expert systems, dans A. Costill and A. Still (Eds.). *Cognitive Psychology in Question* (p. 17-31). New York : St Martins Press.
- DUHAMEL, M. (2007). *Golf : La vallée secrète et le swing parfait*. Éditeur Desiris.
- FELDZ, D. L., & LANDERS, D. M. (1983). The Effects of Mental Practice on Motor Skill Learning and Performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- GARDNER, F., & MOORE, Z. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach*. New York : Springer Publishing Company.
- GUEZENNEC, C. Y., & DUCLOS, M. (2010). Le sport change aussi la tête. *La Recherche*, 40 : 48-51.
- JANSSEN, J-P. (2003). La fureur de vaincre. *Cerveau et Psycho*, 2(juin-août).
- LE HER, M. (1991). Étude des routines de deux golfeurs de haut niveau. *Revue STAPS*, 25, 19-36.
- MARCELLINI, A. (2005). Un sport de haut niveau accessible? Jeux séparés, jeux parallèles et jeux à handicap. *Revue Reliance*, 1(15), 48-54.
- MARTENS, R., BURTON, D., VEALEY, R. S., BUMP, L. A., & SMITH, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory - 2 (CSAI-2), dans Martens, R., Vealey, R. S. et Burton, D., *Compétitive anxiety in sport* (p. 117-190). Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- NADAL, R., & CARLIN, J. (2010). *Rafa*. Éditeur J.-C. Lattès.
- PAILLARD, J. (1994). L'intégration sensori-motrice et idéo-motrice. In Richelle M., Requin J. et Robert M. (Eds). *Traité de Psychologie Expérimentale* (p. 925-961). Paris : PUF.
- PINARD, S., & RENAUD, J. (1990). Application en danse de la répétition mentale à partir du modèle de Dreyfus et Dreyfus. *Revue STAPS*, 11(22), 45-48.
- RIPPOLL, H. (2012). *Le mental des champions : comprendre la réussite sportive*. Paris : Editions Payot.
- SPIELBERGER, C. D., BRUCHON-SCHWEITZER, M., & PAULHAN, I. (1993). *Inventaire d'anxiété d'état Forme Y (STAI-Y)*(p. 68). Paris : Les éditions du centre de psychologie appliquée.
- VANSTEENKISTE, M., SIMONS, J., LENS, W., SHELDON, K. M., & DECI, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- WEINBERG, R., & WILLIAMS, J. (2005). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. Williams (Eds), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5e éd.). Mountain View (CA) : McGraw-Hill Humanities.
- WILLIAMS, J. (2005). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5e éd.). Mountain View (CA) : McGraw-Hill Humanities.
- WILLIAMS, J., & KRANE, V. (2005). Psychological characteristics of peak performers, in Williams, J. (Eds), *Applied sport psychology Personal growth to peak performance*, (5e éd.). Mountain View (CA) : McGraw-Hill Humanities.
- YERKES, R. M., & DODSON, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459-482.

