

LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DE LA PERFORMANCE

Compte-rendu du stage de formation continue des cadres techniques

Rapporteur : Alain Talabaza

Bulletin Technique- F.F.C.K. - N°53 - novembre 1990

La Fédération Française de canoë-kayak a organisé à l'intention des conseillers techniques, un stage intitulé "les facteurs psychologiques de la performance en canoë-kayak". Ce stage, financé par le Secrétariat d'État jeunesse et Sport dans le cadre du programme de formation continue des cadres techniques, s'est déroulé du 12 au 16 décembre 1989 au CREPS de Chalain. 17 cadres techniques y ont participé...

Le programme comportait des interventions de haut niveau faites par les meilleurs spécialistes du moment sur le thème retenu. Évidemment le laboratoire de psychologie de l'INSEP y avait une place de choix.

Chronologiquement, les intervenants ont été les suivants :

- **Christine Le Scanff (chercheur au laboratoire de psychologie de l'INSEP) : résultats d'une enquête réalisée par l'INSEP auprès de 109 athlètes de haut niveau en canoë-kayak intitulée : "épidémiologie de la réussite sportive,**
- **Jacques Roisin (entraîneur national slalom) : diversification des intervenants dans l'entraînement des athlètes de haut niveau**
- **Elisabeth Rosnet (chercheur au laboratoire de psychologie de l'INSEP) : évolution du potentiel psychologique des athlètes de haut niveau,**
- **Marc Lévéque (maître de conférence à l'UFR-STAPS de Dijon) : expérience de préparation psychologique des athlètes de l'équipe de France de voile pour les jeux olympiques de Séoul,**
- **Guy Missoum (chef du laboratoire de psychologie de l'INSEP) : préparation mentale de l'athlète en canoë-kayak, conseils aux entraîneurs, relations entre entraîneurs et entraînés.**

Bernard JACQUOT

ÉPIDÉMIOLOGIE DE LA RÉUSSITE SPORTIVE EN CANOË-KAYAK

Christine le SCANFF

L'INSEP a réalisé une enquête afin de mieux connaître certaines caractéristiques des athlètes de haut niveau en canoë-kayak et de trouver des éléments constant qui permettraient d'avoir des prédictions de la performance en canoë-kayak. De plus cette enquête servirait d'outil à la disposition du psychologue et de l'entraîneur. Cette enquête se décompose en deux parties.

La première est consacrée à l'étude des facteurs psycho-sociologiques prédictifs de la performance dans la population de l'élite du canoë-kayak:

- biographie culturelle,
- processus relationnels,
- repères de constantes sociologiques,
- interactions entre l'environnement et le sportif.

La seconde partie étudie les caractéristiques de chaque activité.

L'enquête comprend 60 questions d'ordre général, plus des questions précises et confidentielles sur la biographie du sportif.

Une enquête complémentaire a été réalisée sur les différents paramètres intervenant dans l'équipage, surtout en course en ligne ; 100 athlètes y ont répondu.

Indications globales

15 % des athlètes se situent en région parisienne. La pratique de haut niveau modifie le fonctionnement des études de façon favorable pour 33 %, et de façon défavorable pour 23 %, alors que 45,8 % sont en conflit avec l'autorité scolaire. Pour 88,1 % la compétitivité est importante pour la réussite.

Les activités de loisirs

La lecture pour 56,6 %, mais aussi le théâtre, les voyages, la photo... Certains athlètes se plaignent du manque de temps pour ces activités (notamment en course en ligne). La plupart des athlètes lisent plutôt des quotidiens non sportifs.

Biographie sportive

Le début de la pratique se situe pour 40 % entre 3 et 9 ans. 80 % n'ont jamais arrêté l'entraînement en dehors de la période de repos annuelle.

Les principales motivations

Dépense physique 50%.
Vaincre 42,90 %.
Recherche du risque 44 %

La pratique des parents

48,6 % des pères ont pratiqué un sport, 11 % ont pratiqué le canoë-kayak, 8,2 % des pères pratiquent encore. En slalom la mère à une influence plus importantes pour les enfants:
65,1 % des mères pratiquent une activité physique, 46,8 % des mères pratiquent le canoë-kayak.

Entraînement

61,5 % des athlètes établissent leur plan d'entraînement seul, 42 % d'entre eux pratiquent la préparation mentale.

Les relations entraîneur-entraîné

35,5 % des athlètes ne sont pas affectés par l'absence de l'entraîneur, 58,5 % sont handicapés par l'absence de l'entraîneur.

La demande des athlètes vis-à-vis des entraîneurs

Des 109 athlètes, 72,5 % demandent de la compétence, 61 % une aide tactique et technique, 37,7

% de bonnes qualités relationnelles.

Comportement à l'approche des grandes compétitions

Parmi les athlètes interrogés :
82 % ont des troubles psychosomatiques,
58,7 % manquent de stabilité,
34 % ont des rituels (fétichismes),
44 % considèrent la co-présence favorable,
30,3 % sont perturbés par une co-présence.

Attente d'une reconnaissance sociale

7 % des athlètes interrogés n'attendent aucune reconnaissance sociale, aucun effet pour l'ascension professionnelle.

Équipage

A l'intérieur des équipages le processus relationnel est lié à la place. En K4, c'est la place avant ou arrière qui est la plus demandée. Si 57 % des athlètes interrogés ont participé au choix de leurs équipiers, 25,7 % n'adhèrent pas aux choix de leur place.

DIVERSIFICATION DES INTERVENANTS DANS L'ENTRAÎNEMENT DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU

Jacques ROISIN

Une complexité

Actuellement l'activité d'un athlète de haut niveau se situe à la charnière, (ou au centre), de plusieurs secteurs - les objectifs sportifs (jusqu'aux jeux olympiques),

- le niveau de vie, la réussite sociale (jusqu'à la reconversion professionnelle),
- la vie normale (vies familiale, conjugale, culturelle ...),
- l'équipe opérationnelle et la structure institutionnelle (de l'entraîneur de club au Comité International Olympique, en passant par l'entraîneur national, le médecin etc.). Face à cette complexité, à ces multiples intervenants et à ces diverses structures, l'entraîneur doit toujours savoir où se placer, comment se positionner, et quel système relationnel privilégier.

Rôle de l'entraîneur

L'entraîneur devra s'efforcer de définir les objectifs en accord avec les athlètes. Il a un rôle essentiel dans la mise en place des échéances (le calendrier qu'il élabore à un gros pouvoir de conviction).

L'athlète ressent souvent la structure institutionnelle comme un frein ; d'ailleurs il ne se gène pas pour la refuser. L'entraîneur lui, ne peut pas agir de même :

il doit intégrer les règles institutionnelles.

L'entraîneur fait partie de la vie courante de l'athlète ; son absence est parfois très mal ressentie. Il doit prendre en compte toutes les valeurs de la vie de l'athlète, ses croyances, ses habitudes... Les identifier n'est pas toujours facile, mais il est quelquefois nécessaire de les renforcer ou de les modifier. Un entraîneur doit avoir suffisamment d'autonomie, de liberté d'esprit, de curiosité et d'ouverture pour se remettre en question, rechercher de nouvelles solutions et de nouveaux moyens pour dialoguer, légitimer les idées, favoriser la communication. Il lui est donc indispensable de bien connaître de fonctionnement de l'athlète, ce qui permet d'avoir des décisions démocratiques ou autoritaires adaptées aux situations. Il évitera ainsi les conflits, et prendra en compte tous les partenaires. Il est particulièrement important d'expliquer ses idées et ses conceptions, de définir son niveau de compétence, ainsi que son champ d'intervention. Un entraîneur peut ne pas être compétent dans un domaine particulier ; les athlètes ne lui en tiendront pas rigueur s'il sait le reconnaître, et trouver en contrepartie les partenaires nécessaires pour répondre aux besoins. L'entraîneur doit être capable d'évaluer objectivement la réussite de l'athlète.

ÉVOLUTION ET POTENTIEL PSYCHOLOGIQUE DES ATHLETES DE HAUT NIVEAU

Elisabeth ROSNET, laboratoire de psychologie de l'INSEP

Le laboratoire de psychologie de l'INSEP a élaboré des tests sur un échantillonnage d'athlètes de haut niveau dans le domaine psycho-affectif.

Évaluation auto-affective (test de BORTNER)

Ce test mesure le mode de comportement des individus face au stress. Il a été mis au point par un médecin, à partir des études des maladies cardio-vasculaires.

Les individus du patern A sont pressés, efficaces,

ambitieux, aiment les responsabilités, veulent se réaliser. Ce test donne des indications sur le dynamisme de l'individu, sur le rapport au temps, sur le besoin de reconnaissance, sur l'ambition.

Inventaire de la personnalité (test de EYSENCK)

Ce test permet de mesurer l'extraversion, la stabilité émotionnelle, la stabilité sociale.

Auto -évaluation (test de SPIEL BERGER)

En fonction de trois situations (repos, compétition, normale), il donne un indice d'anxiété.

Le MIPG

Ce test est utile pour mesurer les interactions en groupe ainsi, que l'adaptabilité à la vie en groupe. Dans le protocole, il faut répondre aux questions suivantes :

S = Comment se perçoit le sujet ? 0 = Comment est-il perçu ? I = Comment voudrait-il être perçu ?

Pour chaque individu, les réponses données sont comparées les unes aux autres.

Parmi les nombreuses combinaisons possibles, retenons :

- la situation d'harmonie: S = 0 = I,
- celle de rejet total: S = 0 = 1,
- celle de dépendance: S = I et S = 0,
- celle de conflit: S = I et S = 0.

Test projectif pour sportif (MISSOUM-LAFORESTRIE)

Dans ce test, le sportif décrit et commente les images qui lui sont proposées sur des planches à dessins. Ces images sont groupées par thème. Les réponses sont dites:

- positives si le sportif essaie de comprendre,
- négatives s'il dévalorise les personnages de la planche,
- adaptatives s'il cherche la thématique de la planche,
- de contrôle lorsqu'il n'a pas de position,
- comportementales en cas de réaction particulière à la planche.

Ces tests peuvent détecter les causes d'échecs, de fragilité psychologique ou pathologique.

Les tests cognitifs

Ces tests servent à évaluer les capacités et les processus de traitement de l'information. Ils identifient notamment :

- la vigilance par la mesure des temps de réaction à un signal visuel ou auditif,
- le niveau d'attention : l'athlète doit reconnaître la forme des objets sur une cible ; ce test donne un indice d'optimisation de l'attention avec l'apparition de la fatigue,
- l'orientation spatiale : une silhouette apparaît sur l'écran d'un ordinateur, et le sujet doit en reconnaître la position (tête en haut ou en bas, de face ou de dos),
- la mémorisation : un labyrinthe apparaît sur un écran, après un temps de mémorisation le sujet doit proposer une sortie, alors que le labyrinthe a disparu de l'écran ; on mesure le temps et le nombre d'erreurs,
- la surcharge mentale : un rectangle de couleur apparaît à l'écran et des bips sonores le précédent; le sujet doit donner la couleur du rectangle et le nombre de bips.

EXPÉRIENCE DE PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE DES ATHLETES VOILE POUR LES J.O. DE SÉOUL

Marc LEVEQUE

La collaboration avec la fédération de voile a débutée en 1976 avec Edgard THILL. Les mauvais résultats obtenus lors des Jeux Olympiques de Los Angeles en 1984, imposent une remise en question à la FFV. Aussi est-il décidé de mettre en place un suivi psychologique ayant un caractère de continuité jusqu'à Séoul.

ACTIONS AVEC LES ATHLETES

Ce suivi vise à renforcer la cohésion des équipages des dériveurs. Un tel objectif passe par l'identification des pratiquants, la détermination des profils types et des critères psychologiques d'adéquation au poste de barreur et d'équipier. Les méthodes utilisées consistent en entretiens et tests projectifs.

Identification du profil type

Un profil type de barreur et d'équipier est identifié à l'aide de tests psychologiques (biographe sportif, biographe social, test projectif, questionnaire de personnalité). Le résultat met en évidence les idées objectives des entraîneurs et permet de positionner les athlètes dans les bateaux.

Constitution d'équipages

Les équipages sont généralement constitués sur

les critères de complémentarité et de compatibilité des personnalités. Il a souvent été constaté que plus un équipage navigue longtemps ensemble plus il progresse.

Régulation de la cohésion des équipages

La méthode utilisée pour assurer le suivi psychologique consiste à enregistrer les échanges à bord, à les décrypter, à les confronter avec l'équipage en présence du psychologue, afin d'en ressortir une analyse des difficultés techniques et relationnelles observées.

Situation de réclamation

Sous forme de jeu de rôle, il faut influencer le jury dans le sens du règlement.

Cela suppose de:

- mémoriser les conditions,
- prendre en compte le point de vue de l'autre,
- optimiser l'information, la communication,
- créer les conditions adéquates pour que chacun puisse entendre et s'exprimer,
- optimiser le fonctionnement, éliminer les conflits.

ACTIONS AVEC L'ENCADREMENT

Nous avons constaté que ce n'est pas toujours

l'athlète qui perd pied, et qu'il faut éviter que les cadres techniques "disjonctent". Deux stages de formation, des journées-séminaires ont été réalisés pour les entraîneurs de voile afin de rechercher une meilleure cohésion de l'équipe de cadres, et de mettre en place une stratégie particulière pour la préparation des jeux basée sur une complémentarité fonctionnelle et une solidarité affective. Les entraîneurs étaient demandeurs car ils connaissent l'intérêt de l'apport du psychologue sur la performance.

Complémentarité fonctionnelle

Sur le site des jeux olympiques, la recherche de cette complémentarité passe par :

- un programme précis et écrit,
- la définition de qui fait quoi, où, et à quel moment.

Il ne doit pas y avoir d'espace vide ni de chevauchement.

Des études de cas concrets, dans lesquels chacun doit exposer ce qu'il pense devoir faire, complètent ce dispositif.

Solidarité affective

Une journée de réunion avec tous les intervenants (entraîneurs, médecins, élus) animée par le psychologue est organisée pour déstructurer les modalités habituelles de communication. Les entraîneurs doivent se parler vraiment et d'autre chose que de bateau.

Des jeux sont organisés dans lesquels les entraîneurs sont amenés à coopérer. Par exemple, un entraîneur sort et les autres écrivent comme ils le perçoivent. Une fois rentré, l'entraîneur qui est sorti lit ce qui a été écrit à son sujet, et doit deviner qui sont les auteurs.

Suivi psychologique

Des cadres techniques qui travaillent en commun peuvent rester solidaire, chercher une complémentarité d'actions, réaliser un organigramme

précis évitant les chevauchements. Cela ne peut que renforcer la solidarité de l'équipe d'encadrement.

C'est au psychologue que revient le rôle d'animateur. Son but est d'essayer de déstructurer les conversations habituelles, d'arriver à de véritables échanges, de créer des situations de coopération sur une tâche, de travailler sur les représentations affectives. Le psychologue est un régulateur individuel des entraîneurs et du groupe. Psychologue et entraîneurs échangent des informations sur leurs effets auprès des athlètes.

Ces actions ont pour but indirect d'agir sur les athlètes, de renforcer les qualités psychologiques, d'identifier le potentiel de chacun, de préparer à la compétition par un entraînement mental, de favoriser l'adaptation de l'athlète à certains aspects très spécifiques ou innovant de son activité. Elles consistent en :

- harmonisation des relations pédagogiques, - régulation des efforts des entraîneurs,
- entraînement mental des entraîneurs,
- actions sur l'environnement (groupes, institutions, réseaux de communication).

CONCLUSION

Pour gagner sa place dans une équipe, le psychologue doit s'impliquer, aller sur le terrain pour connaître l'activité et accéder à de multiples informations, travailler longtemps avec l'athlète dans son environnement. Mais il doit également savoir ne pas aller trop loin et limiter son implication. Il doit développer des stratégies pour être présent avec le groupe sans se fondre dans le groupe. Ce réglage est difficile. Les interventions sont cliniques.

Un psychologue ne peut pas proposer de stratégie tout de suite ; il a besoin de temps. C'est en connaissant la richesse de l'activité qu'il peut intervenir par de petites touches locales, de petites actions qui amélioreront ensuite le global.

L'expérience a duré 2 années et comporté 17 semaines de stage.

PRÉPARATION MENTALE

Guy MISSOUM

La préparation mentale est un sujet très vaste. Il convient d'abord de connaître le potentiel psychologique de l'athlète. Des éléments fournis par l'enquête, mais aussi les informations obtenues auprès de la direction technique et des entraîneurs permettent d'identifier les caractéristiques psychosociales des athlètes. Le psychologue doit savoir s'intégrer dans la pratique de l'athlète, connaître le matériel qu'il utilise, parler le même langage. La préparation mentale en canoë-kayak, qui peut se pratiquer avant, pendant, et après les compétitions, exige une gestion rigoureuse du temps.

LES OBJECTIFS DE LA PRÉPARATION MENTALE

Ils sont nombreux. Relevons notamment :

- contrôler les réactions psychologiques, améliorer la concentration,
- contrôler la souffrance, maîtriser l'émotivité, contrôler l'anxiété
- faciliter la récupération physiologique et nerveuse,

- renforcer la motivation, accroître la combativité, gérer les objectifs,

- améliorer la confiance en soi, améliorer la résistance au stress, accélérer l'apprentissage technique et tactique,

- améliorer les communications.

Les différentes méthodes de techniques mentales sont diverses, variées et liées aux modes culturelles en cours. Celles qui sont citées ci-après sont classées des plus au moins corporelles.

La technique corporelle

Cette technique est faite de sensation du corps, d'alternance relâchement - contraction traction, d'identification des supers sensations kinesthésiques. La technique classique de respiration abdominale (en cas de panique par exemple) est aussi une technique corporelle.

La technique de relaxation

Dans cette catégorie on trouve la technique de

relaxation passive de Schultz faite d'induction de chaleur et de lourdeur lors des séances, la méditation transcendentale basée sur la répétition des mots qui ont un effet relaxant. Ces techniques trouvent une application dans le contrôle du stress, l'insomnie, les troubles digestifs, les tachycardies émotionnelles.

Les techniques comportementales appareillées

A l'aide d'appareils assurant un bio-feedback, le principe consiste en la conversion d'une réaction physiologique (les battements cardiaques, le tonus musculaires, la résistance de la peau) en un signal externe. Pour l'électromyogramme par exemple, cela implique un processus d'apprentissage, dont le but est de faire descendre le bip sonore répondant au tonus musculaire.

La visualisation mentale

La visualisation mentale consiste à répéter mentalement la situation à venir.

L'athlète cherche à imaginer le plus exactement possible, les conditions favorables à la réussite dans la situation qu'il va vivre prochainement. Il opère par répétitions mentales préalables des conditions de la situations. Cela permettrait notamment en situation de stress important de mieux se concentrer sur les tâches essentielles. Avec cette méthode, l'athlète est, lors de la phase de visualisation, mentalement et physiquement dans l'effort au niveau de l'activation.

Il existe deux types de visualisation mentale.

La visualisation mentale dissociée

La vision est externe à l'action. L'athlète se voit acteur (c'est l'image d'une vidéo) : il est spectateur de son action.

La visualisation mentale associée

L'athlète se sent en action dans son bateau, il est dans son bateau, il est acteur de sa propre action, il localise ses sensations. L'entraîneur peut parler à l'athlète en faisant référence à ces sensations. Il convient alors d'insister particulièrement sur les éléments positifs à mémoriser. L'athlète doit être associé au succès lors de la visualisation mentale associée.

Les techniques non appareillées

Elles comportent trois grands types :

- le goal setting qui consiste à apprendre à gérer ses objectifs,
- les jeux de rôle,
- les méthodes cognitives qui permettent de travailler sur les pensées, comme sur les comportements. Par exemple lorsqu'un athlète dit "je n'ai jamais performé dans du gros volume", il faut "ramollir" la croyance par rapport au mot "jamais", faire préciser la notion de gros volume et demander si la performance n'est possible que dans du petit volume.

Méthodes induisant des états modifiés de conscience

Ces méthodes sont diverses et comprennent des techniques comme la transe, les caissons d'isolation sensorielle, la flottaison sèche, l'hypnose...

La programmation neuro linguistique (PNL)

La PNL sert à programmer sa réussite. Elle permet de travailler sur le modelage des conditions du succès et d'agir sur les émotions. La technique d'ancrage des ressources, qui est liée à la PNL,

consiste à associer un geste particulier (le point fermé par exemple) à un état mental approprié à la performance. Elle a pour objectif de permettre à l'athlète de retrouver plus facilement l'état mental associé au geste particulier ; la reproduction du geste particulier permettant de retrouver les sensations souhaitées.

LES STRATEGIES DE LA REUSSITE

Il existe sept stratégies fondamentales à la disposition de l'athlète :

- la stratégie de visualisation,
- la stratégie d'objectif,
- la stratégie de gestion des situations,
- la stratégie du switch,
- la stratégie confrontation,
- la stratégie relationnelle,
- la stratégie méta.

La visualisation

L'athlète doit se projeter dans un scénario de succès :

- en visualisation mentale dissociée pour éliminer des sensations désagréables,
- en visualisation mentale associée pour provoquer des sensations plus fines permettant d'anticiper.

La stratégie des objectifs

Elle sert à systématiser l'organisation, la hiérarchisation, la programmation des objectifs.

On demande à l'athlète des objectifs à court terme et quantifiés (passer à zéro sur un slalom). Mais il devra aussi produire des objectifs précis à plus long terme (les saisons à venir).

La gestion des situations

L'athlète doit être capable d'analyser ce qu'il vient de faire, d'en tirer un enseignement pour une course ou pour une saison à venir. C'est une stratégie de gestion de l'échec.

Le switch

Le switch (commutateur) permet de passer rapidement d'un état mental à un autre en fonction du contexte.

Stratégie de la confrontation

Elle peut être verbale, physique, visuelle, et consiste à mettre l'autre dans l'état mental approprié au but recherché.

Stratégie relationnelle

Different types de relation peuvent s'établir entre l'athlète et l'entraîneur.

Pour certains athlètes l'entraîneur doit être présent, pour d'autres non. Il peut même exister une relation inversée dans laquelle l'athlète a besoin pour gagner d'une relation négative avec son entraîneur ! (gageons que ce type de situation, qui peut peut-être produire un résultat immédiat, n'est favorable pour personne à moyen terme). Ici l'entraîneur doit pouvoir identifier sa place.

La stratégie Méta

Extrêmement puissante et sophistiquée, elle permet à l'athlète d'occuper une position privilégiée d'observateur de son propre comportement. Avec la visualisation mentale dissociée, l'athlète peut se voir pendant l'action.