



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

## Approche psychologique de la pratique sportive de compétition : modalités et conditions de sa mise en œuvre par l'entraîneur

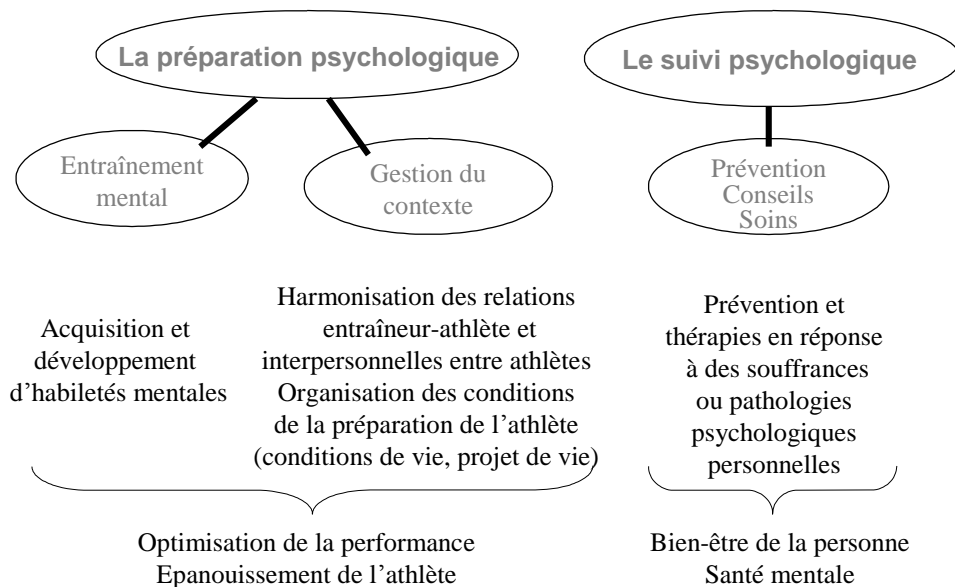
*Nadine DEBOIS*

*Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie du Sport, INSEP*

### Introduction

Le modèle traditionnellement admis en psychologie du sport (Heuzé & Lévêque, 1998), distingue la préparation psychologique d'une part, le suivi psychologique d'autre part (Cf figure 1).

Figure 1 - L'intervention en psychologie du sport (d'après Heuzé & Lévêque, 1998)



Le suivi psychologique cible le bien-être de la personne indépendamment de sa pratique sportive et relève du suivi médical, dans les actions qui lui incombent de prévention, de conseil, voire, quand c'est nécessaire, de soins. A ce niveau, seuls des médecins spécialisés ou des psychologues « assermentés », c'est-à-dire diplômés en psychologie (minimum Master2 professionnel de psychologie) sont habilités à intervenir.

La préparation psychologique vise, quant à elle, à l'optimisation de la performance dans le respect de l'athlète. Elle relève donc de l'entraînement sportif où on distingue deux niveaux d'intervention :

- l'entraînement mental consistant à acquérir puis à développer à l'entraînement des habiletés mentales (ex : se fixer des buts adaptés, développer des stratégies de concentration, apprendre à se relaxer ou à s'activer mentalement)

- la gestion du contexte de la pratique (ex : optimiser les conditions de préparation de l'athlète, réguler les relations interpersonnelles entre athlètes ou entre l'athlète et l'entraîneur, ou encore se préparer à des conditions particulières de compétition comme les JO).

La préparation psychologique fait partie intégrante de la préparation à la performance et se doit d'être intégrée dans l'entraînement. En effet, l'entraînement est classiquement décrit comme englobant la préparation physique, technique, tactique et psychologique de l'athlète. L'entraîneur a donc un rôle important à jouer dans toutes les composantes de cette préparation, et doit faire en sorte de n'en oublier aucune dans sa planification de l'entraînement.

Ainsi, pour chacune des composantes de l'entraînement (physique, technique, psychologique, tactique), l'entraîneur doit, en tenant compte de la (les) spécialité(s) qu'il entraîne, ainsi que l'âge, le niveau d'expertise et les caractéristiques (points forts- points faibles) de ses athlètes, se poser les questions suivantes :

- Quelles qualités développer ?
- Quelles méthodes, quels exercices utiliser ?
- Comment répartir les charges de travail par rapport à l'ensemble des qualités à développer ?

Sur le plan psychologique, les fondamentaux de la préparation psychologique sont :

- Le plaisir de pratiquer (plaisir à l'entraînement mais aussi plaisir à disputer des compétitions) → Ceci est fondamental pour développer et entretenir la motivation des athlètes
- Le sentiment de progresser qui est garant de la confiance de l'athlète et de sa persévérance
- L'engagement, l'investissement de l'athlète dans sa pratique : l'athlète doit être réellement acteur de sa pratique pour réussir à exprimer tout son potentiel

Dans cet article, qui s'appuie sur la conférence donnée le 12 novembre 2006 à l'ESIEE (Noisy-le-Grand), à l'occasion du Colloque Athlétisme organisé conjointement par la LIFA, la FFA et l'AEIFA, quatre parties sont abordées : (1) les caractéristiques psychologiques de la pratique de l'athlétisme aux différentes étapes du développement de l'athlète, (2) l'entraînement des jeunes (de l'initiation à la spécialisation), (3) l'entraînement mental (du débutant à l'expert), et (4) la fixation de buts.

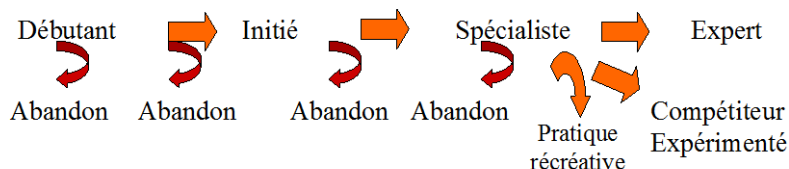
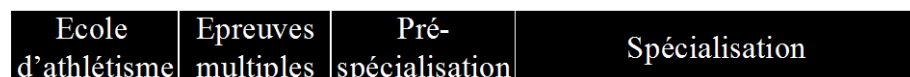
## **1. La pratique de l'athlétisme aux différentes étapes du développement de l'athlète**

Quand on parle du développement de l'expertise, on sait que, quel que soit le potentiel d'un athlète au départ, il ne pourra exprimer pleinement ce potentiel qu'après des années de pratique où on distingue trois stades fondamentaux : l'initiation, le développement, et le perfectionnement (Bloom, 1985). On peut y ajouter une phase de stabilisation permettant de prendre en compte l'allongement actuellement constaté de la carrière des athlètes de haut niveau.

La pratique de l'athlétisme s'inscrit dans cette logique du développement de

## La spécialisation... une étape nécessaire au développement de l'expertise

D'après Bloom, 1985



12-13 ans

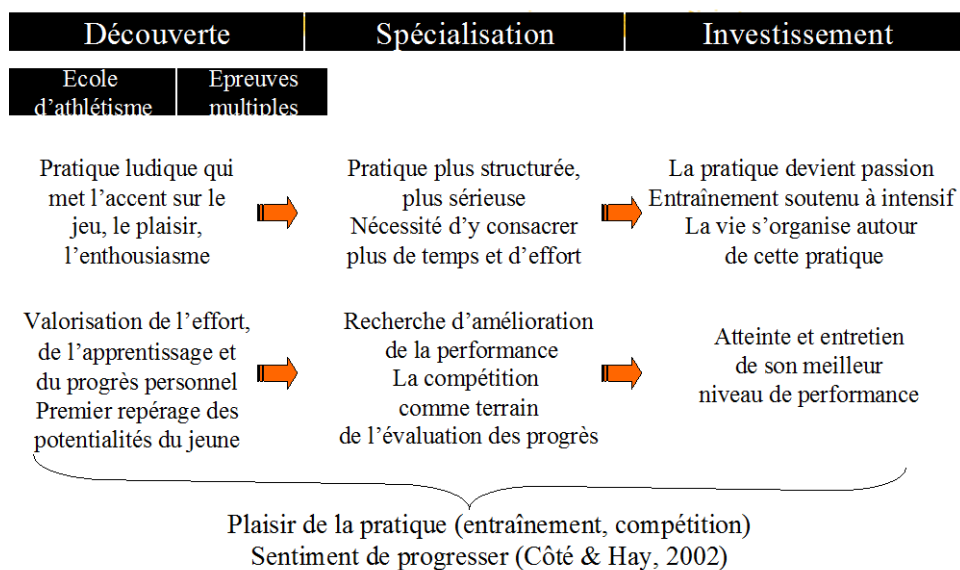
15 ans

D'après Côté, 1999

l'expertise: l'école d'athlétisme, les épreuves multiples, une période au cours de laquelle l'athlète commence à se spécialiser dans une famille ou dans un panel d'épreuves complémentaires (sprint-haies, ou longueur-haies), puis la spécialisation à part entière (Figure 2).

Dans cette progression, le schéma idéal, c'est de pouvoir donner à tous les athlètes la possibilité d'effectuer l'intégralité du parcours... tout en sachant que ce n'est pas possible, dans la mesure où tous les athlètes n'ont pas le potentiel pour devenir experts. Cependant, même s'ils n'atteignent pas ce statut d'expert, on peut penser que quand un athlète persiste dans la pratique de l'athlétisme, soit en tant que compétiteur expérimenté de niveau régional, ou national, soit en continuant à pratiquer de manière récréative, juste pour son plaisir, c'est que sur le plan psychologique, les étapes ont été bien franchies.

Quand on observe l'évolution de la pratique de l'athlétisme, depuis la phase de découverte jusqu'à la préparation au plus haut niveau (Figure 3), on constate que du point de vue des formes de la pratique, on évolue d'une pratique ludique, à raison d'une ou deux fois par semaine, qui met l'accent sur le jeu, le plaisir, l'enthousiasme, vers une pratique plus structurée, qui nécessite plus de temps, plus d'efforts, qui apparaît plus sérieuse. Ensuite, la pratique devient passion. On s'adonne à des entraînements soutenus voire intensifs, et on organise sa vie au quotidien autour de cette pratique. A chaque étape de la carrière de l'athlète correspond donc une forme de pratique différente. Si l'athlète n'est pas prêt à évoluer vers une pratique plus structurée ou plus contraignante, ou si la transition d'une forme de pratique à une autre (par exemple du « jouer à l'athlétisme » à « s'entraîner en athlétisme ») est trop brutale, les risques d'abandon sont augmentés.



Le regard porté sur la performance diffère également. Chez le jeune athlète, on valorise plutôt l'effort, l'apprentissage et le progrès personnel. Par exemple, dans le projet d'action jeunes lancé par la FFA, les kangourous ou les écureuils distribués aux enfants de l'école d'athlétisme sont attribués sur la base du nombre de participations aux rencontres, et non pas sur la base des performances réalisées. Il y a bien sûr lors des rencontres des performances mesurées, chiffrées, qui permettent à l'enfant de constater ses progrès personnels, mais on valorise davantage sa participation et ses efforts que sa performance en tant que telle. Dans la période dite de spécialisation, on entre dans une logique d'amélioration de la performance, et la compétition devient le terrain privilégié de l'évaluation des progrès. Enfin, dans la phase d'investissement, la quête de l'athlète, c'est d'atteindre son meilleur niveau de performance, ainsi que de trouver la place qui lui semble devoir être la sienne dans la hiérarchie nationale ou internationale et de s'y maintenir. Donc, là encore, à chaque étape de la carrière de l'athlète correspond un rapport à la performance différent, et la persistance ou l'engagement dans l'activité repose en partie sur l'adéquation entre le « climat » de performance instauré dans le groupe d'entraînement ou le club et ce qui motive l'athlète à pratiquer l'athlétisme (progrès personnels versus comparaison sociale).

Enfin, quand on interroge des athlètes qui sont devenus experts et/ou qui constituent des modèles de carrières réussies d'athlètes (Côté & Hay, 2002), on constate qu'il y a deux éléments qui les ont portés tout au long de leur carrière : le plaisir de la pratique, et le sentiment de progresser. Ces deux éléments apparaissent comme des conditions incontournables de la persistance et du plein engagement de l'athlète dans son activité.

La notion de plaisir ne doit pas être confondue avec celle de dilettantisme, ou de laisser aller. Le plaisir peut s'exprimer de diverses façons : sentiment de s'amuser, de se détendre, ou de se défouler physiquement et mentalement à travers l'athlétisme, plaisir d'apprendre à maîtriser une technique, plaisir de l'effort, ou de ce que l'on éprouve après l'effort, etc. Il faut également distinguer les sources de plaisir liées à l'entraînement et celles propres à la compétition. Par exemple, un athlète qui aime disputer des compétitions mais s'ennuie à l'entraînement ne fournira pas assez d'efforts pour progresser. Peu à peu rattrapé ou devancé par les autres, il finira par abandonner sa pratique. L'entraîneur doit donc être vigilant à entretenir un sentiment de plaisir à l'entraînement comme en compétition.

La notion de progrès renvoie quant à elle aussi bien aux progrès de performances (par rapport à ses propres records, par rapport aux autres), qu'au sentiment d'évoluer personnellement et socialement au travers de sa pratique (épanouissement physique et mental,

développement personnel). Mettre l'accent sur cette notion de développement personnel est important, notamment dans les phases critiques ou de transition d'une carrière sportive (ex : phases de palier voire de régression de performances, périodes à fortes contraintes scolaires, professionnelles ou familiales, périodes de blessures).

## **2. L'entraînement des jeunes (de l'initiation à la spécialisation)**

### ***2.1 L'école d'athlétisme : s'amuser et apprendre***

L'entraînement et les compétitions des jeunes ne doivent pas être une reproduction en « miniature » de l'athlétisme des adultes. L'entraîneur doit donc veiller en permanence à :

- Varier les activités, les exercices (dans la séance, d'une séance à l'autre)
- Proposer des formes de travail de type « jeu organisé » : parcours, challenges collectifs, repères « symboliques » (ex : lors d'une séance de saut en longueur, imaginer qu'il faut franchir une rivière aux crocodiles, et qu'il faut sauter suffisamment loin pour ne pas tomber dans la rivière, mais aussi s'élever suffisamment haut à l'appel pour ne pas se faire happer au passage au-dessus de la rivière → on travaille ainsi de manière ludique un appel vers le haut et l'avant : on s'amuse et on apprend)
- Eviter les temps d'inactivité
- Développer une ambiance de groupe et un esprit de coopération (encouragements mutuels, entraide, installation et rangement du matériel)
- Valoriser les progrès : ne pas limiter le fait de gagner ou de perdre au classement obtenu dans les rencontres d'athlétisme. Valoriser également le fait d'avoir donné son maximum : féliciter les enfants qui ont fait preuve d'engagement, quelle que soit leur performance + féliciter les enfants qui ont fait des progrès personnels (par rapport à leurs propres performances).

Valoriser les progrès, faire en sorte que chaque enfant ait le sentiment de progresser est particulièrement important. C'est le garant de son investissement, de son plaisir, et de sa persévérance dans la pratique. Pour cela, l'entraîneur doit veiller à :

- Répartir équitablement l'attention et les feedbacks à tous les athlètes. Ils doivent tous sentir que l'entraîneur s'intéresse à eux
- Ne pas juger de la réussite ou de l'échec que par rapport au classement ou aux scores → donner aussi des feedbacks individualisés (techniques, comportementaux) en comparant l'athlète par rapport à lui-même et non pas par rapport aux autres
- Fixer des buts réalistes avec des critères de progrès repérables (ex: 5 haies en 3 appuis)
- Encourager les réussites (renforcement positif) et laisser le temps de les savourer (ex: de l'attaque jambe tendue à l'attaque en genou au saut en longueur → renforcer ce progrès)
- Considérer les « erreurs » comme des repères pour progresser → associer encouragement et correction → Méthode « Sandwich » : faire un compliment → donner un conseil / erreur → finir par un autre compliment. Exemple : « *Ta course d'élan, là, c'était bien. Mais ne regarde pas par terre au moment de faire l'appel, continue à regarder devant. Mais globalement, c'est bien, y'a du progrès* »

### ***2.2 De la pré-spécialisation à la spécialisation***

Théoriquement, les critères qui doivent guider l'entraîneur pour orienter la spécialisation de l'athlète et décider du meilleur moment pour initier cette spécialisation sont : le degré de maturité biologique de l'athlète, les dispositions qu'il a pu montrer sur le plan morphologique, physiologique, technique (coordination) ou encore psychologique (ses goûts, ses motivations,

sa maturité psychologique). Mais le plus souvent, dans la pratique, cette spécialisation tend à se faire à partir d'autres critères qui ne sont pas toujours les plus adaptés, notamment la catégorie d'âge à laquelle accède l'athlète, comme le passage en cadet, voire parfois minime. Or, à âge « chronologique » égal (par exemple, 14 ans), l'âge « biologique » (lié au développement personnel) entre deux athlètes peut varier très fortement (par exemple 12 ans pour l'un, qui est encore pré-pubère et 16 ans pour l'autre qui a déjà passé le cap de la puberté). Il en va de même sur le plan de la maturité psychologique : à âge chronologique égal, certains sont prêts à s'engager dans une pratique d'entraînement structurée, proche des pratiques adultes, tandis que d'autres, moins matures, ont besoin de se maintenir plus longtemps dans une forme ludique de pratique de l'athlétisme.

L'entraîneur des jeunes doit donc veiller à préserver pour tous ses athlètes le plaisir de s'entraîner, notamment :

- En recherchant un équilibre dans les séances entre le « jeu » et « l'entraînement »
- En tenant compte de ce qui motive le jeune à la pratique de son sport
  - Faut-il hâter la spécialisation si l'athlète aime pratiquer toutes les disciplines ?
  - Le jeune vient-il pour une pratique de loisir ou un entraînement à la compétition ?
  - Comment concilier l'entraînement par spécialité et l'envie d'être avec les copains ?
- En préservant l'estime de soi et le sentiment de compétence des athlètes : insister sur les progrès personnels, car à l'adolescence, les jeunes ont fortement tendance à évaluer leur compétence en se comparant à leurs pairs (les autres adolescents), sans toujours se rendre compte des différences d'âge biologique qu'il peut y avoir entre eux.

### 3. L'entraînement mental (du débutant à l'expert)

Les habiletés ou stratégies mentales qu'il est important de développer, tant pour préparer les compétitions que pour favoriser un entraînement de qualité, sont :

- la fixation de but
- la concentration
- la gestion du stress
  
- l'imagerie mentale
- le discours interne
- la relaxation/activation
- la répétition mentale
- l'organisation, la planification

*Comment intégrer la composante psychologique dans l'entraînement ?*

- Etablir des priorités de travail
  - En fonction de la spécialité
  - En fonction de l'athlète (âge, niveau, expérience)
- Evaluer le niveau de l'athlète
- Programmer
  - Ménager du temps pour les acquisitions de base (il n'existe pas de recette miracle en psychologie ; il laisser à l'athlète le temps d'apprendre à se concentrer, à gérer ses émotions, à se fixer des buts adaptés, etc...)
  - Se fixer des objectifs et des moyens de les atteindre
- Planifier en exploitant les particularités de l'entraînement (échauffement, séances techniques, foncier, tests, récupération)

## *Comment évaluer le niveau de l'athlète ?*

- Observer ses comportements
  - A l'entraînement :
    - Est-il ponctuel et régulier ?
    - Est-il plutôt investi ou passif ?
    - Est-il réactif aux consignes ?
    - Est-il entreprenant ou sur la réserve ?
    - Est-il positif ou défaitiste ?
  - En compétition :
    - Ses performances sont-elles meilleures, équivalentes ou moins bonnes qu'à l'entraînement ?
    - Connait-il des hauts et des bas selon les compétitions ? Si oui, comment cela se manifeste-il ? Dans quels types de compétitions ?
- Auto-évaluation par l'athlète
  - Tenue d'un cahier d'entraînement (séance ou compétition, chronos/perfs, éléments clefs de la séance (sensations physiques, consignes importantes, « trouvailles »/ concentration, relaxation,...)
  - Bilan de fin de saison / compétitions (physique, technique ... et psychologique)
- Questionnaire (ex: TOPS)

## **4. La fixation de buts (d'entraînement et de compétition)**

Fixer des buts aux athlètes présente plusieurs intérêts :

- Cela guide la focalisation de l'attention
- Cela incite à l'effort (meilleur engagement quand on sait vers quoi on tend)
- Cela incite l'athlète à persévérer quand il rencontre des difficultés voire des échecs
- Cela incite l'athlète à rechercher des solutions lui permettant d'atteindre ses objectifs. Il est alors plus acteurs de sa pratique

Les étapes de la fixation de buts sont les suivantes :

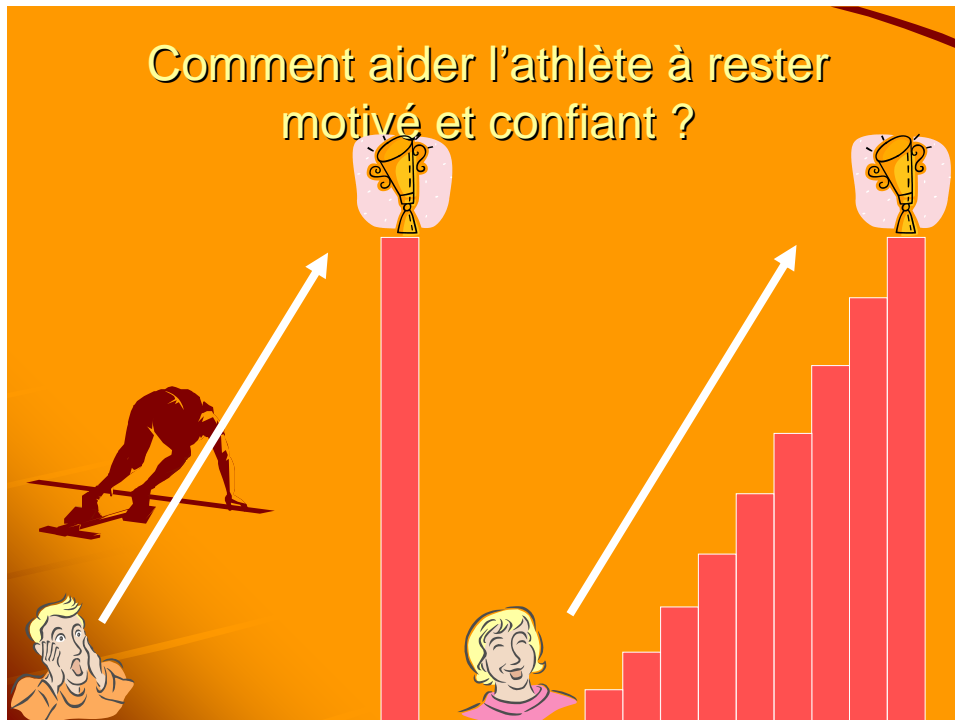
**Etape 1** : Partir de ce qui caractérise l'athlète :

- Repérer dans quels types de compétition l'athlète réussit ses meilleures performances
  - dans des cas de figure variés (enjeu et/ou adversité faible, élevé)
  - plutôt dans les compétitions sans enjeu
  - plutôt dans les compétitions avec enjeu
- Aider l'athlète à repérer ses points forts sur le plan mental (à l'entraînement, en compétition)
- Repérer avec lui les points à améliorer
  - du point de vue de l'entraînement
  - du point de vue de la compétition

**Etape 2** : Fixer des buts adaptés et précis

- Sans buts précis, un athlète risque d'être moins régulièrement investi dans l'entraînement
- Fixer des buts difficiles mais réalistes: Si l'objectif apparaît trop facile ou au contraire inaccessible à l'athlète, il risque d'être moins régulièrement investi dans l'entraînement
- Fixer plusieurs buts: Si l'athlète n'a qu'un objectif, il risque :
  - de ressentir plus de pression tant qu'il n'a pas atteint l'objectif
  - de se relâcher une fois l'objectif atteint

- de baisser les bras si ses chances d'atteindre l'objectif sont définitivement perdues
- Fixer des buts progressifs (court terme, moyen terme), pas seulement le but final. Le schéma qui suit illustre la différence entre un but unique, lointain, à atteindre (qui peut sembler inaccessible à l'athlète) et le recours à des buts intermédiaires, apparaissant plus accessibles, qui mènent par étape vers un but ambitieux.



Les deux diapositives suivantes donnent un exemple de stratégies possibles de fixation de buts dont l'entraîneur peut s'inspirer pour établir des buts adaptés aux athlètes qu'il entraîne.





## Exemple : junior susceptible de participer aux Championnats de France

	Objectif réaliste	Objectif ambitieux	Objectif de base
Résultat	Qualifié aux Chpts de France Champion LIFA	Au moins finaliste aux Chpts de France	Podium aux LIFA
Performance	Faire moins de ... Courir au moins 3 courses en moins de ...	Faire moins de ... Courir au moins 3 courses en moins de ...	Faire moins de ... Courir au moins 3 courses en moins de ...
Progrès	Techniques Physiques Psychologiques		

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :  
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS  
Courriel : [aeifa@aeifa.com](mailto:aeifa@aeifa.com) Internet : [www.aeifa.com](http://www.aeifa.com)