

REPUBLIQUE DU SENEGAL
UN PEUPLE - UN BUT - UNE FOI



MINISTERE DE L'EDUCATION, CHARGE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPERIEUR, DES C.U.R ET DES UNIVERSITES



INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU
SPORT (I.N.S.E.P.S)

MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE ET DU SPORT (S.T.A.P.S)

Theme:

**PROBLEMATIQUE DE L'IMPACT DE LA PREPARATION
PSYCHOLOGIQUE SUR LE NIVEAU DE PERFORMANCE**

Présenté et soutenu par :

Monsieur Ahmed Ismahill GUEYE

Sous la Direction de:

Monsieur Khaly SAMBE

Professeur à l'I.N.S.E.P.S

Année universitaire : 2009-2010

Dédicace

Tout d'abord, nous rendons grâce à Dieu qui tout au long de l'année nous a donné la force et la foi de mener à bien ce travail.

Nous dédions cette œuvre exclusivement à notre maman bien aimée : Feue Marie Thérèse Konaté.

Remerciements

Nous exprimons toute notre gratitude à l'endroit de notre directeur de mémoire monsieur Khaly Samba qui tout au long de l'année n'a ménagé aucun effort pour l'exécution de ce travail. Professeur, merci beaucoup.

Merci aussi au corps professoral de l'INSEPS qui, nous l'avouons, nous a donné une formation de qualité. Sans oublier le personnel administratif particulièrement Marie Diène.

Merci aux étudiants de l'INSEPS, plus particulièrement ceux de notre promotion qui ont été une véritable seconde famille pour nous.

Merci aux clubs, aux entraîneurs et aux joueurs qui nous ont accompagnés dans ce travail : le capitaine Sarr du Jean d'Arc.....

Nous remercions tous les membres de notre famille dont l'assistance a été fort appréciable : Nos frères Mohamed, Abdourahmane et Abdourahime Guéye.

Notre père Ibrahima Ndiaye.

Nos oncles Pape, Charles, Ali, Abdoulaye Konaté et leurs épouses qui ont toujours été à nos côtés pour nous soutenir et particulièrement Awa Ciss.

Nos tantes Louise, Bombie, Sintou et Léonie Konaté qui ont été de véritables mamans pour nous.

Nos adorables cousins et cousines plus particulièrement mon secrétaire Abdourahmane Konaté et son assistante Tabara Konaté.

Merci aussi tous ceux qui ont intervenu dans notre scolarité ; de Sébikotane à Dakar en passant par Rufisque : Monsieur Mbaye, Amdy Ndiaye, Tante Lobé....

Merci à nos amis ; El hadji Diop, Démba Thiam, Aïssatou Fall, Ghariba, Coumba Guéye, Winnie, Ababacar Guéye, Ouseynou Sidibé, Nathalie Pader et ma filleule Aïssatou.

Enfin merci et mention spéciale à nos frères amis et camarades de chambre : Mbaye Diop, Bakary Sambou, Moussa Ndiaye, Pape Malick Goudiaby et Sidy Diallo. Eux qui ont accepté de partager l'intimité avec nous quatre années durant, malgré notre tempérament que nous savons difficile avec nos Al-hamdou-lillah interminable. Merci pour tout, mes frères.

Sommaire

Résumée.

Introduction générale : (Pages 1 à 3).

**1ère partie: Aspects généraux sur la préparation psychologique...
(Pages 4 à 7)**

Chapitre I : clarification conceptuelle (page 5 à 7)

- La préparation psychologique
- La préparation psychologique
- Le suivi psychologique
- Le suivi psychologique
- expert-conseil
- Psychologie du sport :

Chapitre II : aperçu historique (pages 8 à 19)

I - Début de la psychologie du sport : 1895 – 1910 (page 9 à 12)

Événements précurseurs : 1895 – 1910

Coup d'envoi : 1920 – 1935

II - Développement de la psychologie du sport : 1950 – 1965 (page 12 à 15)

A) Corps de connaissance

b) Systèmes socio – politiques

III - Reconnaissance de la psychologie du sport : 1965 à nos jours (page 15 à 19)

Discipline structurée

Discipline autonome et scientifique

Discipline professionnelle

Chapitre III : Les techniques de préparation psychologique les plus utilisées (page 20 à 36)

1/.Les techniques de relaxation : (page 21 à 24)

a) Le Training Autogène de Schultz

b) La Relaxation Progressive de Jacobson

2/. Les techniques de méditation : (page 24 à 24)

le Yoga

le Zen

3/ L'hypnose Ericksonienne (page 25 à 26)

4/ La Sophrologie (page 27 à 28)

5/ La P.N.L (page 29 à 31)

6/ Les méthodes cognitivo – comportementales (page 32 à 33)

7/. L'imagerie mentale et la répétition mentale (page 33 à 35)

Deuxième partie : l'enquête sur la préparation psychologique (page 36 à 56)

Chapitre I : Méthodologie de la recherche (page 36 à 38)

1/ Présentation du cadre d'étude :

2/ Instruments d'étude

3/ Echantillonnage de la recherche

4/ L'échantillonnage de la recherche

Chapitre II : Exposition, analyse et interprétation des résultats (page 39 à 47)

1/ Présentation des tableaux (page 39 à 44)

2/ Exploitation des entretiens (page 44 à 46)

Chapitre III : présentation d'une démarche méthodologique pour une préparation psychologique chez le Footballeur (page 47 à 55)

1/ Motivation (page 48)

2/ Le besoin d'accomplissement (page 49)

3/ La vigilance (page 50)

4/ La définition des objectifs (page 50)

5/ La concentration (page 51)

6/ Le plaisir ludique (page 51)

7/ Le public (page 52)

8/ La récompense (page 53 à55)

Conclusion générale (page 56 à 59)

Bibliographie

ANNEXES

Annexe I : Présentation des entretiens

Annexe II : Questionnaires pour joueurs

Annexe III : Guide d'entretien

Annexe IV : Tableaux

RESUME.

Il y a des éléments multiples qui interviennent dans la performance sportive: le niveau de formation, les conditions de travail, le suivi médical, mais surtout l'état mental du sujet au moment d'aborder la compétition.

L'importance de la préparation psychologique a été mieux connue grâce aux avancées de la psychologie qui montre le rôle de la motivation, de l'équilibre psychologique dans la performance.

Ainsi, l'objectif principal est de nous interroger sur la manière dont cet outil est utilisée dans le champ sportif et particulièrement au niveau du football afin de mettre en valeur son impact sur les performances réalisées.

L'étude est réalisée à partir de deux hypothèses

Les conditions de la préparation psychologique dans le Foot Ball Sénégalais

L'impact de La préparation psychologique sur la performance sportive.

Au terme de notre investigation nous pouvons dire que les entraîneurs font de la préparation psychologique au sein de leur équipe, mais d'une manière superficielle et que cette dernière est surtout axée sur des techniques assez limitées.

De ce fait, aucun entraîneur ne nous a fait état de l'utilisation des techniques de préparations psychologiques selon des normes scientifiques.

Par ailleurs, notre recherche qui n'a pas été sans peine, nous montre que les entraîneurs sont d'accord sur le fait que la préparation psychologique a effectivement un impact sur la performance sportive.

En effet, sur le terrain on a été confronté a un certains nombre de problèmes :

Absence totale de recherche dans le domaine au niveau des mémoires antérieurs à l'INSEPS de Dakar.

Jeu de cache-cache pour récupérer les questionnaires administrés. Ce qui explique le grand nombre qui n'a pas été récupéré

Difficile disponibilité des entraîneurs.

Difficultés financières (subvention non payer jusqu'à maintenant).

Mais de trois choses l'une : les problèmes il faut les contourner, les enjamber ou les percuter.

Et, selon la formule consacrée, on a essayé tant soit peu, de faire ce qui sied pour mener à bien ce travail.

Relativement à la préparation psychologique, il faut préciser que les pratiques mystiques sont très largement évoquées dans le football sénégalais de telle sorte que presque tous les interviewés attestent leur pratiques dans les équipes intégrées ou encadrées.

Ils sont aussi nombreux à nous signaler l'importance de la préparation psychologique dans la performance sportive et le rôle essentiel qu'elle joue dans la motivation des joueurs au niveau de la pratique du football.

Ainsi, nous arrivons à cette importante conclusion qui préconise l'organisation de stages de formation en préparation psychologique pour les entraîneurs, mais aussi pour les joueurs afin de mieux maîtriser cet important outil dans la recherche de la performance.

Introduction

Introduction générale

Beaucoup de facteurs interviennent dans la performance sportive: le niveau de formation, les conditions de travail, le suivi médical mais surtout l'état mental du sujet au moment d'aborder la compétition.

Au jour d'hui, la préparation psychologique est intégrée dans le programme d'entraînement des sportifs de haut niveau.

Le phénomène est encouragé par les changements notoires apportés dans les plans d'entraînement.

L'importance de la préparation psychologique est surtout rendue plus claire par les avancées de la psychologie qui montre le rôle de la motivation, de l'équilibre psychologique dans la performance. Néanmoins la préparation psychologique obéit aussi à des logiques différentes ; le milieu, le cadre socioculturel sont aussi des éléments très importants.

Mais cette importante dimension axée sur la préparation psychologique ne semble pas être une préoccupation centrale chez beaucoup d'entraîneurs et particulièrement dans notre espace sous régional.

C'est cela que nous tentons de mettre en lumière dans cette présente étude dont l'objectif principal est de nous édifier sur les conditions de la réalisation de la préparation psychologique et sur son impact dans la performance du sportif : cas du foot Ball.

Il s'agira à termes de :

- voir les moyens par lesquels la préparation psychologique se fait dans l'espace sportif, au Foot Ball en particulier.
- montrer comment la préparation psychologique intègre fortement des aspects liés à notre environnement socioculturel.
- d'examiner les véritables impacts de la préparation psychologique au niveau de la performance du sportif.

L'étude devra permettre :

- une mise en forme d'instruments opérationnels devant permettre de proposer une préparation psychologique plus performante chez les Footballeurs.
- la collecte d'informations sur ce qui se fait au niveau de nos clubs concernant la préparation psychologique.
- à nos entraîneurs et joueurs de savoir l'impact de la préparation psychologique sur la performance.

Pour avoir les informations requises à notre recherche nous avons procédé par questionnaires et par entretiens, mais aussi par lecture de documents. Ce qui nous amène à notre population d'enquête qui est constituée d'entraîneurs, de joueurs et de dirigeants. Nous avons dans ce sens travaillé avec les clubs suivants : la Jeanne d'Arc de Dakar, le Dakar université club, l'union sportive Goréenne, et le Djaraff de Dakar.

L'étude est composée de deux parties : la première est axée sur les aspects généraux la préparation psychologique et comprend 3 chapitres : le premier chapitre porte sur les clarifications conceptuelles, le deuxième est axée sur les aperçus historiques, le troisième chapitre met l'accent sur les techniques de préparation psychologiques les plus courantes.

La deuxième partie de notre étude est une enquête faite sur le terrain consternant la préparation psychologique et comporte aussi 3 chapitres ; le premier traite de la méthodologie de recherche, le second concerne l'exposition, l'analyse et l'interprétation des résultats ; le troisième nous présente une démarche méthodologique pour une préparation psychologique chez le Footballeur.

Nous mettons l'accent dans la conclusion sur les résultats de la recherche et les perspectives à retenir pour mieux accompagner les jeunes sportifs dans la recherche de la performance.

Première partie:
Aspects généraux sur
la préparation psychologique

L'intervention du psychologue auprès d'un groupe sportif porte plusieurs appellations : préparation psychologique, entraînement mentale, suivi ou assistance psychologique, expertise conseil. A notre sens, cette prolifération traduit l'indéfinition des pratiques et révèle certains errements méthodologiques, mais elle reflète le déploiement de multiples facettes, l'articulation possible entre différents niveaux d'interventions.

- La préparation mentale recouvre l'utilisation par l'athlète, à l'approche de la compétition, de techniques de contrôle de l'anxiété et de renforcement de l'efficacité motrice ; le psychologue apprend à l'athlète ces procédures que celui-ci utilise lui-même en fonction des besoins ressentis. Il peut ainsi éviter la modification de ces réponses cognitives (rétrécissement de l'attention, réduction de la prise d'information, distraction par des pensées anxieuses et irrationnelles) et prévenir certaines désorganisations motrices (altération de la coordination, émergence de réactions impulsives, crispation, apathie ... voir le scanf, 1992). L'essentiel des ordonnances délivrées dans ce but concerne les techniques de préparation mentale (visualisation, répétition mentale, techniques cognitives de contrôle de la pensée...), importées, pour l'essentiel, d'outre atlantique. Ces modes d'interventions visent à structurer une démarche volontariste d'entraînement mentale et à renforcer la maîtrise émotionnelle. De multiples travaux scientifiques attestent leurs effets dans des conditions expérimentales et les psychologues du sport parmi les plus réputés (T.Orlick, R.Nidesser, L.E.Unesthal) diffusent des programmes d'applications étroitement codifiés. Le recours systématique et exclusif à ses moyens, d'où la qualification d'entraîneur mental, nous semble réduire le psychique au mental et le psychologue à un rôle vicariant, c'est-à-dire d'assister l'entraîneur dans le champ des processus mentaux. S'il limite ainsi son rôle, le psychologue se dépouille de sa spécificité et de ses attributs, il se contente de modalités restrictives d'interventions. De plus, ces procédures assignent l'athlète à des efforts très coûteux.

Cette approche vise un renforcement du moi en donnant au sportif plus de ressources.

- La préparation psychologique recouvre, par ailleurs, un éventail de procédures plus larges et moins liées à l'imminence de la compétition, moins

focalisées sur le maintien de l'orthodoxie gestuelle en situation de contraintes. Il inclut la technique de préparation mentale, mais ne se limite pas à elle.

Au regard de toutes ces caractéristiques exposées, nous pouvons concevoir la préparation psychologique comme "l'ensemble coordonné de procédures, directes ou indirectes, susceptibles d'améliorer le potentiel psychique de l'athlète". Celle-ci se situe à tout moment de sa carrière sportive et vise toutes les facettes de son engagement.

Désigner le compétiteur comme seul agent responsable de ses disfonctionnements perpétuerait le biais attributif majeur de la psychologie personnaliste par l'omission du tissu d'interaction liant l'athlète à son environnement et à la situation côtoyée. Aussi, la préparation psychologique vise à renforcer certaines qualités essentielles, mais aussi à harmoniser le contexte relationnel, affectif, matériel dans lequel il évolue.

- Dans un premier registre, au bénéfice directe de l'athlète mentionnons, à titre d'exemple, le renforcement de sa motivation par de judicieuses fixations d'objectifs, l'amélioration de ses qualités combatives ou de sa persévérance par l'entraînement modelé, ou encore l'optimisation de certaines aptitudes cognitives grâce à l'apprentissage de technique mentale.

- par effet indirect, " effet de ricochet ", L'harmonisation de ses conditions de vie, la mise en œuvre de moyens institutionnels pour assurer son suivi social, l'amélioration de sa relation à l'entraîneur grâce à une meilleure prise en compte par ce dernier des attentes de son élève, la résolution de conflits interpersonnels au sein d'un groupe d'entraînement sont autant de mesures qui participent de la préparation psychologique du sportif.

Nous verrons plus loin qu'une telle conception permet au psychologue de concevoir à une gamme élargie de moyens pour aider l'athlète lors d'une action de suivi.

• Le suivi psychologique ou l'assistance psychologique sont les dénominations les plus usuelles en France. Ces deux appellations ne nous semblent pas pertinentes pour désigner l'intervention du psychologue : elles ont sans doute été empruntées à deux champs dans lesquels l'aide à l'athlète reste important: le suivi psychologique et

l'assistance médicale. Mais les techniques ne peuvent être désignées du même vocable. Un suivi recouvre une action continue de surveillance, pendant une période prolongée, en vue de contrôler; une assistance implique un secours à un individu démuni ou incapable d'assumer seul une situation.

- Les canadiens, fort actifs en matière d'intervention psychologique, recourent volontiers à la dénomination d'expert-conseil. Ce concept semble mieux rendre ce qui est attendu du psychologue en situation professionnelle. Il restitue au sujet une place importante, au moins dans l'application des conseils prodigués. La notion d'expert renvoie aussi à un savoir constitué, plutôt disjoint de l'expérience vécue de l'acteur: distance et subordination transparaissent à nouveau, par le biais d'une intelligibilité externe au sujet, un discernement plaqué sur sa singularité.

- Psychologie du sport :

Elle étudie les facteurs psychologiques et mentaux qui influencent la participation et la performance sportives et qui sont influencées par ces dernières. Cela concerne la compétition, l'éducation sportive, l'action sportive de "monsieur tout le monde" et tous les âges.

Chapitre II: Aperçu historique

Chapitre II : aperçu historique.

Depuis son origine qui date de la fin du XIX siècle, la préparation psychologique en Sport a acquis le statut de discipline scientifique, de profession, ainsi qu'une reconnaissance mondiale dans la plupart des milieux qu'ils soient sportifs, académiques, scientifiques ou gouvernementaux.

L'acquisition d'une telle reconnaissance n'a cependant pu se réaliser que par une évolution rapide et complexe.

Dans ce qui va suivre, nous montrerons comment l'évolution particulière de la préparation psychologique dans le temps et dans différents contextes académiques, géographiques et politiques a pu contribuer à créer la situation carrefour qui caractérise la préparation psychologique en sport.

I - Début de la psychologie du sport : 1895 - 1910

a) Événements précurseurs : 1895 – 1910

Les toutes premières manifestations de la préparation psychologique en sport se retrouvent dans deux sources bien distinctes. D'une part, quelques philosophes, médecins ou éducateurs physiques ont reconnu dès la fin du XIXe siècle, les bienfaits de l'activité physique, suscitant ainsi l'intérêt pour les facteurs psychologiques intervenant en activité physique et sport.

D'autre part, le développement de la psychologie comme science a incité les psychologues à rechercher de nouveaux domaines d'études. La scène sportive a alors constitué pour certains, un domaine privilégié permettant l'étude des facteurs psychologiques reliés à la performance motrice.

Ces premières manifestations de la préparation psychologique en sport ont été observées principalement dans trois pays : les États-Unis, l'Allemagne et la Russie.

Aux États-Unis, c'est en 1895 que G.W. Fitz instituait le premier laboratoire de recherche en éducation physique en Amérique du Nord, plus précisément au Harvard's Lawrence Scientific School en Illinois. Fitz y réalisait sa première recherche portant sur la vitesse de réaction et la précision d'une réponse motrice à un signal imprévu.

Trois ans plus tard, à l'université d'Illinois, le psychologue Tripplett se méritait l'honneur d'avoir réalisé la première recherche en psychologie du sport proprement dite. Il y étudiait l'effet de la présence de personnes exécutant une tâche identique, lors d'une performance en cyclisme.

En 1899, le psychologue Scripture de l'Université Yale, s'intéressait à la généralisation possible des traits de personnalité manifestés lors d'activités sportives, aux situations habituelles de la vie en général.

A Heidelberg, en Allemagne, c'est en 1903 que Miesemer donnait le départ de la préparation psychologique en sport par la réalisant d'une série de mesures psychologiques durant l'activité physique. Enfin, en Russie, c'est par la publication d'un livre que Lesgaft ouvrait la voie à la préparation psychologique en 1909. Ce livre basé sur des observations plutôt que sur une expérimentation, traitait, entre autres, du rôle des facteurs psychologiques dans le sport.

La naissance de la préparation psychologique en sport se situe donc à une période où la psychologie moderne commençait, elle-même, tout juste à s'identifier. Ce n'est en effet qu'en 1879, à Leipzig, que Wundt établissait le premier laboratoire de recherche en psychologie expérimentale débutant ainsi officiellement l'ère scientifique de la psychologie moderne.

L'éducation physique, pour sa part, commençait à se distinguer de l'éducation et constituait alors un amalgame de sports et d'exercices de gymnastique, sous le vocable culture physique. C'est en se séparant de l'éducation en général que l'éducation physique s'est implantée plus solidement dans des départements spécifiquement voués à cette intention, dans quelques universités américaines. Cette instauration de départements d'éducation physique a favorisé la mise en place de laboratoires de recherche servant à la physiologie, à l'apprentissage ou à la psychologie. Ainsi, en plus d'avoir suscité le développement d'une matière académique spécifique, les départements d'éducation physique ont favorisé l'adoption d'une approche scientifique expérimentale pour l'étude des facteurs psychologiques en activité physique.

Ainsi, les premières manifestations de la psychologie du sport ne pouvaient être que le produit d'intérêt spécifique de quelques individus. Malgré tout, l'importance de ces

manifestations est considérable puisque celles-ci constituent les éléments précurseurs d'une période plus longue durant laquelle la psychologie du sport a véritablement pris son essor au point de s'identifier comme domaine académique et de recherche.

b) Coup d'envoi : 1920 - 1935

C'est de 1920 à 1940 que la psychologie du sport s'est particulièrement développée et ce, parallèlement dans quatre pays : aux États-Unis, en Allemagne, en Russie et au Japon. Malgré l'absence d'échange entre ces pays, leur processus de développement est similaire.

Aux États-Unis, l'influence de Griffith qui s'était manifestée dès 1918 par l'étude des temps de réaction des joueurs de football s'est poursuivie. En 1925, celui-ci fondait le premier laboratoire préparation psychologique en sport aux États-Unis et s'imposait véritablement comme le père de la discipline grâce à ses nombreux écrits. Deux livres sont d'ailleurs considérés comme des classiques dans le domaine : un premier paru en 1926 et intitulé *Psychology of Coaching* et un second paru en 1928 avec le titre *Psychology of Athletics*.

Aux États-Unis, la préparation psychologique en sport fut principalement influencée par les théories de la personnalité et le concept de trait. Ainsi, son orientation principale fut de vérifier les différences entre les athlètes et entre les sports selon les dimensions motrices, perceptuelles ou psychologiques.

En Allemagne, ce fut le psychologue Carl Diem qui fonda en 1920 le premier laboratoire de psychologie dans le domaine du sport, à l'Institut pour la formation des Spécialistes en Éducation Physique et en Sport de Berlin.

Schulte et Sippel succédèrent à Diem et étudièrent principalement les comportements moteurs, ainsi que le développement et l'apprentissage moteur du point de vue des théories alors en vigueur dans ce pays, soit la théorie de la gestalt, la théorie holistique et la théorie de la profondeur.

En Russie, Rudik et Puni, tous les deux reconnus pères de la psychologie, ont respectivement fondé les Instituts d'Éducation physique à Moscou et à Leningrad. Fortement influencés par les travaux de Pavlov en physiologie, Rudik et Puni ont étudié l'effet de

l'exercice physique sur les fonctions motrices ainsi que sur les traits de personnalité.

Enfin, au Japon, le développement de la préparation psychologique en sport s'est fait dans une perspective sociale, par l'étude des attitudes et des opinions face au sport et à l'activité physique. Ce développement s'est manifesté en 1924, lorsque Matsui père de la discipline au Japon créa l'Institut de recherche en Éducation Physique.

Deux éléments importants se dégagent de cette première période de développement de la préparation psychologique en sport. Premièrement, même si les chefs de file avaient une formation de psychologue ou d'éducateur physique, ils se sont intéressés aux facteurs psychologiques reliés aux besoins et conditions du sport et de l'activité physique. Deuxièmement, dans chacun des pays, le développement de la psychologie du sport a coïncidé avec la création d'une institution de recherche soit en éducation physique ou en psychologie appliqué à l'éducation physique, contribuant ainsi à donner une orientation expérimentale à la psychologie du sport.

Donc, déjà à la fin des années 1930, la psychologie du sport était influencée à la fois par l'éducation physique et le sport ainsi que par la psychologie.

Découlant de cette double influence, deux orientations commençaient ainsi à se manifester. Premièrement, en se développant dans une perspective appliquée, la psychologie sportive permettait de répondre aux besoins précis du milieu sportif. Deuxièmement, la recherche faite dans les laboratoires contribuait quant à elle à développer une orientation théorique, une vérification des concepts.

II - Développement de la psychologie du sport : 1950 - 1965

La période de 1950 à 1965 est considérée comme la période durant laquelle la psychologie du sport s'est le plus développée. Après l'interruption due à la guerre mondiale, ce développement s'est poursuivi selon les mêmes orientations que les décennies précédentes, c'est à dire influencé, à la fois, par la psychologie et l'éducation physique et orienté dans des perspectives théoriques et appliquées.

Deux facteurs principaux ont contribué à maintenir des orientations si différentes dans le cadre d'une même discipline : le corps de connaissance de chacune des deux disciplines

mères et l'influence politique et sociale des pays impliqués.

a) Corps de connaissance

Vers la fin des années 1950, le corps de connaissance de la psychologie générale était constitué de théories (de la personnalité, de la gestalt, de la motivation), de paradigmes (béhaviorisme) et même de sous-disciplines (psychologie du développement mental, de la perception, de l'apprentissage).

Les fondements théoriques de la psychologie étaient donc, dès cette période, assez développés pour constituer une source de référence primordiale.

Durant cette même période, les connaissances spécifiques à l'éducation physique étaient beaucoup moins développées. Selon Stanley (1980), avant 1960, la théorie de l'éducation physique était orientée vers l'élaboration des programmes, les théories et méthodes d'enseignement et d'entraînement, les tests et mesures et l'apprentissage moteur.

L'éducation physique en tant que discipline académique, ne possédait donc pas les connaissances requises pour l'étude des facteurs psychologiques reliés à l'activité sportive.

Par contre, dans certaines universités, les membres du corps professoral en éducation physique avaient déjà à ce moment, développé le champ de l'apprentissage moteur au point de vue académique. L'approche expérimentale en laboratoire y était utilisée pour l'étude des facteurs psychologiques dans des activités motrices et sportives.

La différence dans l'état des connaissances des deux disciplines mères a donc favorisé durant cette période de 1950 à 1965, l'identification de la psychologie du sport comme sous-discipline de la psychologie. Cependant, les connaissances empruntées à la psychologie ont servi à répondre aux demandes du milieu sportif et ce, grâce à des intervenants pour la plupart éducateurs physiques.

b) Systèmes socio - politiques

Le système sociopolitique des pays en tête de file en préparation psychologique en sport a aussi eu une influence marquée sur l'orientation de cette discipline. En Union Soviétique par exemple, la psychologie du sport a été considérée dès son origine comme une partie de la

psychologie générale soviétique. Son programme de développement a été planifié par le gouvernement dans une perspective d'ensemble, contrôlé et orienté vers l'atteinte de performances maximales en compétitions sportives internationales.

Une telle optique a eu pour conséquence de développer -la préparation psychologique en sport dans une perspective appliquée plutôt que fondamentale, en empruntant à la psychologie, les procédures d'intervention psychothérapeutique susceptibles de favoriser une meilleure réalisation de la tâche sportive. Le produit le plus connu de cette approche est le concept de préparation psychologique à la compétition instauré au cours des années 1960. Cette conception de la psychologie du sport a également été diffusée dans tous les pays soumis à l'influence de l'Union Soviétique suite à la seconde guerre mondiale.

Durant cette même période, dans les pays de l'Europe de l'Ouest ainsi qu'en Amérique du Nord, l'influence académique et individualisée s'est avérée prépondérante en préparation psychologique en sport. En Amérique du Nord par exemple, la préparation psychologique en sport s'est identifiée comme un champ de connaissance spécifique grâce à l'intérêt de chercheurs universitaires qui ont dégagé de l'apprentissage moteur, alors bien installé dans les départements d'éducation physique, des sujets d'étude plus spécifiquement psychologiques. Parmi ces sujets se retrouve l'étude du stress et de ses effets sur la performance, ainsi que l'étude des traits de personnalité. Par exemple en 1949 aux États-Unis, Johnson, un des premiers étudiants de Lawther, lui-même un des pionniers en apprentissage moteur à l'université de Pennsylvanie, menait une série d'études sur la dynamique de la personnalité. Henry et Ulrich, deux américains, se concentraient, quant à eux, sur l'influence du stress sur la performance. Selon Landers (1983), l'évaluation de la personnalité au moyen de tests a constitué un des sujets de recherche le plus souvent investigué durant cette période.

Cette période a aussi été très active au point de vue publication. En effet, selon Géron (1982), plus de 63 livres ont été produits dans le domaine de l'activité physique, dont quelques-uns portaient sur la personnalité des athlètes. Plusieurs livres de référence de base en psychologie du sport ont aussi été rédigés durant cette même période. Enfin, l'augmentation des échanges internationaux sous forme de rencontres individuelles et de conférences officielles, a aussi servi de tremplin propice à la création d'organismes de

regroupements nationaux et internationaux.

A la fin de cette période de 15 ans de rapide développement, la préparation psychologique en sport se situerait sur le continuum horizontal allant de la psychologie clinique à l'apprentissage moteur et sur le continuum vertical allant de l'intervention pratique à la recherche.

III - Reconnaissance de la psychologie du sport : 1965 à nos jours

La période de 1965 à nos jours constitue la phase durant laquelle la psychologie du sport a été reconnue comme discipline structurée, autonome, scientifique et comme profession.

a) Discipline structurée

Dès 1965, la création d'organismes de regroupement nationaux et internationaux a constitué un des éléments les plus importants dans l'identification de la psychologie du sport comme discipline ayant sa propre structure à différents paliers d'intervention.

Ainsi, en 1965, la Société Internationale de Psychologie du Sport (ISSP) a vu le jour dans le cadre d'un congrès tenu à Rome sous la présidence d'Antonelli. Cette première a eu pour effet de susciter la création d'organismes nationaux comme la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) en 1967 ainsi que la Société Canadienne d'Apprentissage Psychomoteur et de Psychologie du Sport (SCAPPS) en 1969.

b) Discipline autonome et scientifique

En plus des retombées attribuables à la fondation des sociétés mentionnées précédemment, le statut de discipline autonome et scientifique a grandement été favorisé par le type de recherche effectuée en psychologie du sport. Plus spécifiquement en Amérique du Nord, plusieurs changements dans la forme et le sujet des recherches ont eu lieu durant la période de 1965 à maintenant.

Un premier changement s'est effectué vers 1966, alors que la recherche a été orientée vers la vérification des théories. Ce changement a principalement été provoqué par les limites des résultats obtenus par les recherches sur l'évaluation des traits de personnalité en milieu sportif, principal sujet de recherche durant la période de 1950 à 1965. La critique de ce

domaine de recherche a d'ailleurs fait l'objet de nombreux écrits, dont ceux de Morgan (1978) et de Carron (1980).

La recherche alors entreprise au cours des années 1966 à 1976, avait pour objectif principal de développer un corps de connaissance propre à la psychologie du sport, par le biais de l'adaptation des théories existantes en psychologie ou psychologie sociale. Ces recherches, pour la plupart, effectuées en laboratoire, ont d'ailleurs résulté en des théories plus ou moins élaborés, comme la théorie de la facilitation sociale ou celle du renforcement social.

Vers la fin des années 1970, Martens a cependant provoqué un autre changement majeur, en remettant en question la nature trop théorique des recherches en psychologie du sport, la validité écologique du milieu habituel de réalisation des recherches, ainsi que la pertinence des protocoles expérimentaux et le choix des variables. L'effet choc de son article intitulé « From Smocks To Jocks » a eu pour conséquence d'orienter la recherche dans une perspective appliquée, avec pour objet principal le développement des habiletés psychologiques telles que la pratique mentale ou la gestion du stress. Cet intérêt vers la recherche appliquée s'est poursuivi jusqu'à maintenant, en partie à cause de la grande diversité des situations rencontrées dans le milieu sportif, mais aussi, à cause des demandes accrues pour des services professionnels. De plus, la nécessité de démontrer l'efficacité de la préparation psychologique en sport à la société en général, ajoutée à l'impératif qu'ont les universités de répondre aux besoins de la société pour justifier leur existence et obtenir des fonds de recherche, ont aussi constitué des facteurs déterminants dans l'importance des recherches appliquées dans le domaine.

Outre les changements dans le type de recherche effectué —dans la préparation psychologique en sport, il existe un autre facteur ayant contribué à la reconnaissance de l'autonomie de la psychologie du sport et à sa démarche scientifique. Ce facteur est le changement très important qui s'est produit en éducation physique et les conséquences qui en ont découlé. En effet, suite aux années 1960 où la philosophie humaniste prédominait, l'éducation physique est entrée vers les années 1970 dans une période scientifique. Par exemple, au Québec, un groupe composé entre autre de Bouchard, Brunelle et Godbout a fortement remis en cause l'adhésion de tous les secteurs de l'activité physique et des sports à l'unique vocable éducation physique. Bouchard (1974) a alors proposé le terme "Sciences de

l'Activité Physique", tandis que les anglophones suggéraient « Human Movement ».

Sciences du sport est donc devenu le terme générique qui regroupe différentes disciplines reliées à l'activité physique ou aux sports, telles que la physiologie de l'exercice, la biomécanique, l'éducation physique, l'apprentissage moteur ainsi que la préparation psychologique en sport. De plus ce changement a coïncidé avec l'adoption d'une démarche plus rigoureuse conforme aux exigences scientifiques.

Ainsi, en Amérique du Nord et dans quelques pays d'Europe de l'Ouest, la préparation psychologique en sport est maintenant considérée comme une science du sport, au même titre que l'apprentissage et le développement moteur.

Cependant, le même terme préparation psychologique en sport prend une toute autre signification en U.R.S.S et dans les pays socialistes affiliés. Ainsi, le concept regroupe l'apprentissage et le développement moteur, la psychologie sociale de l'activité physique ainsi que la psychologie de l'entraînement. Cette situation démontre bien la complexité de l'évolution d'une discipline dans des contextes sociopolitiques différents.

Toujours à la recherche d'une identité propre, la préparation psychologique en sport s'est vue attribuer de nouveaux qualificatifs au cours de la période de 1965 à nos jours. On l'a tour à tour qualifiée de domaine d'études, de discipline académique, de discipline appliquée et finalement de discipline scientifique.

Les champs d'intervention de la préparation psychologique en sport ont aussi fait l'objet de différents points de vue. Ainsi, pour Singer (1978), la psychologie sportive sert aux individus de tous les âges, des deux sexes, et de tous les niveaux d'habileté. Pour Thomas (1983) et Salmela (1983), elle permet d'augmenter le développement et la performance des athlètes et des autres participants en activité physique. Enfin, pour Whiting (1976) et Kunath (1983) elle permet le développement personnel, tandis que pour Stravinsky (1977) elle favorise l'élaboration de concepts psychologiques en sport, la préparation tactique des athlètes et l'étude de leurs caractéristiques individuelles.

Le début des années 1980 a donc vu la préparation psychologique en sport s'imposer comme discipline scientifique et autonome. Cependant, comme toute situation en évolution,

il n'existe pas encore d'unanimité sur ce qu'est la préparation psychologique en sport de façon opérationnelle. C'est pourquoi on retrouve une telle diversité dans les qualificatifs et les champs d'intervention.

c) Discipline professionnelle

Au cours des 20 dernières années, la psychologie du sport a traversé différentes phases de développement et est maintenant, selon Salmela (1983), à la phase de professionnalisation.

Cette acquisition d'autonomie professionnelle constituait en 1983 et constitue encore, un point de litige important vécu par certains comme une vraie crise d'identification. Plusieurs facteurs ont contribué à la difficulté de cette autonomie professionnelle.

A cause de sa nature bi-disciplinaire, la psychologie du sport se trouve coincée entre les professions déjà bien reconnues des deux disciplines mères. La reconnaissance officielle d'une devra recevoir une formation lui permettant de respecter les exigences de l'Association Américaine des Psychologues. Le rôle d'éducateur consiste à fournir des services éducatifs, principalement aux athlètes, entraîneurs, parents, administrateurs et officiels. La formation, pour réaliser ce rôle, n'est cependant pas spécifiée. Le rôle de gestion de stress sert essentiellement à faciliter la performance. Il s'applique aux équipes, entraîneurs, athlètes et parents. La formation n'est pas spécifiée. Enfin, le troisième rôle est celui du clinicien. Il vise à travailler avec les athlètes démontrant des problèmes émotionnels sévères. Contrairement aux autres rôles, la formation du clinicien est bien identifiée.

Un autre élément contribue fortement à la problématique de la professionnalisation de la psychologie du sport. Cet élément réside dans les exigences de formation et d'accréditation imposées par les régies professionnelles des disciplines mères. Or, la profession de psychologue est régie dans la plupart des pays par une réglementation rigoureuse spécifiant les exigences minimales de formation pour être accrédité. Le titre de psychologue est donc un titre légal et protégé. Le professionnel en psychologie du sport qui devrait logiquement porter le titre de psychologue du sport se voit contraint de répondre à ces exigences de formation. Donc, de façon directive, la psychologie et ses organismes de régie imposent des orientations très spécifiques. De l'autre côté, les spécialistes en sciences du sport ne se sont pas encore dotés d'une telle corporation professionnelle; il n'existe donc pas d'équivalent en

terme d'exigences de formation et d'accréditation de la part des spécialistes en sciences du sport.

Or selon Salmela, plus de 70% des intervenants dans le champ de la préparation psychologique en sport ont reçu une formation via les sciences du sport. Un très grand nombre de psychologues du sport ne peuvent donc légalement s'identifier à un titre. Cette situation complexe constitue une des plus importantes problématiques qui entravent l'avancement de la discipline même, et sa reconnaissance comme discipline professionnelle.

Chapitre III:

Les techniques de préparation psychologique les plus utilisées

Chapitre III : Les techniques de préparation psychologique les plus utilisées.

En personnalisant le programme de préparation psychologique de l'athlète, **le psychologue** met à la disposition de ce dernier, la ou les technique(s) qui lui correspondent.

Vous trouverez ci-dessous, les techniques les plus couramment utilisées :

1/.Les techniques de relaxation :

a) Le Training Autogène de Schultz

Définition :

Il a été mis au point par **Johannes Schultz** dans les années 10, elle s'est inspirée de l'hypnose. Il considère que "tout état de fatigue ou d'anxiété s'accompagne de contractions musculaires". Si on laisse le corps se détendre, les symptômes tendent à disparaître.

Cette méthode globale, structurée, rigoureuse et progressive grâce à un ensemble d'exercices très précis, permet d'acquérir progressivement la détente, de supprimer les tensions inutiles et vise à créer une image mentale de relâchement.

Il se pratique dans une pièce tranquille, assis ou allongé, dans une semi-obscurité, avec une température moyenne, les yeux fermés facilitant le laisser-aller et l'intériorisation.

Objectifs :

Il est de provoquer un état de relaxation pour que l'individu soit sensible aux suggestions de calme, de bien-être qu'il se donne et de parvenir à un état modifié de conscience.

Il permet d'éliminer rapidement la fatigue et de supprimer les tensions.

Il est déconseillé de l'utiliser avant une compétition car il entraîne une baisse de la vigilance de l'athlète.

Méthode :

Nous avons 6 exercices qu'il faut exécuter les uns à la suite des autres. Tout d'abord, on s'imprègne de l'idée de calme (je suis calme... tout à fait calme...) :

L'idée de pesanteur (mon bras droit est lourd (5-6 fois) et qui s'étend au bras gauche, puis aux jambes et enfin à l'ensemble du corps).

La sensation de chaleur (phénomène de vasodilatation) selon la même logique et la même progression (agit sur l'appareil circulatoire (vasodilatation favorisant les échanges sang ? cellules).

Le contrôle cardiaque (prise de conscience des battements rythmiques du cœur (mon cœur bat calmement et correctement).

Le contrôle respiratoire (ma respiration est tout à fait calme, je suis toute ma respiration).

La sensation de chaleur au niveau de l'abdomen (mon plexus solaire est chaud ... tout à fait chaud).

L'idée de fraîcheur au niveau du front (mon front est frais, agréablement frais) afin d'isoler la tête du phénomène de vasodilatation qui s'est produit dans tout le corps.

A l'issue de chaque séance de relaxation, une reprise est réalisée, afin de reprendre une activité normale, grâce à une succession d'étapes bien déterminées : mouvement des bras, puis des membres inférieurs et ensuite tout le corps ; deux ou trois respirations profondes avant d'ouvrir les yeux. Quand l'état de tonicité est retrouvé, laisser le langage naturel du corps s'exprimer : soupirs, bâillements, étirements.

Cette reprise est inutile si le sujet souhaite s'endormir.

b) La Relaxation Progressive de Jacobson

Définition :

Créée par **Edmond Jacobson** dans les années 30. Il considère que "*tout stress s'accompagne de contractions musculaires*". Le relâchement musculaire entraîne la détente mentale. Au fur et à mesure de l'apprentissage, le sujet sera capable, en éliminant les tensions musculaires, de faire face au stress naissant de situations difficiles. Cette technique utilise la tension musculaire puis le relâchement. On contracte des muscles puis on relâche en portant son attention sur les nouvelles sensations et aux changements opérés. Il s'agit en fait de créer une tension afin de mieux ressentir la détente. Cette prise de conscience s'effectue méthodiquement et progressivement sur toutes les parties du corps.

Elle se pratique dans un endroit calme, par une température agréable, dans une position de confort.

Objectifs :

C'est la détente musculaire qui engendre la détente psychique.

Elle s'appuie uniquement sur une démarche d'observations objectives concernant le lien entre le tonus musculaire, les émotions et l'activité mentale ; elle ne fait appel à aucune suggestion (différent du training autogène).

Elle est souvent associée à d'autres techniques telles que l'imagerie mentale et le contrôle respiratoire.

A la différence du Training Autogène qui nécessite plusieurs semaines d'apprentissage, la Relaxation Progressive de Jacobson s'apprend en quelques heures seulement.

Il est déconseillé de l'utiliser avant une compétition car elle entraîne une baisse de la vigilance de l'athlète.

Méthode :

1ère étape : reconnaissance et identification d'une contraction puis du relâchement musculaire correspondant. Cette prise de conscience s'effectue dans toutes les parties du corps.

2ème étape : relâchement de certains muscles non concernés par l'effort.

3ème étape : prise de conscience à tout moment de la vie quotidienne de toutes tensions musculaires liées à un trouble affectif ou émotionnel. Le sujet détend alors les muscles concernés et une répercussion positive se fait aussitôt sentir sur le mental.

2/. Les techniques de méditation :

le Yoga

Définition :

Date du Vème siècle avant J.C et s'inscrit dans une conception de l'univers et la recherche du Nirvana. Cette pratique solitaire consiste, à partir d'exercices, à dominer son corps, à le maîtriser et à faire de même de l'esprit.

Objectifs :

Sérénité et accès à la maîtrise psychique. Pour le sportif, le yoga peut conférer une maîtrise du corps et de soi dans la sérénité.

Permet à l'athlète de se familiariser avec le "Ici et Maintenant"

Méthode :

Il faut d'abord assouplir la colonne vertébrale (série d'étirements, de posture) mais aussi discipliner les organes (par la maîtrise de la respiration et des exercices de nettoyage des fosses nasales). Ensuite, vient un travail de la concentration où la pensée s'identifie, à la fin, à l'objet de la concentration.

le Zen

Définition :

Ce mot est dérivé du sanskrit Dhyana qui a donné Tch'an en chinois et zen en japonais. "Zen" signifie méditation sans but, concentration. Le zen ne peut pas être enfermé dans un concept, ni compris par la pensée car il s'agit avant tout d'une pratique. Le zen enseigne que nous devons être pleinement attentifs à l'action présente, au moindre fait et geste de la vie quotidienne.

Objectifs :

Le Zen et le Yoga, avec des techniques différentes, cherchent à retrouver le silence intérieur qui est notre nature profonde.

Permet à l'athlète de se familiariser avec le "*Ici et Maintenant*".

Méthode :

La pratique du zen consiste donc simplement à s'asseoir, sans but, sans esprit de profit, dans une posture (celle du Bouddha) et se concentrer sur la respiration. Nous devenons réceptifs, extrêmement attentifs et nous pouvons dire que nous "pensons avec le corps", c'est à dire que toutes nos cellules sont imprégnées de calme, d'harmonie, d'équilibre. Les dualités, les contradictions sont dépassées et ceci sans user d'énergie. Le "*lâcher-prise*", l'une des caractéristiques fondamentales du zen, est proche de la notion de relaxation et s'adresse aussi bien au corps qu'au mental; la contraction est un phénomène naturel mais pas la crispation.

3/ L'hypnose Ericksonienne

Définition :

Elle est connue depuis l'antiquité. **Milton Erickson**, psychiatre américain, l'a adapté à notre temps. Il envisage l'hypnose comme une porte ouverte vers notre esprit qui permettra, par des évocations mentales, de changer certains comportements individuels, de les adapter à une situation.

"C'est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce "débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure", qui suppose un certain "lâcher-prise", équivaut à une façon originale de fonctionner, à laquelle on se réfère comme à un état. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles : possibilités supplémentaires d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient" (J.Godin).

C'est un état de sommeil artificiel, provoqué par suggestion. Le sujet est conscient mais il est dans un état de conscience modifié.

Objectifs :

Elle améliore la concentration, permet de lutter contre la peur de l'échec, le stress.

Elle permet au sportif d'éliminer les pensées négatives par des pensées positives, de récupérer plus facilement.

Elle laisse trouver au sujet les solutions à ses problèmes lors de l'état de transe.

Méthode :

une phase de relaxation où l'hypnotiseur demande au sujet de fixer son attention sur un objet, par exemple.

une phase de suggestion durant laquelle l'hypnotiseur atteint notre inconscient afin de mobiliser les ressources et les capacités du sujet inutilisées et dont il n'a pas conscience.

4/ La Sophrologie

Définition :

Inventée par Alfonso Caycedo, à la fin des années 50.

Sophrologie vient du grec :

"*sôs*" qui répond à l'idée d'harmonie,

"*phren*" : esprit, conscience,

"*logos*" : science, étude.

Il s'agit donc de la science de l'esprit harmonieux ou de l'étude de l'harmonie de la conscience. Elle trouve son origine dans l'hypnose, mais s'appuie sur de nombreux courants philosophiques notamment orientaux. C'est une philosophie de vie positive. Elle se veut la synthèse à la fois des recherches les plus modernes et des traditions les plus anciennes afin d'offrir une méthode adaptée à notre culture et à notre société. Elle s'est créée ses propres outils (sophronisation = permet de passer d'un état de conscience ordinaire à un état de conscience sophronique, relaxation dynamique) mais elle intègre aussi d'autres techniques (training autogène, yoga...) : elle emprunte tantôt à l'hypnose, tantôt à la relaxation (et tous les états voisins de la transe) et tantôt à la visualisation mentale.

Elle consiste à plonger le sujet dans un état de veille consciente, en créant dans le subconscient des souvenirs artificiels positifs qui vont se substituer aux souvenirs négatifs et préparer le cerveau à un événement à venir.

Pour Caycedo, notre conscience est structurée en 3 états : l'état pathologique, l'état de conscience ordinaire et l'état de conscience sophronique. Il existe par ailleurs différents niveaux de vigilance : la veille attentive (nous pensons), la veille où nous nous laissons

aller, le niveau sophroliminal (niveau de la conscience provoquée, située entre la veille et le sommeil), le sommeil, le coma et enfin la mort. Les niveaux et les états de conscience sont deux choses différentes : la conscience est susceptible de vivre plusieurs niveaux. L'objectif de la méthode est d'atteindre le niveau sophroliminal.

Objectifs :

Elle entend préparer les athlètes à devenir maîtres d'eux - mêmes, à se valoriser et à mettre en harmonie leur corps et leur esprit.

Elle permet de maîtriser les dimensions affectives et émotionnelles de la personnalité.

Elle vise à vaincre le stress, la douleur et l'anxiété que ressentent tous les sportifs.

Cette méthode est à utiliser avec prudence, car beaucoup doutent des fondements scientifiques de la sophrologie. Certains n'hésitent pas à dire qu'elle relève des méthodes de gourou.

Méthode :

1ère phase : La relaxation dynamique

La relaxation dynamique (obtenue soit par le training autogène de Schultz, soit par la relaxation dynamique mise au point par Caycedo (inspiré de techniques orientales)) comprend trois degrés :

La relaxation dynamique concentrative, inspirée du yoga, et dont l'objectif est la prise de conscience de son corps par le sujet grâce à des exercices respiratoires et une grande inspiration.

La relaxation dynamique contemplative, inspirée du bouddhisme, et dont l'objectif est la prise de conscience de son corps non pas de l'intérieur, mais de l'extérieur : c'est l'étude des facteurs mentaux ou des structures de conscience qui interviennent dans notre compréhension des événements extérieurs.

La relaxation dynamique réflexive, inspirée du zen, et qui est un exercice de méditation.

2ème phase : création d'une image mentale

Le sophrologue utilise alors l'imagerie mentale afin de permettre au sujet d'imaginer une situation positive.

3ème phase : codage

L'athlète va associer la relaxation à l'image positive qu'il a choisie à travers le signe corporel de son choix (ex: fermer les poings...). Bien entraîné, le cerveau fera la connexion entre la relaxation, l'image mentale et le codage. A chaque fois que la personne fera son codage, le cerveau va recréer par association l'état de relaxation.

Ces trois phases sont effectuées chronologiquement et toujours dans le même ordre. Il est nécessaire de maîtriser la première phase pour entamer la seconde, puis la troisième.

A ces trois phases succèdent la désophronisation (reprise progressive d'un niveau de vigilance et d'un tonus musculaire nécessaires à l'activité à venir) avec des respirations profondes, des mouvements des pieds, des mains et l'ouverture des yeux [8].

5/ La P.N.L.

Définition :

P = Programmation : La P.N.L exploite l'analogie entre le fonctionnement du cerveau et celui des ordinateurs, c'est à dire la mémoire et la notion de programmation. Nos actions suivent des étapes de programmation proches de celles présentes dans les ordinateurs. Le terme Programmation correspond donc à notre aptitude à produire, reproduire et appliquer des programmes comportementaux. Il se rattache à nos processus internes.

N = Neuro (neuropsychologie) : la P.N.L s'inspire des récentes découvertes sur la neurologie du cerveau, et notamment sur la spécialisation fonctionnelle des hémisphères cérébraux. Le terme Neuro correspond à nos perceptions sensorielles. Il

détermine notre état intérieur au niveau neurologique, et notre état émotionnel. Il se rattache donc directement à nos émotions et aux réactions qu'elles engendrent.

L = Linguistique : ce terme se réfère aux moyens de la communication humaine, c'est à dire au comportement verbal et non verbal. Il se rattache aux comportements extérieurs que nous manifestons pour communiquer.

Technique américaine inventée par Richard Bandler (linguiste) et John Grinder (informaticien) dans les années 70 s'appuyant sur différentes méthodes dont l'approche psychologique d'Erickson, l'analyse systémique et sur les travaux relatifs à la communication et à la linguistique. Leur démarche consista en l'observation des personnes efficaces dans la communication. Ceci eut pour premier résultat la mise en évidence de constantes, présentes dans toute communication efficace, et permettant ainsi l'élaboration de modèles, qu'il est désormais possible d'étudier et de mettre en pratique.

Objectifs :

Améliorer la communication athlète - entraîneur.

Obtenir le changement de comportements et améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives.

Une des idées maîtresse de la P.N.L est de créer des attitudes et des pensées positives.

Méthode :

il convient de déterminer, en fonction de son discours, son canal privilégié qui peut être :

visuel ("voir, regarder, image").

auditif ("entendre, écouter, crier, bruit").

kinesthésique ("sentir, toucher, contact").

Il s'agit alors d'employer des termes qui correspondent à ce registre. La direction du regard est un des moyens permettant de vérifier à quel canal l'individu fait appel :

lorsque les yeux montent, il fait appel à une information visuelle. Si les yeux montent vers la gauche, il s'agit d'un souvenir, d'une image qu'il connaît. S'ils montent vers la droite, ce sera une image inventée, une construction de l'esprit.

lorsque les yeux regardent en bas à droite, il accède à ses sensations, ses émotions. S'ils se dirigent en bas à gauche, il est alors en dialogue avec lui - même.

lorsque les yeux effectuent un mouvement sur le côté, il est auditif externe. Il entend un son connu, lorsqu'ils se déplacent vers la gauche et un bruit inconnu s'ils se déplacent vers la droite.

2- créer un état de conscience modifié.

3- on fixe l'état mental que l'on veut atteindre : on procède à "l'ancrage". Il s'agit d'un signal verbal ou corporel qui est associé à cet état et qui ensuite permet de le consolider. Dans la pratique sportive, on cherche à ancrer l'état mental correspondant à la meilleure performance.

Il convient d'être attentif également au non verbal à travers les comportements.

6/ Les méthodes cognitivo - comportementales

Définition :

Ces méthodes sont apparues dans les années 50, principalement aux États - Unis. Elles ne recherchent pas les causes d'un comportement inadapté mais tentent de le régler en le corrigeant. Elles s'intéressent à ce qui se passe ici et maintenant sans un retour en arrière systématique. Les comportementalistes vont modifier les idées, les pensées et les sentiments négatifs qui perturbent un individu pour les transformer en idées, pensées ou sentiments positifs.

Objectifs :

Les exemples de techniques cognitivo - comportementales, cités ci-dessus, s'appuient sur le principe selon lequel une toute petite faille dans un système peut entraîner le

dérèglement de tout ce système. Ces techniques vont donc chercher quelle est cette faille et comment la combler, afin de remettre le sportif en marche.

Dans ce qui suit, vous trouverez quelques techniques utilisées par les sportifs :

La technique de Dissociation - Association :

Utilisée par les sportifs ayant une épreuve de longue durée ne nécessitant pas une attention soutenue (ex: marathon).

La dissociation (peu développée) : l'athlète s'efforce de ne pas penser à l'épreuve, à sa difficulté. Il focalise son attention sur des aspects externes à l'épreuve ou sur des aspects qui l'incluent mais dans un registre différent de sa nature (ex: à chaque foulée, l'athlète s'imagine écrasant la figure de l'un de ses ennemis).

L'association : la concentration porte sur la respiration, les contractions musculaires, les sensations corporelles. Cette technique permet aux athlètes de ne pas dépasser leurs limites physiologiques (de ne pas aller au delà de leurs possibilités) dans la mesure où l'attention est centrée sur leur corps.

Il existe une technique intermédiaire à la dissociation - association et qui est plus pratiquée : il s'agit de chanter intérieurement une mélodie qui permet de conserver un certain rythme gestuel (coureur de fond, cycliste).

La gestion des buts :

Elle est utilisée pour optimiser une performance. Le sportif va définir un cadre précis et il va ensuite se donner tous les moyens d'atteindre une meilleure performance.

Le sportif va d'abord apprendre à définir clairement les buts qu'il entend atteindre. Ils ne doivent être ni trop bas, ni trop élevés mais réalistes et surtout réalisables.

L'inoculation du stress :

Cette méthode suit le même principe qu'un vaccin : on injecte une maladie (les situations anxigènes) afin de créer des anticorps (élaboration de stratégies) qui seront susceptibles de défendre l'individu contre l'arrivée d'un virus.

Le sportif va vivre les situations de plus en plus stressantes et tente d'élaborer des stratégies pour y faire face en se relaxant.

L'ultime étape consiste à vérifier si la stratégie est bien efficace dans une situation réelle.

7/. L'imagerie mentale et la répétition mentale

Définition :

Nous avons tous des "*images dans la tête*". Certains s'en servent de manière intuitive, les sportifs le font de manière plus systématique.

L'imagerie et la répétition mentales se caractérisent par la répétition symbolique, c'est à dire dans sa tête, d'une action ou d'un mouvement sans bouger la moindre partie de son corps (interne, externe, différentes vitesses). En effet, notre cerveau ne fait pas la différence entre un geste réalisé physiquement et le même geste réalisé mentalement.

Le principe de base est de s'associer à la réussite et de se dissocier des échecs.

Objectifs :

Elle aide le sportif à mieux assimiler des techniques, de récupérer, de gérer le stress précompétitif.

Méthode :

L'imagerie mentale peut se réaliser :

Dans une perspective interne (visualisation à la 1ère personne) : l'individu est impliqué dans l'action, il s'imagine dans son corps en train d'exécuter le geste, il ressent toutes les sensations que cela peut lui procurer (aspects visuels et kinesthésiques). Ce type de visualisation permet de stocker et de mémoriser des informations.

Dans une perspective externe (visualisation à la 3ème personne) : l'individu est fois spectateur de son action, il la visualise mais ne la ressent plus. Ce type de

visualisation, qui permet de traiter beaucoup d'informations visuelles est plus une phase d'analyse et d'apprentissage.

L'imagerie mentale permet :

Un meilleur apprentissage d'un geste (gain en précision)

Une augmentation du niveau de performance par une amélioration de la coordination gestuelle.

D'influencer la motivation dans un sens favorable.

De mieux contrôler le stress compétitif et favoriser la régulation de la vigilance.

De mieux récupérer après la compétition.

De ne pas perdre tout le bénéfice de l'entraînement en cas d'arrêt à la suite de blessures : l'athlète conserve ses capacités motrices en se représentant mentalement des actions qu'il a déjà réalisées.

L'efficacité de la visualisation mentale est fonction de la capacité du sujet à imaginer. Celle-ci dépend du niveau du sportif : il est plus facile pour un sportif confirmé de visualiser une action qu'un débutant.

Des études montrent qu'elle est beaucoup plus efficace lorsqu'elle est associée à des exercices physiques.

L'imagerie mentale est souvent associée à la relaxation ce qui la rend plus efficace.

Deuxième partie:
L'enquête sur la préparation
psychologique

Chapitre I : Méthodologie de la recherche

1/ Présentation du cadre d'étude :

Pour réaliser notre étude, nous nous sommes rendus aux lieux d'entraînement des différentes équipes que nous avons ciblées. Ainsi, nous sommes allés aux stades Iba_Mar Diop pour l'équipe de Gorée, Demba Diop pour celle de la Jeanne d'Arc et du Djaraff et au terrain d'entraînement du Dakar université club à l'université Cheikh Anta Diop de Dakar.

2/ Instruments d'étude

Pour recueillir les informations relatives à notre recherche, nous avons choisi un questionnaire pour les joueurs et un guide d'entretien pour les entraîneurs.

3/ Echantillonnage de la recherche

Pour cette étude, concernant le questionnaire qu'on a administré qu'aux joueurs, nous avons pris les équipes du Dakar Université Club, de la Jeanne d'Arc de Dakar, du Djaraff et de la Gorée.

S'agissant des entretiens qui ne concernaient que les entraîneurs, on a eu à faire avec les entraîneurs des équipes du Dakar université Club, de la Jeanne d'Arc de Dakar et du Port.

4/ L'échantillonnage de la recherche

Nous avons administrés 120 questionnaires en raison de 30 questionnaires par équipes répartis entre les. Au sortir de notre collecte, nous avons dénombré un échantillonnage de 40 questionnaires. A signaler que les questionnaires administrés à l'équipe du Djaraff n'ont pas été rendus. Faute de temps on a dû travailler sans ces données attendues.

Pour les entretiens, on en a fait sept avec les entraîneurs ci après : Monsieur Djigo entraîneur adjoint auprès de l'équipe du Dakar Université Club, M. Karim Mané entraîneur du Dakar Université Club, M. Bangaly Touré

entraîneur adjoint auprès de l'équipe du Dakar Université Club, M. Mayacine Mar entraîneur du port et de l'équipe nationale olympique, M. Joseph Koto entraîneur de l'équipe nationale locale et directeur technique de la Jeanne d'Arc, Capitaine Sarr préparateur physique auprès de l'équipe de la Jeanne d'Arc et M. Lamine Mboup ancien international et coach adjoint auprès de l'équipe de la Jeanne d'Arc.

Chapitre II : Exposition, analyse et interprétation des résultats.

A / Présentation des tableaux : questionnaires.

Tableau- I indiquant si les joueurs connaissent la psychologie du sport.

Psychologie du sport.	Nombre
Abstention	0
Oui	30
Non	10
Totale	40

Le tableau I nous montre que 30 des 40 joueurs interrogés disent connaître la psychologie du sport.

Mais il faut préciser que connaître la psychologie du sport ne signifie pas forcément avoir des connaissances en préparation psychologique.

Si l'on voit le niveau des entraîneurs sur la question on comprend bien que le contenu ne soit pas bien assimilé.

Tableau –II indiquant si les joueurs connaissent la préparation psychologique en sport.

Préparation psychologique en sport.	Nombre
Abstention	0
Oui	36
Non	4
Totale	40

Le tableau II nous atteste que 36 des joueurs interrogés connaissent la préparation psychologique 4 qui disent ne pas la connaître.

Cela montre que la préparation psychologique est connue par nos joueurs même si la réponse est ici très superficielle.

Tableau-III indiquant si la préparation psychologique est faite dans les équipes.

Préparation psychologique.	Nombre
Abstention	0
Oui	31
Non	9
Totale	40

Le tableau – III nous montre que 31 des joueurs interrogés affirment faire des préparations psychologiques dans leurs équipes et 9 disent le contraire.

Cela montre que la préparation psychologique est belle et bien présente dans nos équipes, mais elle emprunte des voies qui ne sont pas communes avec celles pratiquée dans l'espace occidental.

Ceci est attesté par les réponses des joueurs qui pour la plupart disent faire cette préparation psychologique en usant des techniques de communication seulement et certaines pratiques mystiques.

Tableau-IV indiquant l'impact de la préparation psychologique dans la performance des joueurs.

Préparation psychologique/performance.	Nombre
Abstention	0
Oui	40
Non	0
Totale	40

Le tableau – IV nous montre que l'ensemble des joueurs interrogés affirment que la préparation psychologique a un impact sur la performance sportive.

Et ça rejoint l'une de nos hypothèses de recherche qui soutenait que la préparation psychologique a bel et bien un impact sur la performance sportive.

Il reste à prouver cela par des expériences beaucoup plus poussées.

Tableau –V indiquant si les joueurs font des pratiques mystiques dans leurs équipes.

Pratiques mystiques/Equipes	Nombre
Abstention	0
Oui	32
Non	8
Totale	40

Le tableau – V nous atteste que 32 des joueurs interrogés font des pratiques mystiques dans leurs équipes contre 8 qui disent le contraire.

Cela montre que les pratiques mystiques ont une place importante et tendent à être identifiées à une préparation dite psychologique.

Tableau-VI indiquant, pour les joueurs, si pratiques mystiques et préparation psychologique sont identiques.

Pratiques mystiques = préparation psychologique.	Nombre
Abstention	0
Oui	19
Non	21
Totale	40

Le tableau – VI nous montre que la plupart des joueurs interrogés ne sont pas d'accord que les pratiques mystiques et la préparation psychologique soient identiques.

Ainsi 21 joueurs répondent par la négative et 19 par l'affirmative.

Cette confusion peut être liée au fait que ces joueurs n'ont pas une bonne culture de cette discipline qui n'est pas bien connue au Sénégal.

Tableau –VII indiquant, pour les joueurs, si les pratiques mystiques ont un impact sur la performance sportive.

Pratiques mystiques/ performance sportive.	Nombre
Abstention	0
Oui	20
Non	20
Totale	40

Le tableau – VII nous montre que les joueurs ont des avis partagés sur la question concernant l'impact des pratiques mystiques sur la performance sportive. Ainsi 20 des joueurs interrogés affirment que les pratiques mystiques ont de l'impact sur la performance sportive et 20 affirment le contraire.

Le contenu scientifique de la préparation mystique n'est pas prouvé. Ainsi sa compréhension ou plus exactement ses effets deviennent difficiles à cerner. C'est cela qui explique peut être ces avis partagés.

Tableau-VIII indiquant s'il y a, dans l'équipe, quelqu'un qui se charge des pratiques mystiques.

Quelqu'un se chargeant des Pratiques mystiques.	Nombre
Abstention	0
Oui	34
Non	6
Totale	40

Au tableau – VIII, on voit que 34 des joueurs interrogés disent avoir au sein de leur équipe, quelqu'un qui se charge des pratiques mystiques et 6 disent le contraire.

Ainsi, on voit que si en Europe les équipes de Foot Ball s'attachent les services d'un préparateur psychologique, ici au Sénégal, on s'attache surtout les services d'un préparateur mystique. Ceci s'explique par le culturel qui agit en canalisant nos conduites vers cette option.

Cette explication est restituée par beaucoup d'entraîneurs interviewés sur la question

Tableau-IX indiquant si les joueurs font des pratiques mystiques personnelles.

Pratiques mystiques personnelles.	Nombre
Abstention	0
Oui	29
Non	11
Totale	40

Au tableau – IX on voit que 29 des joueurs interrogés disent faire des pratiques mystiques qui leur sont personnelles contre 11 qui affirment le contraire.

Cela montre tout simplement l’ancrage des pratiques mystiques dans le Foot Ball Sénégalais.

Au sein des équipes, il y a quelqu’un qui se charge des pratiques mystiques et les joueurs eux-mêmes ont des pratiques mystiques qui leur sont personnelles.

Souvent ce sont les parents qui ont un souci de protéger leurs progénitures qui leur donnent cela. Parfois c’est un dirigeant qui vous aime bien et tient à vous protéger pour que vous puissiez être toujours opérationnel sur le terrain.

2/ Exploitation des entretiens.

Notre enquête nous montre effectivement que la préparation psychologique n’est pas faite par des spécialistes dans le football sénégalais.

Si en occident, les clubs s’attachent les services d’un psychologue sportif qui s’occupe de la préparation psychologique de l’équipe, ici au Sénégal, c’est l’entraîneur lui même qui s’occupe de ce volet de la préparation.

Ainsi, au niveau des entretiens, qui étaient beaucoup plus explicites parce que l’interlocuteur ayant la possibilité de développer, la plupart des entraîneurs nous

affirment connaître la psychologie du sport ainsi que la préparation psychologique mais d'une façon très limitée.

De ce fait, les entraîneurs nous disent qu'ils font de la préparation psychologique au sein de leur équipe mais d'une manière superficielle et que c'est surtout axé sur la communication (comment motiver un joueur par la parole, comment booster une équipe etc....).

De ce fait, aucun entraîneur ne nous a fait état de l'utilisation des techniques de préparations psychologiques selon des normes scientifiques.

Par ailleurs, notre recherche nous montre que les entraîneurs sont d'accord sur le fait que la préparation psychologique a effectivement un impact sur la performance sportive.

A côté de cette préparation psychologique, il faut préciser que les pratiques mystiques sont très prisées dans le football sénégalais. Ainsi, on voit qu'on y use pratiquement dans toutes les équipes comme l'atteste les déclarations des personnes interviewées.

Ils nous affirment que ces pratiques mystiques peuvent être considérées comme une forme de préparation psychologique inscrite dans un registre africain.

Quant à l'impact que ces pratiques mystiques pourraient avoir sur la performance sportive, il faut souligner que les avis sont plutôt partagés là-dessus.

Mais il faut préciser que cet impact n'est pas toujours positif. Il y a des pratiques mystiques qui nuisent et qui portent même atteinte à l'intégrité physique du joueur. Et dans nos entretiens un entraîneur nous a donné un exemple pertinent relativement à sa propre expérience.

Ces pratiques mystiques plus communément appelées " Xons " dans notre pays sont très prisées dans le foot-balle africain plus précisément sénégalais.

Ainsi, il y a une commission spéciale dans chaque équipe et le président de cette commission s'occupe exclusivement de ces "Xons" ; cette pratique existe même dans les équipes nationales.

Les " Xons " sont des pratiques mystiques que l'on fait sous la direction d'un marabout.

Leur utilisation se fait de plusieurs manières. Ça dépend des consignes du Marabout. Ils peuvent se faire sous forme de bains que les joueurs doivent prendre, de gri-gri qu'ils doivent porter ou enterrer selon l'endroit choisi par le marabout (au terrain de compétition, d'entraînement au siège de l'équipe etc....).

Ces " Xons " ont pour but de protéger l'équipe, les joueurs ; mais aussi de leur procurer la victoire. Quand vous les faites les joueurs sont sécurisés et même confiants c'est du moins la traduction qu'en ont faite certains entraîneurs que nous avons interviewés.

Il faut aussi préciser que ces " Xons " ont parfois un effet néfaste sur le joueur.

Ainsi, on voit dans un match, des joueurs qui sont tétanisés et qui disent que c'est l'effet de ces pratiques mystiques. On observe aussi des joueurs qui se blessent de manière mystérieuse et qui l'attribuent à l'effet des " Xons ".

Comme l'atteste un entraîneur ces pratiques mystiques maléfiques ont même cours en équipe nationale.

Dans un extrait du quotidien.com, Yatma Diop ancien international Sénégalais, déplore que ces pratiques très fréquentes dans les « navétanes » (championnat populaire) soient «maintenant répercutées dans les clubs d'élite ».

Il poursuit en signalant que : « si on n'y prend pas garde, les pratiques occultes vont tuer le football sénégalais ». Ce qui est d'autant plus vrai pour lui, que ces pratiques sont également introduites en équipe nationale».

Dans ce sens, il évoque la sortie d'un international Sénégalais qui, dans un entretien avec l'agence de presse Sénégalaise, liait la réticence de certains binationaux à intégrer l'équipe nationale, à l'existence de ces pratiques occultes.

Il fait remarquer, qu'après sa blessure à l'entraînement, ce dernier avait fait la déclaration suivante : « je me suis blessé, je ne sais pas comment, je n'ai pas touché de Ballon ».

Il relate aussi d'un autre international qui se plaignait d'avoir des problèmes avec sa cheville à chaque fois qu'il vient en sélection nationale.

Concernant la formation des entraîneurs, on constate que ceux qui sont formés à l'étranger sont mieux avisés sur la préparation psychologique que ceux qui sont formés au Sénégal.

Le niveau de la formation est aussi important. Ainsi l'entraîneur du 1^{er} degré Sénégalais nous dit ne pas avoir fait de la psychologie du sport dans sa formation d'entraîneur

Chapitre III:
Présentation d'une démarche
méthodologique pour une
préparation psychologique chez le
footballeur

Chapitre III : présentation d'une démarche méthodologique pour une préparation psychologique chez le Footballeur.

Nous avons voulu, dans ce chapitre, tenter de proposer une démarche visant à proposer un canevas pour aborder la préparation mentale chez le footballeur

1 / la motivation.

Le footballeur aime son sport, possède des aptitudes pour le pratiquer et trouve du plaisir pour cela. Autant d'éléments qui pourraient faire croire à l'existence d'une motivation naturelle, forte et durable.

Le choix de cette discipline semble impliquer aussi la possession d'aptitudes spécifiques sur le plan psychologique permettant de faire face aux exigences de la compétition.

Cependant, si ces postulats ne sont guère contestables, il n'en demeure pas moins que des obstacles particuliers nous amènent à nier l'existence d'une motivation permanente et linéaire tout au long d'une saison. Citons principalement :

La répétition des matches et la difficulté d'être, à chaque fois, dans les meilleures dispositions possibles pour réussir une prestation optimale.

L'évolution du contexte des rencontres et de l'équipe elle-même, en fonction des résultats antérieurs et de l'atteinte ou non des objectifs initialement fixés.

L'entraîneur, conscient de ces problèmes, intervient en permanence pour, selon les circonstances, maintenir, renforcer, voire recréer la motivation.

C'est pourquoi une étude approfondie des mécanismes motivationnels peut nous renseigner utilement, même s'il n'existe pas hélas, d'un point de vue psychologique, d'explication facile des variations de motivation que l'on observe inéluctablement au cours d'une saison.

2 / Le besoin d'accomplissement

Les motivations des joueurs peuvent être très différentes les unes des autres. Il est certain que la personnalité profonde, l'origine sociale, l'environnement familial, les caractéristiques de l'équipe, le vécu sportif, sont autant de facteurs qui nécessitent une approche individualisée de la part de l'entraîneur. Si des procédés collectifs de renforcement de la motivation peuvent fonctionner, ils possèdent néanmoins leurs limites et ne peuvent remplacer les ajustements individuels conditionnés par la connaissance du profil des motivations du sujet selon son environnement social et son cadre de vie.

Cependant, au-delà des différences, le besoin d'accomplissement, qui peut d'ailleurs se traduire sous des formes diverses, représente un concept central.

Il ne s'agit pas d'un perfectionnisme illimité, ni même de la manifestation d'une conscience professionnelle à laquelle l'entraîneur fait souvent appel, mais d'un haut besoin de réalisation pour le sportif qui se donne un but lui-même, raisonnablement difficile à atteindre.

Pour le joueur, cela signifie réussir son match, prouver sa valeur à chaque occasion et ressentir avant la rencontre un plaisir à l'idée d'atteindre son objectif pour évacuer l'angoisse qui anime souvent les joueurs avant la compétition.

Kretschmer en définit deux formes :

« Bewegungsturn » (tempête de mouvement) : forme active

« Platzangst » (anxiété maximale) : forme immobile.

Mais, il est bien évident que d'autres facteurs, sur lesquels nous reviendrons, favorisent ces états émotionnels.

A cette motivation fondamentale que constitue le « need of achievement », Vanek et Hosek (1972) préfèrent la notion de motivations primaires.

3 / La vigilance

Le niveau de performance s'élève au fur et mesure que la vigilance augmente jusqu'au point optimum, puis il y a une baisse de la performance quand la vigilance continue à croître. Ce phénomène a été décrit sous la forme d'une fonction en U renversé. Mais connaître cela ne nous renseigne guère sur la conduite à tenir pas plus que ce qu'en disent Vanek & Cratty (1972).

« Il faut veiller à ce que la courbe de tension ne monte pas trop et ne dépasse pas le point de vigilance optimal ».

Il apparaît que cette situation correspond pour chaque joueur à un état de tension particulier difficilement mesurable. Tout au plus l'entraîneur peut-il, en se référant à un certain nombre d'indices extérieurs quand il connaît bien ses joueurs, tempérer ou au contraire augmenter la tension initiale grâce à des interventions ponctuelles.

4 / La définition des objectifs

Il peut constituer un moyen privilégié. Il est plus important de se concentrer sur la tâche à accomplir que d'être obnubilé par le résultat final, ce qui provoque fréquemment un surcroît d'excitation ou à l'inverse une inhibition. C'est ce que pratique Herd Brooks¹ en recommandant à ses joueurs « *Play your game* » dans les moments décisifs d'une partie. Gallwey (1977) dit pratiquement la même chose quand il définit que « *le secret de la réussite dans tous sport, c'est de ne pas vouloir faire trop bien* ».

En effet, le joueur, qui cherche le succès à tout prix, manifeste fréquemment de la nervosité, est sujet de perte de concentration sur le rôle à accomplir dans l'équipe en fonction d'objectifs définis, favorise l'expression des potentialités maximales de l'individu. Et souvent dans ce cas le succès intervient, pourrait-on dire, de surcroît.

¹ Herd Brooks est l'entraîneur de l'équipe de Hockey des U.S.A. qui a battu l'équipe d'U.R.S.S. aux Jeux Olympiques d'hiver de 1980.

5/ La concentration

C'est un cliché épuisé de dire que le joueur doit être concentré. La concentration n'est pas un état mental qui est soit présent, soit absent. Il faut savoir quand, comment et sur quoi porte son attention. Nideffer définit deux dimensions critiques pour atteindre une performance optimale :

« Un athlète doit être capable de contrôler l'ampleur de son attention et la quantité d'informations qu'il laisse pénétrer dans sa conscience. La direction du champ de l'attention. Dans certains cas, un champ d'attention dirigé intérieurement et requis (prise de conscience de ses sensations corporelles). D'autres fois, c'est vers l'extérieur qu'il faut se tourner pour réagir à une situation sportive en évolution ou aux actions d'un adversaire. »

A mesure que le stress augmente, la capacité à changer le style d'attention diminue, car il existe une tendance à retomber sous l'emprise du type d'attention le plus fort pour le sujet. L'augmentation exagérée du niveau d'activation s'accompagne d'une diminution involontaire du champ de l'attention.

Nous formulerons des propositions pour tenter de pallier cette insuffisance, en considérant que l'état mental optimum est le produit de l'interaction de plusieurs influences provenant à la fois de l'individu, de la tâche et également du milieu.

6 / Le plaisir ludique.

Le footballeur se comporte parfois comme un perpétuel adolescent qu'il est aussi, aimant chahuter dans le vestiaire où la présence de rires spontanés constitue à coup sûr un indice de la bonne santé morale de l'équipe. Vivant dans un monde à part, conscient d'avoir la chance de pratiquer un métier plaisant, d'être par certains côtés un privilégié, le joueur peut donner libre cours à son amour immodéré du jeu et du ballon.

La dimension festive du spectacle sportif n'existe pas uniquement pour le spectateur. Jouer dans un stade plein, avec une pelouse et un éclairage de qualité constitue de fortes motivations. On peut signaler que de nombreux professionnels tiennent à revêtir à l'entrée sur le terrain une tenue immaculée. Pour cela, ils prennent la précaution d'utiliser un équipement de rechange à l'occasion de l'échauffement.

Nous voyons là le signe d'une volonté de prendre en compte les plus petits détails qui participent à la mise en place du cérémonial que constitue le match.

Il y a également un plaisir toujours renouvelé dans tous les contacts avec le ballon. La réalisation du geste technique, la beauté de celui-ci, l'intention matérialisée provoquent la satisfaction. Pour certains, cela peut même constituer un danger lié du simple fait qu'ils rechercheront l'exploit technique individuel au détriment de l'efficacité ou du jeu collectif. Mais la plupart du temps le plaisir vient de la réussite collective, la médiation de l'équipe étant ici indispensable.

Il y a certainement un paradoxe apparent entre, d'une part, l'attitude excessivement appliquée du professionnel engagé dans une compétition âpre où le résultat comporte des incidences considérables et, d'autre part, un certain enthousiasme initial, une jubilation intérieure qui apparaissent rien qu'à l'idée de rentrer sur le terrain.

Nous ne croyons pas qu'une équipe puisse réussir si la dimension festive est absente. Les manifestations extériorisées de la joie, qui accompagnent les buts marqués, parfois avec une exubérance choquante, traduisent un moment privilégié de la vie de l'individu où le cri et le saut de joies spontanés correspondent à un débordement intérieur qui n'a plus guère cours dans la société actuelle, ailleurs que dans le cadre sportif.

7/ Le public.

Le joueur a en général besoin d'une assistance pour s'exprimer. La présence d'un public nombreux est toujours stimulante (Turner-1970). A l'inverse, opérer devant des banquettes vides entraîne chez le joueur un sentiment de dévalorisation de sa propre performance, un désappointement devant l'espoir déçu d'être fortement soutenu. Il est vrai que c'est un élément prépondérant, pas uniquement sur le plan financier, que de pouvoir compter sur un public fidèle, participatif et mobilisé (plaisir d'être regardé, admiré, applaudi).

Dans des circonstances particulières, le soutien populaire, toujours sollicité par les joueurs, permet à ceux-ci de se transcender et leur donne le ressort supplémentaire qui permet de faire la différence (lié au souci de lui plaire). Cependant, le cas précité

n'est pas généralisable et force est de constater que la plupart du temps le public vient, selon la formule consacrée « *au secours de la victoire* ». Il ne s'anime que lorsque le but est marqué et manifeste, dans certaines occasions, des mouvements d'humeur proches du dépit amoureux. L'exemple de spectateurs quittant le stade à la mi-temps parce que leur équipe est menée sans espoir de retourner la situation, est suffisamment explicite en montrant l'esprit qui anime une partie de l'assistance. On vient d'abord voir gagner ses favoris, quitte à assister à un spectacle médiocre ; cela reste préférable pour la majorité à l'hypothèse inverse, à savoir un match intense et remarquable assorti d'une défaite des siens. Si l'on excepte la minorité d'inconditionnels, il y a toujours une frange de la population, un public potentiel, qui réapparaît dans les périodes fastes où les matches d'un intérêt particulier peuvent disparaître quand les résultats sont médiocres. La corrélation est extrêmement étroite entre les recettes d'une part, les résultats et les ambitions du spectateur pour son équipe d'autre part.

8 / La récompense.

Nous pensons qu'il n'est pas utile que l'entraîneur intervienne à titre consultatif pour déterminer un ordre hiérarchique des récompenses en fonction de la valeur des joueurs et de leurs apports spécifiques à l'équipe. On évite ainsi que les meilleures récompenses soient faites aux joueurs les plus habiles en affaire, mais pas nécessairement les plus performants. Personne n'ignore que l'échelle des récompenses est relativement grande dans le monde du football. Cela ne constitue un problème que lorsque les valeurs ne sont pas correctement répertoriées et payées selon une parfaite équité.

Mais, en aucun cas, on ne verra apparaître des jalousies vis-à-vis d'un joueur beaucoup mieux récompensé si celui-ci, par son talent, permet de rehausser le niveau de l'équipe et par conséquent en fait retomber les bénéfices sur ses coéquipiers.

En nous situant dans un contexte financier ; selon Schwab cité par Barbara KNAPP (1970), l'argent aurait une importance majeure dans la réalisation de la performance (p.141). Nous sommes d'un avis différent car, si la prime de match sensibilise fortement avant et après la compétition, elle ne constitue en aucun cas un élément de

renforcement de la motivation au moment critique, c'est-à-dire à l'entrée sur le terrain et pendant le match.

Le joueur cherchera naturellement à obtenir les primes les plus élevés possibles, mais trouvera d'autres éléments de motivation largement prioritaire pour lui à l'heure du match. En revanche, la préoccupation financière peut resurgir à la fin de la rencontre ou dans les jours qui suivent. En cas de victoire, la gratification s'ajoute au plaisir éprouvé. Si une défaite sanctionne les débats des animosités peuvent survenir spécialement en cas de défaillance individuelle. Nous voulons donc mettre l'accent sur le moment d'apparition de cette préoccupation spécifique qui intervient davantage à titre de renforcement qu'à titre prioritaire.

La tendance chez certains dirigeants de club serait actuellement de réduire les salaires dans la mesure du possible.

C'est un peu ce qui se passe en Amérique du Nord ou dans certains sports professionnels deux types de contrat fonctionnent conjointement pour le joueur.

L'un assorti de condition financière très favorable quand le joueur opère en équipe première.

L'autre beaucoup moins rémunérateur quand le joueur opère en équipe réserve

Nous ne croyons pas qu'un tel système, qui correspond à une motivation par peur puisse s'appliquer actuellement dans le football sénégalais. Outre le fait que cela serait refusé unanimement par les joueurs professionnels, nous croyons aussi que d'autres types de renforcement de la motivation sont préférables ; il existe par instants une motivation qui peut être liée par la peur des sanctions. Par exemple, le joueur, prévenu avant la rencontre que son éviction est probable s'il ne fournit pas une prestation de qualité, va parfois puiser dans ses réserves et faire l'effort nécessaire, certainement plus important que dans les matchs antérieurs, afin de conserver sa place. Mais nous sommes loin de l'exemple américain. Notre préférence va donc davantage au modèle de la psychologie industrielle ou la stratégie utilisée est valorisante. Il s'agit d'augmenter la conscience de « l'input » dans l'entreprise en faisant participer davantage les individus aux prises de décisions (Birch et Veroff 1966).

C'est ce que l'on trouve en football lorsqu'il y a entre l'entraîneur et le joueur une sorte de contrat psychologique ou tout le monde est d'accord sur les objectifs, où le sentiment d'importance est augmenté et où le respect est mutuel.

Conclusion générale.

La psychologie du sport est un domaine très vaste qui, par ailleurs est peu exploitée dans notre pays.

Dans ce vaste domaine, on a la préparation psychologique en sport qui est l'apanage des psychologues sportifs éducateurs. Mais cette appellation peut différer d'un pays à un autre. Ainsi on peut avoir préparation psychologique, entraînement mentale, suivie psychologique etc....

Dès sa naissance au XIX siècle à nos jours, la psychologie du sport a acquis une reconnaissance a travers le monde en devenant une discipline structurée, professionnelle, autonome et scientifique.

Selon les travaux menés par d'éminents psychologues sportifs, on voit différentes techniques de préparations psychologiques.

L'enquête menée sur le terrain nous a beaucoup édifié sur ce qui se fait en la matière dans le Football Sénégalais. Ainsi, on voit que la préparation psychologique en sport n'est pas faite par des spécialistes dans notre pays, mais par les entraîneurs eux mêmes ; de ce fait elle n'est pas aussi exploitée qu'elle devrait être. C'est ce qui nous a amené à proposer une démarche méthodologique pour une préparation psychologique chez le Footballeur.

On voit aussi que les pratiques mystiques sont fortement présentes dans notre Football. Et certains acteurs affirment qu'elles peuvent être considérées comme de la préparation psychologique surtout dans le contexte africain.

Ainsi, ces résultats nous montrent que la préparation psychologique n'est pas bien connu par nos entraîneurs encore moins par nos joueurs.

A l'opposé, ils font des pratiques très prisée dans notre environnement socio-culturel et qu'ils considèrent dans une certaine mesure comme la préparation psychologique.

N'empêche, bon nombre d'entraîneurs soutiennent que la préparation psychologique a un impact sur la performance sportive qu'il n'en est pas moins pour les pratiques mystiques. Seulement pour ces dernières, les résultats ne sont pas palpables parce que ne reposant pas sur aucune règle scientifique.

Ainsi, les techniques de préparation psychologique qu'on a citées comme exemples montrent que la préparation psychologique amène le joueur à se débarrasser du stress, de la pression, bref, à mieux gérer le climat de tension qui règne dans le milieu sportif et en compétition.

De ce fait, on voit qu'on a tout y gagner de promouvoir la préparation psychologique dans notre football.

Mais là où le bât blesse c'est au niveau des pratiques mystiques qui tendent à être assimilées à de la préparation psychologique alors qu'il n'en est rien. Et ces pratiques même à la limite tuent notre football parce que quand des entraîneurs et des joueurs les mettent en avant au détriment du physique, de la technique et de la tactique ça pose problème.

C'est la raison pour laquelle on a essayé de décliner une démarche méthodologique pour une préparation psychologique chez le footballeur.

Pour une meilleure exploitation de la préparation psychologique dans notre Football, nous devons nous engager dans cette option pour mieux maîtriser les variables qui tendent à agir négativement sur les performances du sportif.

Ainsi, des stages de formation en préparation psychologique doivent être organisés pour les entraîneurs, mais aussi pour les joueurs pour leur permettre de mieux se maîtriser avant, pendant et après les compétitions.

Il est temps aussi que les étudiants en STAPS s'engagent dans ce domaine pour mieux accompagner les jeunes sportifs. Il n'y a pas beaucoup de travaux sur la question à l'INSEPS de DAKAR, ce qui ne nous a pas facilité la tâche. Par les recherches de cette nature, il est possible d'arriver progressivement à des résultats appréciables dans ce domaine.

L'Etat aussi doit jouer sa partition pour accompagner l'INSEPS de Dakar jusqu'au bout de sa mission en faisant de sorte qu'on ait un troisième cycle dans la spécialité.

Bibliographie

"La nouvelle hypnose, vocabulaire, principes et méthodes". J. Godin, Albin Michel, 1992

"ABC de la relaxation". J. Choque, Ed. Grancher, 1993

"La préparation psychologique du sportif". R. Thomas, Vigot, 1994

"La sophrologie au quotidien". J-Y. Pecollo, Ed. du Rocher, 1994

"L'entraînement psychologique du sportif". S. Chevallon, Ed. de Vecchi, 1995

"Guide pratique de la préparation psychologique du sportif". E. Thill, Vigot, 1998

"Manuel de psychologie du sport, tome 1 & 2. Ed. revue EPS, 2004

" 150 petites expériences de psychologie du sport, pour mieux comprendre les champions...et les autres". Yvan Paquet, Essai (Broché). Paru en 08/2007.

" Entraînement mentale et sport de haute performance. Philippe Fleurance, Paru en 13/05/1998 ".

" Guide pratique de la préparation psychologique du sportif ". Edgard Thill, Philippe Fleurance, Paru en 12/1998.

" Psychologie du sport et de l'activité physique ". R.S.Weinberg, Gould. Paru 12/1998.

ANNEXES

Entretien 1 :

Notre interlocuteur nous dit ne pas connaître la psychologie du sport en tant que telle mais qu'il connaissait la préparation psychologique un peu.

Concernant cette dernière, il nous dit qu'il la pratique au sein de son équipe en disant aux joueurs ce qu'ils attendaient d'eux et en les conscientisant sur les objectifs visés au fil de la saison.

Ainsi, il nous donne l'exemple d'un joueur qui, à ma présence, était en discussion avec les dirigeants. Il nous dit que le joueur avait demandé la permission de sortir la veille d'un match et ce qu'il était allé faire était diamétralement opposé avec ce qu'il avait dit. En fait, il était allé jouer un match de quartier où il pouvait se blesser mais aussi où il revenait en étant fatigué à la veille d'un match. Et il nous précise que le joueur était retenu pour ce match. Ainsi, il a été sanctionné et écarté du groupe. Il nous dit que « voilà un joueur qui n'a pas de mental et qui n'est pas conscient de la situation que traverse l'équipe » (ils sont dernier du championnat).

Il nous affirme aussi que la préparation psychologique a effectivement de l'impact sur la performance sportive.

Il nous dit que le football ; c'est de l'intelligence en mouvement et qui dit intelligence dit réflexion et qui réflexion dit mental.

Concernant les pratiques mystiques, il nous dit qu'ils en font au sein de l'équipe. Il nous dit que bon nombre des joueurs sont issus du mouvement « Navétane » et croient beaucoup en ces pratiques mystiques.

Il nous dit aussi que les pratiques mystiques peuvent être considérées comme de la préparation mentale pour certains. Il dit qu'il y a des joueurs qui ont le mental faible et en ont besoin pour se rassurer mais aussi il y en a qui ont le mental fort qui en n'ont pas besoin.

Concernant les pratiques mystiques toujours, il considère qu'ils n'ont pas d'impact sur la performance sportive. Il nous dit que lui il n'y croit pas.

Il nous affirme aussi qu'ils ont au sein de l'équipe quelqu'un qui s'occupe de ces pratiques mystiques mais que lui il ne s'occupe que des talismans de protection, les autres aspects de ces pratiques mystiques il s'en occupe pas.

Il nous dit aussi n'avoir jamais fait de la psychologie du sport dans sa formation d'entraîneur qu'il a faite ici au Sénégal et sanctionnée d'un premier degré.

Entretien 2

Notre interlocuteur nous dit connaître la psychologie du sport ainsi que la préparation psychologique. Il nous dit aussi qu'il la fait dans son équipe.

Il nous affirme aussi que la préparation psychologique a un impact extrêmement important sur la performance sportive. Il dit que si l'équipe est faible mentalement ça se traduit sur le terrain par de mauvais résultats.

Concernant les pratiques mystiques, il nous dit qu'ils en font au sein de leur équipe comme dans toutes les équipes Africaines et Sénégalaise. Il nous dit que la performance résulte du travail mais étant Africain on est obligé d'y ajouter la touche mystique.

Il nous dit aussi que les pratiques mystiques peuvent être considérée comme de la préparation mentale ici au Sénégal parce qu'elles constituent un stimulant. Il nous dit que le joueur qui fait son bain et attache ses gris-gris pense qu'il est invincible. Il nous dit aussi qu'à chaque pays sa culture et les pratiques mystiques font partie de notre culture.

Concernant toujours les pratiques mystiques, il nous dit qu'ici en Afrique on peut considérer qu'elles ont de l'impact sur la performance sportive. Il soutient qu'elles se font même au niveau des équipes nationales.

Il nous affirme aussi qu'ils ont au sein de leur équipe quelqu'un qui se charge des pratiques mystiques, comme dans toutes les équipes sénégalaises. Il nous dit que dans chaque équipe il y a une commission spéciale qui s'occupe de ces pratiques mystiques et celui qui s'en charge est le président de la commission.

Il nous dit aussi avoir fait de la psychologie du sport dans sa formation d'entraîneur mais d'une manière superficielle.

Ainsi il nous dit que le contenu en psychologie du sport dans cette formation tournait autour de la gestion d'une équipe, comme apaiser le climat d'une équipe etc.... mais il dit aussi avoir eu à rencontrer de grands monsieur qui s'y connaissent comme Marcel Dugrand qui était enseignant à l'INSEPS, feu Mawade Wade qui était entraîneur et expert de la FIFA, Mady Koyaté, Pape Diop et qui lui ont beaucoup appris dans ce domaine.

Il nous dit avoir fait sa formation d'entraîneur ici au Sénégal et qu'il a un 2^{ème} degré.

Entretien 3

Notre interlocuteur nous dit connaitre, en partie, la psychologie du sport et la préparation psychologique. Il nous dit aussi qu'ils la font au sein de leur équipe par la communication avant et après les entraînements et par la création d'ambiance dans le groupe.

Il nous affirme aussi que la préparation mentale a un impact sur la performance sportive. Il nous dit qu'entre deux équipes de valeurs égales, c'est au niveau mental que la différence se fera sur le terrain.

Concernant les pratiques mystiques, il nous dit qu'ils le font au sein de leur équipe. Il nous dit aussi que ces pratiques mystiques sont de la préparation mentale dans une moindre mesure et qu'étant donné que ça fait partie de notre culture, on doit le faire ne serait ce que pour motiver et protéger les joueurs.

Il nous dit que ces pratiques mystiques ont un tant soit peu de l'impact sur la performance sportive. Il nous dit aussi qu'ils ont au sein de l'équipe quelqu'un qui s'en charge.

Concernant la psychologie du sport, il nous affirme l'avoir fait dans sa formation d'entraîneur mais pas d'une manière générale.

Pour ce qui est du contenu dans cette formation il nous dit qu'il était surtout question de gestion de groupe.

Pour finir il nous dit avoir fait sa formation d'entraîneur ici au Sénégal et a un diplôme de 1^{er} degré.

Entretien 4

Notre interlocuteur a répondu à nos questions par rapport à notre guide d'entretien.

Ainsi, il nous dit connaître un peu la psychologie du sport ; la préparation psychologique, il soutient la connaître et la pratiquer dans son équipe, mais pas d'une manière permanente et qu'ils la font par des briefings d'avant match.

Concernant l'impact de la préparation mentale sur la performance sportive, monsieur il nous dit que ça dépend de la compréhension que le joueur a par rapport à ça. Il nous dit qu'en Europe la préparation mentale est quelque chose de fondamentale mais qu'elle est peu exploitée dans nos pays.

Par rapport aux pratiques mystiques, il nous dit ne pas les faire personnellement mais que les dirigeants de son équipe les font.

Concernant toujours les pratiques mystiques, monsieur il nous dit qu'elles peuvent être considérées comme un autre type de préparation mentale qui est virtuelle parce la préparation mentale est quelque chose de palpable et les pratiques mystiques non.

Il nous dit aussi pour que les pratiques mystiques aient de l'impact sur la performance sportive il faut y croire. Pour ceux qui y croient on peut considérer que oui elles ont de l'impact sur la performance mais pour ceux qui n'y croient pas on peut dire le contraire.

Il nous affirme aussi qu'ils ont dans leur équipe quelqu'un qui s'occupe de ces pratiques mystiques et comme dans toutes les équipes d'ailleurs.

Il soutient aussi avoir fait de la psychologie du sport dans sa formation d'entraîneur en tant qu'étudiant à l'INSEPS mais aussi dans le cadre de sa formation en Master entraînement et management du sport.

Dans cette formation, il nous dit que le contenu en psychologie du sport était surtout axé sur les façons d'accompagner un joueur, une équipe dans la cohésion afin de faire une performance.

Entretien 5

Notre interlocuteur nous dit connaître la psychologie du sport ainsi que la préparation mentale. Il déclare aussi qu'il fait souvent de la préparation psychologique dans son équipe et que c'est très important pour lui.

Selon lui, hors du terrain, le footballeur rencontre des problèmes sociaux d'où la nécessité d'un préparateur psychologique pour l'aider.

Il renforce son idée ; en déclarant qu'en Europe les équipes s'attachent même les services d'un psychologue sportif.

Cette préparation psychologique, il nous dit qu'ils la font en communiquant surtout avec les joueurs, en les conscientisant sur les tâches qui les attendent.

Concernant toujours la préparation psychologique, il nous dit qu'elle a un impact important sur la performance sportive. Pour confirmer cela il nous donne l'exemple de l'équipe nationale du Sénégal au temps où il jouait. Il soutient qu'ils avaient un psychologue au sein de l'équipe. Bien qu'il n'ait pas les diplômes requis en ce domaine, il nous dit qu'il savait doper le moral des joueurs d'une manière extraordinaire. Il nous dit aussi qu'il y avait Mawade Wade qui excellaient en ce domaine et que quand il avait l'équipe nationale junior, lui il était joueur à l'époque, ils étaient partis jouer un match en Guinée avec les juniors guinéens. Ils ont joué le Samedi et le Dimanche il y avait un match Sénior entre la Guinée et la Côte d'Ivoire. A la mi-temps, il nous dit que Mawade Wade, comme il était un ami de Sékou Touré et de la Guinée, s'est permis d'entrer dans les vestiaires guinéennes pour leur parler. Ainsi, nous dit-il, au retour de la pose, les Guinéens ont planté quatre buts aux Ivoiriens parce que Mawade Wade avait eu les mots justes pour les requinquer.

Il dit que « c'est un manquement pour un entraîneur de ne pas pouvoir préparer ses joueurs mentalement ».

Concernant les pratiques mystiques, il nous dit qu'il en use au sein de son équipe mais pas parce qu'il y croit personnellement mais parce qu'on est en Afrique et que les pratiques mystiques c'est dans la tête des gens. Il nous dit que quand vous les faites, le joueur mentalement se sent dopé mais aussi sécurisé.

Concernant toujours les pratiques mystiques, il nous dit qu'elles peuvent être considérées comme l'équivalent de la préparation psychologique ici en Afrique.

Il nous dit aussi que ces pratiques mystiques ont de l'impact sur la performance sportive et qu'ils ont quelqu'un qui s'en charge au sein de leur équipe.

Il nous affirme aussi avoir fait dans sa formation d'entraîneur de la psychologie du sport et que le contenu était surtout comment manager un individu ou un groupe de sportifs.

Enfin, il nous dit avoir fait sa formation d'entraîneur au Sénégal et à l'étranger (France et Allemagne) avec un diplôme sanctionné par un 3ème degré.

Entretien 6

Notre interlocuteur nous dit connaître la psychologie du sport et la préparation psychologique. Il nous dit aussi qu'ils font cette dernière au sein de leur équipe et que c'est un aspect qui bat son plein à tous les niveaux de la préparation d'une équipe.

Il nous dit aussi que la préparation mentale a un impact sur la performance sportive et il nous donne l'exemple de la qualification de l'équipe nationale à Asmara contre l'Erythrée. Il raconte que l'entraîneur Peter Snidgger a dit au joueur : « messieurs, en 1968, vos papa avaient perdu ici et j'espère que vous n'allez pas faire comme vos papa ». Les joueurs se sont levés pour dire monsieur l'entraîneur nous sommes d'accord vous pouvez arrêter la réunion, nous allons faire mieux que nos papa. Ainsi, il avait dopé le moral des joueurs et le Sénégal s'était qualifié.

A la question faites-vous des pratiques mystiques ? Il nous répond que oui mais en s'appuyant sur les pratiques religieuses comme le « Mouslaye » comme prévention.

Il nous dit aussi que ces pratiques mystiques peuvent être considérées comme de la préparation psychologique ici au Sénégal.

Mais il nous dit ne pas croire que ces pratiques mystiques aient de l'impact sur la performance sportive.

Il nous affirme aussi qu'ils ont dans leur équipe quelqu'un qui se charge de ces pratiques mystiques.

Il soutient avoir fait de la psychologie du sport dans sa formation d'entraîneur et que le contenu était surtout axé sur la manière de motiver un joueur, comment booster une équipe.

Il dit avoir fait sa formation d'entraîneur en France à l'INSEP de Paris et en Allemagne au centre militaire de Warendorf et que ses diplômes sont alignés au 1^{er} degré d'Etat Français en Football, au 2^{ème} degré en Foot Ball au Sénégal et au 3^{ème} degré en Athlétisme (course- saut et lancer)

Entretien 7

Notre interlocuteur nous affirme connaître un peu la psychologie du sport ainsi que la préparation psychologique.

Il nous dit aussi qu'ils font de la préparation psychologique au sein de leur équipe et qu'elle doit être omniprésente au sein de chaque groupement sportif.

Il nous dit qu'ils insistent là-dessus en ce moment parce qu'ils occupent le bas du tableau et ils en ont besoin pour relever l'équipe.

Il dit que cette préparation psychologique, ils la font en discutant avec les joueurs en groupe mais individuellement aussi.

Il nous affirme aussi que la préparation psychologique a bel et bien un impact sur la performance sportive. Il nous dit que c'est l'intelligence qui domine la volonté et si on est mentalement prêt tout ce qui est volonté on pourra le faire.

A la question faites-vous des pratiques mystiques dans votre équipe ? Il nous répond que Oui comme tout Africain. Mais nous dit-il « le mystique c'est dans la tête et quand 10 marabouts sont dans les filets et que je frappe ma balle correctement ça rentrera ».

Concernant toujours les pratiques mystiques, il nous dit qu'elles peuvent être considérées comme une préparation psychologique pour certains joueurs. Il nous dit que si vous allez à un match et que vous dites aux joueurs qu'il n'y a pas de bains ni de gris-gris aujourd'hui ils vont dire que leur équipe ne les protège pas.

Il nous dit cependant que l'effet des pratiques mystiques n'est pas toujours positif et que son impact sur la performance sportive reste dans certains cas problématiques.

Il nous dit que quand il fréquentait l'équipe nationale, il avait le genou qui enflait à chaque fois qu'il était sélectionné et redevenait normal quand il en sortait. Il poursuit en signalant qu'il était même allé jusqu'à être paralysé du pied droit. Et quand il a quitté l'équipe définitivement nous dit-il, une semaine après il a joué en championnat et n'avait plus de problème de genou jusqu'à aujourd'hui.

Il nous dit aussi qu'ils ont dans leur équipe quelqu'un qui se charge de ces pratiques mystiques comme dans toutes les équipes.

Il nous affirme aussi avoir fait de la psychologie du sport dans sa formation d'entraîneur et que le contenu était surtout comment gérer les périodes difficiles en développant une bonne communication avec les joueurs de manière à mieux les motiver avant les compétitions.

Il dit aussi avoir fait une formation d'entraîneur en France (Etude et Sport puis en centre de Formation) formation sanctionnée par un diplôme de premier degré français.

Annexe II : Questionnaire pour les joueurs.

Connaissez-vous la psychologie du sport ?

OUI

NON

Connaissez-vous la préparation psychologique ?

OUI

NON

Faites vous de la préparation psychologique dans votre équipe ?

OUI

NON

Si oui comment le faites vous ?

.....
.....
.....
.....
.....

Croyez-vous que la préparation psychologique à un impact sur la performance sportive ?

OUI

NON

Faites vous des pratiques mystiques dans votre équipe ?

OUI

NON

Considérez vous que les pratiques mystiques ont de l'impact sur la performance sportive ?

OUI

NON

Croyez vous que les pratiques mystiques sont de la préparation psychologique ?

OUI

NON

Avez-vous dans votre équipe quelqu'un qui se charge des pratiques mystiques ?

OUI

NON

Faites vous des pratiques mystiques qui vous ont personnelles ?

OUI

NON

Annexe III : Guide d'entretien pour les entraîneurs.

- 1 - Connaissez-vous la psychologie du sport ?

- 2 - Connaissez-vous la préparation psychologique ?

- 3 - Faites-vous de la préparation psychologique dans votre équipe ?

- 4 - Croyez-vous que la préparation psychologique a un impacte sur la performance sportive ?

- 5 - Faites-vous des pratiques mystiques dans votre équipe ?

- 6 - Considérez-vous que les pratiques mystiques soient de la préparation psychologique ?

- 7 - Croyez-vous que les pratiques mystiques ont de l'impact sur la performance sportive ?

- 8 - Avez-vous dans votre équipe quelqu'un qui se charge des pratiques mystiques ?

- 9 - Avez-vous fait de la psychologie du sport dans votre formation entraîneur ?

10 - Quelle a été le contenu en psychologie du sport dans votre formation d'entraîneur ?

11 - Ou avez-vous fait votre formation d'entraîneur ?

12 - Votre diplôme d'entraîneur est de quel degré ?

Annexe IV : liste des tableaux.

Tableau - I demandant si les joueurs connaissent la psychologie du sport
Page.....39

Tableau – II Demandant si les joueurs connaissent la préparation psychologique en sport
Page.....39

Tableau – III Demandant aux joueurs si la préparation psychologique est faite dans leurs équipes
Page.....40

Tableau – IV Demandant l'impact de la préparation psychologique dans la performance des joueurs.
Page.....40

Tableau – V Demandant aux joueurs s'ils font des pratiques mystiques dans leurs équipes.
Page....41

Tableau – VI Demandant aux joueurs si pratiques mystiques et préparations psychologique sont identiques.
Page...41

Tableau – VII Demandant aux joueurs si les pratiques mystiques ont un impact sur la performance sportive.
Page...42

Tableau – VIII Demandant aux joueurs s'il y a, dans l'équipe, quelqu'un qui se charge des pratiques mystiques.
Page...43

Tableau – IX Demandant aux joueurs s'ils font des pratiques mystiques personnelles.
Page...43